

## PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA

**Aris Setyawan\***, Ana Zahroni, I Made Moh. Yanuar Saifudin, Burhanuddin Hartono  
STIKES Surya Global Yogyakarta, Jln Ringroad Selatan, Baldo, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta  
55194, Indonesia  
[\\*setyawan08@gmail.com](mailto:*setyawan08@gmail.com)

### ABSTRAK

Kualitas tidur mencerminkan kepuasan seseorang, ditandai dengan ketiadaan kelelahan, gelisah, gejala fisik seperti kelopak mata bengkak dan mata merah, serta gejala mental seperti kurang fokus dan sakit kepala. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur meliputi penyakit, kelelahan, stres, pengaruh obat-obatan, dan zat kimia. Membaca dan mendengarkan Al-Qur'an merupakan terapi non-farmakologis yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi Al-Qur'an (Surah Al-Mulk) terhadap kualitas tidur di pondok pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki, Sukoharjo, Jawa Tengah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental yang melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu 117 santriwati kelas 1 mts yang diambil secara acak sebanyak 32 santriwati yang terbagi menjadi dua kelompok. Instrument untuk menilai kualitas tidur menggunakan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi al-qur'an (surah al-mulk) terhadap kualitas tidur di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki Sukoharjo Jawa Tengah dengan nilai  $p < 0.001$ .

Kata kunci: kualitas tidur; surah al-mulk; terapi al-qur'an

### ***THE INFLUENCE OF READING THE AL-QUR'AN ON THE SLEEP QUALITY OF ADOLESCENTS***

#### **ABSTRACT**

*Sleep quality reflects an individual's satisfaction, characterized by the absence of fatigue, restlessness, physical symptoms such as swollen eyelids and red eyes, as well as mental symptoms like lack of focus and headaches. Factors influencing sleep quality include illness, fatigue, stress, the influence of medication, and exposure to chemicals. Reading and listening to the Qur'an are non-pharmacological therapies that can improve sleep quality. This study aims to examine the impact of Qur'anic therapy (Surah Al-Mulk) on sleep quality at the Islamic boarding school Al-Mukmin Ngruki in Sukoharjo, Central Java. The research employs a quantitative approach with a quasi-experimental design involving a control and experimental group. The study population consists of 117 female students in the first year of Islamic junior high school, with a randomly selected sample of 32 female students divided into two groups. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) is used as an instrument to assess sleep quality. Based on the results of this research, it demonstrates a significant influence of Qur'anic therapy (Surah Al-Mulk) on sleep quality at the Islamic boarding school Al-Mukmin Ngruki in Sukoharjo, Central Java, with a p-value of less than 0.001.*

*Keywords: sleep quality; surah al-mulk; Quran therapy*

### **PENDAHULUAN**

Tidur merupakan suatu keadaan alam bawah sadar pada saat orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lainnya, tidur juga dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan yang berulang-ulang selama periode tertentu (Rusmiyati, 2015). Kualitas tidur adalah suatu kriteria yang dapat diukur dan digunakan secara luas untuk menilai keberhasilan terapi serta belum ada definisi yang pasti, kualitas tidur dapat dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Tidur adalah komponen yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada

remaja. Kurangnya kebutuhan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan remaja. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya, hal ini disebabkan di akhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur pada waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari (Shafira, 2020).

Berdasarkan penelitian Nurniati (2018) yang berjudul “ Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja kelas VIII di SMP Muhammadiyah 1 Yogyakarta” ; sebagian besar responden adalah pengguna aktif media sosial (66,9%) sehingga memerlukan waktu yang lama untuk tertidur dari waktu biasanya akibat dari kecanggihan yang disediakan smartphone saat ini yang mengakibatkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk dengan presentase (54,7%). Kualitas Tidur yang buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak menjaga keteraturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun tak kalah penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur awal dan bangun lebih awal. Hal yang penting bagi setiap orang untuk menjaga biologisnya agar tetap selaras sepenuhnya dengan rutinitas harian, dengan membatasi aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sehingga dapat membantu untuk efektifitas jam tidur karena kurang tidur dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan kerusakan otak, bahkan kematian. (Woods & Scott 2016).

