

## TERAPI MUROTAL AL QUR'AN SEBAGAI SALAH SATU INTERVENSI PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR

### *Murottal Therapy Of The Qur'an As One Intervention In Elderly Hypertension With Sleep Disorder*

Lutfi Nurul Aini<sup>1)</sup>, Tiara Fatma Pratiwi<sup>2)</sup>, Faishol Roni<sup>3)</sup>, Erna Ts. Fitriyah<sup>4)</sup>, Arif Wijaya<sup>5)</sup>

<sup>1,2,3,4,5)</sup> STIKES Bahrul Ulum Jombang

<sup>1)</sup>e-mail: [lutfiaini68@gmail.com](mailto:lutfiaini68@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Lansia merupakan proses yang terjadi dalam kehidupan manusia, menjadi tua adalah proses alamiah yang telah melalui tiga tahapan kehidupan yang meliputi anak, dewasa, dan tua. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan organ tubuh, bila tidak dikontrol dengan baik akan menyebabkan gangguan pola tidur. Hal tersebut bila tidak diatasi dapat menyebabkan berbagai penyakit komplikasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan gerontik pada klien hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur menggunakan terapi murottal Al Qur'an. **Metode:** Desain penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan pada 2 klien dengan penyakit dan masalah keperawatan yang sama selama 7 hari berturut-turut. **Hasil:** Hasil pada penelitian menunjukkan setelah dilakukan asuhan keperawatan terdapat penurunan skala pola tidur. Sebelum dilakukan terapi murottal Al Qur'an adalah 5 dan setelah diperdengarkan terapi menurun menjadi 1 pada hari ke 7. **Kesimpulan:** Terapi Murottal Al Qur'an dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mencegah terjadinya penurunan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci:** Lansia, Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Murottal Al Qur'an.

### ABSTRACT

**Introduction:** Elderly is a process that occurs in human life, growing old is a natural process that has gone through three stages of life which include childhood, adulthood and old age. Hypertension is an increase in blood pressure in the arteries that transport blood from the heart and body organs, if not controlled properly it will cause sleep disturbances. If this is not treated, it can cause various complications. **Objective:** This research aims to carry out gerontic nursing care for hypertensive clients with problems with sleep patterns using murottal Al Qur'an therapy. **Method:** The design of this research is a case study with a nursing process approach to 2 clients with the same illness and nursing problems for 7 consecutive days. **Results:** The results of the study showed that after nursing care there was a decrease in the scale of sleep patterns. Before the Al Qur'an murottal therapy was carried out it was 5 and after listening to the therapy it decreased to 1 on day 7. **Conclusion:** Murottal Al Qur'an therapy can be used as a non-pharmacological therapy to prevent a decrease in sleep quality in hypertensive patients.

**Keywords:** elderly, hypertension, sleep patterns disorder, qur 'an murottal.

Corresponding author.

[lutfiaini68@gmail.com](mailto:lutfiaini68@gmail.com)

Accepted: 12 Oktober 2023

Publish by ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

## PENDAHULUAN

Undang-undang No.13 Tahun 1998 menyatakan bahwa lansia adalah individu yang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua merupakan proses alamiah yang berarti lansia akan mengalami berbagai macam perubahan, diantaranya perubahan fisik, fisiologis, kognitif, perasaan dan sosial. Salah satu contoh perubahan fisik pada lansia adalah rentannya lansia terhadap penyakit, khususnya penyakit degeneratif salah satunya hipertensi (Fakhriyah, 2022). Fenomena yang masih terjadi pada pasien hipertensi yaitu penurunan kualitas dan kuantitas tidur yang biasa disebut gangguan pola tidur (Nita, 2021). Gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di kaitkan dengan peningkatan tekanan darah, peradangan pembuluh darah yang tidak terkontrol (Sari, 2020 ) & nyeri kepala (Ariyanah, 2021). Gangguan pola tidur apabila tidak ditangani dengan segera dapat menimbulkan komplikasi penyakit seperti serangan jantung, stroke dan permasalahan psikologi serta kemampuan kognitif seseorang (Ariyanah, 2021).

