



Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Yesi Ermawati

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Rita Riyanti Kusumadewi

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Kapulogo No. 3 Griyan Pajang Laweyan Surakarta

Korespondensi penulis: yesiermawati861@gmail.com

Abstract. *Background :* The need for sleep can not only be seen from the aspect of sleep quality but can also be seen from the quantity or long duration of a baby's sleep. If the baby's sleep duration is met properly, the baby's growth and development can be achieved optimally. Nearly 44.2% of babies experience sleep disturbances or sleep problems, so far 72% of parents think it is not a problem, whereas if a baby has sleep problems it will have a negative effect on growth, including vulnerable immunity, as well as changes in the endocrine system. affect the growth of the baby. Currently, various ways of therapy have been carried out so that there is an increase in the baby's sleep duration. One of the safe and accessible therapeutic efforts to increase the baby's sleep duration is using murottal Al-Qur'an. Al-Qur'an murottal therapy can reduce stress hormones, activate natural endorphins, increase feelings of relaxation, and distract from anxiety, anxiety and tension. The surah used is surah Al-Mulk. *Objective :* To determine the effect of giving Al-Qur'an murottal therapy on the sleep duration of infants aged 3-6 months. *Method :* This type of research uses a pre-experimental method with a one group pretest-posttest design. The samples obtained from the federar formula were 20 infants aged 3-6 months using the accidental sampling technique. *Results :* the results of the study using the Wilcoxon test obtained a p value = 0.000 where the value ($p < 0.005$) means that there is an effect of giving Al-Qur'an murottal therapy on the baby's sleep duration. *Conclusion:* There is an effect of giving Al-Qur'an murottal therapy on the sleep duration of infants aged 3-6 month.

Keywords: Murottal Al-Qur'an, Sleep Duration For Babies Aged 3-6

Abstrak. Latar Belakang : Kebutuhan tidur tidak hanya dapat dilihat dari aspek kualitas tidur tapi dapat juga dilihat dari kuantitas atau durasi lama tidur bayi. Apabila durasi tidur bayi terpenuhi dengan baik, maka pertumbuhan serta perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Hampir 44,2% bayi mengalami gangguan tidur atau masalah tidur, selama ini 72% orang tua menganggap itu tidak menjadi masalah, sedangkan jika bayi mengalami masalah tidur maka akan memiliki efek negatif untuk pertumbuhan, termasuk imunitas rentan, serta perubahan dalam sistem endokrin dapat mempengaruhi pertumbuhan bayi. Saat ini berbagai cara terapi telah dilakukan agar adanya peningkatan lama tidur bayi. Salah satu upaya terapi yang aman dan mudah dijangkau untuk meningkatkan lama tidur bayi adalah menggunakan murottal Al-Qur'an. Terapi murottal Al-Qur'an dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari kecemasan, kegelisahan dan ketegangan. Surah yang digunakan yaitu surah Al-Mulk. Tujuan : Mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan. Metode : Jenis penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Sampel yang didapatkan dari rumus federar yaitu sebanyak 20 bayi usia 3-6 bulan dengan teknik accidental sampling. Hasil : hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai p value =0,000 dimana nilai ($p < 0.005$) berarti bahwa ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi. Kesimpulan : Terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan.

Kata kunci : Murottal Al-Qur'an, Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.

LATAR BELAKANG

Masa bayi adalah masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga perlu perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena dapat memperbaiki neuro-otak dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan (Aryani et al., 2022). Pada umumnya bayi baru lahir membutuhkan tidur hampir hampir sepanjang waktu, atau selama 16-20 jam sehari. Pada usia 3-6 bulan total waktu tidur bayi sekitar 13-15 jam/hari dan bayi yang berusia 3-6 bulan biasanya mempunyai durasi tidur cenderung belum teratur dan seharusnya waktu tidur bayi pada usia tersebut lebih banyak dibandingkan dengan kondisi terbangun, dan bayi usia 6 bulan pola tidurnya mirip dengan orang dewasa (Amalu et al., 2020).

