



**PENGARUH MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP  
PENURUNAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT 3A DAN 3C  
DI STIKES YATSI TANGERANG**

*The Effect of Listening to Murottal Al-Quran on Reducing Insomnia on  
Students Levels 3A and 3C at STIKES Yatsi Tangerang*

**Dinny Ary Wahyuni<sup>1</sup>, Yuliani<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>STIKes Yatsi Tangerang

<sup>1</sup>E-mail: [dinnydinny36@gmail.com](mailto:dinnydinny36@gmail.com)

**Abstract**

Insomnia is a complaint of difficulty sleeping, difficulty maintaining sleep, waking up too early, and not having a good type of sleep. Listening to murottal Al-Qur'an in peace will get the grace of Allah SWT by reducing the level of insomnia in students. Research Objectives: To determine the effect of listening to the murottal al-qur'an on the reduction of insomnia in students at grades 3a and 3c at STIKes Yatsi Tangerang. This research is a quantitative research using pre-experimental research design, one group pretest-posttest design. The population in this study were 14 respondents with the technique used in sampling, namely purposive sampling by distributing online questionnaires that were valid and reliable. From the results of the bivariate test analysis using the paired t-test, the results from the pre-test and post-test showed a significant value or p-value of 0.00 (<0.05), which means that there is an effect of listening to murottal Al-Qur'an. on the reduction of insomnia in college students at levels 3a and 3c at STIKes Yatsi Tangerang.

**Keywords:** *Insomnia, Murottal Al-Qur'an*

**Abstrak**

Insomnia merupakan keluhan susah tidur, susah mempertahankan tidur, bangun terlalu awal, dan tidak mempunyai jenis tidur yang baik. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan tenang akan mendapatkan rahmat Allah SWT dengan berkurangnya tingkat insomnia pada mahasiswa. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa tingkat 3a dan 3c di STIKes yatsi tangerang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental design rancangan one group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 14 responden dengan teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu purposive sampling dengan membagikan kuesioner online yang telah valid dan reliabel. Dari hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan uji paired t-test di dapatkan hasil dari pre test dan post test menunjukkan hasil nilai signifikan atau p-value 0,00 (<0,05) yang artinya terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa mahasiswi di tingkat 3a dan 3c di STIKes Yatsi Tangerang.

**Kata Kunci:** *Insomnia, Murottal Al-Qur'an*

**PENDAHULUAN**

Salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting bagi tubuh yaitu dengan melakukan tidur. Menurut Meir H. Kryger dalam bukunya yang berjudul *Prencples and practice of sleep medicine*, definisi tidur merupakan keadaan

perilaku yang didapat dari proses fisiologis. Tidur tidak harus disertai dengan proses berbaring, tetapi biasanya disertai dengan posisi berbaring, mata tertutup, dan perilaku yang tenang.

Menurut Michael J. Sateia dalam bukunya yang berjudul *Insomnia: Diagnosis and Treatment*, definisi insomnia merupakan keluhan susah tidur, susah mempertahankan tidur, bangun terlalu awal, dan tidak mempunyai jenis tidur yang baik serta tidak mempunyai rasa bugar ketika bangun tidur. Meskipun mempunyai waktu yang cukup untuk tidur namun kesulitan untuk tertidur tetap terjadi.

Di Indonesia, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10 %, yang berarti dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya mengalami insomnia. Insomnia memiliki dampak pada kemampuan untuk berkonsentrasi. Penyebab utama insomnia yaitu terdapat masalah emosi, psikis, serta fisiologis.

Terapi farmakologi dapat diberikan pada seseorang yang mengalami insomnia. Penggunaan terapi farmakologi pada penderita insomnia harus diperhatikan untuk menghindari dari pemakaian obat yang berlebihan. Sedangkan terapi nonfarmakologi sangat berguna karena tidak memiliki dampak yang buruk. Salah satu terapi nonfarmakologi bisa dengan terapi musik. Musik menempati saluran perhatian di otak dengan cara menstimulus otak melalui pendengaran. Oleh karena itu, terapi musik merupakan salah satu terapi komplementer yang bisa mengurangi tingkat kecemasan pada seseorang. Salah satu dari terapi musik bisa dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an.

Beraneka ragam terapi telah dikembangkan untuk mengurangi masalah tidur, yaitu dengan audio terapi mendengarkan murottal kemudian akan menimbulkan rasa nyaman. Individu yang mendengarkan murottal dapat merasakan ketenangan jiwa. Murottal merupakan seorang qari' yang melakukan rekaman audio suara Al-Qur'an. Terapi murottal merupakan terapi Al-Quran yang menjelaskan sebuah rekaman audio suara Al-Quran yang di variasi atau dilagukan oleh seorang qori' atau pembaca Al-Quran.

Allah SWT berfirman dalam Surah Al-Isra [17] : 82, sebagai berikut: Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. Dengan melihat ayat tersebut, dapat diartikan bahwa dengan mendengarkan murottal Al-Quran maka bisa menjadi obat sakit serta rahmat bagi orang-orang yang mempercayainya dan akan merugi bagi orang-orang yang tidak mempedulikannya.

