

PENGARUH MUROTTAL AL – QUR’AN TERHADAP KUALITAS TIDUR ANAK DI RUANG ANAK RUMAH SAKIT SARI ASIH KARAWACI

Eni Puji Lestari¹, Indra Tri Astuti², Nopi Nur Khasanah³
Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

SUBMISSION TRACK

Submitted : 11 April 2026
Accepted : 14 April 2026
Published : 15 April 2026

KEYWORDS

Murottal Al-Qur'an, Sleep Quality, Children.

Murottal Al Quran , Kualitas Tidur , Anak.

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail: enipuji160@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hospitalization makes children vulnerable to sleep disturbances due to anxiety, unfamiliar environments, and medical procedures, even though adequate sleep is essential for recovery and growth. Murottal Al-Qur'an has potential as a calming non-pharmacological intervention that promotes relaxation; however, scientific evidence in hospitalized children remains limited, particularly at Rumah Sakit Sari Asih Karawaci. Therefore, this study aimed to examine its effect on children's sleep quality. **Objective:** To determine the effect of murottal Al-Qur'an therapy on children's sleep quality at RS Sari Asih Karawaci. **Method :** This quantitative study employed a pre-experimental One Group Pretest–Posttest design. The sample consisted of pediatric patients hospitalized in the pediatric ward of RS Sari Asih Karawaci. Total sampling was used with 35 respondents. Data were analyzed using the non-parametric McNemar test. **Results:** Statistical analysis using the McNemar test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating rejection of H_0 and acceptance of H_1 . This result demonstrates a significant effect of Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Mulk) therapy on children's sleep quality. **Conclusion:** Before the intervention, most children had poor sleep quality. After murottal Al-Qur'an therapy, the majority experienced improvement from poor to good sleep quality. There is a significant effect of murottal Al-Qur'an therapy on sleep quality among children aged 1–2 years in the pediatric ward of RS Sari Asih Karawaci.

ABSTRAK

Latar Belakang : “Hospitalisasi membuat anak rentan mengalami gangguan tidur akibat kecemasan, lingkungan baru, dan tindakan medis, padahal tidur berkualitas sangat penting bagi proses penyembuhan dan tumbuh kembang. Murottal Al-Qur'an berpotensi menjadi intervensi non-farmakologis yang menenangkan dan meningkatkan relaksasi, namun bukti ilmiah pada anak yang dirawat masih terbatas, khususnya di Rumah Sakit Sari Asih Karawaci, sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruhnya terhadap kualitas tidur anak. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh terapi murottal Alquran terhadap kualitas tidur anak di RS Sari Asih Karawaci. **Metode :** Jenis penelitian kuantitatif dengan *pre eksperimental* dalam *One Group Pretest Posttest design*. Sampel yang digunakan pasien anak yang di rawat diruang perawatan anak di RS Sari Asih Karawaci. Teknik yang digunakan adalah *Total sampling* sebanyak 35 responden. Uji statistik non parametric yaitu *MC-Nemar*. **Hasil :** Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Mc Nemar* didapatkan hasil ρ value = 0,000 (ρ value < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi Murottal Alquran Surat Al-Mulk terhadap Kualitas Tidur pada anak. **Simpulan :** Sebelum pemberian terapi Murottal Alquran mayoritas anak mempunyai kualitas tidur anak. Setelah pemberian terapi Murottal Alquran mayoritas anak mengalami perubahan kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Terdapat pengaruh pemberian Murottal Alquran terhadap kualitas tidur anak Usia 1-2 tahun di Ruang Perawatan Anak di RS Sari Asih Karawaci.

