

# Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun Di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang

Ani Laila<sup>1</sup>, Elly Susilawati<sup>2</sup>, Fathunikmah<sup>2</sup>, Yelli Asrika<sup>2</sup>

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau

[ani@pkr.ac.id](mailto:ani@pkr.ac.id), [elly@pkr.ac.id](mailto:elly@pkr.ac.id), [nikmah\\_fathun@yahoo.com](mailto:nikmah_fathun@yahoo.com), [yelliasrika06@gmail.com](mailto:yelliasrika06@gmail.com)

---

## Artikel Info

Artikel history  
Received date  
Revised date  
Accepted date

## ABSTRACT

Toddler sleep conditions are a very big influence on the growth of toddlers, so that the quality of toddler sleep must be carried out optimally. In supporting the sleep quality of toddlers, it is necessary to implement murottal Al-Quran therapy as a religious therapy. Based on the initial survey, there are toddlers who experience sleep disorders on the grounds that there are children who are fussy, have difficulty sleeping and often wake up in their sleep. This type of research is quantitative with a pre-experimental model with a population of 30 toddlers and a sample of 15 toddlers using purposive sampling technique. This research was conducted in January – April 2022 by conducting observations and questionnaire sheets. The analysis in this study used a paired *t*-test. The results obtained are that there is an effect of murottal Al-Qur'an on the sleep quality of toddlers aged 1-2 years in Rimbo Panjang Village, Mining Health Center Work Area with a correlation value of 0.002 with a value of 0.05. It is recommended to parents of toddlers to improve the implementation of murottal Al-quran therapy to improve the quality of sleep for toddlers.

Keywords: Murottal Al-quran, Sleep Quality

## ABSTRAK

Kondisi tidur balita merupakan suatu hal yang sangat besar pengaruh terhadap pertumbuhan balita, sehingga kualitas tidur balita harus dapat terlaksana dengan optimal. Dalam mendukung kualitas tidur balita maka diperlukan pelaksanaan pengobatan murottal Al-quran sebagai terapi religious. Berdasarkan survey awal terdapat balita yang mengalami gangguan tidur dengan alasan bahwa terdapat anak rewel, sulit tidur dan sering terbangun dalam tidur. jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan model *pre eksperimental* dengan populasi sebanyak 30 balita dan sampel sebanyak 15 balita dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – April 2022 dengan melakukan observasi dan lembar kuesioner. Analisa pada penelitian ini menggunakan uji T berpasangan (*paired t-test*). Hasil yang diperoleh adalah terdapat pengaruh murottal Al-quran terhadap kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang dengan nilai korelasi sebesar 0,002 dengan nilai  $\alpha$  0,05. Disarankan kepada orangtua balita untuk meningkatkan pelaksanaan pengobatan murottal Al-quran untuk meningkatkan kualitas tidur balita.

Kata kunci : Murottal Al-quran, Kualitas Tidur

## PENDAHULUAN

Balita adalah anak yang berumur 0-59 bulan, pada masa ini ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan disertai dengan perubahan yang memerlukan zat-zat gizi yang jumlahnya lebih banyak dengan kualitas yang tinggi.. Dalam peningkatan perkembangan balita ini maka balita harus memperoleh istirahat yang cukup dengan tidur. Pada saat balita tidur maka tubuh akan memproduksi hormon pertumbuhan, sehingga membutuhkan waktu tidur yang cukup untuk mendapatkan perkembangan yang optimal (Permata. 2017)

Tidur merupakan dimana seseorang melakukan kehilangan kesadaran yang dilakukan secara normal untuk mendapatkan perbaikan fisiologis. Selanjutnya tidur juga bagian dari penyembuhan, perbaikan dan proses fisiologi yang berputar dan bergantian dengan priode jaga yang lebih lama. Setengah dari seluruh waktu tidur anak digunakan untuk tidur aktif atau tidurtahap *Rapid Eye Movement*(REM).Para ahli pediatrik mengatakan, tidur aktif ini penting bagi anak untuk membangun sirkuit otak. Saat tidur,otak anak justru lebih aktif daripada saat terjaga. Anak butuh banyak tidur untuk mengembangkan otot, tangan dan kaki serta struktur kerangka tubuhnya. Penting bagi anak untuk tidur nyenyak ditempat tidur yang nyaman (Potter, 2011).

