

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penerapan terapi murottal Al-Qur'an dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso diuraikan sebagai berikut:

1. Analisis hasil pengkajian terhadap kedua klien bahwa klien mengalami gangguan pola tidur.
2. Analisis diagnosis keperawatan yang ditegakkan dari kedua klien sama yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur yang dibuktikan dengan keluhan sering terbangun di malam hari dan pernyataan tidurnya tidak cukup.
3. Analisis intervensi keperawatan keperawatan yang ada di SIKI yaitu dukungan tidur salah satunya adalah dengan melaksanakan terapi murottal Al-Qur'an.
4. Analisis hasil tindakan keperawatan dilakukan 6 hari untuk melaksanakan tindakan berdasarkan rencana yang telah disusun sebelumnya yaitu menerapkan *evidence based nursing* berupa penerapan terapi murottal Al-Qur'an. Sebelum melakukan terapi, dilakukan pengukuran kualitas tidur pada klien menggunakan kusioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, untuk mengukur kualitas tidur pada klien. Terapi murottal dilakukan setiap malam selama 15 menit dengan memperdengarkan Surah Ar-Rahman melalui media audio speaker di ruang tidur klien. Evaluasi terhadap respons klien dilakukan keesokan harinya secara berkala selama enam hari intervensi, dengan fokus pada perubahan perilaku tidur, frekuensi terbangun, dan kenyamanan saat tidur. Setelah hari ke-6, pengukuran kualitas tidur diulang menggunakan instrumen PSQI yang sama untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah terapi.
5. Analisis hasil evaluasi menunjukkan bahwa masalah gangguan pola tidur pada kedua klien berhasil teratasi setelah dilakukan intervensi terapi murottal Al-Qur'an selama enam hari.

6. Analisis hasil penerapan *evidence based nursing* (EBN) yang dilakukan pada tanggal 5-10 Mei 2025 didapatkan kualitas tidur kedua klien membaik, hal ini dibuktikan dengan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada masing-masing klien. Pada klien pertama, skor PSQI awal sebesar 8 menurun menjadi 4 setelah terapi, sedangkan pada klien kedua, skor awal sebesar 9 juga menurun menjadi 4. Berdasarkan interpretasi PSQI, skor di bawah 5 menunjukkan kualitas tidur yang baik. Dengan demikian, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur kedua klien, yang mengindikasikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman efektif dalam membantu memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur.
7. Faktor pendukung dalam terapi murottal Al-Qur'an meliputi latar belakang spiritual keislaman klien yang kuat, lingkungan panti yang mendukung, respons positif dan inisiatif aktif dari klien, fleksibilitas terapi terhadap kondisi fisik yang berbeda, serta sifat terapi yang aman, murah, dan mudah diterapkan. Sementara itu, faktor penghambatnya mencakup gangguan tidur akibat nokturia, nyeri akut dari penyakit kronis, kondisi lingkungan yang tidak sepenuhnya terkendali, perbedaan karakteristik individu, dan keterbatasan fasilitas di panti.

B. Saran

Setelah melakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso disarankan kepada:

1. Klien disarankan untuk membaca Al-Qur'an secara mandiri sebelum tidur sebagai alternatif terapi murottal di lingkungan yang membatasi penggunaan alat elektronik.
2. Perawat di PSTW Abiyoso dianjurkan menerapkan terapi murottal Al-Qur'an sebagai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia yang religius.
3. Mahasiswa keperawatan diharapkan dapat mengembangkan praktik berbasis bukti dengan memanfaatkan terapi murottal sebagai intervensi yang menggabungkan aspek spiritual dan ilmiah.