

BAB III

TEKNIK PENCARIAN JURNAL DAN RESUME JURNAL

A. Cara Mencari Jurnal

Dalam pencarian jurnal penulis mencari jurnal melalui *google scholar* menggunakan kata kunci “terapi murotal, gangguan tidur” dan muncul kurang lebih 1.520 jurnal terkait kata kunci tersebut.

Metode yang digunakan untuk mencari jurnal dengan *PICO*.

1. *Popilation/problem*: dalam jurnal ini adalah pada lansia yang mengalami gangguan tidur.
2. *Intervention*: dalam jurnal ini terapi murotal
3. *Comparation*: tidak ada kelompok pembanding
4. *Outcome*: dalam sebuah jurnal disebutkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur’an memberikan dampak positif terhadap tidur lansia, karena durasi terapi selama 15–30 menit terbukti dapat meningkatkan kenyamanan, memberikan efek relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur.
5. *Study design*: menggunakan dengan desain *quasi eksperiment*.

B. Resume Jurnal

1. Introduction

Jenis terapi tambahan yang dilakukan di luar pengobatan medis utama dikenal sebagai terapi komplementer. Terapi ini berperan dalam mengurangi gejala, memperbaiki kualitas hidup, serta mendukung fungsi tubuh, khususnya sistem kekebalan dan mekanisme pertahanan, sehingga tubuh memiliki kemampuan untuk melakukan penyembuhan secara alami ketika mengalami gangguan kesehatan (Iksan & Hastuti, 2020). Beragam metode telah diterapkan untuk menangani gangguan tidur pada lansia, baik melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis. Efek samping dapat muncul jika mengonsumsi obat dalam jangka panjang (Ariana *et al.*, 2020; Andri *et al.*, 2019). Sebagai metode non-farmakologis, terapi murottal digunakan untuk membantu

mengatasi gangguan tidur dan kondisi psikologis melalui efek menenangkan yang ditimbulkannya (Apriliani, 2019).

Gangguan tidur tercatat sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan utama pada lansia, menempati urutan kesembilan menurut (Anggraeni, 2023). Istilah ini merujuk pada kondisi terganggunya pola tidur baik dari segi durasi, waktu, maupun kualitasnya. Pada lansia, proses untuk tertidur biasanya lebih lambat, dan fase tidur nyenyak mereka lebih singkat dibandingkan dengan total waktu yang dihabiskan untuk berbaring (Hasibuan & Hasna, 2021). Menurut laporan dari National Sleep Foundation (2019), gangguan tidur memiliki dampak signifikan terhadap kondisi manusia. Tidur yang tidak optimal dapat berdampak pada penurunan daya pikir, gangguan konsentrasi, dan melemahkan ingatan jangka pendek (Nurdin *et al.*, 2018). Peningkatan kualitas tidur dapat dicapai melalui pendekatan medis menggunakan obat-obatan maupun melalui metode non-farmakologis.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa terapi murottal merupakan salah satu jenis terapi relaksasi yang dapat diterapkan secara mandiri oleh perawat. Pelaksanaan terapi ini mencakup tiga komponen utama: observasi, tindakan terapeutik, dan edukasi. Pada tahap observasi, perawat perlu menilai kebutuhan dan kesiapan pasien, memilih media yang sesuai, menentukan durasi terapi berdasarkan kondisi pasien, serta memantau adanya perubahan yang diharapkan. Secara terapeutik, perawat membantu menciptakan rasa nyaman dengan menyesuaikan posisi pasien dan lingkungan sekitar, mengurangi stimulus eksternal seperti pencahayaan dan temperatur ruangan, mengatur tingkat volume sesuai preferensi, serta memutar rekaman murottal yang telah dipilih. Aspek edukatif meliputi penyampaian informasi tentang tujuan dan manfaat terapi, serta mengarahkan pasien untuk memusatkan pikiran dan perhatian pada lantunan ayat suci Al-Qur'an yang didengarkan. Intervensi sebelumnya tidak mengabungkan

antara edukasi dan terapi murottal al-Qura'an sehingga tidak mendapatkan hasil maksimal.

