



**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PENERAPAN MUROTTAL
AL-QURAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIDOHARJO,
KEC. SRUWENG, KAB. KEBUMEN**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners

Disusun Oleh:

Nasochach

NIM : A32020188

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

**Karya Ilmiah Akhir Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan
semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya
nyatakan dengan benar**

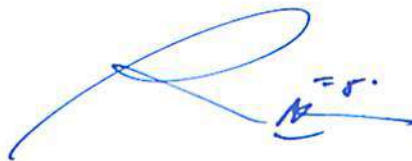
Nama : Nasochach
NIM : A32020188
Tanda Tangan : 
Tanggal : Oktober 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PENERAPAN MUROTTAL
AL-QURAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIDOHARJO,
KEC. SRUWENG, KAB. KEBUMEN

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Untuk diujikan pada tanggal, September 2021

Pembimbing



(Rina Saraswati, M. Kep.)

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Pendidikan Profesi Ners
Universitas Muhammadiyah Gombong



(Dadi Santoso, M. Kep.)

HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah Akhir Ners ini diajukan oleh :

Nama : Nasochach
NIM : A32020188
Program : Profesi Ners
Judul KIA-N : Asuhan Keperawatan Gerontik Penerapan Murottal Al-Quran Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan pola Tidur Di Desa Sidoarjo, Kec. Sruweng, Kab. Kebumen

Telah berhasil dipertahankan dihadapan penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada program Ners Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Penguji satu



(Marsito, SKp., M. Kep., Sp. Kom)

Penguji dua



(Rina Saraswati, M. Kep)

Ditetapkan di : Gombong, Kebumen

Tanggal : 06 Oktober 2021

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nasochach
NIM : A32020188
Program Studi : Keperawatan Pendidikan Profesi Ners
Jenis Karya : Karya Ilmiah Ners

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PENERAPAN MUROTTAL AL-QURAN
PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA
TIDUR DI DESA SIDOHARJO KECAMATAN SRUWENG KABUPATEN
KEBUMEN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Gombong, Kebumen

Pada Tanggal : 06 Oktober 2021

Menyatakan

(Nasochach)

Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Muhammadiyah Gombong
KIAN, Agustus 2021
Nasochach¹, Rina Saraswati²
nasochach@gmail.com

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PENERAPAN MUROTTAL AL-QURAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR

Latar Belakang: Lansia dikatakan sebagai tahap akhir pada daur kehidupan manusia. Lansia di tandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi fisiologis yang berkaitan dengan penurunan kemampuan untuk hidup. Pada tahun 2014 lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2016 menjadi 7,69% dan pada tahun 2018 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi. Gangguan pola tidur sering dialami oleh lansia khususnya wanita. Murotal alqur'an dapat dijadikan salah satu tindakan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien.

Tujuan: Menganalisis asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur di Desa Sidoharjo.

Metode: Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Subjek studi kasus adalah 5 lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Pengumpulan data dengan teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

Hasil: Dari kelima lansia setelah dilakukan penerapan murotal al-quran masalah gangguan pola tidur menunjukkan penurunan skor insomnia sebelum dan setelah penerapan inovasi.

Kesimpulan: Pemberian murotal al-quran efektif mengatasi masalah gangguan pola tidur pada lansia.

Kata Kunci : lansia, murotal, pola tidur

¹*Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gombong*

²*Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong*

**PROFESSION NERS STUDY PROGRAM
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF GOMBONG**

KIAN, August 2021

Nasochach¹, Rina Saraswati²

nasochach@gmail.com

ABSTRACT

**GERONTIC NURSING CARE APPLICATION MUROTAL AL QUR'AN IN
ELDERLY WITH NURSING PROBLEM SLEEP DISORDER IN SIDOHARJO
VILLAGE, SRUWENG, KEBUMEN DISTRICT**

Background: Elderly is said to be the final stage in the human life cycle. Elderly is characterized by a person's failure to maintain a balance against physiological conditions associated with a decreased ability to live. In 2014 the elderly amounted to 7.49% of the total population, in 2016 it became 7.69% and in 2018 the proportion of the elderly was 8.1% of the total population. Disorders of sleep patterns are often experienced by the elderly, especially women. Al-Qur'an murotal can be used as an action to overcome sleep pattern disorders in patients.

Objective: To analyze nursing care for the elderly with disturbed sleep patterns in Sidoharjo Village.

Methods: This scientific paper uses a descriptive case study design. The subjects of the case study were 5 elderly people with disturbed sleep patterns. Collecting data using observation, interview and documentation studies.

Results: From the five elderly after the application of murotal al-quran, the problem of sleep disturbances showed a decrease in insomnia scores before and after the application of the innovation.