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 menunjukkan sekitar 22% orang di dunia menyandang hipertensi, sedangkan di Asia Tenggara sendiri berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25%. Pada usia lanjut banyak yang menderita hipertensi, pada usia 55-64 dengan prevalensi 45,9% tahun, pada usia 65 yaitu 57,6 % dan pada usia di atas 75 tahun yaitu 74% dan 63,8% (Kemenkes,2017). Di Jawa Timur di dapatkan bahwa prevalensi hipertensi sebesar 36,32%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang pada tahun 2018 melakukan pemeriksaan pengukuran tekanan darah dengan hasil pemeriksaan ditemukan penderita hipertensi sebesar 25.513 (9,80%), (Dinkes Kabupaten Jombang, 2018). Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia meningkat 76%, kelompok lansia mengeluh sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun malam hari 30% dan sisanya pemenuhan kebutuhan tidur lainnya (Alivian, 2020). Berdasarkan data dari UPT PSTW Jombang dalam satu minggu terakhir, terhitung dari tanggal 28 November 2022 sampai dengan 4 Desember 2022, jumlah total lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Jombang sebanyak 70 lansia, terdapat 17 lansia yang menderita hipertensi dan 2 diantaranya mengalami masalah gangguan pola tidur (Dinsos Jombang 2022).

Waktu tidur lansia menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk (Setyowati, 2017). Hipertensi pada lansia terjadi akibat penurunan elastisitas arteri pada proses penuaan. Jika tidak dirawat hipertensi dapat menyebabkan stroke, kerusakan pembuluh darah, gagal jantung dan ginjal (Wahdi, *et al.*, 2020). Gangguan pola tidur adalah kondisi dimana seseorang tidak merasa nyaman saat tertidur dan sering terbangun saat tidur serta jam tidur yang tidak teratur karena nyeri kepala yang dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, kualitas tidur yang buruk pada hipertensi mempengaruhi tekanan darah, memperparah hipertensi, dan mengganggu pengendalian tekanan darah, pentingnya penanganan pola tidur pada hiperensi untuk mengurangi kerja beban jantung

Corresponding author.

[lutfiaini68@gmail.com](mailto:lutfiaini68@gmail.com)

Accepted: 12 Oktober 2023

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

yang dapat menurunkan tekanan darah, pola tidur dapat memberikan pengaruh terhadap sistem saraf dan organ tubuh lainnya secara fisiologis (Ariyanah, 2021).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi adalah dengan terapi murottal Al Qur'an, dalam hal ini terapi murottal Al Qur'an menggunakan Surat Ar Rahman yaitu surat ke 55 terdiri dari 78 ayat, lantunan suara Al Qur'an secara fisik mengandung suara manusia yang merupakan instrumen penyembuhan menakjubkan dan paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami dan meningkatkan perasaan rileks sehingga memperlambat pernafasan, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Hendriana, 2019). Berdasarkan latar belakang di atas peneliti terdorong untuk menyusun proposal laporan tugas akhir dengan judul "Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Murottal Al Qur'an Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Jombang".

## **METODE PENELITIAN**

Studi kasus ini adalah studi untuk mengeksplorasi masalah keperawatan dengan klien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Jombang. Menggunakan langkah yang berurutan meliputi pendefinisian masalah, perumusan hipotesis, pengumpulan data dan, analisis data (Ischak *et al.*, 2019) Lokasi studi kasus ini dilaksanakan di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Jombang. Penelitian dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut pada pasien lansia dengan hipertensi, dengan durasi 30 menit setiap hari. Partisipan dalam studi kasus ini adalah 2 pasien, dengan kriteria hasil pasien yang terdiagnosa hipertensi di rekam medis, umur lansia 60-75 tahun, memiliki penyakit hipertensi dan masalah keperawatan gangguan pola tidur, pasien bersedia menjadi responden.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian identitas didapatkan jenis kelamin klien sama sama perempuan dan mempunyai usia lebih dari 60 tahun. Klien 1 berusia 67 tahun dan klien 2 berusia 62 tahun, kedua klien sama-sama sudah tidak bekerja.

Ratri (2022) menjelaskan bahwa gangguan pola tidur mempengaruhi sekitar 50% orang di atas usia 60 tahun, gangguan pola tidur dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah. Grey, *et al* (2020) Menyebutkan bahwa baik pria maupun wanita 50% dari mereka yang berusia diatas 60 tahun akan menderita hipertensi sistolik terisolasi, disamping itu semakin bertambahnya usia maka keadaan sistem kardiovaskuler semakin berkurang, seperti ditandai dengan terjadinya arterioskilosis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Pada umumnya seiring bertambahnya usia maka akan semakin besar pula resiko terjadinya hipertensi, hal itu disebabkan adanya perubahan struktur pembuluh darah seperti pembuluh darah menjadi kaku, penyempitan lumen serta elastisitasnya berkurang oleh karena itu menyebabkan peningkatan tekanan darah dan

Corresponding author.

