

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DAN MUROTTAL  
AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

(Studi di Desa Rapadaya, Omben, Sampang)

**SKRIPSI**



Oleh:

KHOFIFATUS SYAKILA AWI  
NIM 19142010065

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
BANGKALAN  
2023**

# **PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

(Studi di Desa Rapadaya, Omben, Sampang)

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan  
Menjadi Sarjana Keperawatan



Oleh:

KHOFIFATUS SYAKILA AWI  
NIM 19142010065

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DAN MUROTTAL  
AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

(Studi di Desa Rapadaya, Omben, Sampang)

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh:

KHOFIFATUS SYAKILA AWI  
NIM 19142010065

Telah disetujui pada tanggal:

13 juli 2023

Pembimbing



Dr.M.Suhron S.Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN:0703038402

# PENGARUH TERAPI AKUPRESUR DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

(Studi di Desa Rapadaya, Omben, Sampang)

Khofifatussyakila Awi<sup>1</sup>, M.Suhron<sup>2</sup>  
STIKES Ngudia Husada Madura  
\*email: dsuhron@yahoo.co.id,  
Khofifatussyakilaay@gmail.com

## ABSTRAK

Salah satu masalah yang sering dihadapi lansia adalah kualitas tidur yang buruk. Dampak yang ditimbulkan dari kualitas tidur yang buruk seperti lupa, kebingungan, disorientasi, dan gelisah. Terapi yang dapat digunakan salah satunya adalah terapi akupresur dan murottal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi akupresur dan murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Rapadaya, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang.

Metode penelitian menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan pendekatan *Pre-post test with Control Two Group Design*. Variabel independennya adalah terapi akupresur dan murottal Al-Qur'an sedangkan variabel dependennya adalah kualitas tidur lansia. Jumlah populasi 36 lansia dengan sampel 18 lansia kelompok perlakuan dan 18 lansia kelompok kontrol dengan teknik sampling Random Alokasi. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner PSQI, dan analisis data dengan uji *wilcoxon* didapatkan p-value= 0,000 dan analisis data dengan uji *Paired T test* didapatkan p-value 0,006

Hasil uji statistik mann whitney didapatkan nilai P value 0,015 artinya ada perbedaan yang signifikan peningkatan kualitas tidur pada lansia kelompok akupresur dan kelompok murottal Al-Quran. Dari hasil dua kelompok tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan peningkatan kualitas tidur pada lansia yang diberikan terapi akupresur dan terapi murottal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil diatas disarankan untuk menerapkan terapi akupresur dan murottal Al-Qur'an pada bidang keperawatan secara umum dan pada lansia yang memiliki kualitas tidur buruk.

**Kata Kunci:** *Akupresur, murottal Al-Quran, Kualitas Tidur, Lansia*

1. Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES Ngudia Husada Madura
2. Dosen STIKES Ngudia Husada Madura



# **THE EFFECT OF ACUPRESSURE AND MUROTTAL THERAPY OF THE QUR'AN ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY**

*(Study in Rapadaya Village, Sampang District, Sampang Regency )*

Khofifatus Syakila Awi<sup>1</sup>, M.Suhron<sup>2</sup>  
STIKES Ngudia Husada Madura  
\*email: dsuhron@yahoo.co.id,  
Khofifatussyakilaay@gmail.com

## **ABSTRACT**

*One of the problems often faced by the elderly is poor sleep quality. The impact of poor sleep quality such as forgetfulness, confusement, disorientation, and anxiety. One of the therapies that can be used is acupressure therapy and Qur'an murottal. This study aims to determine the effect of acupressure and murottal therapy of the Qur'an on sleep quality in the elderly in Rapadaya Village, Omben District, Sampang Regency.*

*The research method used Quasi Experiment design with Pre-post test approach with Control Two Group Design. The independent variable were acupressure and murottal therapy of the Qur'an while the dependent variable the quality of sleep of the elderly. The total population was 36 elderly with a sample of 18 elderly treatment group and 18 elderly control group with Random Allocation sampling technique. Sleep quality was measured by the PSQI questionnaire, and data analysis with the Wilcoxon test obtained a p-value of 0.000 and data analysis with the Paired T test obtained a p-value of 0.006*