1. PENDAHULUAN

Anak merupakan individu berusia 0–18 tahun yang berada pada fase tumbuh kembang sehingga memiliki kebutuhan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang berbeda dengan orang dewasa. Pemenuhan kebutuhan tersebut sangat penting untuk menjaga kesehatan serta mendukung kemampuan adaptasi anak. Ketika anak mengalami sakit dan menjalani hospitalisasi, kondisi ini dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual. Hospitalisasi memaksa anak berpisah dari lingkungan yang familiar seperti keluarga dan sekolah, sehingga sering menimbulkan kecemasan, ketakutan, serta kehilangan kontrol terhadap rutinitas sehari-hari, termasuk waktu istirahat dan tidur. Bagi sebagian anak, rumah sakit menjadi lingkungan yang asing dan menakutkan sehingga meningkatkan risiko gangguan tidur selama masa perawatan (Daeni et al., 2024).”

Kualitas tidur merupakan kebutuhan dasar yang sangat penting bagi proses penyembuhan, fungsi imun, perkembangan kognitif, dan kesehatan mental anak. Namun, berbagai faktor selama perawatan di rumah sakit seperti nyeri, kebisingan, tindakan medis invasif, serta kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur. Gangguan tidur yang tidak tertangani dapat berdampak jangka pendek berupa penolakan tindakan perawatan, memperpanjang lama rawat, serta memperberat kondisi penyakit. Dalam jangka panjang, gangguan tidur dapat memengaruhi perkembangan bahasa, kemampuan kognitif, fungsi imun, dan kemampuan sosial anak. Secara global, prevalensi gangguan tidur pada anak terus meningkat dengan sekitar 20–30% anak mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan durasi tidur yang tidak adekuat. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi (Amalu, 2020).

Selama ini, intervensi gangguan tidur anak lebih banyak berfokus pada pendekatan farmakologis dan terapi perilaku kognitif, sementara intervensi non-farmakologis berbasis spiritual masih terbatas. Dalam budaya masyarakat Muslim Indonesia, memperdengarkan murottal Al-Qur’an kepada anak telah lama diyakini mampu memberikan efek relaksasi dan ketenangan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa murottal Al-Qur’an dapat menurunkan hormon stres, meningkatkan rasa rileks, serta mengurangi kecemasan melalui stimulasi auditori yang memengaruhi aktivitas sel otak dan sistem saraf. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh murottal Al-Qur’an terhadap kualitas tidur anak yang dirawat di rumah sakit masih sangat terbatas, khususnya di Rumah Sakit Sari Asih Karawaci (Dewi et al., 2024).

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh terapi murottal Al-Qur’an terhadap kualitas tidur anak yang dirawat di ruang perawatan anak. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai efektivitas intervensi non-farmakologis berbasis spiritual yang aman, mudah, dan ekonomis dalam meningkatkan kualitas tidur anak selama hospitalisasi, serta berkontribusi pada pengembangan pendekatan keperawatan yang holistik dan berbasis budaya (Firdausih et al., 2025).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental* melalui rancangan *One Group Pretest–Posttest Design* untuk menilai perubahan kualitas tidur anak sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur’an. Penelitian dilaksanakan di ruang perawatan anak Rumah Sakit Sari Asih Karawaci. Populasi penelitian adalah seluruh pasien anak yang dirawat selama periode penelitian, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga diperoleh 35 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran kualitas tidur anak (*pretest*), kemudian responden diberikan intervensi berupa terapi murottal Al-Qur'an sesuai protokol penelitian selama masa perawatan, selanjutnya dilakukan pengukuran kembali kualitas tidur (*posttest*). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik *McNemar* untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi dengan tingkat signifikansi 0,05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=35) Tahun 2025

Usia (Tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
1 tahun	20	57.1
2 tahun	15	42.9
Total	35	100.0%

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi umur dari 35 responden dalam penelitian mayoritas didonasikan oleh anak umur 1 tahun yaitu sebanyak 20 responden dengan presentase 57,1%.

3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=35) Tahun 2025

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	16	45.7
Laki – Laki	19	54.3
Total	35	100.0 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa anak dengan kualitas tidur adalah anak Perempuan dengan 16 responden (45,7%) dan anak laki-laki dengan 19 responden (54,3%).