Conclusion: Giving murotal al-quran is effective in overcoming the problem of sleep pattern disorders in the elderly.

Keywords: elderly, murottal, sleep pattern

-
- 1) Students of Muhammadiyah University of Gombong
 - 2) Supervisor of Muhammadiyah University of Gombong

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Alloh SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Ners ini dengan judul “ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PENERAPAN MUROTTAL AL-QURAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA SIDOHARJO, KEC. SRUWENG, KAB. KEBUMEN”. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW sehingga penulis mendapat kemudahan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Sehubungan dengan itu penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. DR Herniyatun M.Kep, Sp. Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
2. Dadi Santoso, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan Pendidikan Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Rina Saraswati, M.Kep., selaku pembimbing yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
4. dr. Hasan Bayuni, selaku Direktur Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sruweng.
5. Slamet Supriyadi, selaku Kepala Desa Sidoarjo yang telah memberikan ijin selama praktek di Desa Sidoarjo.
6. Kader kesehatan Desa Sidoarjo yang telah meluangkan waktunya untuk membantu kami selama praktek di Desa Sidoarjo.
7. Teman – teman seperjuangan yang telah memberikan motivasi dalam berbagai hal untuk memperbanyak referensi dalam penyusunan karya ilmiah ini.

Semoga bimbingan dan bantuan serta dorongan yang telah diberikan mendapat balasan sesuai dengan amal pengabdianya dari Alloh SWT. Penulis mengharap saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca dalam rangka perbaikan selanjutnya. Akhir kata semoga Karya Ilmiah Ners ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Kebumen, Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	4
C. Manfaat	5
BAB II KONSEP DASAR	6
A. Lanjut Usia (Lansia)	6
B. Gangguan Pola Tidur	11
D. Asuhan Keperawatan Gerontik	15
E. Kerangka Konsep	18
BAB III METODE STUDI KASUS.....	19
A. Desain Studi Kasus	19
B. Subyek Studi Kasus	19
C. Lokasi dan Waktu Studi Kasus	20
D. Definisi operasional	20
E. Instrumen Studi Kasus	21
F. Teknik Pengumpulan Data	21
G. Analisis Data dan Penyajian Data	22
H. Etika Studi Kasus.....	22
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	33

A. Profil Lahan Praktek	33
B. Ringkasan Proses Asuhan Keperawatan.....	34
C. Hasil Penerapan Tindakan Keperawatan	42
D. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	26
----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 4.1 Hasil Penerapan Tindakan	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kegiatan Bimbingan

Lampiran 2. Lembar Observasi

Lampiran 3. Informed consent

Lampiran 4. Turnitin check

Lampiran 5. Hasil Uji Etik

Lampiran 6. SOP

Lampiran 7. Asuhan Keperawatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir pada daur kehidupan manusia. Lansia adalah keadaan yang di tandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi fisiologis yang berkaitan dengan penurunan kemampuan untuk hidup (Ferry & Makhfudli, 2013). Secara umum dikatakan lanjut usia apabila usia yang mencapai 60 tahun ke atas, hal ini berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes RI, 2016)

Data WHO pada tahun 2014 menunjukan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2016 menjadi 7,69% dan pada tahun 2018 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2019). Begitu juga di Indonesia, harapan hidup penduduk meningkat dari 69,8 tahun pada 2010 menjadi 71,2 tahun pada 2018. Seiring dengan itu, dapat dilihat peningkatan jumlah lansia dari 25,6 juta pada tahun 2019 menjadi 63,3 juta pada 2045 (Badan Pusat Statistik, 2020). Menurut Kemenkes RI (2018), tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta).

Peningkatan jumlah lansia berbanding lurus dengan angka permasalahan yang terjadi pada lansia. Proses penuaan menyebabkan seseorang mengalami berbagai masalah kesehatan seperti, mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Salah satu bentuk permasalahan pada lansia adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak dapat tidur seperti yang diharapkan, atau suatu ketidakmampuan patologik untuk tidur (Wulandari & Trimulyaningsih, 2015). Gangguan tidur dapat berpotensi memperburuk fungsi, status kesehatan, dan kualitas hidup orang. Dampak dari kurang tidur pada manusia dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh,

meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, menurunkan fungsi memori dan konsentrasi, serta gangguan emosional (Prasetyo dkk, 2015).

Gangguan tidur yang terjadi pada lansia berdampak menurunkan kualitas hidup lansia, misalnya perubahan suasana hati, performa motorik, memori, dan keseimbangan. Penurunan fungsi imun juga akan terjadi akibat kurang tidur tingkat ringan sampai berat (Potter & Perry, 2013). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan antara lain, seperti: kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian. Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia. Oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani (Oktora, 2016).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur adalah terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan paling efektif adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur dengan terapi nonfarmakologi diantaranya terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, aroma terapi dan terapi musik. Salah satu terapi musik yang bisa digunakan yaitu murottal (Marlina & Sudyasih, 2019).