[lutfiaini68@gmail.com](mailto:lutfiaini68@gmail.com)

Accepted: 12 Oktober 2023

Publish by ITSkes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

mengakibatkan terjadinya gangguan pola tidur (Rizal, 2021).

Menurut peneliti, terdapat kesesuaian antara pengkajian dengan teori yang ada, yaitu klien 1 dan klien 2 yang sama-sama berjenis kelamin perempuan memiliki usia lebih dari 60 tahun, sesuai dengan teori bahwa gangguan pola tidur mempengaruhi lansia di atas usia 60 tahun, wanita pasca menopause beresiko tinggi mengalami hipertensi karena pada premenopause wanita mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selalu melindungi pembuluh darah dari kerusakan.

Dari pengkajian yang dilakukan pada klien 1 pada tanggal 20 februari 2023 Ny. T mengatakan bahwa sulit tidur, apalagi pada malam hari, klien mengatakan sulit memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari. Sedangkan pengkajian pada klien 2 pada tanggal 20 februari 2023 Ny. I mengatakan sulit untuk tidur siang dan malam hari, saat tidur di malam hari harus menonton tv sampai larut malam terlebih dahulu baru bisa tertidur. Gangguan pola tidur adalah keadaan yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Perubahan yang terjadi mencakup kualitas tidur, sulit memulai tidur dan terbangun di malam hari. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan (Sari, 2022). Berdasarkan data tersebut bahwa ada kesesuaian fakta dan teori yaitu kedua klien melaporkan sama – sama mengatakan sulit tidur, klien 1 sulit tidur karena merasakan nyeri pada tengkuk kepala yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah serta terganggunya aktivitas teman sekamarnya yang sering mandi di malam hari sedangkan klien 2 kesulitan tidur karena nyeri yang dirasa.

Berdasarkan hasil data obyektif yang diperoleh pada pemeriksaan fisik klien 1 dan klien 2 didapatkan hasil pemeriksaan fisik dengan tanda gejala yang sama yaitu klien 1 keadaan umum baik, akral hangat, konjungtiva anemis, terdapat kantung mat, klien kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga, tidak merasa cukup istirahat, TD : 150/90 mmHg, N : 80 x/ menit, RR : 22 x/ menit, Suhu : 36,6 c, dan merasa nyeri di bagian tengkuk kepala, nyeri tidak menentu, seperti terkena benda tumpul, nyeri menyebar sampai leher, skala nyeri 5, nyeri terasa hilang timbul. Sedangkan hasil pemeriksaan fisik pada klien 2 didapatkan hasil data obyektif keadaan umum baik, akral hangat, klien kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga, merasa tidak cukup istirahat, TD : 140/90 mmHg, N : 77 x/ menit, RR : 22 x/ menit, Suhu : 36 c, dan merasakan nyeri pada kepala bagian belakang, nyeri datang tiba-tiba, terasa seperti tertusuk, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul.

Pada umumnya ketika seseorang yang menderita hipertensi akan muncul tanda dan gejala salah satunya tengkuk terasa nyeri. Tengkuk terasa nyeri atau kekakuan pada otot tengkuk dapat diakibatkan karena terjadinya peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah di daerah leher sehingga mengakibatkan aliran darah menjadi tidak lancar (Ariyanah, 2021).

Dalam pemeriksaan fisik didapatkan hasil kesesuaian antara fakta dan teori. Kedua klien sama-sama merasakan nyeri di tengkuk kepala akibat hipertensinya. Hasil questioner gangguan pola tidur didapatkan klien 1 memulai tidur pukul 21.00 WIB, waktu yang dibutuhkan klien 1 untuk tidur adalah 60 menit, klien 1 bangun pada pukul 04.00 WIB, tidur di malam hari kurang dari 6 jam,

Corresponding author.