Kualitas tidur pada balita harus diperhatikan dengan baik, karena tidur merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kemudahan balita dalam memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. Kualitas tidur yang baik jika lama waktu tidurnya seimbangan antara tidur malam dan siang hari. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dimana

seseorang itu dapat dengan mudah dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, kualitas tidur sendiri dapat digambarkan dengan melihat lama waktu tidur, nyenyak selama tidur, serta merasa segar ketika bangun dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Abdurrahman, 2015) Gangguan kualitas tidur sering terjadi pada balita, permasalahan ini memberikan dampak buruk bagi perkembangan fisik dan kognitifnya yang menjadi indikator perkembangan kesehatannya terutama kemampuan berfikir ketika dewasa. Kualitas tidur yang baik akan memberikan perkembangan otak awal kehidupan. Dimana jika perkembangan anak berlangsung dengan baik, maka otak mengembangkan sinapsis sebagai suatu koneksi penting yang memungkinkan manumur untuk bisa belajar,bergerak serta mengembangkan berbagai macam keterampilan yang baru(Hanni, dkk 2011).

Data WHO pada tahun 2018 yang dicantumkan dalam jurnal *Pediatrics*, tercatat 33% balita mengalami masalah tidur. Menurut hasil penelitian gangguan tidur dibawah umur tiga tahun, yang dilakukan di lima kota yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang dan Batam diperoleh data 51,3% balita mengalami gangguan tidur, 42% jam tidur malam nya kurang dari 12 jam, terbangun pada malam hari lebih dari tiga kali dan lama terbangun pada malam hari lebih dari satu jam (RISKESDAS, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Mardiana(2018)menemukan bahwa terapi murrotal al-qur'an memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6bulan di Kelurahan Meteseh Kota Semarang, sehingga tarapi murrotal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur yang baikbagi bayi

sehingga fisiologinya bayi dapat tidur lebih tenang, tidak rewel, tidak sulit untuk memulaitidur dan tidak terbangun di malam hari.

Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil. Padahal, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin (Mardiana, 2018). Berdasarkan data dari Puskesmas Tambang diperoleh data anak usia 1-2 tahun dengan jumlah terbanyak di desa Rimbo Panjang terdapat sebanyak 1500 orang, sedangkan terbanyak kedua di desa Tarai Bangun sebanyak 1475 orang, sedangkan data terendah adalah desa Kualu Nenas (Bidan Desa, 2022). Survei kepada 10 orang ibu yang memiliki balita umur 1-2 tahun dengan metode wawancara terdapat 4 orang ibu mengatakan bahwa anaknya sering terbangun di malam hari, 3 ibu mengatakan anaknya rewel di malam hari sebelum tidur, dan 3 orang ibu mengatakan bahwa anaknya sulit untuk tidur. Berdasarkan pengamatan pada ibu yang memiliki balita di Desa Rimbo Panjang belum pernah memberikan terapi murottal Alquran kepada anaknya. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh murottal alquran terhadap kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Pukesmas Tambang.

**METODE**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan lembaran kuisioner pada ibu yang memiliki balita umur 1-2 tahun untuk mengetahui

kualitas tidur balita sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-quran. Datanya diambil langsung dari respon ibu dengan 10 pertanyaan. Dengan kuosiner tertutup atau berstruktur dimana kuosioner tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih pada jawaban yang sudah ada. Dan untuk setiap jawaban ya diberi skor 1 dan bila tidak diberi skor 0 (Notoatmodjo, 2013). Serta dijelaskan bagaimana cara pengisian dan dikumpulkan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1. Analisis Univariat**

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun Sebelum Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran**

No	Sebelum Terapi Murottal AlQuran	N	%
1	Kurang	4	26.7
2	Cukup	9	60.0
3	Baik	2	13.3
	Total	15	100

Sumber : Data Primer Olahan Tahun (2022)

Berdasarkan hasil tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi murottal Al-quran kualitas tidur balita umur 1-2 Tahun tertinggi adalah dengan kategori cukup sebanyak 9 balita (60%), kurang sebanyak 4 balita (26,7%) dan baik sebanyak 2 balita (13,3%).

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran**

No	Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran	N	%
----	--	---	---

1	Kurang	2	13.3
2	Cukup	6	40.0
3	Baik	7	46.7
	Total	15	100

Sumber : Data Primer Olahsan Tahun (2022)

Berdasarkan hasil tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan terapi murottal al-quran diperoleh kualitas tidur balita umur 1-2 tahun tertinggi dengan kategori baik sebanyak 7 balita (46,7%), cukup sebanyak 6 balita (40%) dan kurang sebanyak 2 balita (13,3%).