3.3 Kualitas Tidur Sebelum Intervensi

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Intervensi (n=35) Tahun 2025

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas tidur buruk	35	100.0
Total	130	100.0 %

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden yang terdiri dari 35 Responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

3.4 Kualitas Tidur Sesudah Intervensi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah Intervensi (n=35) Tahun 2025

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas tidur baik	29	82.9
Kualitas tidur buruk	6	17.1
Total	130	100.0%

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 35 Responden pada Kualitas Tidur Anak di Ruang Perawatan Anak di RS Sari Asih Karawaci sesudah diberikan Perlakuan (Intervensi), yang memiliki Kualitas Tidur Baik 29 responden (82,9%) dan yang memiliki Kualitas Tidur Buruk 6 responden (17,1). Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada perubahan kualitas tidur anak yang awalnya buruk berubah menjadi kualitas tidur baik yang berjumlah 29 anak dan 6 lainnya tetap pada kategori kualitas tidur buruk.

3.5 Analisa Bivariat Uji McNemar

Tabel 5. Uji McNemar (n=35) Tahun 2025

Statistik	Nilai
N	35
McNemar Test	27.034
Asymp. Sig.	0,000

Tabel 5 Nilai $p < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an, sehingga terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur anak.

4. PEMBAHASAN

Usia

Menurut temuan, sebagian besar peserta berusia antara satu dan dua tahun, yang dianggap sebagai usia balita. Anak-anak pada usia ini masih sangat bergantung pada orang dewasa untuk keselamatan, tetapi mereka menjadi lebih mandiri dan ingin tahu tentang dunia di sekitar mereka. Kecemasan dan tekanan dapat lebih menonjol pada kelompok usia yang lebih muda karena faktor-faktor seperti rawat inap, perubahan lingkungan yang drastis, perceraian, perpisahan dari keluarga, dan prosedur medis yang tidak familiar (Ermawati, 2023).

Situasi keamanan dan emosional tradisional terus memiliki dampak fisiologis yang signifikan pada pola tidur anak-anak berusia 1-2 tahun. Anak-anak mungkin kesulitan tidur, sering terbangun, atau memiliki durasi tidur yang lebih pendek karena gangguan kecil seperti kebisingan, rasa sakit, atau perubahan rutinitas. Anak-anak lebih mungkin mengalami gangguan tidur saat dirawat di rumah sakit karena kurangnya mekanisme penanggulangan dan ketidakmampuan untuk mengungkapkan ketidaknyamanan mereka (Rahardian dkk., 2023).

Bagi anak-anak dan remaja dalam rentang usia ini, efek menenangkan dari stimulasi pendengaran melalui terapi pembacaan Al-Quran dapat sangat membantu meredakan kecemasan dan membuat dunia menjadi tempat yang lebih nyaman dan akrab. Peningkatan kecepatan tidur dan kualitas tidur yang lebih baik juga didukung oleh skenario ini. Oleh karena itu, sebagai strategi non-farmakologis yang aman dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan anak selama di rumah sakit, intervensi pembacaan Al-Quran sangat relevan untuk masa kanak-kanak awal (Nurul dkk., 2024).

Anggraeny (2021) menyatakan bahwa masalah tidur anak biasanya disebabkan oleh kecemasan di malam hari dan aktivitas yang terlalu berat, yang menyebabkan mereka berbicara berlebihan. Anak-anak kurang memiliki kematangan untuk mengatur emosi mereka dan tidak bertanggung jawab untuk menjaga diri mereka sendiri seperti halnya orang dewasa. Orang yang sedang menjalani tahap perkembangan masa kanak-kanak dan remaja disebut anak-anak. Masalah kesehatan memiliki dampak besar pada pertumbuhan dan perkembangan anak. (Anjar, 2022) Kualitas tidur anak dipengaruhi oleh kondisi ini.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh anak laki-laki dibandingkan perempuan. Perbedaan proporsi ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa anak laki-laki cenderung memiliki angka kejadian hospitalisasi lebih tinggi karena tingkat aktivitas fisik yang lebih besar, kecenderungan eksplorasi lingkungan, serta risiko cedera dan penyakit infeksi yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Kondisi tersebut menyebabkan anak laki-laki lebih sering membutuhkan perawatan di rumah sakit (Yulianti, 2025).