Menurut WHO pada tahun 2018 terdapat sebanyak 51,3% bayi mengalami gangguan tidur, dimana 42% jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun lebih dari 3 kali dan terbangun di malam hari lebih dari 1 jam (Pratiwi, 2021). Di Indonesia terdapat 44,2% bayi mengalami gangguan tidur atau masalah tidur, selama ini 72% orang tua menganggap itu tidak menjadi masalah, sedangkan jika bayi mengalami masalah tidur maka akan memiliki efek negatif untuk pertumbuhan, termasuk imunitas rentan, serta perubahan dalam sistem endokrin dapat mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan bayi.

Saat ini berbagai cara terapi telah dilakukan agar adanya peningkatan lama tidur bayi. Salah satu upaya terapi yang aman dan mudah dijangkau untuk meningkatkan lama tidur bayi adalah menggunakan murottal Al-Qur'an. Terapi mendengarkan murottal secara perlahan bermanfaat dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan endokrin alami yang meningkatkan relaksasi, serta dapat mengurangi rasa cemas, gelisah dan tenang (Syafei & Suryadi, 2018). Selain itu mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Al-Mulk dalam hadis bahwa Nabi sallallahu'alaihi wasallam sebelum tidur beliau membaca Tabarakalladzi bi yadihil mulk (Surat Mulk) (Amalu et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan Ani (2022) menemukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur balita umur 1-2 tahun di Desa Rimbo Panjang wilayah kerja Puskesmas Tmabang. Terapi murottal ini dapat meningkatkan lama tidur yang baik bagi balita, fisiologis balita dapat tertidur lebih tenang, tidak sulit untuk memulai tidur, tidak rewel, tidak terbangun dimalam hari dan durasi tidur lebih lama.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di PMB Yuni Setiyorini, Amd.Keb Sukoharjo melalui wawancara ibu bayi sebanyak 10 orang, 9 bayi yang memiliki gangguan

tidur. Orang tua dari bayi mengatakan bahwa bayinya sering terbangun serta rewel pada malam hari dan kesulitan untuk memulai tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur’an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan” di PMB Yuni Setiyorini, Amd.Keb Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Responden dalam penelitian ini yaitu bayi usia 3-6 bulan yang memiliki tidur < 13 jam/hari di PMB Yuni Setiyorini, Amd.Keb Sukoharjo. Variabel independent pada penelitian ini adalah pemberian rekaman surah Al-Mulk ayat 1-30, dilakukan setiap hari sebanyak 2 kali sehari setiap menjelang tidur dalam 7 hari berturut-turut selama 15 menit. Variabel dependent pada penelitian ini adalah lama tidur bayi usia 3-6 bulan. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik dari masing-masing variabel dan karakteristik responden yaitu dengan melihat lama tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur’an. Analisa bivariat pada penelitian ini dilakukan analisa dengan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1 Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
3 bulan	3	15 %
4 bulan	4	20%
5 bulan	4	20%
6 bulan	9	45%
Total	20	100

Sumber: data primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan mayoritas usia responden berusia 6 bulan sebanyak 9 bayi (45%) dan usia minoritas yaitu pada usia 3 bulan sebanyak 3 bayi (15%).

Tabel 2 Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	6	30%
Laki-laki	14	70%
Total	20	100

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 bayi (70%) dan perempuan sebanyak 6 bayi (30%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Tidu Bayi sebelum dan sesudah diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an

Kategori	Frekuensi	Presentase
Sebelum Intervensi		
<13 Jam/hari	20	100%
Total	20	100%
Sesudah Intervensi		
<13 jam/hari	2	10%
13-15 jam/hari	18	90%
Total	20	100%

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an seluruh responden yaitu sebanyak 20 bayi (100%) memiliki lama tidur <13 jam/hari dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an mayoritas responden yaitu 18 bayi (90%) memiliki lama tidur 13-15 jam/hari, sedangkan yang memiliki lama tidur <13 jam/hari yaitu sebanyak 2 bayi (10%).