*The results of the mann whitney statistical test obtained a P value of 0.015, meaning that there was a significant difference in improving sleep quality in the elderly acupressure group and the Quran murottal group. From the results of the two groups, it be concluded that there were differences in improving sleep quality in the elderly who are given acupressure therapy and Qur'anic murottal therapy .*

*Based on the results above, it is recommended to apply acupressure and murottal therapy of the Qur'an in the field of nursing in general and in the elderly who have poor sleep quality.*

**Keywords: acupressure therapy, murottal therapy, sleep quality, elderly**

## PENDAHULUAN

Lansia banyak mengalami penurunan akibat proses degenerative (penuaan), proses menua tersebut akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan, akibatnya terjadi penurunan derajat kesehatan dan masalah kesehatan pada lansia, salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia yaitu pola tidur (Amalia, 2022). Kebutuhan tidur pada lansia normalnya 6-7 jam perhari (Kemenkes RI, 2018). Akan tetapi masih ada sebagian lansia kebutuhan tidurnya kurang dari 6 jam perhari, maka dari itu terjadi gangguan pola tidur baik dari memulai dan lamanya tidur pada lansia

Survei yang dilakukan oleh WHO tahun 2019 di Amerika Serikat pada 1.000 Di antara lansia yang tinggal di masyarakat, 19% subjek sulit tidur, 21% merasa tidur sedikit, 24% kesulitan tidur, dan 39% sangat kantuk saat siang (Alivian, 2019). Di Indonesia, sekitar 50% penduduk berusia di atas 60 tahun mengalami gangguan pola tidur. Pada tahun 2019, kira-kira 20-50% orang yang sudah lanjut usia di Jawa Timur mengalami kesulitan untuk tidur. Prevalensi masalah tidur pada lansia cukup tinggi yaitu 67% (Foerwanto, 2019). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Rapadaya, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang, di dapatkan 9 dari 10 lansia mengalami gangguan pola tidur seperti susah untuk memulai tidur dan terbangun di malam hari. Hal ini menunjukkan adanya lansia yang masih mengalami gangguan pola tidur.

Gangguan pola tidur pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan psikologis, gaya hidup, gizi olahraga/aktivitas fisik, gangguan pola tidur pada lansia bisa berakibat fatal seperti penyakit kardiovaskuler, penurunan kognitif, depresi, dan kualitas hidup yang buruk (el *et al*, 2020). Kualitas tidur yang buruk pada lansia akan berdampak atau berefek negatif terhadap fisik, mental dan sosial seseorang, dampak ini sering kali lebih jelas pada beberapa orang yang hidup dengan berbagai penyakit kronis seperti kanker, stroke, diabetes dan yang berakitan dengan penuaan.

Solusi yang dapat dilakukan pada lansia dengan gangguan pola tidur biasanya melibatkan terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan, namun dengan penggunaan obat-obatan memiliki beberapa efek samping seperti: gangguan fungsi kognitif, risiko toleransi atau ketergantungan, gangguan pernapasan, depresi dan penurunan fisiologi terhadap pola tidur (Sunarti & Helena, 2018). Selain itu ada salah satu cara untuk meningkatkan kenyamanan dalam kualitas tidur pada lanjut usia dengan memberikan terapi non farmakologis yaitu terapi akupresur dan murottal Al-Quran (PPNI, 2018).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di desa rapadaya, omben, sampan menggunakan desain Quasy eksperiment dan uji statistik *Wilcoxon* untuk kelompok perlakuan dengan terapi akupresur dan kelompok control dengan terapi murottal al-Quran. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian

kuesioner *Pittsburgh quality index (PSQI)*

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1.1 distribusi karakteristik lansia pada kelompok perlakuan dengan terapi akupresur