Hasil penelitian Wulandari & Trimulyaningsih (2015), Febriyanti & Komarudin (2017) serta Oktora (2016) membuktikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan gangguan tidur. Penyebab menurunkan tingkat gangguan tidur adalah karena Al-Qur'an yang berupa doa-doa lembut, berefek memberikan vibrasi yang kuat kepada perubahan mental dan mengandung kekuatan penyembuhan, penghibur dikala perasaan sedih, menenangkan jiwa yang gelisah, membersihkan serta melunakkan hati yang keras dan mendatangkan petunjuk. Ketenangan dan kebahagiaan jiwa

merupakan hal yang prinsipil dalam kesehatan mental dan manfaat tersebut menjadi landasan dalam psikoterapi (Wulandari & Trimulyaningsih, 2015).

Terapi murottal dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an akan meningkatkan rileksasi pada tubuh. Surat Ar-Rahman merupakan ke 55 dalam mushaf Al-Qur'an, terdiri dari 78 ayat. Surat Ar-Rahman memiliki tempo yang lambat yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara. Bacaan murottal Al-Qur'an dengan tempo lambat, lembut dan harmonis akan menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan rileksasi pada tubuh serta mempengaruhi kendali sistem limbik sebagai pusat emosi pada manusia sehingga akan dapat mengendalikan alam perasaan. Keyakinan terhadap Al-Qur'an sebagai kitab suci sekaligus pedoman yang berasal dari Allah SWT dapat meningkatkan rileks pada pendengar (Har, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti lakukan terapi murottal selama 10 hari selama 20-25 menit didasarkan pada penelitian Ikhsan & Hastuti (2020) menggunakan Q.S Ar-Rahman yang terdiri dari 78 ayat. Pemilihan didasarkan pada kandungan surat yakni tentang nikmat-nikmat Allah, serta manfaat dari masing-masing ciptaan yang ada dilangit dan dibumi baik darat, laut, manusia dan jin. Pemberian murattal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dapat memberikan perasaan tenang yang dapat membantu lansia untuk tidur (Firdaus & Santoso, 2018). Sejalan dengan penelitian Febriyanti & Komarudin (2017) bahwa mendengarkan murattal AlQur'an surat Ar-Rahman dapat memberikan rasa optimis, damai, percaya diri dan ketenangan yang dapat merangsang hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar anterior pituitary sehingga dapat menurunkan sekresi Adrenocorticotropic hormone (ACTH) yang menyebabkan sekresi hormon kortisol menurun rasa nyeri dan kecemasan berkurang.

Kelebihan terapi murottal dibanding terapi musik lain adalah terapi murottal membantu otak dalam memproduksi zat kimia, yakni neuropeptide yang dapat menguatkan reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa

kenikmatan dan kenyamanan. Manfaat dari murottal untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Lantunan Alquran secara fisik mengandung unsur suara manusia sebagai instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan terjangkau. Suara dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Marlina & Sudyasih, 2019). Oleh karena inilah terapi murottal Al Qur'an memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis merasa perlu melakukan kajian tentang asuhan keperawatan gerontik penerapan murottal Al-Quran pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan asuhan keperawatan gerontik penerapan murottal Al-Quran pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

2. Tujuan Khusus

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur
- b. Memaparkan hasil analisa data pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur
- c. Memaparkan intervensi keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur
- d. Memaparkan implementasi keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur
- e. Memaparkan evaluasi keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur
- f. Memaparkan hasil inovasi tindakan pemberian murottal Al-Quran pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur

C. Manfaat Penulisan

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan penulisan ini dapat membantu masyarakat dalam mengatasi gangguan pola tidur dengan menggunakan metode yang sederhana dan murah yaitu tindakan pemberian murottal Al-Quran

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan penulisan ini dapat menambah keleluasaan ilmu dan teknologi terapan bidang keperawatan dalam penanganan gangguan pola tidur pada lansia.

3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil riset keperawatan, khususnya studi kasus tentang pemberian murottal Al-Quran untuk mengurangi tanda gejala gangguan pola tidur pada lansia.