Gejala gangguan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan, dan PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dapat menyebabkan individu sulit tidur, sulit menjaga ritme tidur, memiliki kualitas tidur yang buruk, mimpi buruk, dan mengantuk sepanjang hari (Hombali et al., 2018). Sebanyak 90,0 persen pasien depresi dilaporkan mengalami insomnia, pasien bipolar mengalami hipersomnia (23,0%-78,0%), dan pasien GAD (*Generalized Anxiety Disorder*) (60,0%-70,0%) dan gangguan panik mengalami insomnia kronis (Hombali et al., 2018; Ypsilanti, Lazuras, Robson, & Akram, 2018). Gangguan tidur tersebut dapat membawa dampak negatif pada upaya pengobatan dan penanganan terhadap gangguan psikologis dan meningkatkan risiko kekambuhan serta memperparah gangguan mental lainnya yang diderita (Cunnington, Junge & Fernando, 2013). Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum dialami oleh individu. Data populasi dunia berdasarkan DSM-5 (2013) menunjukkan sepertiga dari individu usia dewasa menunjukkan gejala insomnia, mengalami hambatan terkait dengan aktivitas sehari-hari (10,0%-15,0%), dan mengalami gejala-gejala lain yang memenuhi kriteria gangguan insomnia (6,0%-10,0%). Kasus insomnia juga dialami oleh sebagian populasi penduduk di Indonesia, terutama usia dewasa awal. Sebuah studi yang dilakukan pada salah satu perguruan tinggi di Indonesia menyatakan bahwa sebanyak 45,7 persen dari total 70 responden mahasiswa usia 16-20 tahun mengalami insomnia (Gunanthi & Diniari, 2016).

Menurut *National Sleep Foundation* (2018) menemukan bahwa 60% anak-anak dibawah usia 18 tahun mengeluh karena lelah disiang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk di sekolah. *National Sleep Foundation (NSF)* merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam. Bila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi gangguan kualitas tidur. Dan dapat menimbulkan efek pelupa, pusing, konfusi, disorientasi, terutama jika terjadi dalam waktu yang lama. Efek merugikan dari insomnia pada klien yang sudah mengalami konfusi, terutama depresi dan *alzheimer*, meliputi peningkatan agitasi, mengeluyur, dan gelisah (Mahlufi, 2019). Berdasarkan *National Sleep Foundation*, kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam dan kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja akan menghasilkan istirahat yang lebih baik. Bagi anak dan

remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah karena itulah setiap orang harus memenuhi kebutuhan tidur yang durasinya disesuaikan dengan usia (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Terapi musik dan terapi murottal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi bunyi (non farmakologi). Terapi murottal Al-Qur'an adalah suatu terapi komplementer yang menggunakan penyembuhan bunyi menyebutkan bahwa terapi menggunakan bacaan Al-Qur'an diharapkan memiliki efek yang sama dengan terapi musik yaitu dapat menyebabkan relaksasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur (Tinggi et al., 2017) Al-Qur'an diturunkan sebagai petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam firman Allah Subhana Wa Ta'ala: "Dan Kami turunkan Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang yang dzalim selain kerugian."(Q.S. Al-Isra': 82). "Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman."(Q.S. Yunus: 57). "*Wa idzaa maridtu fa huwa yasyfiin*" yang artinya: "Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku." (QS. Asy-Syu'ara: 80).

Bacaan Al-Quran secara umum memiliki efek fisiologis dan psikologis yang sangat baik seperti menenangkan, meningkatkan kreatifitas, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai, meredakan ketegangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, memperkuat kepribadian, meningkatkan kemampuan berbahasa, dan meningkatkan intelegensi (Noviyanti et al., 2021). Mendengarkan Al-Qur'an memiliki dampak yang luar biasa, karena dampak dari keselarasan yang sempurna dalam pengulangan kata dan huruf, dampak irama yang seimbang terhadap ayat-ayat Al-Quran, dampak dari informasi pada masing-masing ayat, dan harmonisasi yang indah. Terapi suara mendengarkan bacaan Al-Quran mempunyai pengaruh yaitu berupa perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan otot syaraf (Noviyanti et al., 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan metode wawancara kepada salah satu pengurus Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki dan juga membagikan kuesioner kepada 10 santriwati kelas 1 MTs di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki pada tanggal 2 april 2022. Dari hasil studi penelitian yang telah peneliti lakukan bahwa kualitas tidur pada santri kelas 1 MTs di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki masih terbilang rendah karena masih belum terbiasa dengan lingkungan dan aktivitas yang baru. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi Al-qu'ran terhadap kualitas tidur pada santriwati kelas 1 MTs di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki Sukoharjo Jawa Tengah

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, rancangan penelitian menggunakan metode eksperimen. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah quasy- experimental dengan rancangan pretest posttest with control group. Rancangan ini melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen (Nursalam, 2017). Dalam penelitian eksperimen atau percobaan, peneliti melakukan percobaan atau perlakuan terhadap variabel independent, kemudian mengukur akibat atau pengaruh percobaan tersebut pada dependent. Percobaan atau perlakuan disini adalah usaha memodifikasi kondisi secara sengaja dan terkontrol dalam menentukan peristiwa atau kejadian. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk menguji hipotesis sebab akibat

dengan melakukan intervensi oleh sebab itu sering disebut penelitian intervensi (Notoadmodjo, 2012).