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Lanjut usia tua	15	83,3
Lanjut usia tua	2	11,1
Lanjut usia tua	1	5,56
<b>Total</b>	18	100,0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan		
<b>Total</b>	18	100,0
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	8	44,4
Menengah	4	22,2
Atas	6	33,3
<b>Total</b>	18	100,0
<b>Pekerjaan</b>		
Petani	12	66,6
Tidak bekerja	6	33,3
<b>Total</b>	18	100,0
Lanjut usia tua	15	83,3
Lanjut usia tua	2	11,1

Tabel 1.2 distribusi karakteristik lansia pada kelompok control dengan terapi murottal al-quran

Lanjut usia tua	14	77,7
Lanjut usia tua	3	16,6
Lanjut usia tua	1	5,56
<b>Total</b>	18	100,0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan		
<b>Total</b>	18	100,0
<b>Pendidikan</b>		
Dasar	9	50,1
Menengah	7	38,8
Atas	2	11,1
<b>Total</b>	18	100,0
<b>Pekerjaan</b>		
Petani	13	72,2
Tidak bekerja	5	27,7
<b>Total</b>	18	100,0
Lanjut usia tua	14	77,7

Lanjut usia tua	3	16,6
-----------------	---	------

Sumber: Data Primer, Juni 2022

Berdasarkan tabel di atas untuk kelompok perlakuan diperoleh bahwa hampir seluruhnya lansia berusia 75-76 tahun dengan presentase (83,3%), seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan presentase (100%), pendidikan lansia hampir dari setengahnya pendidikan dasar dengan presentase (44,4%), dan pekerjaan lansia sebagian besar adalah petani dengan presentase (66,6%). Untuk kelompok kontrol didapatkan hasil hampir seluruhnya lansia berusia 75-76 tahun dengan presentase (77,7%), seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan presentase (100%), pendidikan lansia setengah dari responden berpendidikan dasar dengan presentase (50,1%) dan hampir seluruhnya lansia bekerja sebagai petani dengan presentase (72,2%).

### Data Khusus

Perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur pada kelompok perlakuan

Responden	Pre-Test Kelompok Perlakuan	Post-Test Kelompok Perlakuan
1	13	3
2	16	5
3	14	5
4	14	6
5	13	3
6	13	2
7	13	4
8	15	6
9	9	3
10	13	2
11	14	6
12	13	3
13	20	11
14	9	4

15	13	4
16	13	3
17	12	5
18	4	4
<i>Mean rata-rata</i>	12.83	12.06
<i>Std. deviation</i>	3.240	3.134
<i>Positive</i>	0	
<i>Negative</i>		17
<i>Ties</i>	1	
<i>P Value (Wilcoxon)</i>	0,000	

Sumber: Data Primer Juni 2022

Berdasarkan tabel 4.2 dari 18 responden kelompok perlakuan dengan diberikan terapi akupresur pada lansia dengan kualitas tidur yang buruk didapatkan bahwa nilai *mean* pada pre test 12.83 dan post test 12.06.

Penelitian ini diuji menggunakan *wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,000 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan ( $\alpha$ ) yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Perbedaan peningkatan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi akupresur di Desa Rapadaya, Omben, Sampang

**Distribusi frekuensi berdasarkan distress**

**Perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal al-Quran pada kelompok kontrol**

Responden	Pre-Test Kelompok Perlakuan	Post-Test Kelompok Perlakuan
1	15	8
2	19	8
3	7	4
4	9	5
5	12	3
6	13	3
7	15	8
8	10	5
9	9	5

10	15	9
11	7	5
12	13	5
13	13	4
14	15	8
15	10	4
16	13	4
17	11	5
18	11	5
<i>Mean rata-rata</i>	12.06	5.44
<i>Std. deviation</i>	3.134	1.886
<i>P Value (paired T-test)</i>	0,006	

Sumber: Data Primer, Juni 2022

Berdasarkan tabel 4.3 dari 18 responden kelompok kontrol dengan diberikan terapi murottal Al-Quran pada lansia dengan kualitas tidur yang buruk, didapatkan bahwa nilai *mean* pada pre test 12.06 dan post test 5.44.