Analisa Bivariat

Tabel 4 Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pretest dan posttest Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an

Lama Tidur Bayi	Pre		Post		Sig
	N	%	N	%	
<13 jam/hari	20	100	2	10	.000
13-15 jam/hari	0	0	18	90	

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an, seluruh responden yaitu sebanyak 20 bayi (100%) memiliki tidur <13 jam/hari dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an yaitu mayoritas responden yaitu 18 bayi (90%) memiliki tidur 13-15 jam/hari, sedangkan yang memiliki tidur <13 jam/hari yaitu 2 responden (10%). Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh hasil uji analisa menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai signifikasi sebesar 0.000 dimana nilai ($p < 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan lama tidur bayi sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Salah satu faktor yang mempengaruhi lama tidur bayi yaitu usia, karena pada umumnya bayi baru lahir membutuhkan tidur hampir sepanjang waktu, atau selama 16-20 jam sehari. Memasuki usia dua bulan bayi mulai lebih banyak tidur malam dibanding siang, sedangkan bayi yang berusia 3-6 bulan biasanya mempunyai durasi tidur cenderung belum teratur dan seharusnya waktu tidur bayi pada usia tersebut lebih banyak dibandingkan dengan kondisi terbangun. Memasuki usia 3-6 bulan jumlah tidur siang bayi semakin berkurang dan terus berkurang. Total jumlah tidur bayi usia 3-6 bulan yaitu 13-15 jam/hari. Semakin usianya bertambah maka jam tidurnya akan semakin berkurang (Amalu et al., 2020). Berdasarkan tabel 1 didapatkan mayoritas responden berusia 6 bulan yaitu sebanyak 9 bayi (45%). Menurut Rienda, (2022) mengatakan bahwa usia 6 bulan mayoritas memiliki durasi tidur kurang, karena pada usia 6 bulan adalah masa dimana bayi mulai aktif berguling, memegang dan merangkak.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 bayi (70%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 6 bayi (30%). Salah satu faktor yang mempengaruhi lama tidur bayi selain usia yaitu jenis kelamin. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyowati & Cahyaningtyas, (2021) menyatakan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki sikap yang lebih aktif dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Menurut Safitri febrri dkk, (2023) mengatakan bahwa jenis kelamin laki-laki aktif melakukan aktivitas fisik pada siang hari dan menyebabkan durasi tidur yang kurang dan mudah kelelahan dibandingkan dengan perempuan.

2. Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an

Lama tidur bayi berpengaruh tidak hanya pada perkembangan fisik tetapi juga terhadap perkembangan emosionalnya. Tanda bayi yang memiliki tidur cukup tanpa sering terbangun maka akan tidak mudah rewel pada keesokan harinya serta akan meningkatkan pertumbuhan bayi yang tidak mudah sakit (Nugraheni & Ambarwati, 2018). Berdasarkan tabel 3 didapat sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an seluruh responden yaitu sebanyak 20 bayi (100%) memiliki lama tidur <13 jam/hari dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an mayoritas responden yaitu 18 bayi (90%) memiliki lama tidur 13-15 jam/hari, sedangkan yang memiliki lama tidur <13 jam/hari yaitu 2 bayi (10%). Menurut Rosalina Mellysa & Riri Novayelinda, (2022) mengatakan bahwa gangguan tidur pada bayi dapat berdampak buruk bagi

perkembangan fisik serta kognitifnya, karena pada saat tidur otak mengembangkan sinapsis yang dimana menghubungkan sel saraf dengan sel saraf lainnya sebagai koneksi penting yang memungkinkan seseorang dapat belajar, bergerak serta dapat mengembangkan berbagai macam ketrampilan baru.

Bayi yang memiliki durasi tidur kurang akan lebih rentan mengalami gangguan kecerdasan, seperti sulit berkonsentrasi, memiliki daya ingat yang lemah dan kurangnya kreativitas pada bayi dan tidur mempunyai efek besar pada sistem kekebalan tubuh, emosi, fisik serta mental, karena pada saat tidur tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih cepat dibandingkan ketika bayi terbangun (Aryani et al., 2022).

