

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PSTW SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Keperawatan



Oleh

ASIFA GILRNES
2214201129

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2026**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Asifa Gilrnes
NIM	: 2214201129
Tempat / tgl lahir	: Batam, 13 Juli 2003
Tahun Masuk	: 2022
Program Studi	: SI Keperawatan
Nama Pembimbing Akademik	: Ns. Rika Syafitri, S.Kep., M.Kep
Nama Pembimbing I	: Ns. Rika Syafitri, S.Kep., M.Kep
Nama Pembimbing II	: Ns. Vania Aresti Yendrial, S.Kep., M.Kep

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah diterapkan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2026


Asifa Gilrnes

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Asifa Gilrnes
NIM : 2214201129
Program Studi : SI Keperawatan
Judul : Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Telah di setujui untuk di seminarkan dan di pertahankan Tim penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2026

Pembimbing I



(Ns. Rika Syafitri, S.Kep., M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Vania Aresti Yendrial, S.Kep., M.Kep)

Disahkan Oleh
Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi
Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep., M.Kep., Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Asifa Gilrnes
NIM : 2214201129
Program Studi : SI Keperawatan
Judul : Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Telah berhasil di pertahankan dewan penguji Seminar Hasil Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang.

Padang, September 2026

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Rika Syafitri, S.Kep., M.Kep

()

Pembimbing II

Ns. Vania Aresti Yendrial, S.Kep., M.Kep

()

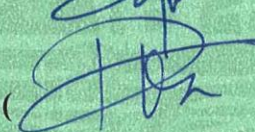
Penguji I

Dr. Ns. Asmawati, S.Kep., M.Kep., M.KM

()

Penguji II

Ns. Rania Suilia, S.Kep., M.Kep

()

Disahkan Oleh

Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Informasi

Universitas Alifah Padang



(Ns. Syalvia Oresti, S.Kep., M.Kep., Ph.D)

Universitas Alifah Padang
Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi
Skripsi, Agustus 2026

Asifa Gilrnes.

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

xv + 80 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis, psikologis, dan spiritual. WHO melaporkan sekitar 30–50% lansia mengalami gangguan tidur, sehingga masalah ini menjadi salah satu isu kesehatan global yang memerlukan penanganan tepat (WHO, 2021). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah terapi murottal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai Agustus 2026 di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Populasi penelitian berjumlah 45 lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur, dengan sampel sebanyak 39 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk*, data tidak berdistribusi normal sehingga analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an 13,69 dan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an 6,62. Hasil $p = 0,000 (< 0,05)$, penurunan rata-rata skor sebesar 7,07 poin menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah intervensi.

Kesimpulan peneliti bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Daftar Pustaka : 26 (2018 – 2025)

Kata kunci: Terapi Murottal Al-Qur'an, Kualitas Tidur, Lansia, PSTW.

Alifah University Padang
Faculty of Health and Information Technology
Skription, August 2026

Asifa Gilrnes

The Effect of Al-Qur'an Murottal Therapy on Sleep Quality Among Older Adults at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

xv + 80 pages, 8 tables, 2 figures, 14 appendices

ABSTRACT

Sleep disturbances are a common problem among the elderly due to the aging process, which causes physiological, psychological, and spiritual changes. The WHO reports that approximately 30–50% of older adults experience sleep disturbances, making this a global health issue requiring appropriate treatment (WHO, 2021). One non-pharmacological intervention that can be implemented to improve sleep quality is Quranic recitation therapy. This study aims to determine the effect of Quranic recitation therapy on sleep quality in the elderly at the Sabai Nan Aluih Sicincin Community Rehabilitation Center (PSTW).

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study was conducted from March to August 2026 at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. The study population consisted of 45 older adults experiencing sleep quality disturbances, with a sample of 39 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses. Based on the results of the Shapiro–Wilk normality test, the data were not normally distributed; therefore, the bivariate analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Based on the research results, the average sleep quality in the elderly before being given Al-Qur'an murottal therapy was 13.69 and after being given Al-Qur'an murottal therapy was 6.62. The results $p = 0.000 (<0.05)$, a decrease in the average score of 7.07 points indicates an increase in sleep quality in the elderly after the intervention.

It can be concluded that Al-Qur'an murottal therapy is effective in improving sleep quality among older adults at PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. This therapy can be considered a safe, practical, and beneficial non-pharmacological nursing intervention to improve the quality of life of older adults.

References: 26 (2018–2025)

Keywords: Al-Qur'an Murottal Therapy, Sleep Quality, Elderly, PSTW.