## METODE

Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian pre-eksperimental design, rancangan one group pretest-posttest design. Pada design ini diberikan pretest atau pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi atau tindakan, kemudian diberikan posttest atau pengamatan akhir. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Yatsi Tangerang yang dilaksanakan pada bulan Januari-Juni 2021. Pengambilan data menggunakan kuesioner berbasis online dalam bentuk google form. Sampel yang bersedia untuk diberikan intervensi mendengarkan murottal sebanyak 14 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan Kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)*. Kemudian data diolah melalui tahap *editing*,

*coding, entry data* dan *cleaning*. Lalu dilakukan analisa data univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan analisa bivariat menggunakan *Paired T Test* melalui sistem komputer SPSS 22.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mahasiswi di tingkat 3a dan 3c di STIKes Yatsi Tangerang yang menjadi responden dalam penelitian ini mayoritas adalah usia 21-25 tahun sebanyak 10 (71,4%) mahasiswa. Sedangkan usia 17-20 tahun sebanyak 4 (28,6%) mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Abdul Har (2018) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh terapi mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan uin syarif hidayatullah jakarta, yang menyatakan bahwa kecenderungan gangguan tidur responden berdasarkan usia didapatkan pada mahasiswa berusia 21 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mahasiswi di tingkat 3a dan 3c di STIKes Yatsi Tangerang yang menjadi responden dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan sebanyak 11 (78,6%) mahasiswa. Sedangkan laki-laki sebanyak 3 (28,6%) mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan Korzier (2004) dalam Nia Wahyu Marina (2019) dalam penelitiannya yang berjudul efektivitas terapi murottal Al-Qur'an secara audio visual terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di panti wredha budhi dharma umbulharjo yogyakarta, yang menyatakan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang sebab secara psikologis seorang wanita memiliki mekanisme coping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi masalah.

Responden yang telah dipilih kemudian akan dianalisis kategori insomnia sebelum dan sesudah intervensi. Peneliti menggunakan *Insomnia Severity Index (ISI)* untuk mengukur tingkat insomnia sebelum dan sesudah intervensi. Kuesioner *Insomnia Severity Index (ISI)* akan mengklasifikasikan hasil jawaban responden menjadi 4 kategori yaitu tidak insomnia, insomnia ringan, insomnia sedang, insomnia berat. Kategori tersebut disusun berdasarkan skor akhir yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Analisa univariat pada penelitian ini akan menjelaskan kategori insomnia pada responden. Analisa kategori insomnia pada penelitian ini akan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

Hasil analisa univariat menunjukkan bahwa dari 14 mahasiswa mahasiswi tingkat 3a dan 3c di STIKes Yatsi Tangerang pada pre test yaitu tidak ada responden yang termasuk kategori insomnia, terdapat kategori insomnia ringan sebanyak 4 (28,6%) mahasiswa, kategori insomnia sedang sebanyak 6 (42,9%) mahasiswa, dan kategori insomnia berat sebanyak 4 (28,6%) mahasiswa. Pada kelompok pre test hasil mayoritas terdapat pada kategori insomnia sedang dengan jumlah 6 (42,9%) mahasiswa. Hasil analisa univariat pada post test yaitu terdapat 4 (28,6%) mahasiswa yang termasuk kategori tidak insomnia, terdapat kategori insomnia ringan sebanyak 8 (57,1%), kategori insomnia sedang sebanyak 2 (14,3%), dan tidak ada mahasiswa yang terdapat kategori insomnia berat. Pada kelompok post test hasil mayoritas terdapat pada kategori insomnia ringan dengan jumlah 8 (57,1%) mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa angka kejadian insomnia terjadi penurunan setelah dilakukan intervensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Abdul Har (2018) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh terapi mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan uin syarif hidayatullah jakarta, yang menyatakan bahwa hasil ini menunjukkan bahwa angka kejadian insomnia terjadi penurunan setelah dilakukan intervensi.