Sejalan dengan penelitian Ani Laila, (2022) diperoleh hasil rata-rata sebelum diberikan terapi murottal sebanyak 6,93% responden durasi tidur yang kurang dan setelah diberikan terapi murottal mencapai rata-rata 8,13 responden dengan durasi tidur yang normal, sehingga dapat disimpulkan berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Masalah yang dialami ibu pada bayi yang memiliki durasi tidur kurang yaitu bayi rewel ketika mulai tidur dan bayi sering terbangun pada malam hari, maka dengan terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu cara untuk menanggulangi kualitas tidur serta durasi tidur yang kurang. Menurut Anggraini Ria dkk, (2020) bahwa dengan pemberian terapi murottal memberikan efek relaksasi pada tubuh yang membuat tubuh menjadi merasa tenang, damai dan meningkatkan kenyamanan.

Menurut Ani Laila dkk, (2022) pemberian terapi murottal Al-Qur'an bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur balita dan membuat tidur balita lebih nyenyak, selain itu terapi murottal bermanfaat untuk meningkatkan perasaan rileks dan mengaktifkan hormon endorfin.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farahnisyah (2020), hasil penelitian sebelum diberikan terapi murottal sebagian besar kelompok perlakuan (64%) dan kontrol (56%) memiliki kualitas tidur terganggu. Setelah pemberian murottal Al-Qur'an sebagian besar kelompok perlakuan (88%) dan kontrol (68%) memiliki kualitas tidur tidak terganggu, dimana hasil penelitian $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an serta ada manfaat lain yang dirasakan setelah terapi murottal diantaranya yaitu meningkatkan kualitas tidur, durasi tidur yang lama, dan memberikan rasa kenyamanan serta kedamaian. Menurut Syafei & Suryadi, (2018) pemberian terapi mendengarkan murottal secara perlahan bermanfaat dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan endorfin alami yang meningkatkan relaksasi, serta dapat mengurangi rasa cemas, gelisah dan tegang.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan pemberian murottal sebanyak 2x sehari setiap menjelang tidur, dalam 7 hari berturut-turut selama 15 menit dan dilakukan evaluasi bahwa sebelum diberikan seluruh responden yaitu sebanyak 20 bayi memiliki tidur <13 jam/hari kemudian sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an adanya peningkatan lama tidur bayi sebanyak 18 bayi memiliki durasi tidur 13-15 jam/hari dan 2 bayi memiliki tidur <13 jam/hari. Responden yang mengalami durasi tidur yang kurang dipengaruhi oleh aktivitas atau kelelahan. Menurut Miranda, (2018) mengatakan bahwa melakukan aktivitas fisik mempengaruhi kualitas dan durasi tidur karena melakukan aktivitas yang berlebihan akan memerlukan durasi tidur yang banyak untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Tidur merupakan peran penting bagi bayi maka kebutuhan tidur harus terpenuhi dengan optimal.

3. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil uji analisa menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai (p value <0.05), yang berarti H_0 diterima yang artinya ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Citra Amalu dkk, (2020) yang mengatakan bahwa adanya peningkatan durasi tidur bayi setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, yang dimana hasil sebelum diberikan murottal Al-Qur'an bayi memiliki tidur <13 jam/hari dan setelah diberikan terapi murottal lama tidur bayi >13 jam/hari dengan hasil p value 0.000. Bayi yang diberikan terapi murottal sebanyak 16 responden, hasil wawancara 12 orang tua, didapatkan 8 bayi yang memiliki gangguan tidur. Orang tua dari bayi mengatakan bayinya rewel pada malam hari dan kesulitan untuk tidur, ada juga ibu yang mengatakan bayinya bermain pada saat malam hari dan pada siang hari memilih untuk tidur, terkadang rewel, dan nafsu makan menurun. Sebagian besar masalah tidur pada bayi disebabkan kurangnya durasi tidur yang sesuai dengan usia bayi dan kualitas tidur yang buruk (Yuni, 2020).