**2. Analisis Bivariat**

**Tabel 3**  
**Pengaruh Terapi Murottal Al-quran terhadap Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun**

Kelompok	N	Mean	SD	Min-Max	P Value
Pre test (Sebelum Terapi murottal Al Quran)	15	6.93	1.09	5-9	0.009
Post test (Setelah Terapi murottal Al Quran)	15	8.13	1.06	6-10	

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa hasil statistik deskriptif dari kedua pengujian yaitu *Pre Test* dan *Post Test*. Untuk nilai *Pre Test* diperoleh rata-rata atau mean sebesar 6.93, standar deviasi 1.09, nilai minimal 5 dan maksimal 9. Sedangkan data *post test* diperoleh nilai rata-rata atau mean sebesar 8.13, standar deviasi 1.06, nilai minimal 6 dan maksimal 10. Hasil uji Wilcoxon dengan tingkat kepercayaan 95%, maka diperoleh nilai p-value sebesar 0,009 < dari  $\alpha$  0,05, maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh murottal Al-quran terhadap

kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji univariat yang dilakukan diketahui bahwa sebelum melakukan terapi murottal Al-quran pada balita umur 1-2 tahun dari 15 responden Untuk nilai *Pre Test* diperoleh rata-rata atau mean sebesar 6.93. ini menunjukkan bahwa belum semua balita memperoleh kualitas tidur yang baik, hal ini terlihat dari 10 item yang diobservasi hanya mencapai rata-rata 6.93. Setelah melakukan terapi murottal Al-quran kepada balita umur 1-2 tahun, maka terdapat peningkatan kualitas tidur pada balita dengan nilai rata-rata atau mean sebesar 8.13. sehingga dengan demikian dapat dikatakan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur balita dengan rata-rata dari 6.93 menjadi 8,13.

Melihat data pengujian bivariate yang telah dilakukan, maka terdapat perubahan antara sebelum dan sesudah melakukan terapi murottal Al-quran pada balita umur 1-2 tahun. Perubahan ini tentunya merupakan dampak nyata dari pelaksanaan terapi murottal Al-quran pada balita terhadap kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang.

Hasil uji *paired t test* diketahui bahwa perbedaan antara pelaksanaan sebelum melakukan terapi murottal Al-quran dengan sesudah melakukan terapi murottal Al-quran memberikan nilai yang signifikan, dengan nilai sig = 0.009 < 0.05. sehingga dengan demikian hasil Uji t menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara sebelum pelaksanaan terapi murottal Al-quran dengan sesudah melaksanakan terapi murottal Al-quran terhadap kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang.

Menurut Widayarti (2011) murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya.

Mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-qur'an secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang meruoakan instrumen penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Citra (2020) tentang pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur balita di Kelurahan Meteseh Kota Semarang, diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur ballita setelah dilakukan terapi murottal Al-quran, dengan hasil penelitian p Value sebesar 0,000. Sehingga dengan adanya pelaksanaan terapi murottal Al-quran yang dilaksanakan memberikan dampak nyata kepada balita dalam memenuhi kebutuhan tidur balita.

Menurut asumsi peneliti dapat diungkapkan bahwa pelaksanaan terapi murottal Al-quran dapat meningkatkan kualitas tidur balita umur 1-2 tahun, dengan melaksanakan terapi murottal Al-quran dapat memberikan rasa nyaman dan rileks kepada balita dalam tidur, karena senandung ayat-ayat suci Al-quran merupakan kalimat yang suci dan dapat memberikan kedamaian pada semua manusia. terapi murottal memberi dampak psikologi kearah positif, hal ini dikarenakan ketika murottal diperdengarkan dan sampai ke otak, maka murottal ini akan diterjemahkan oleh otak. Persepsi kita ditentukan oleh semua yang telah terakumulasi, keinginan, hasrat, kebutuhan dan pra anggapan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh terapi

murottal Alquran terhadap kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang wilayah kerja puskesmas Tambang, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan analisis univariat menunjukkan bahwa sebelum melakukan terapi murottal Al-quran pada 15 orang balita umur 1-2 tahun terdapat nilai rata-rata kualitas tidur sebesar 6,93.
2. Berdasarkan analisa bivariante setelah melakukan terapi murottal Al-quran terjadi peningkatan kualitas tidur balita dengan nilai rata-rata sebesar 8,13.
3. Berdasarkan analisis penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh murottal alquran terhadap kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Pukesmas Tambang dengan nilai signifikan sebesar 0,009