4. Bagi Institusi Kesehatan

Diharapkan penulisan ini dapat dijadikan pedoman pelaksanaan pemberian pelayanan kesehatan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan jiwa khususnya untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur, mencapai kepuasan hidup, dan mencapai integritas diri yang optimal sebagai lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduldaim, K. (2011). *Menghafal al-Qur'an tanpa Guru*. Solo: Mumtaza.
- Agoes, A. (2010). *Penyakit Di Usia Tua*. Jakarta: EGC.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Darmono, R., & Martono, H. (2011). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Agama RI. (2009). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta: PT. Syigma Exemedia Arkanleema.
- Dermawan, D. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Febriyanti, A., & Komarudin, U. (2017). *Murattal Al-Quran Surah ArRahman Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia*. Universitas Islam Bandung.
- Ferry, & Makhfudli. (2013). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Firdaus, A., & Santoso, T. (2018). *Pengaruh Perbedaan Murattal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Musik Keroncong terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Giastiningsih. (2011). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Desa Benerwetan Rw 01 Dan 02 Ambal Kebumen*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.
- Har, A. (2018). *Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Herdman, T. (2018). *NANDA Diagnosa Diagnosis Keperawatan Diagnosa dan Klasifikasi 2018-2020*. Jakarta: EGC.
- Ikhsan, & Hastuti. (2020). *Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas*

- Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2).
- Kemenkes RI. (2016). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta: Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemkes RI.
- Komarudin, A. (2017). *Murattal Al-Quran Surah Ar-Rahman Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia*. Universitas Biokimia.
- Mahlufi, F. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–20.
- Maisyari, E. (2014). *Hubungan Antara Sosiodemografi Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha*. Universitas Palembang.
- Marlina, N., & Sudyasih, T. (2019). *Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Secara Audio Visual terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Maryam, R. (2016). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mujamil dkk. (2017). Pengaruh Mendengarkan Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 Di STIKK IMMANUEL Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 11(1), 73–80.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nurani dkk. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa. *Journal Of Health Studies*, 3(2).
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktora, S. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 5(2), 168–171.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Poerwandari, E. (2013). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Fakultas Psikologi UI.

- Polit, & Back. (2012). *Resource Manual For Nursing Researce. Generating and Assessing Evidente For Nursing Practice*. Lippincott.
- Potter, & Perry. (2013). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prasetyo. (2015). Evaluasi Penggunaan Obat Antihipertensi pada Penyakit Hipertensi Disertai Gagal Ginjal Kronik (ICD I12,0) Pasien Geriatri Rawat Inap di RSUD A. W. Sjahranie Samarinda pada Tahun 2012 dan 2013 dengan Metode ATC/DDD. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 12(5), 23–32.
- Prayitno, A. (2014). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik dengan Gangguan Pola Tidur*. Jakarta: EGC.
- Purna. (2010). *Murotal*. <http://purna.wordpress.com>
- Purwaningsih, W. (2012). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Raharja, E. (2013). *Hubungan Antar Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di Karawang Werdha Semeru Jaya*. <http://repository.unej.ac.id>
- Selinadani, & Isnaeni. (2018). *Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut di Dusun Kwarasan Nogotirto*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Tamher, & Noorkasiani. (2011). *Kesehatan usia lanjut dan pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Wahyudi, B. (2010). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Sulita.
- Wartijo. (2018). Hubungan Usia dengan Kepatuhan Diet Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD dr. Soedirman Kebumen. [Skripsi].
- WHO. (2019). *Definition Of An Older Or Elderly Person*. <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>
- Wulandari, E. D., & Trimulyaningsih, N. (2015). Mendengarkan Murottal Al-Quran Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(1), 40–55.

Lampiran



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG**

PERPUSTAKAAN

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412

Website : <http://library.stikesmuhgombong.ac.id/>

E-mail : lib.stimugo@gmail.com

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J
NIK : 06039
Jabatan : Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Penerapan Murotal Al-Quran Pada Lansia
Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Desa Sidoharjo
Kecamatan Sruweng Kabupaten Kebumen
Nama : Nasochach
NIM : A32020188
Program Studi : Profesi Ners
Hasil Cek : Lolos uji similarity dengan hasil 14%

Gombong, 15 September 2021

Mengetahui,

Pustakawan


(Dun...Sundan...Zah... ..)

Kepala UPT STIKES Muhammadiyah Gombong


(Ike Mardiaty Agustin, M.Kep.Sp.Kep.J)

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Nasochach

NIM : A32020188

Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Penerapan Murottal Al-Quran Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Desa Sidoharjo, Kec. Sruweng, Kab. Kebumen

Pembimbing : Rina Saraswati, M.Kep

No	Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	18-12-2020	Kontrol Jema.	
2.	22-12-2020	Kontrol Jema / jema.	
3.	24-12-2020	ACC judul.	
4.	5-1-2021	BSB I → diperbaiki 1. tata kalimat diperbaiki 2. buat paragraf saat mengutip dari buku 3. yg signifikan referensi di jurnal akan melalui proses penulisan & hasil penelitian, kemudian yg akan di jurnal bisa lebih diperbaiki. 4. Alur di latar belakang : - Penyakit lansia selanjut. - jumlah lansia : dunia, nasional, provinsi, kabupaten. 5. masalah pada lansia : psikologis & fisik → dijelaskan. 6. Masalah fisik salah satu gangguan tidur. 7. Gangguan tidur pd lansia angka yang banyak. 8. Penyebab gangguan tidur : - Paragraf. - Pembahasan.	

