

ABSTRACT

The Application of Qur'anic Murottal Therapy to Improve Rest and Sleep Quality in Elderly with Sleep Pattern Disorders at BPSTW Abiyoso

Background: Quality sleep is a fundamental need for older adults to maintain cognitive, emotional, and physical functions. However, aging is often accompanied by sleep disturbances due to physiological changes, including decreased melatonin production. Pharmacological approaches to address sleep disorders in the elderly are limited and carry significant side effects, highlighting the need for safe and effective alternatives. Murottal Qur'anic therapy is a promising non-pharmacological intervention, offering both psychoacoustic and spiritual relaxation by reducing stress levels. **Objective:** To evaluate the effectiveness of murottal therapy in improving sleep quality among two elderly individuals with sleep disturbances at BPSTW Abiyoso. **Method:** This case study used the nursing care process approach, including assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Murottal therapy was administered for six consecutive days. Client responses were monitored daily through subjective and objective observations, along with sleep quality assessments using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) before and after the intervention. **Results:** Both clients showed improved sleep quality, indicated by reduced nighttime awakenings, feeling more refreshed upon waking, and enhanced emotional comfort. **Conclusion:** Murottal therapy is proven to be an effective non-pharmacological intervention for fulfilling the rest and sleep needs of older adults with sleep disturbances.

Keywords: Elderly, Sleep Disorders, Murottal Therapy, Sleep Quality

ABSTRAK

Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an dalam Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur di BPSTW Abiyoso

Latar Belakang: Tidur yang berkualitas merupakan kebutuhan dasar lansia untuk menjaga fungsi kognitif, emosional, dan fisik. Namun, proses penuaan sering disertai gangguan pola tidur akibat perubahan fisiologis, salah satunya penurunan produksi melatonin. Pendekatan farmakologis untuk mengatasi gangguan tidur lansia memiliki keterbatasan dan efek samping serius, sehingga dibutuhkan alternatif yang aman dan efektif. Terapi murottal Al-Qur'an menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang menjanjikan karena mampu menurunkan stres dan menciptakan kondisi rileks secara psikoakustik dan spiritual. **Tujuan:** Mengevaluasi efektivitas terapi murottal dalam meningkatkan kualitas tidur pada dua lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso. **Metode:** Studi kasus ini menggunakan pendekatan proses keperawatan, mulai dari pengkajian hingga evaluasi. Terapi murottal diberikan selama enam hari berturut-turut. Respons klien dipantau melalui observasi subjektif dan objektif harian, serta pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil:** Kualitas tidur kedua klien mengalami peningkatan, ditandai dengan berkurangnya frekuensi terbangun di malam hari, rasa segar saat bangun, dan kenyamanan emosional yang lebih baik. **Kesimpulan:** Terapi murottal terbukti menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur

Kata kunci: Lansia, Gangguan Tidur, Terapi Murottal, Kualitas Tidur