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

1. H Husnan SKp, MKM selaku direktur Politeknik Kementerian Kesehatan Riau.
2. Ns Suryo Anom Saputro, Skep selaku Kepala UPT Puskesmas Tambang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Tambang.
3. Hj. Juraida Roito Harahap, SKM, M. Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kementerian Kesehatan Riau.
4. Yan Sartika, SST, M. Keb selaku Ketua Program Studi DIV kebidanan Politeknik Kementerian Kesehatan Riau.
5. Ani Laila, SST, M.Biomed sebagai pembimbing I yang telah bersedia membantu dalam pemberian masukan dan saran serta meluangkan waktu dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Elly Susilawati, SST M.Keb sebagai pembimbing II yang telah bersedia membantu dalam pemberian masukan

dan saran serta meluangkan waktu dalam penyelesaian Skripsi ini.

## DATAR PUSTAKA

- Abdurrahman, S. M. 2015. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Di Desa Tabumela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo." *Keperawatan*.
- Abdurrohman A., Wulandari R.D., & F. 2018. *The Comparison of the Classical Music, Relaxation Music and the Qur'anic Recital: An AEP Study. Presented in Persentation on Tje 2018 Regional Symposium on Biophysics and Medical Physic*. Bogor: Bogor Agricultural University.
- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Aizid, R. 2011. *Sehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik*. Yogyakarta: Laksana.
- Al-Kaheel, A.D. 2012. *Lantunan Al Qur'an Untuk Penyembuhan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Alimul Hidayat, Aziz. 2013. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Angggraeny. 2018. "Engaruh Terapi Musik Pop Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun."
- Asmadi. 2012. *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Camaru. 2011. *Jangan Meremehkan Posisi Tidur*. Yogyakarta: Berlian Media.
- Citra Amalu. 2020. Pengaruh Terapi Murrotal Al- Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom>
- Erlawati, A., Oktaviani, I., & Yuliawati, Y. 2019. "Hubungan Pijat Bayi Dengan Lama Waktu Tidur Pada Bay." *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*.
- Handayani, Rohmi. 2014. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Untuk Penurunan Nyeri Persalinan Dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif." *Kesehatan*.
- Hanni U, Kusbandiyah J, Marjati, Yulifah R. 2011. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan Fisiologis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mansur, Arif Rohman. 2019. *Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah*. Padang: Andalas University Press.
- Mardiana, L., & Martini, D., E. 2014. "Pengaruh Pijat Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Manungrejo Kecamatan Ngimbang Kabupaten Lamongan." *Surya 2*.
- Mardiana, Dkk. 2018. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan." *Kesehatan*.
- Marmi, Rahardjo Kukuh. 2015. "Suhan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar."
- Maulana. 2017. "Pengaruh Murottal AlQur'an Terhadap Kecemasan Pasien Insomnia." *JOM, 2*.
- Mubarak, I. Indrawati L, Susanto J. 2015. *Buku 1 Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nirwana. 2014. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di Rsud Labuang Baji Makassar." *Kesehatan*.
- Notoatmodjo. 2013. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Nurmalasari. 2016. "Pengaruh Pijat Bayi Pada Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang." *Publikasi*:
- Permata., A. 2017. "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3 - 6 Bulan." *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*.
- Potter, Pery. 2011. *Buku Ajar Fudamental Keperawatan*. Jakarta: ECG.
- Prasadja. 2009. *Prasadja*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- RISKESDAS. 2013. "Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar."
- Risnawati. 2017. "Efektif Murottal Dan

Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VII Uin Alaudin Makassar Fatimah.”

Silviani, Nadhia Elsa. 2015. “Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Presirkumsisi Di Rumah Sakit Bintato.” *Kesehatan*.

Siswantinah. 2011. “Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan.” *Kesehatan*.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sulistiyawati, Ari. 2015. *Deteksi Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Salemba Medika.

Ulumuddin, B.A. 2011. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.” *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.

Wartanah, Tarwoto dan. 2011. *No Title*. Jakarta: Salemba Medika.

Widayarti (2011) Pengaruh bacaan Al quran terhadap intensitas kecemasan pasien sindroma koroner akut di RS Hasan Sadikin. Universitas Padjajaran

Wulandari Dwi Etik, Trimulyaningsih Nita. 2018. “Mendengarkan Murattal Al-Qur’an Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia.” *Jurnal Internasional Psikologi.ac.id*.