Penelitian ini diuji menggunakan *paired T-test* didapatkan *p-value* 0,006 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan ( $\alpha$ ) yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga disimpulkan bahwa ada Perbedaan kualitas tidur pada pasien dengan gangguan tidur yang buruk sebelum dan sesudah diberikan

No	Kode kelompok	jumlah	Mean rank
1	Akupresur	18	22.72
2	Murottal al-quran	18	14.28

terapi akupresur di Desa Rapadaya, Omben, Sampang.

**Perbedaan pengaruh terapi akupresur dan terapi murottal alquran terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Rapadaya, Omben, Sampang**

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil bahwa mean rank pada kelompok perlakuan yaitu 22.72 sedangkan pada kelompok control didapatkan hasil 14.28.

Penelitian ini diuji menggunakan *mann whitney* didapatkan *p-value* 0,015 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan ( $\alpha$ ) yang ditetapkan peneliti yaitu 0,05. Sehingga disimpulkan bahwa ada Perbedaan pengaruh terapi akupresur dan pengaruh terapi murottal al-quran pada lansia di Desa Rapadaya, Omben.

## PEMBAHASAN

### Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Akupresur Di Desa Rapadaya, Omben, Sampang

Berdasarkan uji statistic yang dilakukan terhadap kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah akupresur, didapatkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata (*mean*) pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest* nilai rata-rata (*mean*) 12.83 lalu menurun 12.06 pada saat *posttest*. Hasil uji analisis statistik menunjukkan bahwa nilai  $p=0,000$  sehingga  $H_1$  diterima yang berarti ada perbedaan peningkatan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur di Desa Rapadaya, Omben, Sampang.

Peneliti berpendapat adanya perbedaan kualitas tidur pada kelompok perlakuan dikarenakan lansia mendapatkan terapi akupresur yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu menstimulasi dengan cara pemijatan dan penekanan pada titik-titik akupresur akan berpengaruh pada perubahan fisiologi tubuh serta dapat mempengaruhi keadaan mental dan emosional seseorang. Dikuatkan dengan teori Chen, Lin, Wu & Lin tahun 1999 penekanan pada titik

akupresur seperti pada titik meridian jantung 7 (shenmen) secara fisiologis akan menstimulus peningkatan pengeluaran serotonin. Serotonin akan berperan sebagai neurotransmitter yang membawa sinyal ke otak untuk mengaktifkan kelenjar pineal memproduksi hormon melatonin. Kemudian hormon melatonin ini akan mempengaruhi *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus anterior otak dalam pengaturan ritme sirkadian sehingga terjadi penurunan *sleep latency*, *nocturnal awakening*, dan peningkatan *total sleep time* dan kualitas tidur

Hal ini sesuai dengan penelitian Dudi, (2021) Akupresur yang dilakukan untuk menstimulasi pada titik intervensi *zhao hai*, *san yin jiao*, *shen men*, *da ling*, *nei guan* dan *yin tang*. Dimana titik-titik akupunktur ini adalah titik yang berhubungan dengan pengaktifan neurotransmitter serotonin dan produksi hormon endorfin dan melatonin yang dapat mempengaruhi perbaikan kualitas tidur seseorang.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Dwi, (2021). Kualitas tidur yang baik dipengaruhi oleh neurotransmitter yang berupa senyawa kimia bertugas sebagai konektifikasi saraf dalam tubuh, neurotransmitter memiliki tugas dalam mengkoordinasi pesan yang masuk ke otak. Salah satu senyawa kimia dopamin dan serotonin yang merupakan neurotransmitter dengan fungsi mengatur perasaan dan suasana hati, termasuk tidur.

Berdasarkan data *post-test* yang diperoleh pada kelompok perlakuan seluruhnya pasien mengalami kualitas tidur yang

membaik dengan gangguan tidur ringan, berdasarkan analisa peneliti perlakuan yang diberikan peneliti pada lansia berupa terapi akupresur yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dimana akupresur merupakan teknik yang digunakan dalam memberi rangsangan dengan teknik penekanan sebagai pengganti penusukan jarum dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (Qi) pada seluruh tubuh.