5.	19-1-2021	1. Revisi BAB I Tambahkan jurnal terbaru. 2. Lanjutkan BAB 2 & 3	
6	2/2-2021	Revisi BAB 1, 2, 3. Tambahkan lampiran.	
7	11-2-2021	Revisi BAB 3. Tambahkan referensi di instrumen.	
8.	15-2-2021	Selesai ujian Proposal.	

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners



Dadi Santoso, M. Kep.

LEMBAR BIMBINGAN

Nama : Nasochach

NIM : A32020188

Judul : Asuhan Keperawatan Gerontik Penerapan Murottal Al-Quran Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Desa Sidoharjo, Kec. Sruweng, Kab. Kebumen

Pembimbing : Rina Saraswati, M.Kep

No	Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
1.	1-7-2021	1. Tabel & semua ashy diampirkan 2. Ucapkan salam dan salam diambatkan 2 tgl diambatkan. 3. Daftar isi untuk buat proposal diambatkan di ambatkan semua yg akan penduan 4. Tambahkan daftar tabel & lampiran 5. Revisi diambatkan menggunakan mendeley. 6. Diagram keperawatan menggunakan NANDA atau SDKI - Kemerahan - apasik diambatkan menggunakan NANDA untuk NCP menggunakan NOC, NIC, dan pada SDKI menggunakan SLKI & SIKI. 7. Penulisan untuk ada yg diambatkan, besar huruf & jenis huruf untuk ada yg blen ramu. 8. Tabel SLKI & SIKI minimal 2 tabel. 9. Jurnal tabel kelan ada & tabel obseksi kelan semua	

2.	11-8-2021	10. Penjelasan Dischap pembaharuan tahun belajar yg singkat & terkait saja. 1. Ditajutkan menurut abstrak 2. Tambah daftar lampiran. 3. Penjelasan Dischap item pembaharuan singkat saja & diambatkan jumlah yg lebih. 4. Penjelasan Dischap tindakan kepemimpinan di tambahkan penjelasan yg lebih saja. 5. Daftar pustaka belum menggunakan urut.	
3.	1-9-2021	1. Daftar lampiran dicantumkan semua. 2. Lanjut uji sumit.	
4.	18-9-2021	See uji hasil FIAN	

Mengetahui

Ketua Program Studi Profesi Ners



Dadi Santoso, M. Kep.

PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN (PSP)

Kami adalah mahasiswa berasal dari STIKES Muhammadiyah Gombong dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam studi kasus yang berjudul “Asuhan keperawatan gerontik penerapan murottal Al-Quran pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur”.

1. Tujuan dari studi kasus ini adalah melakukan asuhan keperawatan gerontik penerapan murottal Al-Quran pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.
2. Prosedur pengambilan bahan data dengan cara wawancara terpimpin dengan menggunakan pedoman wawancara yang akan berlangsung lebih kurang 15- 20 menit. Cara ini mungkin menyebabkan ketidaknyamanan tetapi anda tidak perlu khawatir karena studi kasus ini untuk kepentingan pengembangan asuhan atau pelayanan keperawatan.
3. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada studi kasus ini adalah anda turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan dan tindakan yang diberikan.
4. Nama dan jati diri anda beserta seluruh informasi yang saudara sampaikan akan tetap dirahasiakan.

Mahasiswa

Nasochach

INFORMED CONCENT

(Persetujuan Menjadi Partisipasi)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai studi kasus yang akan dilakukan oleh Nasochach dengan judul “Asuhan keperawatan gerontik penerapan murottal Al-Quran pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur”.

Saya memutuskan setuju untuk ikut berpartisipasi pada studi kasus ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama studi kasus ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Saksi,

(.....)