2. *Method*

Penelitian yang disajikan dalam jurnal ini menerapkan desain kuasi-eksperimen. Pemilihan sampel dilakukan secara purposive, melibatkan 30 lanjut usia berumur di atas 60 tahun yang sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu beragama Islam dan mengalami masalah tidur dalam kategori kurang hingga sangat kurang. Intervensi diberikan dengan menggunakan pengeras suara untuk memutar rekaman surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Qari Misyari Rasyid. Perangkat audio telah melewati proses kalibrasi dan digunakan dengan pengaturan volume sebesar 75 desibel. Instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang mencakup 9 pertanyaan untuk mengevaluasi 7 aspek, yaitu persepsi subjektif tentang kualitas tidur, lama waktu untuk tertidur, durasi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan fungsi pada siang hari.

3. *Result*

Sebagian besar peserta lansia dalam penelitian ini berusia antara 60 hingga 70 tahun, dengan jumlah sebanyak 21 orang (70%). Mayoritas responden adalah laki-laki, dengan jumlah 22 orang (26,7%). Hasil analisis terhadap 30 lansia menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,000, yang mengindikasikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia setelah penerapan terapi dengan durasi tertentu.

4. *Discussion*

Terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi suara dengan durasi 15 hingga 30 menit mampu meningkatkan rasa nyaman, memberikan efek relaksasi, dan memperbaiki kualitas tidur. Murottal juga dapat dimanfaatkan sebagai

salah satu metode terapi non-farmakologis untuk membantu lansia yang mengalami gangguan tidur.

C. Rencana Aplikasi Jurnal pada Kasus

1. Penerapan

Penerapan pada kasus dengan memilih 1 lansia kelolaan dengan kriteria:

- a) Lansia masih bisa kooperatif dan bekerja sama dengan baik
- b) Lansia berusia 60 tahun ke atas
- c) Lansia yang memiliki masalah tidur
- d) Lansia yang menganut agama Islam
- e) Lansia yang bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam intervensi

2. Standar Operasional Prosedur

a) Fase prainteraksi

- 1) Mengumpulkan informasi terkait klien
- 2) Menciptakan suasana yang kondusif dan nyaman
- 3) Menyusun rencana pertemuan untuk tindakan keperawatan
- 4) Menilai tingkat gangguan pada kualitas tidur
- 5) Menyiapkan Earphone/Speaker
- 6) Menyiapkan Hp berisikan murottal (Ar-Rahman)
- 7) Mempersiapkan alat dan mendekatkanbya ke klien
- 8) Melakukan prosedur cuci tangan

b) Fase orientasi

- 1) Menyampaikan salam dengan pendekatan terapeutik
- 2) Memastikan kondisi klien secara akurat
- 3) Melindungi privasi klien selama proses intervensi
- 4) Memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat dan prosedur kepada klien
- 5) Mengatur posisi tubuh klien agar nyaman mungkin

c) Fase kerja

- 1) Menyambungkan speaker ke ponsel yang memutar murottal (Ar-Rahman)

- 2) Pasien berbaring diatas tempat tidur
 - 3) Letakkan pengeras suara dekat dengan pasien, jika menggunakan earphone di telinga kanan dan kiri
 - 4) Dengarkan murottal (Ar-Rahman) selama 15 menit
- d) Fase terminasi
- 1) Melakukan penilaian terhadap tindakan yang telah dilaksanakan
 - 2) Menilai tingkat gangguan kualitas tidur
 - 3) Menyampaikan salam penutup kepada klien
 - 4) Menata kembali peralatan yang digunakan
 - 5) Mendokumentasikan kegiatan dalam lembar catatan perawatan
- e) Dokumentasi
- Mendokumentasikan tindakan yang telah dilaksanakan (termasuk hari, tanggal, waktu, dan nama pemeriksa), serta mencatat respons pasien baik secara verbal maupun non-verbal.