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki Sukoharjo Jawa Tengah pada bulan agustus-sptember 2022. Dalam penelitian ini jumlah total responden sebanyak 32 responden, yang dimana dari 32 responden tersebut dibagi menjadi 2 kelompok (kelompok kontrol dan kelompok intervensi). Adapun gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 1  
Karakteristik Responden (n=32)

Karakteristik Responden	f	%
Usia (Tahun)		
12	5	15,6
13	26	81,3
14	1	3,1
Jenis Kelamin		
Perempuan	32	100
Laki-laki	0	0

Tabel 1 berdasarkan tabel diatas, gambaran hasil penelitian mengenai usia, menunjukkan bahwa responden penelitian rata-rata berusia 12-14 tahun. Dengan mayoritas responden pada penelitian ini berusia 13 tahun, yaitu sebanyak 26 (81,3%) orang. Dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 orang (100).

Table 2.  
Distribusi Kualitas Tidur Kelompok Kelompok Kontrol Pre Test dan Post Test (n=32)

Pre Test			Post Test		
Nilai	f	%	Nilai	f	%
2.00	1	6.3	2.00	1	6.3
3.00	1	6.3	3.00	3	18.8
4.00	6	37.5	4.00	5	31.3
5.00	1	6.3	5.00	4	25.0
6.00	4	25.0	6.00	2	12.5
7.00	2	12.5	7.00	1	6.3
8.00	1	6.3			

Tabel 2 berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dilakukan terapi AlQur'an surah Al-Mulk dengan frekuensi paling banyak adalah 4.00 sebanyak 6 orang (37.5%). Dan terlihat juga bahwa kualitas tidur pada kelompok kontrol setelah dilakukan terapi al-qur'an (surah al-mulk) dengan frekuensi paling banyak adalah 4.00 sebanyak 5 orang (31.3%).

Tabel 3 berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dilakukan terapi AlQur'an surah Al-Mulk dengan frekuensi paling banyak adalah 6.00 sebanyak 5 orang (31.3%) dan 7.00 sebanyak 5 orang (31.3%). Dan terlihat juga bahwa kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi AlQur'an surah Al-Mulk dengan frekuensi paling banyak adalah 3.00 sebanyak 7 orang (43.8%).

Table 3.  
Distribusi Kualitas Tidur Kelompok Intervensi Pre Test dan Post Test

Pre Test			Post Test		
Nilai	f	%	Nilai	f	%
4.00	1	6.3	2.00	2	12.5
5.00	3	18.8	3.00	7	43.8
6.00	5	31.3	4.00	6	37.5
7.00	5	31.3	5.00	1	6.3
8.00	1	6.3			
9.00	1	6.3			

Tabel 4.  
Hasil Analisis Normalitas Data Menggunakan Uji SPSS *Shapiro-Wilk*

Variabel	Pretest	Posttest
Kualitas Tidur Kelompok Kontrol	0,317	0,602
Kualitas Tidur Kelompok Intervensi	0,448	0,036

Tabel 4 berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa nilai kualitas tidur kelompok kontrol pada saat pretest dan posttest dapat dikategorikan berdistribusi normal dengan nilai pretest adalah sebesar 0,317 sedangkan nilai Posttest 0,602. Yang Artinya ( $P > 0,05$ ) Sehingga Berdasarkan Uji Normalitas *shapiro-wilk* data dikategorikan berdistribusi normal. Hasil nilai kualitas tidur kelompok intervensi pada saat pretest adalah sebesar 0,448 sehingga berdasarkan uji normalitas *shapiro-wilk* data dikategorikan berdistribusi normal. Sedangkan hasil nilai kualitas tidur kelompok intervensi pada saat posttest adalah sebesar 0,036. Yang artinya  $< 0,05$  sehingga berdasarkan uji normalitas *shapiro-wilk* data dikategorikan tidak berdistribusi normal. Dalam hal ini menurut Sugiyono (2015) data yang tidak berdistribusi normal perlu dilakukan modifikasi data hingga data berdistribusi normal. Tetapi jika tidak dilakukan modifikasi data, maka uji statistik yang digunakan adalah uji non-parametrik (Sugiyono, 2015).