[lutfiaini68@gmail.com](mailto:lutfiaini68@gmail.com)

Accepted: 12 Oktober 2023

Published by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

dalam 1 bulan terakhir klien tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit selama 2 minggu, bangun di tengah malam selama 2 minggu, sering terbangun untuk ke kamar mandi, merasa keedinginan selama 1 minggu, klien tidak merasa sulit bernapas saat tidur dan batuk atau mendengkur keras, klien merasakan nyeri pada tengkuk kepala selama 2 minggu terakhir, merasa sering terjaga selama 2 minggu, klien menilai kualitas tidurnya buruk, klien sulit berkonsentrasi saat tidur karena sering memikirkan anaknya yang jarang manjenguknya di panti. Sedangkan hasil questioner klien 2 didapatkan klien 2 memulai tidur pukul 01.00 WIB, waktu yang dibutuhkan klien 2 untuk tidur adalah lebih dari 1 jam, klien 2 bangun pada pukul 03.00 WIB, tidur di malam hari selama 3 jam, dalam 1 bulan terakhir klien tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit selama 2 minggu, klien 2 tidak pernah bangun di tengah malam, jarang terbangun untuk ke kamar mandi, klien 2 tidak pernah merasa keedinginan, kepanasan, mimpi buruk dan merasa tidak dapat bernapas dengan nyaman, tetapi klien sering mendengkur saat tidur, klien merasakan nyeri pada tengkuk kepala selama 3 minggu terakhir, merasa sering terjaga selama 3 minggu, klien menilai kualitas tidurnya buruk, tidak ada masalah yang harus klien 2 hadapi untuk bisa berkonsentrasi.

Pranaputra (2022) Kualitas tidur adalah kekhasan yang rumit dan mencakup beberapa aspek yang semuanya dapat tercakup dalam PSQI. Aspek-aspek ini mencakup kualitas tidur evaluasi singkat tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk, latensi tidur lamanya dari mulainya tertidur, seseorang dengan kualitas istirahat yang baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk memiliki pilihan untuk memasuki fase istirahat total berikutnya. Kemudian lagi, lebih dari 20 menit menunjukkan tingkat kurang tidur, misalnya seseorang yang mengalami masalah memasuki fase istirahat berikutnya.

Diagnosis keperawatan: Diagnosis yang ditemukan adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi, akan tetapi hanya 1 diagnosis utama yang diambil yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Klien 1 mengeluh sulit tidur saat malam hari, tidur tidak nyenyak, sering terbangun saat malam hari dan mengeluh istirahat tidak cukup. Sedangkan klien 2 mengeluh sulit untuk memulai tidur saat malam hari, pola tidur berubah dan mengeluh istirahat tidak cukup. Gangguan pola tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi saat sakit.

Gangguan pola tidur pada pasien hipertensi dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah, peradangan pembuluh darah yang tidak terkontrol & nyeri kepala (Ariyanah, 2021). Gangguan pola tidur apabila tidak ditangani dengan segera dapat menimbulkan komplikasi penyakit seperti serangan jantung, stroke dan permasalahan psikologi serta kemampuan kognitif seseorang (Ariyanah, 2021).

Intervensi keperawatan : intervensi yang diambil untuk klien 1 dan 2 dari tinjauan pustaka berdasarkan asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi oleh SLKI Cetakan II (2019) dan

Corresponding author.

[lutfiaini68@gmail.com](mailto:lutfiaini68@gmail.com)

Accepted: 12 Oktober 2023

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

SIKI Cetakan II (2018). Rencana tindakan sesuai dengan teori yang ada di buku (SLKI-SIKI, 2018-2019). Intervensi asuhan keperawatan pada klien 1 dan 2 yang mengalami hipertensi dengan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur, maka penulis melakukan perencanaan dengan tujuan, kriteria hasil, dan intervensi pada diagnosa tersebut meliputi : Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur, Memodifikasi lingkungan, Membatasi waktu tidur siang, Menetapkan jadwal tidur rutin, dan melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan dalam hal ini terapi nonfarmakologis adalah memperdengarkan murottal Al Qur'an surah Ar Raman. Iksan (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa terapi murottal Al Qur'an surah Ar Rahman akan mengendalikan dan mengaktifkan saraf otonom, saraf tersebut mempunyai dua sistem saraf yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Sistem pada saraf simpatis berfungsi sebagai mempersyarafi jantung dan memperlambat detak jantung.