Ditinjau dari aspek tidur, perbedaan jenis kelamin dapat memengaruhi pola tidur anak. Anak laki-laki umumnya memiliki tingkat aktivitas motorik yang lebih tinggi dan regulasi emosi yang masih berkembang, sehingga lebih rentan mengalami gangguan tidur ketika berada di lingkungan baru seperti rumah sakit. Lingkungan perawatan yang asing, prosedur medis, serta keterpisahan dari keluarga dapat meningkatkan kecemasan yang berdampak pada kualitas tidur. Sementara itu, anak perempuan cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik sehingga lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan lingkungan (Angga et al., 2025).

Namun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi pada seluruh responden tanpa memandang jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis stimulasi auditori spiritual dapat diterapkan secara universal pada anak laki-laki maupun perempuan untuk membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur selama hospitalisasi. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan non-farmakologis yang bersifat holistik dalam meningkatkan kenyamanan anak selama perawatan di rumah sakit (Dayuningsih et al., 2023).

Pengaruh Terapi Murottal Alquran terhadap Kualitas Tidur Anak

Pada penelitian ini, dilakukan *pretest* terlebih dahulu untuk mengkaji kualitas tidur anak dengan menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Anak yang mempunyai gangguan tidur atau kualitas tidur buruk dimasukkan ke dalam kategori responden penelitian. Kemudian peneliti melakukan terapi *Murottal Alquran Surat Al-Mulk* kepada anak setiap malam sebelum tidur selama 7 hari dengan meminta bantuan kepada orang tua anak. Setelah 7 hari kemudian peneliti melakukan *posttest* menggunakan lembar kuesioner PSQI kembali (Handriyani et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji statistik Mc Nemar didapatkan p value = 0,000 (p value < 0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi *Murottal Alquran Surat Al-Mulk* terhadap Kualitas Tidur pada anak.

“Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil kualitas tidur anak mengalami perubahan dari 35 responden yang memiliki kualitas tidur buruk, terdapat 29 responden yang memiliki kualitas tidur baik, dan 6 responden tetap pada kategori kualitas tidur buruk. Hal ini dikarenakan pada saat anak mendengarkan surat *Al-Mulk*, anak terhanyut dalam lantunan dari ayat surat ini. Itu membuat pikiran sang anak menjadi tenang dan tidak lama kemudian langsung tertidur, para orang tua mendapatkan efek positif juga karena ikut mendengarkan surat *Al-Mulk* ini saat anaknya tertidur ini dibuktikan dari beberapa penelitian manfaat *Murottal Al-Quran* (Akbar et al., 2022).

Menurut Al-Kaheel (2021) terapi Murottal Al-Qur'an akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptida ketika diperdengarkan. Molekul tersebut akan mempengaruhi reseptor-reseptor dalam tubuh sehingga hasilnya tubuh merasa nyaman dan rileks. Hal tersebut akan menyebabkan nadi dan denyut jantung mengalami penurunan.

Menurut Choli (2022) Pengaruh mendengarkan bacaan Al Qur'an diantaranya adalah penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit. Dr. Al-Qadhi yang seorang dokter ahli jiwa melakukan penelitian dengan ditunjang melalui bantuan peralatan elektronik terbaru untuk mendeteksi tekan darah, detak jantung, ketahanan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil uji cobanya itu ia menyimpulkan, bacaan Al-Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan menyembuhkan penyakit (Daeni et al., 2024).