Kebumen,2021

Yang Membuat Pernyataan

(_____)

KSBPJ INSOMNIA RATING SCALE

Dibawah ini terdapat pertanyaan berilah Lingkaran (O) yang sesuai dengan jawaban Bapak/Ibu pada satu kotak pilihan untuk setiap nomer pertanyaan

I. Lamanya tidur. Berapa jam Bapak/ Ibu tidur dalam sehari?

- 0 = Lebih dari 6,5 jam
- 1 = antara 5 jam 30 min – 6 jam 29 min
- 2 = antara 4 jam 30 min – 5 jam 29 min
- 3 = Kurang dari 4 jam 30 min

II. Mimpi- mimpi

- 0 = Tidak bermimpi
- 1 = Kadang- kadang terdapat mimpi (mimpi yang menyenangkan)
- 2 = Selalu bermimpi (mimpi yang mengganggu)
- 3 = Mimpi buruk

III. Kualitas dari tidur

- 0 = Tidur dalam, sulit terbangun
- 1 = Tidur sedang, tetapi sulit terbangun
- 2 = Tidur sedang, tetapi mudah terbangun
- 3 = Tidur dangkal dan mudah terbangun

IV. Masuk tidur

- 0 = Kurang dari 15 min
- 1 = Antara 15 – 29 min
- 2 = Antara 30 – 60 min
- 3 = Lebih dari 60 min

V. Bangun malam hari . berapa kali Bapak/ Ibu terbangun semalam?

- 0 = Tidak terbangun
- 1 = Terbangun 1 – 2 kali
- 2 = Terbangun 3 – 4 kali
- 3 = Lebih dari 4 kali

VI. Waktu untuk tidur kembali setelah terbangun malam hari

0 = Kurang dari 15 min

1 = Antara 15- 29 min

2 = Antara 30 – 60 min

3 = Lebih dari 60min

VII. Bangun dini hari. Pagi hari apakah Bapak/ Ibu terbangun?

0 = Tidak terdapat bangun dini hari/ bangun pada saat terbiasa bangun

1 = Setengah jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi

2 = Satu jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi

3 = Lebih dari satu jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi

VIII. Perasaan segar waktu bangun

0 = Perasaan segar

1 = Tidak begitu segar

2 = Perasaan tidak segar

3 = Sangat tidak segar

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR TERAPI MUROTTAL

Pengertian	Terapi murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' (pembaca Al-Qur'an), lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia.
Tujuan	Tujuan terapi murottal adalah untuk menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.
Manfaat	1. Mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. 2. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau.
Persiapan	Tahap pre interaksi Persiapan perawat 1. Mengumpulkan data tentang klien 2. Menciptakan lingkungan yang nyaman 3. Membuat rencana pertemuan tindakan keperawatan 4. Mengukur tingkat gangguan pola tidur

Persiapan alat	3. Persiapan Pasien Pasien dan keluarga diberi penjelasan tentang hal-hal yang akan dilakukan 4. Persiapan Alat a. Earphone b. Hp android berisikan murottal (Ar-Rahman) 5. Persiapan Perawat a. Menyiapkan alat dan mendekatkan ke arah pasien b. Mencuci tangan
Prosedur pelaksanaan	1. Mencuci tangan 2. Menghubungkan earphone dengan Hp android berisikan murottal (Ar-Rahman) 3. Pasien berbaring diatas tempat tidur 4. Letakkan earphone di telinga kiri dan kanan 5. Dengarkan murottla (Ar-Rahman) selama 15 menit
Prosedur pelaksanaan	Tahap terminasi 1. Melakukan evaluasi tindakan yang dilakukan 2. Mengukur tingkat gangguan pola tidur 3. Berpamitan dengan klien 4. Membersihkan alat 5. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan perawatan

Surat Ar-Rahman dan Terjemahan

(Yang Maha Pemurah)

Surat ke : 55

Jumlah ayat : 78

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بسم الله الرحمن الرحيم

الرَّحْمَنُ ١

1. (Tuhan) Yang Maha Pemurah,

عَلَّمَ الْقُرْآنَ ٢

2. Yang telah mengajarkan al Quran.

خَلَقَ الْإِنْسَانَ ٣

3. Dia menciptakan manusia.

عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ٤

4. Mengajarnya pandai berbicara.

الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ ﴿٥﴾

5. Matahari dan bulan (beredar) menurut perhitungan.

وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ ﴿٦﴾

6. Dan bintang bintang dan pohon-pohonan kedua-duanya tunduk kepada-Nya.

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ ﴿٧﴾

7. Dan Allah telah meninggikan langit dan Dia meletakkan neraca (keadilan).

أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ ﴿٨﴾

8. Supaya kamu jangan melampaui batas tentang neraca itu.

وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ ﴿٩﴾

9. Dan tegakkanlah timbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi neraca itu.

وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنَامِ ﴿١٠﴾

10. Dan Allah telah meratakan bumi untuk makhluk(Nya).

فِيهَا فَكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ ﴿١١﴾

11. Di bumi itu ada buah-buahan dan pohon kurma yang mempunyai kelopak mayang.

وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ ﴿١٢﴾

12. Dan biji-bijian yang berkulit dan bunga-bunga yang harum baunya.

فَيَايَا آلَاءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿١٣﴾

13. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ صَلْصَلٍ كَالْفَخَّارِ ﴿١٤﴾

14. Dia menciptakan manusia dari tanah kering seperti tembikar,

وَخَلَقَ الْجَانَّ مِنْ مَّارِجٍ مِّن نَّارٍ ﴿١٥﴾

15. dan Dia menciptakan jin dari nyala api.