### **Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran Di Desa Rapadaya, Omben, Sampang**

Berdasarkan uji statistik yang dilakukan terhadap kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur, didapatkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata (*mean*) pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest* nilai rata-rata (*mean*) 12.06 lalu menurun 5.44 pada saat *posttest*. Hasil uji analisis menunjukkan bahwa nilai  $p= 0,006$  sehingga H1 diterima yang berarti ada perbedaan peningkatan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal Al-Quran di Desa Rapadaya, Omben, Sampang

Peneliti berpendapat adanya perbedaan kualitas tidur pada kelompok kontrol dikarenakan lansia mendapatkan tindakan terapi murottal Al-Qur'an sebelum memulai tidur bisa mendapatkan ketenangan serta relaksasi yang memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi relaks. Pada masa lanjut usia masalah ketenangan perlu mendapat perhatian yang serius, karena dengan keadaan rileks dapat

mempercepat peningkatan kualitas tidur yang baik. Ketenangan yang diberikan harus bermutu, dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan untuk menimbulkan rasa tenang (rileks) dianjurkan pada lansia yaitu dengan diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hikmah, (2022) Pemberian terapi murottal dapat mempengaruhi fisik, psikologis dan spiritual responden. Terapi murottal Al-Qur'an, dapat menjadi obat penawar stres bagi responden karena lantunan ayat suci Al-Qur'an dapat menenangkan hati dan pikiran. Lansia yang telah diberi terapi murottal Al-Qur'an menjadi rileks, suasana persaan yang tidak menyenangkan menjadi menyenangkan, sehingga mendengarkan murottal Al-quran memberi efek positif bagi kesehatan dimana hormon dopamin menjadi aktif dan menurunkan hormon adrenokortopik penyebab stres dan kecemasan sehingga lansia mudah tertidur.

Hal ini disesuaikan dengan teori dari Fajriatin, (2023) menyebutkan mendengarkan Al-Qur'an rata-rata didominasi gelombang delta dari gambaran elektroensepalografi (EEG), yang mengidentifikasi pikiran sangat rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentraman dan mengidukasikan untuk merasa nyaman saat tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hilda, (2018) murottal Al-Qur'an merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan pemulihan tubuh. Sehingga terapi murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi perubahan-

perubahan kualitas tidur pada lanjut usia itu sendiri dengan cara mendengarkan Al-Qur'an, ada pengaruh religius atau keimanan, dengan penyembuhan religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup, penurunan kecemasan, depresi dan kemarahan yang dialami lanjut usia sehingga kualitas tidurnya menjadi baik. Maka penting untuk memberikan terapi murottal Al-Qur'an sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur lanjut usia.

Hasil penelitian oleh Heru, (2022) yang mengatakan terapi murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi psikoneuroimunologi yang merangsang imunitas sehingga mempengaruhi relaksasi dan dapat menyebabkan sistem syaraf mengeluarkan endofrin, delison dan berbagai neurotransmitter yang lain yang membawa manfaat pada peningkatan imunitas, peningkatan aktivitas interferon, dan makrofag sehingga rasa rileks tersebut memudahkan lansia untuk tidur.

Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry, (2006) perubahan pola tidur pada lansia disebabkan perubahan sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaturan tidur. Sehingga lansia sulit untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Ernawati, (2022) dengan pernyataan mengenai masalah tidur yang sering muncul adalah kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidur. Kesulitan mempertahankan tidur digambarkan dengan keadaan ketika seseorang sudah tertidur kemudian terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Hal ini disebabkan sesuai pendapat upoyo, (2020) bahwa banyak lansia terbangun lebih sering di malam hari dan mereka memerlukan waktu yang lama untuk dapat kembali tidur. Hal ini sesuai kenyataan di Desa Rapadaya, Dusun Omben, Kecamatan Omben, Kabupaten Sampang, pada responden yang telah diberikan terapi murottal Al-Qur'an mengatakan perasaannya merasa tenang dan dapat tidur dengan baik. Peneliti berasumsi bahwa perlakuan terapi murottal Al-Qur'an mempunyai manfaat dan sangat mudah dilakukan. Murottal Al-Qur'an ini juga bisa dilakukan secara rutin saat jam menjelang tidur sehingga meningkatkan kualitas tidur lansia, ketenangan yang ditimbulkan dari pemberian terapi murottal membuat lansia nyaman dan rileks sehingga terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia yang awalnya buruk menjadi baik.