Uji koefisien *wilcoxon signed rank test* dapat diketahui bahwa kualitas tidur kelompok kontrol pretest dan posttest memiliki nilai Z -3,162 Asymp Sig (2-tailed) 0,002  $< 0,05$  yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara terapi al-qur'an (surah al-mulk) terhadap kualitas tidur di pondok pesantren islam al-mukmin ngruki sukoharjo jawa tengah. Begitu juga dengan kualitas tidur kelompok intervensi pretest dan posttest memiliki hasil nilai Z -3,555 Asymp Sig (2-tailed) 0,000  $< 0,05$  yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara terapi al-qur'an (surah al-mulk) terhadap kualitas tidur di pondok pesantren islam al-mukmin ngruki sukoharjo jawa tengah.

Tabel 5.  
Hasil Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Pengaruh Terapi Al-Qur'an (Surah Al-Mulk) Terhadap Kualitas Tidur di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki Sukoharjo Jawa

Vaiabel	Z	Mean	Asymp.Sig. (2-tailed)
Kualitas tidur kelompok Kontrol pre test-post test	-3,162 <sup>b</sup>	5,50	0,002
Kualitas Tidur Kelompok Intervensi pre test-post test	-3,555 <sup>b</sup>	8,50	0,000

Tabel 5 berdasarkan dari table 6, dapat diketahui hasil selisih dari pre test, post test antara kelompok kontrol dan intervensi menggunakan uji *mann-whitney* didapatkan nilai  $\Delta$  mean 15,38 dengan p-Value .000 yang artinya nilai  $p < 0,05$  yaitu terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok kontrol dan intervensi.

Tabel 6  
Perbedaan Nilai Delta Kualitas Tidur Pada Kelompok Kontrol Dan Intervensi (N=32)

Kelompok		Mean	$\Delta$ Mean	p-Value
Kontrol n=16	Pre test dan Post test	8.81		
			15.38	.000
Intervensi n=16	Pre test dan Post test	24.19		

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa prevalensi responden seluruhnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 32 orang (100%). Hasil penelitian ini di dukung oleh teori Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), yang menyatakan bahwa remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi dari pada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%) teori ini sejalan dengan teori (Potter & Perry, 2005) yang menyatakan bahwa Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor antarlain penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, aktivitas fisik, umur, alkohol dan nutrisi. Berdasarkan penelitian ini usia responden kelompok kontrol dan intervensi yang mengalami gangguan kualitas tidur paling banyak berusia 13 tahun sebanyak 26 orang dari 32 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF) menemukan bahwa 60% anak-anak dibawah usia 18 tahun mengeluh karena lelah disiang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk di sekolah. *National Sleep Foundation* (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (NSF, 2018). Penelitian ini sejalan dengan teori (Trihono dkk, 2013) yang menyatakan apabila jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur tidak tercukupi, maka dapat terjadi gangguan tidur (Trihono dkk, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian, nilai kualitas tidur santriwati kelas 1 MTs sebelum dilakukan terapi al-qur'an (surah al-mulk) kelompok kontrol, frekuensi yang paling banyak adalah 4.00 yaitu sebanyak 6 orang (37.5%), kemudian 6.00 sebanyak 4 orang (25.0%), 7.00 sebanyak 2 orang (12.5%), 2.00 sebanyak 1 orang (6.3%), 3.00 sebanyak 1 orang (6.3%), 5.00 sebanyak 1 orang (6.3%), 8.00 sebanyak 1 orang (6.3%). Berdasarkan hasil penelitian, nilai kualitas tidur pada kelompok kontrol setelah dilakukan terapi al-qur'an (surah al-mulk) dengan frekuensi paling banyak adalah 4.00 sebanyak 5 orang (31.3%), kemudian 5.00 sebanyak 4 orang (25.0%), 3.00 sebanyak 3 orang (18.8%), 6.00 sebanyak 2 orang (12.5%), 2.00 sebanyak 1 orang (6.3%), 7.00 sebanyak 1 orang (6.3%).

Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur kelompok kontrol sebelum melakukan pre test diperoleh nilai rata-rata 5.0000. sedangkan hasil dari kualitas tidur kelompok kontrol menunjukkan rata-rata nilai post test kelompok kontrol 4.3750 yang artinya masih berada dalam batas normal. Dalam penelitian ini, kualitas tidur kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pengamatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Golman (2007) yang menyatakan bahwa gangguan tidur dapat ditangani baik secara medis ataupun non medis. Dalam penelitian ini tentu tidak adanya perlakuan terapi *murottal*

*Al Qur'an* yang menyebabkan kualitas tidur responden cenderung tetap. Hal ini dijelaskan dalam penelitian (Siber dalam Noviaty, 2017) yang sehubungan dengan masalah tidur yang sering muncul adalah kesulitan mulai tidur dan tetap. Kesulitan untuk menjaga jeda yang dijelaskan dengan kondisi ketika seseorang tertidur dan kemudian bangun dan sulit untuk mulai tertidur lagi.

Berdasarkan hasil penelitian, nilai kualitas tidur santriwati kelas 1 MTs sebelum dilakukan terapi al-qur'an (surah al-mulk) kelompok intervensi, frekuensi yang paling banyak adalah 6.00 sebanyak 5 orang (31.3%), kemudian 7.00 sebanyak 5 orang (31.3%), 5.00 sebanyak 3 orang (18.8%), 4.00 sebanyak 1 orang (6.3%), 8.00 sebanyak 1 orang (6.3%), 8.00 sebanyak 1 orang (6.3%), 9.00 sebanyak 1 orang (6,3%) Berdasarkan hasil penelitian, nilai kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi AlQur'an surah Al-Mulk dengan frekuensi paling banyak adalah 3.00 sebanyak 7 orang (43.8%), 4.00 sebanyak 6 orang (37.5%), 2.00 sebanyak 2 orang (12.5%), 5.00 sebanyak 1 orang (6.3%). Hasil penelitian ini menunjukkan kualitas tidur kelompok intervensi sebelum melakukan pre test diperoleh nilai rata-rata 6.3125. Sedangkan nilai rata-rata nilai post test kelompok intervensi 3.3750 yang artinya berada dalam batas normal. Sehingga dari hasil penelitian dapat diketahui adanya penurunan nilai kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi al-qur'an (surah al-mulk), dimana nilai post test lebih rendah dari nilai pre test.

Seseorang akan mendapatkan ketenangan saat mendengarkan bacaan Al Qu'ran (murotal) dengan khusus' serta mampu memahami makna dari ayat tersebut. Suara akan masuk ke telinga melalui celah meatus akustikus eksterna, kemudian menggetarkan membrane tympani dan oval window. Selanjutnya akan terjadi perubahan potensial pada sel reseptor yang disebarkan ke korteks auditori untuk diteruskan ke system limbic khususnya amygdala (Elvina M & Aisyah H, 2020). Hal ini lah yang dapat menyebabkan terbentuknya beberapa gelombang otak. Suara dari bacaan Al Qur'an akan menghasilkan gelombang otak Alpha. Hal ini di jelaskan oleh (Zulkurnaini et al., 2012) melalui studinya yang membandingkan perbedaan gelombang otak alpha saat mendengarkan Al Qur'an dan music klasik. Terjadi peningkatan gelombang alpha yang lebih tinggi saat mendengarkan Al Qur'an dari pada mendengarkan music klasik. Gelombang alpha merupakan gelombang dengan freq 8-13 Hz, yang berhubungan dengan keadaan rileks dan kewaspadaan penuh. Dengan demikian mendengarkan Al-Qur'an dapat meningkatkan ketenangan, rileks dan kewaspadaan. Selain itu gelombang alpha juga dapat memicu peningkatan imunitas, vasodilatasi pembuluh darah, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas indra meningkat sehingga sangat sesuai untuk kondisi belajar. Mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan ketenangan dan kedamaian di dalam pikiran dan hati. Sehingga Al-Qur'an akan menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan manusia.

Dalam penelitian ini, kualitas tidur kelompok intervensi terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah dilakukan terapi al-qur'an. Hal ini sejalan dengan teori Yana, R. (2015) yang menyatakan bahwa mendengarkan ayat suci al-qur'an akan mengurangi ketegangan otot saraf, memberikan efek penyembuhan secara jasmani dan rohani. Pada prinsipnya Al-Qur'an memberikan ketenangan bagi yang membaca maupun mendengarkan, apalagi memaknai dan memahami isi Al-Qur'an kemudian mengamalkannya, sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya: *"Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang mukmin supaya keimanannya bertambah di samping keimanannya yang ada.(Q.S.Al-Fath: 4)"* Berdasarkan uraian tersebut, banyak studi ilmiah yang mengungkapkan bahwa mendengarkan Al Qur'an memiliki manfaat terhadap kesehatan psikologis, namun sebenarnya hal ini sudah dijelaskan

sejak dulu melalui ayat-ayatnya. Allah berfirman di dalam Surah Yunus Ayat 57 "*Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada di dalam dada (hati)*".