Hasil wawancara pada orang tua/wali bayi pada penelitian ini mengatakan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an membuat tidur bayi lebih nyenyak, durasi tidur lebih lama dan jarang terbangun di malam hari. Hal ini dikarenakan mendengarkan ayat-ayat suci al-qur'an secara berulang-ulang dengan intensitas tertentu, maka akan ada efek positif pada daya tanggap sel. Otak akan merespon harmoni yang tepat sesuai dengan fitrah dari Allah SWT. Murottal bekerja pada otak dimana ia keluar saat di stimulasi oleh rangsangan terapi

murottal, kemudian otak akan memproduksi zat kimia yang disebut dengan zat neurooptide. Molekul ini berikatan dengan reseptor dan memberikan umpan balik berupa kebahagiaan dan kenyamanan (Rohman, 2021).

Terapi murottal Al-Qur'an dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari kecemasan, kegelisahan dan ketegangan, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Tingkat pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, pengendalian emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Wahyuningtyas, 2021). Menurut Rahmawati (2019) menyebutkan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an efektif untuk memperbaiki kualitas tidur pada bayi, Al-Qur'an mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap saraf dalam menurunkan ketegangan atau stres, dan perubahan fisiologis.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rienda Arianingsih, (2022) mengatakan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an surat Al-Mulk yang dilakukan dalam waktu 15 menit selama 3 hari dengan tempo 40-50 db (kurang lebih 40%) pada waktu menjelang tidur siang (13.00 WIB) dan malam hari (20.00 WIB) memberikan pengaruh positif terhadap kondisi psikoemosi bayi sehingga bayi dapat lebih rileks dan dapat tertidur lebih nyenyak. Penelitian yang dilakukan Ani Laila, (2022) mengatakan bahwa pemberian terapi murottal al-qur'an dapat memberikan rasa rileks, meningkatkan durasi tidur yang lama dan nyaman pada balita saat tidur, karena pada lantunan ayat suci al-qur'an dapat memberikan rasa kedamaian. Hasil penelitian Iksan & Hastuti (2020), mengatakan bahwa dengan pemberian murottal selama 10 hari berturut-turut dapat meningkatkan lama tidur pada lansia dengan hasil sebelum pemberian murottal al-qur'an lama tidur 3 jam, setelah mendengarkan murottal menjadi 5 jam 10 menit. Penelitian oleh Dewi (2022) menyebutkan bahwa pemberian terapi murottal dapat memberikan efek relaksasi yang memberikan ketenangan serta dapat memulihkan tubuh dan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh Antari Isti dkk, (2023) yang mengatakan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an selama 15-30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur yang memberikan rasa kenyamanan, mengurangi rasa gelisah, dan merasa rileks.

Surah Al-Mulk adalah bagian dari Asma Allah (Asmaul Husna), merupakan surah ke-67 dalam Al-Qur'an. Surah Al-Mulk juga disebut dengan Al-Waqiyah dan Al-Munjiyat. Ciri yang menonjol yaitu terdapat dalam hadist bahwa telah menceritakan kepada kami Huraim bin Mis'ar At Tirmidzi telah meriwayatkan kepada kami Al Fadhl bin Iyadh dari Laits dari

Abu Az Zubair dari Jabir bahwa “Nabi sallallahu’alaihi wasallam sebelum tidur beliau membaca Tabarokalladzi bi yadihil mulk (Surat Mulk) (Amalu et al., 2020). Mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur’an dapat memberikan efek yang positif bagi tubuh, seperti meningkatkan ketenangan, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kreativitas, meningkatkan dalam kemampuan berkonsentrasi, meningkatkan pada kecerdasan anak, dapat menyembuhkan berbagai penyakit, meredakan ketegangan saraf pada otak, menurunkan kegelisahan, mengurangi rasa takut dan sebagainya, selain itu terapi murottal Al-Qur’an dapat mengaktifkan sel tubuh yang rusak, karena terapi murottal ini bisa mengubah getaran suara menjadi gelombang yang kemudian diterima oleh tubuh untuk mengembalikan keseimbangannya (Antari, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Frekuensi lama tidur sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur’an sebagian besar responden memiliki tidur kategori kurang.
2. Frekuensi lama tidur bayi setelah diberikan terapi murottal Al-Qur’an sebagian besar memiliki tidur yang normal.
3. Terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Quran terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan.