Menurut peneliti terdapat kesesuaian antara fakta dan teori perencanaan disesuaikan dengan keadaan atau kondisi klien yaitu gangguan pola tidur dan pada intervensi ini sudah dilakukan oleh kedua klien. Namun, masih ada beberapa pengurangan rencana tindakan yang disesuaikan dengan keadaan klien sehingga rencana tindakan keperawatan dapat dilaksanakan lebih terarah karena pada dasarnya rencana tindakan merupakan cara terbaik untuk mencapai tujuan pada kriteria hasil.

Implementasi keperawatan : Hasil dari rencana tindakan keperawatan untuk mencapai tujuan yang spesifik pada klien 1 dan klien 2 dengan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Dalam hal ini terdapat 16 intervensi keperawatan tetapi hanya 5 intervensi saja yang dilakukan dikarenakan menyesuaikan dengan kondisi klien saat itu.

Menurut penelitian yang di dapatkan oleh Sari (2022) Terapi murottal Al Qur'an surah Ar Rahman dapat menjadikan hasil dalam suatu metode tindakan keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur. Sedangkan menurut hasil penelitian yang didapatkan oleh Iksan (2020) Memperdengarkan terapi murottal Al Qur'an surah Ar Rahman pada lansia dengan kualitas tidur yang buruk dapat teratasi, sebelum diperdengarkan terapi murottal Al Qur'an memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan setelah pemberian terapi murottal Al Qur'an surah Ar Rahman memiliki hasil kualitas tidur yang baik. Mendengarkan lantunan murottal Al Qur'an dapat merangsang mekanisme auditori dan mengaktifkan serta mengendalikan saraf otonom yang berfungsi memperlambat detak jantung.

Menurut peneliti bahwa berdasarkan hasil yang didapatkan terdapat kesesuaian dengan teori dan fakta yang menunjukkan setelah dilakukan tindakan keperawatan murottal Al Qur'an surah Ar Rahman selama 7 hari berturut-turut kepada kedua klien didapatkan hasil yang menunjukkan keluhan sulit tidur dari 5 menurun ke 1, keluhan sering terjaga dari 5 menurun ke 1, keluhan tidak puas tidur dari 5 menurun ke 1, keluhan istirahat tidak cukup dari 5 menurun ke 1. Evaluasi keperawatan : Hasil dari evaluasi yang dilakukan berturut-turut selama 7 hari pada respon klien terhadap tindakan keperawatan terhadap keluhan yang teratasi (Kurniawan, 2020).

Corresponding author.

[lutfiaini68@gmail.com](mailto:lutfiaini68@gmail.com)

Accepted: 12 Oktober 2023

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

Temuan penelitian sejalan dengan penelitian Sari, (2022) yang menyatakan bahwa terapi Murottal Al Qur'an surah Ar Rahman yang dilakukan selama 7 hari berturut turut dalam durasi 30 menit dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia dengan hipertensi, dengan cara kerja dapat menurunkan hormon-hormon stress lalu mengaktifkan hormon endorphin secara alami, mekanisme yang akan meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, tegang serta memperbaiki sistem kimia tubuh.