Dari hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan uji paired t-test yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil dari pre test dan post test di dapatkan nilai thitung sebesar 5,629 dengan hasil nilai signifikan atau p-value 0,00 sehingga keputusan uji  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa mahasiswi di tingkat 3a dan 3c di STIKes Yatsi Tangerang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Yossi Ilham Putra Budiyo (2018) dalam penelitiannya yang berjudul pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murottal terhadap kejadian insomnia pada lansia dipanti wreda dharma bakti surakarta, yang menyatakan bahwa pemberian terapi genggam jari dan murottal efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan hasil uji paired t-test insomnia pre test dan post test kelompok eksperimen di peroleh sebesar 8,388 (p-value =0,001) dan hasil uji paired t-test pada kelompok kontrol pre test dan post test diperoleh sebesar 1,468 (p-value =0,164). Kesimpulan dari peneliti ini ada pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murottal terhadap kejadian insomnia pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Nia Wahyu Marina (2019) dalam penelitiannya yang berjudul efektivitas terapi murottal Al-Qur'an secara audio visual terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di panti wredha budhi dharma umbulharjo yogyakarta, yang menyatakan bahwa hasil uji analisa menggunakan uji wilcoxon rata-rata (mean) pada kelompok eksperimen pre test 12,60 dan post test 10,00 dan kelompok kontrol pre test 11,70 dan post test 11,50. Oleh karna itu pada kelompok eksperimen p-value sebesar  $0,004 < 0,05$  yang berarti bahwa murottal Al-Qur'an efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari tujuan peneliti hasil yang diperoleh dari 14 responden tentang pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa mahasiswi di tingkat 3a dan 3c di STIKes Yatsi Tangerang yaitu di dapatkan hasil karakteristik usia responden mayoritas adalah usia 21-25 tahun sebanyak 10 (71,4%) mahasiswa, karakteristik jenis kelamin responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 (78,6%) mahasiswa, dan distribusi frekuensi kategori insomnia yang paling banyak dialami oleh mahasiswa pada kelompok pre test yaitu kategori insomnia sedang sebanyak 6 (42,9%) mahasiswa, sedangkan pada kelompok post test terdapat pada kategori insomnia ringan sebanyak 8 (57,1%) mahasiswa. Hasil analisis uji bivariat dengan menggunakan uji paired t-test yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasil dari pre test dan post test di dapatkan hasil nilai signifikan atau p-value 0,00 ( $< 0,05$ ). Artinya, terdapat pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa mahasiswi di tingkat 3a dan 3c di STIKes Yatsi Tangerang.



#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, d. (2018). Kualitas Hidup Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal MKMI.*, 129.
- Alimul. (2021). *Keperawatan Dasar I : Untuk Pendidikan Ners*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Anies. (2021). *Waspada Susah Tidur*. Jogjakarta: Armuz Media.
- Aprilini, Y. R. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 5 (2)., 146-154.
- Apriyani. (2015). Pengaruh terapi murottal terhadap konsentrasi belajar sisiwa kelas V SD Muhammadiyah 2 Potianak. *Universitas Tanjungpura Pontianak*.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ayu, S. (2014). Prokantinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*, 55-74.
- Babaii, d. (2015). The Effect of Listening to the Voice of Qur'an on Anxiety before Cardiac Catheterization: A Randomized Controlled Tria. *Health Spirituality and Medical Etichs 3 (1)*, 8-14.
- Chahoud, d. (2017). Reliability, factor analysis and internal consistency calculation of the Insomnia Severity Index in French and English among Lebanese adolescents. 9–14.
- Chopra, D. D. (2020.). *Management of Sleep Disorders In Psyciatry*. London: Oxford University Press.
- Fatimah, N. (2015). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia di Shelter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan bIndonesia 3 (1)*, 20-25.
- Gaultney. (2010). The Prevalance of Sleep Disorders In College Student Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health 59 (2)*, 91-97.
- Hakim. (2012). *Terapi Qur'ani untuk Menyembuhkan dan Rizki Tak Terduga*. Jakarta.: Link Consulting.
- Har, A. (2018). Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al - Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. 21.
- Huda. (2020). *Mengatasi Insomnia Secara Alami*. New Media.
- Kardiatun. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Surah Al-Fatihah Terhadap Kecemasan Pasien Preoperasi di RSUD dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan 6 (3).*, 8-20.
- Kryger, T. D. (2011). *Prencples anda Practice of Sleep Medicine*. Philadehlphia: Saunders Elsevier.
- Kuala., F. K. (2015.). *Buku Modul Daftar Penyakit Kepaniteraan Klinik*. Syah Kuala University Press., 88.
- Kurniawan, A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan Dan Keperawatan*. Jawa Barat: Rumah Pustaka.
- Masturoh, A. ( 2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Kementrian Kesehatan RI.
- Mediacastore. (2017). *Cable News Network Indonesia*.
- Notoadmodjo. (2018.). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta.: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020.). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba





Medika.

- Pieter, J. S. ( 2011.). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Prawiro. (2016). *Akidah Ahklak*. Jakarta: Yudhistira.
- Purwanto. (2018). Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 141-147.
- Rajab, F. F. (2018). *Konsep Dasar Keterampilan Kebidanan*. Malang: Wineka Media.
- Rohayati. (2019). *Keperawatan Dasar I*. Cirebon: LovRinz Publishing.
- Roshinah, N. A. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Hiperaktif-Impulsif Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD). *Jurnal UNY PELITA* 9 (2)., 141-145.
- Sateia, B. (2010). *Insomnia : Diagnosis anad Treatment*. London: United Kingdom Informa Healthcare.
- Sugiyono. ( 2016). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suwanto, B. U. (2016). Efektivitas Musik Klasik dan Murottal Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi. *Journal of Ners Comunity* 7 (2)., 173-187.
- Swarjana. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta. CV. Andi Offset.
- Wadud. (2014). *Pendidikan Agama Islam Al-Qur'an Hadis Madrasah Tsanawiyah*. Semarang: PT Karya Thoha Putra.
- Winkelman. (2015). Insomnia Disorder . *The New England Journal of Medicine* 373 (15)., 1437-1444.