Dijelaskan oleh Thalhas (2022), dalam terapi *Murottal Al Qur'an* diantaranya menggunakan surat *AL-Mulk*, yang terdiri dari 30 ayat dan terdapat dalam *juz* 29. Dengan susunan bahasa dialogis pada surah *Al-Mulk* sehingga dapat dimengerti oleh setiap pihak baik tingkat pendidikan tinggi maupun pendidikan rendah, dapat dengan mudah dimengerti dan dipahami oleh kalangan anak-anak, dewasa, maupun lansia.

Menurut Handayani (2021) *Al Quran* mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf otonom tersebut. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar timbulnya respon relaksasi, yaitu terjadinya keseimbangan anatara sistem saraf simpatis dan sistem saraf non simpatis. Sehingga membuat tubuh rileks dan nyaman saat tidur (Dewi et al., 2024).

Sehingga saat anak mendengarkan *Murottal Alquran Surat Al-Mulk* akan memberikan efek ketenangan dan kenyamanan pada diri anak tersebut sehingga dari hasil penelitian didapatkan perubahan kualitas tidur anak menjadi baik setelah anak diberikan intervensi *Murottal Alquran* (Amalu, 2020).

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur anak yang dirawat di ruang perawatan anak Rumah Sakit Sari Asih Karawaci. Sebelum intervensi, sebagian besar anak mengalami kualitas tidur yang buruk selama hospitalisasi, namun setelah pemberian terapi murottal Al-Qur'an mayoritas anak mengalami perbaikan menjadi kualitas tidur baik. Temuan ini menegaskan bahwa murottal Al-Qur'an dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang aman, mudah, dan efektif untuk menurunkan kecemasan serta meningkatkan relaksasi sehingga mendukung pemenuhan kebutuhan istirahat tidur anak selama perawatan di rumah sakit."

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Anwas, & Iqbal. (2022). Effect Of Al-Quran Murottal Therapy On Sleep Quality Of Non- Hemorrhagic Stroke Patients. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 07, 81–86. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v7i1.10215>
- Amalu, C. (2020). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur ' an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *01*(01), 24–30.
- Angga, A., Tristiani, P., Rayani, T., & Wijayanti, A. (2025). *Pengaruh Pemberian Murottal Al Quran Terhadap Kuantitas Tidur Balita 3-5 Tahun Di Dusun Gumuk Bagu*. 5(4), 934–942.
- Anjar, A. (2022). Efektifitas Terapi Audio Murrotal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Anak Autis. 4, 32–39.
- Daeni, L., Rini, A. S., & Sugesti, R. (2024). Pijat Bayi Dengan Oil Lavender dan Murrotal Alquran Terhadap Kualitas Tidur di Klinik Rania Mom and Baby Spa. 6(1), 78–81.
- Dayuningsih, Meria, & Adolfina. (2023). Terapi Murottal Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5, 2688–2695.
- Dewi, C., Khayati, N., Adriani, P., & Khasanah, S. (2024). Pengaruh terapi murottal terhadap

kualitas tidur pada lansia. 91–100.

Ermawati, Y. (2023). Pengaruh Pemberian Murottal Al- Qur ' an Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *1*(4).

Firdausih, R. A. I., Suminar, E., & Fitriyanur, W. L. (2025). Pengaruh Pemberian Lantunan Murottal Al- Qur ' an Terhadap Gangguan Tidur pada Pasien. *2*, 33–41.

Handriyani, Y., Hamami, T., Khilmiyah, A., & Rahmatullah, A. S. (2024). Effectiveness of the Al-Qur ' an Murottal Method in Reducing Labor Anxiety in First-Time Pregnant Women in Sleman Yogyakarta. *21*(2).

Nurul, F., Yesvi, Z., & Siskha, M. (2024). Mother's Knowledge Of The Use Of Murrotal Al Qur'an Therapy As An Effort To Improve The Quality Of Children's Sleep. 344–348.

Rahardian, A., Putra, S., & Fikria, S. E. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur. *1*(2017), 526–530.

Yulianti, J. (2025). Pengaruh Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan. *Journal of Language and Health*, *6*(2), 75–80.