Mendengarkan dan membaca Al-Quran juga dapat membantu kualitas tidur karena pada saat mendengarkan suara lantunan ayat suci Al-Qur'an, impuls akan disalurkan ke thalamus kemudian diteruskan ke area prefrontal (pemaknaan peristiwa, makna yang terkandung dalam Qur'an). Impuls akan dilanjutkan ke hipokampus (pusat memori emosional) dan amigdala (pusat emosi), setelah itu rangsangan diteruskan ke hipotalamus (Pedak, 2009). Hipotalamus mengeluarkan beberapa hormon, dan mengontrol kerja kelenjar hipofisis yang menghasilkan kelenjar endorfin. Endorfin atau hormon kebahagiaan disebut *endogenous opiates* karena berasal dari dalam tubuh dan efeknya seperti efek heroin dan morfin. Zat ini berkaitan dengan penghilang nyeri alamiah dan berfungsi untuk merespon stress, yang membuat senang dan tenang sehingga dapat membantu dalam proses tidur dan mencapai kualitas tidur yang baik (Ethel, 2003 dalam Mustika & Sustrami, 2013).

Pada penelitian ini, dilakukannya pretest terlebih dahulu untuk mengkaji kualitas tidur anak sebelum dilakukan terapi al-qur'an (surat al-mulk) dengan menggunakan lembar kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Dan melakukan post test setelah dilakukan terapi al-qur'an (surat al-mulk) dengan menggunakan lembar kuesioner yang sama yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Terapi al-qur'an ini dilakukan dengan cara membaca surah al-mulk pada saat sebelum tidur yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi al-qur'an ini termasuk salah satu terapi non-farmakologi. Hal ini sejalan dengan teori Anderson, (2008) dan Hashim et al., (2017) yang menyebutkan, bahwa terapi musik dan terapi murottal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi bunyi. Terapi murottal Al-Qur'an adalah suatu terapi komplementer yang menggunakan penyembuhan bunyi. Tumiran et al. (2013) menyebutkan, bahwa terapi menggunakan bacaan Al-Qur'an memiliki efek yang sama dengan terapi musik, yaitu dapat menyebabkan relaksasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya pengaruh terapi al-qur'an (surah al-mulk) terhadap kualitas tidur di pondok pesantren Islam al-mukmin Ngruki Sukoharjo Jawa Tengah dengan hasil nilai  $p < 0.001$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Almira, A., & Prasetyo, M. (2019). Analisis Faktor Gangguan Tidur pada Remaja Usia 16-18 Tahun. Fakultas Kedokteran, 4–8.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F., & Sekeon, S. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. Kesmas, 7(5), 5–10.
- Dewi, R., Studi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, P., & Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Aceh, D. (2021). Pemberian Terapi Murattal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester Iii. Jurnal Kebidanan Malahayati, 7(2), 287–294. <https://doi.org/10.33024>
- Hanafi Nilifdal, N. H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. Jurnal Kesehatan Andalas, 243-249.

- Jaka Sarfriyanda<sup>1</sup>, D. K. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jom Vol. 2 No. 2.*, 1178-1184.
- Setyawan, A., Hasnah, K., Purnamasari, V., & ... (2021). Efektivitas Murottal Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi OSCE. ... *Jiwa (JKJ): Persatuan ...*, 9(1), 27–34. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6655>
- Shafira, N. (2020). Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017. pengaruh murottal al-qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa pendidikan dokter universitas sriwijaya angkatan 2017 Skripsi.
- Susanti, S., & Qomaruzzaman, B. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018) 3 1,2,3. 2(April), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Tinggi, S., Kesehatan, I., & Bandung, I. (2017). *JURNAL SEHAT MASADA* Volume XI Nomor 1. Januari 2017 ISSN: 1979-2344. XI(109), 73–80.
- Ulya, H.F., Maftuchah., Amalu, C. (2020). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Window of Midwifery Journal* Vol. 01 No. 01 (Juni, 2020): 24-30