فَيَأْتِيءَ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ١٦

16. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

رَبُّ الْمَشْرِقَيْنِ وَرَبُّ الْمَغْرِبَيْنِ ١٧

17. Tuhan yang memelihara kedua tempat terbit matahari dan Tuhan yang memelihara kedua tempat terbenamnya

فَيَأْتِيءَ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ١٨

18. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ ١٩

19. Dia membiarkan dua lautan mengalir yang keduanya kemudian bertemu,

بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَا يَبْغِيَانِ ٢٠

20. Antara keduanya ada batas yang tidak dilampaui masing-masing.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٢١﴾

21. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

يَخْرُجُ مِنْهُمَا اللُّؤْلُؤُ وَالْمَرْجَانُ ﴿٢٢﴾

22. Dari keduanya keluar mutiara dan marjan.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٢٣﴾

23. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

وَلَهُ الْجَوَارِ الْمُنشَآتُ فِي الْبَحْرِ كَالْأَعْلَامِ ﴿٢٤﴾

24. Dan kepunyaan-Nya lah bahtera-bahtera yang tinggi layarnya di lautan
laksana gunung-gunung.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٢٥﴾

25. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾

26. Semua yang ada di bumi itu akan binasa.

وَيَبْقَىٰ وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ﴿٢٧﴾

27. Dan tetap kekal Dzat Tuhanmu yang mempunyai kebesaran dan kemuliaan.

فَيَايَا آلَاءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٢٨﴾

28. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ ﴿٢٩﴾

29. Semua yang ada di langit dan bumi selalu meminta kepada-Nya. Setiap waktu Dia dalam kesibukan.

فَيَايَا آلَاءَ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٠﴾

30. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

سَنَفْرُغُ لَكُمْ أَيُّهَ الثَّقَلَانِ ﴿٣١﴾

31. Kami akan memperhatikan sepenuhnya kepadamu hai manusia dan jin.

فَبِأَيِّ ءَالٍ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٢﴾

32. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

يَمْعَشَرِ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ
وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ ﴿٣٣﴾

33. Hai jama'ah jin dan manusia, jika kamu sanggup menembus (melintasi) penjuru langit dan bumi, maka lintasilah, kamu tidak dapat menembusnya kecuali dengan kekuatan.

فَبِأَيِّ ءَالٍ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٤﴾

34. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شَوْاظٌ مِّنْ نَّارٍ وَنُحَاسٌ فَلَا تَنْصِرَانِ ﴿٣٥﴾

35. Kepada kamu, (jin dan manusia) dilepaskan nyala api dan cairan tembaga maka kamu tidak dapat menyelamatkan diri (dari padanya).

فَبِأَيِّ ءَالٍ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٦﴾

36. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

فَإِذَا أَنْشَقَّتِ السَّمَاءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ ﴿٣٧﴾

37. Maka apabila langit telah terbelah dan menjadi merah mawar seperti (kilapan) minyak.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٨﴾

38. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

فَيَوْمَئِذٍ لَا يُسْأَلُ عَنْ ذَنْبِهِ إِنْسٌ وَلَا جَانٌّ ﴿٣٩﴾

39. Pada waktu itu manusia dan jin tidak ditanya tentang dosanya.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٤٠﴾

40. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

يَعْرِفُ الْمُجْرِمُونَ بِسِيمَاهُمْ فَيُؤْخَذُ بِالنَّوَصِي وَالْأَقْدَامِ ﴿٤١﴾

41. Orang-orang yang berdosa dikenal dengan tanda-tandannya, lalu dipegang ubun-ubun dan kaki mereka.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٤٢﴾

42. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

هَذِهِ جَهَنَّمُ الَّتِي يُكَذِّبُ بِهَا الْمُجْرِمُونَ ﴿٤٣﴾

43. Inilah neraka Jahannam yang didustakan oleh orang-orang berdosa.

يَطُوفُونَ بَيْنَهَا وَبَيْنَ حَمِيمٍ ءَانِ ﴿٤٤﴾

44. Mereka berkeliling di antaranya dan di antara air mendidih yang memuncak panasnya.

فَيَايَءَ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٤٥﴾

45. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ ﴿٤٦﴾

46. Dan bagi orang yang takut akan saat menghadap Tuhannya ada dua surga.

فَيَايَءَ الْآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٤٧﴾

47. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

ذَوَاتَا أَفْنَانٍ ﴿٤٨﴾

48. kedua surga itu mempunyai pohon-pohonan dan buah-buahan.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٤٩﴾

49. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

فِيهِمَا عَيْنَانِ تَجْرِيَانِ ﴿٥٠﴾

50. Di dalam kedua surga itu ada dua buah mata air yang mengalir

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٥١﴾

51. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

فِيهِمَا مِنْ كُلِّ فَاكِهَةٍ زَوْجَانِ ﴿٥٢﴾

52. Di dalam kedua surga itu terdapat segala macam buah-buahan yang berpasangan.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٥٣﴾

53. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

﴿٥٤﴾ مُتَكِينٍ عَلَىٰ فُرُشٍ بَطَآئِنُهَا مِنْ إِسْتَبْرَقٍ وَجَنَى الْجَنَّتَيْنِ دَانٍ

54. Mereka bertelekan di atas permadani yang sebelah dalamnya dari sutera.

Dan buah-buahan di kedua surga itu dapat (dipetik) dari dekat.

﴿٥٥﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

55. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

﴿٥٦﴾ فِيهِنَّ قَصِيرَاتُ الْطَّرَفِ لَمْ يَطْمِثْهُنَّ إِنْسٌ قَبْلَهُمْ وَلَا جَانٌّ

56. Di dalam surga itu ada bidadari-bidadari yang sopan menundukkan pandangannya, tidak pernah disentuh oleh manusia sebelum mereka (penghuni-penghuni surga yang menjadi suami mereka), dan tidak pula oleh jin.

﴿٥٧﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ

57. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

﴿٥٨﴾ كَأَنَّهُنَّ الْيَاقُوتُ وَالْمَرْجَانُ

58. Seakan-akan bidadari itu permata yakut dan marjan.

فَيَأَيُّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٥٩﴾

59. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَنِ إِلَّا الْإِحْسَنُ ﴿٦٠﴾

60. Tidak ada balasan kebaikan kecuali kebaikan (pula).

فَيَأَيُّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٦١﴾

61. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

وَمِنْ دُونِهِمَا جَنَّتَانِ ﴿٦٢﴾

62. Dan selain dari dua surga itu ada dua surga lagi

فَيَأَيُّ آلاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٦٣﴾

63. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

مُدَّهَا مَتَانِ ﴿٦٤﴾

64. Kedua surga itu (kelihatan) hijau tua warnanya.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٦٥﴾

65. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

فِيهِمَا عَيْنَانِ نَضَّاخَتَانِ ﴿٦٦﴾

66. Di dalam kedua surga itu ada dua buah mata air yang memancar.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٦٧﴾

67. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

فِيهِمَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴿٦٨﴾

68. Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٦٩﴾

69. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

فِيهِنَّ خَيْرَاتٌ حَسَنٌ ﴿٧٠﴾

70. Di dalam surga itu ada bidadari-bidadari yang baik-baik lagi cantik-cantik.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٧١﴾

71. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

حُورٌ مَّقْصُورَاتٌ فِي الْخِيَامِ ﴿٧٢﴾

72. (Bidadari-bidadari) yang jelita, putih bersih, dipingit dalam rumah.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٧٣﴾

73. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

لَمْ يَطْمِثْهُنَّ إِنْسٌ قَبْلَهُمْ وَلَا جَانٌ ﴿٧٤﴾

74. Mereka tidak pernah disentuh oleh manusia sebelum mereka (penghuni-penghuni surga yang menjadi suami mereka), dan tidak pula oleh jin.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٧٥﴾

75. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

مُتَّكِئِينَ عَلَى رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿٧٦﴾

76. Mereka bertelekan pada bantal-bantal yang hijau dan permadani-permadani yang indah.

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٧٧﴾

77. Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?

نُبِّرَكَ أَصْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ ﴿٧٨﴾

78. Maha Agung nama Tuhanmu Yang Mempunyai Kebesaran dan Karunia.

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

Sumber: <http://www.quran30.net/2012/08/surat-ar-rahmaan-ayat-1-78.html?m=1>

LEMBAR OBSERVASI

No	Inisial Responden	Penerapan Murottal Al-Quran			
		Hari	Pre Skor Insomnia Ranting scale	Post Skor Insomnia Ranting Scale	Perbedaan Skor
		1			
		2			
		3			
		4			
		5			
		6			
		7			
		8			
		9			
		10			