

**EFEKTIVITAS MENDENGARKAN MUROTAL AL-QUR'AN
TERHADAP DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI SELTER
DONGKELSARI SLEMAN YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat

Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



FATMA SITI FATIMAH

20080320147



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2012

HALAMAN PERSEMBAHAN

KARYA TULIS ILMIAH INI PENELITI PERSEMBAHKAN
KEPADA:

BAPAK (SURADJI) + MAMAK (KARTILAH) YANG SELALU
AKU SAYANGI DAN MENJADI KEBANGGAANKU.
MAS (IYAN) DAN ADEKKU (CAHYA), YANG KU SAYANGI.

SIMBAH KU SEMUA MBOK MUGI ALM, MAK GEDE
KAROYO, MAK MUL, MBOK NGASI ALM, DAN MBOK IYEM,
I ALWAYS LOVE YOU ALL.

MOTTO

SIAPA YANG MENANAM PASTI AKAN MEMETIK
HASILNYA

TIDAK ADA KATA MENYESAL UNTUK SEMUA KERJA
KERAS DAN USAHA, TAPI PASTI MENYESAL JIKA
MENYIA2 KAN WAKTU.

KATA PENGANTAR



Asslamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur’an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta”. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. dr.H. Ardi Pramono, Sp.An.M.Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sri Sumaryani, Ns.,M.Kep.,Sp.Mat selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. drh. Zulkhah Noor, Mkes dan Sutantri, SKep.,Ns sebagai pembimbing yang selalu memberikan masukan, nasihat, arahan, bimbingan, kesabaran, dan semangat kepada penulis.
4. Kepala dukuh yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta.
5. Bapak dan mamak (Suradji dan Kartilah) tercinta atas semua kasih sayang, kerjakeras, dukungan, serta doa beliau sehingga membuat saya bisa seperti sekarang.
6. Mas dan adek (Hesmiyantoro dan Cahya Tri Nurasih) ku sayang, semua canda dan tawa kita menjadi motivasi buatku.
7. Masku (ipunk) semua doa dan semangat darimu membuat semangat mengerjakan tugasku.
8. Temanku yang baik Novi, Finda, Wika, Dewi, Nurfi, Iswantiah, mas Wirat, Iis, Fidyah, Mbak Aina, yang telah bersedia menjadi asisten penelitian.
9. Temen-temen kos semua, Fitri, Shinta, Dian, Kiki, Harni, Reni, mbak Qori, dek Mavitoh Nurul Dwi dan kawan-kawan

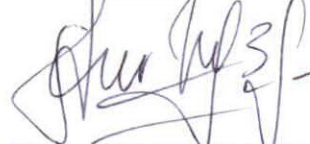
10. Sahabat dan teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2008.

Semoga bantuan yang diberikan menjadi amal shaleh dan mendapat imbalan serta ridho Allah S.W.T. Akhirnya penulis berharap saran dan kritik untuk koreksi dan perbaikan.

Wassalamu'alaykum Wr. Wb.

Bantul, Mei 2012

Penulis



FATMA SITI FATIMAH

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACT.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Penelitian Terkait.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka.....	9
1. Lanjut Usia.....	9
a. Pengertian lanjut usia.....	9
b. Teori penuaan.....	9
c. Perubahan dan perkembangan lansia.....	12
2. Tidur.....	16
a. Pengertian.....	16
b. Teori dasar tidur.....	16
c. Fisiologi tidur.....	16
d. Proses tidur.....	19
e. Pola tidur.....	20
f. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur.....	21
g. Fungsi tidur.....	22
h. Perubahan pola tidur pada lansia.....	24
i. Gangguan tidur pada lansia.....	25
3. Insomnia pada lansia.....	26

a. Pengertian.....	26
b. Jenis insomnia.....	27
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia.....	28
d. Dampak insomnia	29
e. Penatalaksanaan	30
f. Pengukuran derajat insomnia	33
4. Murotal Al-Qur'an.....	34
a. Definisi Murotal	34
b. Definisi Al-Qur'an	34
c. Bukti kebenaran Al-Qur'an.....	35
d. Pengaruh Al-Qur'an terhadap proses penyembuhan	36
e. Manfaat Al-Qur'an dalam kesehatan	36
f. Penelitian tentang manfaat bacaan Al-Qur'an	38
B. Kerangka Konsep.....	42
C. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	44
B. Populasi dan Sampel Penelitian	45
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
D. Variabel dan Definisi Operasional	46
E. Instrument Penelitian.....	48
F. Cara Pengumpulan Data.....	49
G. Uji Validitas dan Reabilitas.....	51
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	51
I. Etika Penelitian	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Wilayah Penelitian	54
2. Karakteristik Responden	55
B. Pembahasan.....	58
1. Karakteristik Responden	58

2. Derajat Insomnia	62
C. Kekuatan Dan Kelemahan Penelitian.....	69
1. Kekuatan Penelitian.....	69
2. Kelemahan Penelitian.....	70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian	44
Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden	55
Tabel 3. Distribusi frekuensi derajat insomnia	56
Tabel 4. Perbedaan rerata perubahan skor insomnia	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Hipnogram, perubahan tidur pada lansia	25
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	42
Gambar 3. Kategori derajat insomnia kelompok kontrol	56
Gambar 4. Kategori derajat insomnia kelompok intervensi	56

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Survei Pendahuluan
2. Surat Etik Penelitian
3. Surat Izin Penelitian dari BAPPEDA
4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
5. Kuesioner Penelitian
6. Tata Cara Pelaksanaan Terapi Murotal Al-Qur'an.
7. Analisis Data