SARAN

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan khususnya bidan disarankan untuk mempromosikan terapi murottal Al-Qur’an sebagai meningkatkan lama tidur bayi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih banyak menggunakan subjek penelitian serta dapat membandingkan dengan menggunakan metode terapi yang lain dalam meningkatkan lama tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Syafei, Yogik Suryadi. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak Snilis. *Jurnal Program Studi Ners, STIK Siti Khadijijah Palembang Indonesia*. Vol 9 no 1
- Amalu, C., Maftuchah, & Ulya, F. H. (2020). Pengaruh Terapi Murrotal Al- Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Window of Midwifery Journal*, 01(01), 24–30. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.12>
- Antari Isti, Dwi Nur Anggraini, A. R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al -Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 79–85.
- Ani Laila, Elly Susilawati, F. (2022). *Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun Di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang*. 11(2), 113–119.
- Aryani, A., Rositasari, S., & Suwarni, A. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-10 Bulan dengan Pemberian Baby Massage Menggunakan Virgin Coconut Oil. *Jurnal Keperawatan Anak*, 5(1), 49–58.
- Dewi, C., Khayati, N., Adriani, P., & Khasanah, S. (2022). Pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada lansia. *Journal of Nursing & Health*, 7(2), 91–100.
- Devi, D., Henik I., Siswiyanti. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Lama Tidur Bayi di Desa Jermawan Kecamatan Jatinom Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5 (1), 1-66
- Enim, M., Muara, K., Tahun, E., & Kamalia, R. (2022). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) Muara Enim Kabupaten Muara Enim Tahun 2021. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 106–113.
- Fuad Nur Mohamad. (2021). Studi Surah Al-Mulk Tentang Materi dan Metode Dakwah Kitab Al-Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili. *Jurnal Prodi Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, IX(September 2020), 107–131.
- Farahnisyah, Diah Feby. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Deaa Kesamben Wetan Kecamatan Driyorejo, Gresik.
- Gola, G. (2018). *Ayo Bangun Dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*. Jakarta :Hikmah
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2, 77–89.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2) 597-606 <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>
- Jaenudin, M. A. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 di Stik Immanuel Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, XI(1), 73–80.

- Miranda C. Baso, Fima L.F.G. Langi, S. A. . S. (2018). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 manado*. 7(5), 5–10.
- Miyatun & Dewi P. (2021). Hubungan Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi di Bidan Praktik Mandiri (PMB) Laeky Jaziroh, STr.Keb di Depok Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 5(2), 115-123
- Nugraheni, R. I., & Ambarwati, R. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Kepeawatan*, 7(1), 19–23.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pratiwi, T. (2021). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 1-6 Bulan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (J-Kesmas)*, 07(1), 9–13.
- Rahmawati, D., N, Erna Rochmawati, N. (2019). Efektivitas Terapi Murottal Al- Qur'an Pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Health of Studies*, 3 (2),78-85
- Rohman, A. A. (2021). Isi Kandungan Surat al-Mulk dan al-Waqi'ah dan Korelasinya dengan Konsep Keberkahan Hidup. *Jurnal Iman Dan Spiritualitas*, 1(3), 272–279. <https://doi.org/10.15575/jis.v1i3.13099>
- Rosalina Mellysa, Riri Novayelinda, W. L. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 03(04), 2956–2965.
- Safitri febri, Triana Indrayani, R. W. (2023). Efektivitas pijat bayi usia 6-12 bulan terhadap peningkatan kualitas tidur. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5, 389–398.
- Susanti, S., & Qomaruzzaman Bambang, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al- Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(April), 244–257.
- Setyaningsih, D.A., Ariyanti, I., Octaviani, D. A., Yunadi, F. D., & Semarang, P K. (2020). Terapi Murottal AL-Mulk Dalam Penurunan Kecemasan Ibu dengan Pre Eklamsi. *Junal Kebidanan*, 6(3), 388–393.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Wahyuningtyas, D. (2021). Review Literature: Mengkaji Pemberian Pijat Bayi Dengan Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Bayi Usia 3- 12 Bulan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(1),101–105.
- Yuni, C., Nurman, & Dhini, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Doppler*, 4 (2), 97-105.
- Yunita, L., & Suryana, D. (2021). Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler. *Jurnal Family Education*, 1(4), 14–19.