Hal ini sesuai teori Khasanah, (2019) peningkatan kualitas tidur pada lansia yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an disebabkan terapi murottal Al-Qur'an merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh. Sehingga terapi murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kualitas tidur pada lanjut usia itu sendiri dengan cara mendengarkan Al-Qur'an ada pengaruh religius atau keimanan dengan penyembuhan religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup penurunan, kecemasan, depresi dan kemarahan yang dialami lanjut usia sehingga kualitas tidurnya menjadi baik. Dampak keterlambatan peningkatan kualitas tidur pada lansia (kualitas tidur buruk) dapat mengakibatkan gangguan

keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan dampak psikologis meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif.

### **Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Antara Lansia Yang Di Berikan Terapi Akupresur Dan Lansia Yang Diberikan Terapi Murottal Al-Quran Di Desa Rapadaya, Omben, Sampang**

Berdasarkan hasil penelitian perbedaan kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan terapi akupresur dan murottal Al-Quran didapatkan hasil mean Rank kelompok intervensi akupresur adalah 12.06 sedangkan nilai mean rank pada kelompok kontrol murottal Al-Quran adalah 5.44. Hasil uji statistik mann whitney didapatkan nilai P value 0,015 artinya ada perbedaan yang signifikan peningkatan kualitas tidur pada lansia kelompok akupresur dan kelompok murottal Al-Quran.

Faktor pertama yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia adalah usia. Berdasarkan hasil dari pengolohan data pada lansia 38 didapatkan hasil rata rata umur lansia 75 tahun ke atas, bahwasanya semakin tua usia semakin menurun kualitas tidur pada lansia Hasil penelitian ini didukung oleh Yosi, (2019), umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti

halnya pola tidur normal yang mulai berubah sesuai pertambahan usia, akibat reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur atau oleh karena defisit sistem saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya reaksi terhadap alarm ekstrinsik dan disfungsi “*biorhythm*” serta berkurangnya pengeluaran substansi melatonina.

Faktor kedua yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia adalah jenis kelamin. Dalam penelitian ini, lansia seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 sampel. Pada wanita perimenopause terjadi penurunan hormon esterogen yang berpengaruh terhadap kadar serotonin dalam tubuh. Di mana kadar serotonin berperan dalam suasana hati dan pengaturan kualitas tidur seseorang dan hasil penelitian ini didukung juga oleh teori Wulandari, (2019), jenis kelamin merupakan faktor yang memperlihatkan adanya perbedaan biologis pada individu yang menyebabkan terjadinya perbedaan pola tidur antar keduanya, dalam beberapa literatur disebutkan bahwa pria dan wanita memiliki perbedaan dalam karakteristik tidur, dimana pria memiliki gangguan tidur yang lebih bervariasi dan lebih cepat dibandingkan wanita.

Berdasarkan hasil penelitian Hikmah, (2022), teori dan penelitian pendukung disimpulkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih mudah mengalami kualitas tidur yang buruk dari pada laki-laki, hal ini disebabkan adanya perbedaan biologis dari perempuan dan laki-laki sehingga hormon yang dihasilkan tubuh perempuan dan laki-laki sangat berbeda, terutama kadar esterogen dalam tubuh perempuan yang akan

menurun sesuai dengan penambahan usia, dimana hormone tersebut sangat mempengaruhi produksi serotonin dan melatonin yang sangat berpengaruh dalam siklus tidur seseorang setiap harinya.

