

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT INSOMNIA MAHASISWA BARU D3 KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

Nadiyah Nadaa Nistrinaa

Email: nadiyahnistrinaa7@gmail.com

Insomnia tergolong sebagai gangguan tidur yang prevalensinya cukup tinggi di masyarakat, terutama pada mahasiswa perguruan tinggi. Berbagai terapi nonfarmakologis dapat diterapkan untuk mengurangi insomnia. Adapun tujuan pada penelitian ini yakni untuk menganalisis pengaruh intervensi terapi murottal terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa baru D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan *pre-test post-post control group design*. 152 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *purposive sampling* dibagi menjadi 2 kelompok (76 mahasiswa sebagai kelompok perlakuan dan 76 mahasiswa sebagai kelompok kontrol). Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner pengukuran tingkat insomnia (*Insomnia Severity Index*) dan kuesioner pelaksanaan terapi murottal. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Dari penelitian ini dapat diperoleh nilai *mean*/ rerata skor insomnia kelompok perlakuan yakni -6,21 dan kelompok kontrol -0,87 dimana kelompok perlakuan mengalami penurunan tingkat insomnia yang signifikan setelah terapi murottal ($p=0,001$). Kelompok kontrol juga mengalami penurunan, namun tidak sekuat kelompok perlakuan, uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi ($p=0,038$), dengan *Mean Rank* kelompok kontrol lebih tinggi, yang artinya Tingkat insomnia lebih tinggi dibandingkan kelompok perlakuan. Kesimpulan terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh secara signifikan menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa baru D3 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Kata Kunci : 'Insomnia, Mahasiswa, Terapi Murottal

ABSTRACT

THE EFFECT OF MUROTTAL AL-QUR'AN THERAPY ON THE INSOMNIA LEVEL OF FIRST-YEAR D3 NURSING STUDENTS AT POLTEKKES KEMENKES SURABAYA

Nadiyah Nadaa Nisrinaa

Email: nadiyahnisrinaa7@gmail.com

Insomnia is a common sleep disorder, particularly among university students. Various non-pharmacological therapies can be applied to reduce insomnia. The study's objective was to examine the effect of murottal therapy on the level of insomnia among first-year students in the Diploma 3 Nursing Program at Poltekkes Kemenkes Surabaya. A quasi-experimental design was used with a pre-test and post-test control group design. A total of 152 students were selected using purposive sampling and divided into two groups (76 students in the treatment group and 76 in the control group). Data were collected using the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire to measure the level of insomnia, and a separate questionnaire was used to assess the implementation of murottal therapy. The Mann-Whitney and Wilcoxon tests were used to assess the data. According to the findings, The control group's mean insomnia score was -0,87, and the therapy group's was -6,21. The treatment group experienced a significant reduction in insomnia levels after receiving murottal therapy ($p = 0.001$). Although the control group also experienced a reduction, it was not as substantial as that of the treatment group. Following the intervention, the Mann-Whitney test revealed a significant difference between the two groups ($p = 0.038$), with a higher mean rank in the control group, indicating a higher level of insomnia compared to the treatment group. It can be concluded that listening to murottal Al-Qur'an has a significant effect in reducing insomnia levels among first-year students of the Diploma 3 Nursing Program at Poltekkes Kemenkes Surabaya.

Keywords: College Students, Insomnua, Murottal Therapy