Menurut peneliti bahwa pemberian terapi Murottal Al Qur'an surah Ar Rahman pada lansia yang mengalami hipertensi dengan gangguan pola tidur di UPT PSTW Kabupaten Jombang mengalami penurunan. Berdasarkan hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan peneliti pada klien 1 dan 2 bahwa gangguan pola tidur sudah teratasi dengan menunjukkan perubahan pada pola tidur klien. Hasil evaluasi hari pertama hingga hari ke tujuh masalah sudah teratasi karena tekanan darah tinggi klien ada perubahan menurun dan klien sudah bisa tidur dengan nyenyak dan keluhan sulit tidur menurun, keluhan sulit tidur yang sebelumnya 5 sesudah diberikan terapi murottal surah ar rahman menurun menjadi 1. Menurut peneliti bahwa pemberian terapi Murottal Al Qur'an surah Ar Rahman pada klien lansia dapat mengurangi tekanan darah serta meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa Hasil pengkajian didapatkan klien 1 dan 2 sama sama mengatakan sulit tidur, diagnosis keperawatan yang di temukan gangguan pola tidur berhubungan dengan kontrol tidur dan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Intervensi keperawatan selama 7 hari berturut turut, tindakan nonfarmakologis yang utama dilakukan adalah memperdengarkan murottal surah Ar Rahman 78 ayat, pelaksanaan tindakan asuhan keperawatan dengan rencana tindakan keperawatan berdasarkan teori yang ada di standar intervensi keperawatan indonesia. Pada tanggal 20 february 2023 sampai dengan 26 february 2023 tindakan pada klien 1 dan 2 yang dilakukan sesuai dengan perencanaan yang di buat sebelumnya sehingga dapat tercapai sesuai dengan tujuan yaitu meningkatkan kualitas tidur pada klien I dan 2. Terapi murottal dilakukan 1 kali dalam 1 hari pada malam hari sebelum tidur, pada klien 1 dilakukan pukul 20.00 dan pada klien 2 dilakukan pada pukul 20.30. Evaluasi di semua tindakan keperawatan dikategorikan berhasil. Klien 1 dan 2 mengatakan kualitas tidur sekarang sudah membaik.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden, dan pihak yang telah membantu selama proses studi kasus berlangsung.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alivian, G.N., Awaludin, S., & Rahayu, E. (2020). Gambaran Mendengarkan Murottal Dan Do'a Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Jurnal Of Bionursing*. 3 (2).
- Amalia,L.D.A.,Kusyani,A., & Nurjanah,S .(2022). Hubungan Intensitas Merokok dengan Hipertensi pada Laki-laki. *Jurnal Keperawatan*, 3 (20) 67-75.  
<https://diqilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jip/article/view/1075>
- Ariyanah, M .(2021). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Tn. L dan Ny. R Dengan Hipertensi Di RSUD Kardinah Kota Tegal.
- Asti, H., Sunarto,N,D., Wahdaniyah, R & Afnela, W. (2020). *Buku Saku Pedoman Pencegahan Penyakit Hipertensi*. Universitas islam surakarta.
- Demani, S.M & Hasian .(2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Universitas Kristen Indonesia.
- Dewi, S.U .(2022). *Keperawatan Gerontik*. Sumatra Barat: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Ernawati.,Hariati,K.,Idris,Bq.N.A., & Rispawati,B.H. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Pohdana Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11 (1).  
<https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/323/233>
- Fajarnia,P.A.(2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Diagnosa Medis Hipertensi Di Desa Gedangklutuk Beji.  
<http://eprints.kertacendekia.ac.id/id/eprint/584/>
- Firdaus, & Santoso .2018. *Pengaruh Perbedaan Murattal Ar-rahman Surat ArRahman dan Musik Keroncong terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Handayani,W.,Lukman,M., Sari, C,W,M. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9 (1).  
<https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/377/pdf>
- Hendriana Yana. (2019). Efektivitas Terapi Audio Murottal Surah ArRahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Poskesdes Kedungarum Uptd Pkm Kuningan Kab. Kuningan Jawa Barat Tahun 2016. *Jurnal Skolastik Keperawatan*
- Iksan, R.R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2 (3).  
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/1091>
- Ischak, W. I., Badjuka, B.Y & Zulfiayu. (2019). Modul Riset Keperawatan. Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Gorontalo.
- Nita, R & Anggani .(2021). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. Stikes PPNI  
<http://repositori.stikes-ppni.ac.id/handle/123456789/437>
- Sari, M., & Ramadhani. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Audio Murottal Dengan Sleep Quality Indeks Pada Lansia. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1 (1).

Corresponding author.

[lutfiaini68@gmail.com](mailto:lutfiaini68@gmail.com)

Accepted: 12 Oktober 2023

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia



<https://journal.bengkuluinstitute.com/index.php/juvokes/article/view/13>

Ratri, B.A.,Khusnus, Z & Sumirat, W .(2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4 (2).

Tim Pokja SDKI DPP PPNI .(2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Indikator Diagnostik*, Edisi 1. Jakarta : DPP PPNI.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI .(2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Edisi 1. Jakarta DPP PPNI.

Wahdi, A., Astuti. P., Puspitosari,D.R., Maisaroh, S., & Pratiwi, T.F (2020). *The Effectiveness Of Giving Papaya Fruit (Carica Papaya) Toward Blood Pressure On Elderly Hypertension Patients*. International Conference Earth Science & Energy. <https://conferences.unusa.ac.id/index.php/SIHC19/article/download/513/229/731>