Faktor ketiga yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia adalah pendidikan. Secara umum distribusi responden berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak dari 38 responden memiliki tingkat pendidikan dasar. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat, terutama dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk seperti halnya pengetahuan tentang dunia kesehatan dan kedokteran, bagi mereka yang tidak bergelut di dunia kesehatan atau tidak berprofesi sebagai tenaga kesehatan mereka dapat disebut sebagai orang awam dalam dunia kesehatan yang tidak sepenuhnya mengerti. Hasil penelitian ini didukung oleh Susanti, (2022) tingkat pendidikan, merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi kualitas tidur yang buruk. Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga lansia memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi kualitas tidur yang buruk.

Faktor keempat yang berkaitan dengan kualitas tidur pada lansia adalah pekerjaan. Berdasarkan data dari penelitian ini sebagian besar lansia bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 25 orang dan yang tidak bekerja sebanyak 11 orang. Hasil penelitian Yudiasaputro, (2021). Aktifitas fisik yang dilakukan lansia

sebagai petani atau tidak bekerja kemungkinan besar lebih sedikit dibanding dengan responden yang bekerja sebagai petani. Pekerjaan tidak berpengaruh langsung terhadap terjadinya kualitas tidur pada lansia. Status pekerjaan mempengaruhi perkembangan psikis seorang wanita.

Menurut Sofiana, (2019). Efektifitas Akupresur lebih berpengaruh dibandingkan dengan terapi murottal al-quran karena akupresur merupakan terapi dengan prinsip healing touch yang lebih menunjukkan perilaku caring pada responden, sehingga dapat memberikan perasaan tenang, nyaman, perasaan yang lebih diperhatikan yang dapat mendekatkan hubungan terapeutik antara peneliti dan responden. Dari aspek psikologis akupresur juga dapat membantu perbaikan kualitas tidur responden. Sebagian besar responden mengatakan bahwa dengan terapi akupresur mereka merasa lebih diperhatikan, merasa tenang, nyaman dan rileks. Perasaan nyaman, tenang dan rileks pada lansia tersebut merupakan pengaruh dari akupresur. Adanya stimulasi sel saraf sensorik disekitar titik akupresur akan diteruskan ke medulla spinalis, kemudian ke mesensefalon dan kompleks pituitari hipotalamus yang ketiganya diaktifkan untuk melepaskan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa tenang, sedangkan untuk terapi murottal al-quran dikarenakan lansia mempunyai kemampuan pendengaran yang menurun disebabkan perubahan patologik pada organ pendengaran akibat degenerasi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tsay, Cho, Chen (2004). yang menyatakan bahwa akupresur

lebih efektif untuk menenangkan suasana hati, mengurangi kelelahan dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Kondisi nyaman, tenang dan rileks tersebut akan membuat lansia memiliki keinginan untuk tidur. Sebagaimana diungkapkan oleh Potter & Perry, (2009) yang menyatakan bahwa seseorang akan tertidur ketika seseorang tersebut merasa nyaman dan rileks. Kondisi seperti inilah yang menjadi kebutuhan tidur bagi lansia, sehingga lansia tidak mengalami kesulitan untuk tidur dan dapat mencapai tidur yang dalam (tidur tahap 4 NREM) serta terjadi peningkatan durasi dan efisiensi tidur pada lansia.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Ada peningkatan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi akupresur di desa Rapadaya, Omben, Sampang
2. Ada peningkatan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal al-quran di desa Rapadaya, Omben, Sampang
3. Ada perbedaan pengaruh terapi akupresur dan murottal al-quran terhadap kualitas tidur pada lansia di desa Rapadaya, Omben, Sampang

### **Saran**

1. Bagi Lansia (responden)  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan alternatif terapi non farmakologis yang bisa dilakukan mandiri oleh lansia atau keluarga dalam upaya peningkatan kualitas tidur dengan menngunkan terapi akupresur dan murottal.
2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya dalam menyusun hipotesis baru dalam merancang dan mengembangkan penelitian kuantitatif dengan desain atau jenis terapi yang lain berkait manajemen terhadap kualitas tidur pada pasien lansia.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalia & Tulus. 2019. Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver. Jakarta
- Amalia & Tulus. 2022. Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver. Jakarta