

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Kualitas Tidur

1. Definisi Tidur

Tidur berasal dari kata latin somnus yang berarti pemulihan alami yang keadaan fisiologis dari istirahat untuk tubuh dan pikiran, tidur merupakan keadaan berkurangnya kesadaran manusia, namun aktivitas otak tetap berperan khusus dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi imun dengan memberikan energi pada tubuh dan kognitif. termasuk menyimpan, mengatur, dan membaca informasi yang disimpan di otak, serta memperoleh informasi saat terjaga. (Prayitno, 2002)

Tidur juga didefinisikan sebagai suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karna dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. (Nurdin et al., 2022)

Lansia banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Bertambahnya usia akan mempengaruhi kekurangan kebutuhan tidur. Kebutuhan tidur pada lanjut usia yang harus terpenuhi diperkirakan 5-8 jam. Apabila lansia tidur lebih dari 6 jam maka dikatakan terpenuhi kebutuhan tidurnya. Namun apabila lansia tidurnya kurang dari 6 jam maka dikatakan tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya (Wahyuni et al., 2020)

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan keadaan dimana tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun, kualitas tidur juga kepuasan seseorang terhadap tidurnya sehingga tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur atau gangguan tidur kualitas tidur meliputi durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif seperti tidur dan istirahat. (Helwig et al., n.d.)

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan pola tidur terganggu, dimana kondisi yang jika tidak ditangani akan menyebabkan gangguan tidur di malam hari dan dapat menyebabkan masalah seperti insomnia (sulit tidur) dan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari. kualitas tidur yang baik dapat dikatakan Jika seseorang tidak memiliki tanda-tanda kurang tidur, seperti kelelahan disiang hari, sakit kepala, kurang konsentrasi, area mata gelap dan mudah pegal pegal, yang paling sering orang tersebut sering menguap (Rudimin et al., 2017)

Memiliki pola hidup yang sehat merupakan dambaan setiap orang. Yang meliputi tata cara bagaimana seseorang dapat menjalani kehidupannya dengan melakukan aktivitasnya sesuai dengan Hukum Syariah yang ditetapkan oleh agama. Pola hidup sehat dalam al-Qur‘an yang diajarkan Nabi SAW memang sangatlah perlu ditiru dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya adalah mengatur waktu tidur dengan baik, misalnya tidur dengan cukup atau tidak berlebihan. (Mardlatillah & Nurjannah, 2023)

Sebuah hadits yang berasal dari istri Nabi Muhammad SAW, Aisyah RA, mencatat perkataannya sebagai berikut:

وَعَنْهَا : أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ ، وَيَقُومُ
آخِرَهُ فَيُصَلِّي . مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: "Rasulullah SAW tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam. Lalu beliau melakukan sholat," (HR Muttafaquun 'alaih).

Rasulullah SAW mengatur kebiasaan tidur pada awal malam sekitar pukul 9 malam dan bangun sekitar jam 2 atau 3 pagi, dilanjutkan dengan bersiwak, berwudhu dan menunaikan salat Tahajjud, Rasulullah menunjukkan pentingnya membagi waktu antara istirahat yang cukup dan beribadah kepada Allah. (Zain, 2023)

Salah satu tidur yang sangat baik diantaranya Qailulah karna ia merupakan sunnah Nabi Muhammad SAW. Hadis yang menganjurkan tidur Qailulah (tidur siang) adalah hadits dari Anas radhiyallahu „anhu, Nabi shallallahu „alaihi wa sallam bersabda :

قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ

Artinya : “Tidurlah Qailulah (tidur siang) karena setan tidaklah mengambil tidur siang.” (HR. Abu Nu‘aim). Dan Qailulah juga terdapat dalam Al-Qur‘an Surat Ar-Rum ayat 23 :

Artinya : "Dan di antara tanda-tanda Yang membuktikan kemurahanNya dan kasih sayangNya ialah tidurnya kamu pada waktu malam dan pada siang hari, dan usaha kamu mencari rezeki dari limpah kurniaNya (pada kedua-dua waktu itu). Sesungguhnya keadaan Yang demikian mengandung keterangan-keterangan bagi orang-orang Yang mahu mendengar (nasihat pengajaran)”

Qailulah artinya tidur sebentar disiang hari sampai waktu Zuhur. Ada pula yang berpendapat bahwa Qailulah bisa dilakukan setelah waktu Zuhur. Dalam Islam Qailulah bukanlah tidur tanpa ada tujuan karna tidur itu penting agar seseorang itu dapat terbangun untuk

beribadah pada waktu malam atau Qiamullail dengan mudah. Tidur di siang hari pernah dianggap sebagai salah satu tanda kemalasan. Namun sebaliknya, Islam menganggap sebagai suatu kebaikan asalkan seseorang itu tidak berlebihan dalam tidur. Dalam kitab *Mishykatul Masabih* disebutkan tentang salah satu amalan sunnah yang biasa dilakukan oleh Nabi: “Tidur sekejap pada waktu tengah hari (Qailulah) bukanlah perbuatan keji karna Rasulullah SAW ada melakukannya”. (Rahaman & Ramli, 2018)

Adab adab tidur menurut Rasulullah SAW diantaranya yaitu: tidak tidur terlalu malam setelah sholat isya kecuali dalam keadaan darurat, tidur dalam keadaan sudah berwudhu, lalu posisi tidur di atas sisi sebelah kanan (rusuk kanan sebagai tumpuan) dan berbantal dengan tangan kanan, apabila setelahnya berubah posisinya di atas sisi kiri (rusuk kiri sebagai tumpuan), tidak diperbolehkan telungkup dengan posisi perut sebagai tumpuannya baik ketika tidur malam atau pun tidur siang, kemudian membaca ayat-ayat Al-Qur’an diantaranya membaca ayat kursi, membaca dua ayat terakhir dari surat al-Baqoroh, mengatupkan dua telapak tangan lalu ditiup dan dibacakan surat Al-Ikhlash, Al-Falaq dan An-Naas kemudian dengan dua telapak tangan mengusap dua bagian tubuh yang dapat dijangkau dengannya dimulai dari kepala, wajah, dan tubuh bagian depan diulangi sebanyak 3 kali, lalu mengakhiri dengan doa tidur, sebelum tidur hendaknya mengibaskan tempat tidur terlebih dahulu agar terhindar dari kotoran. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah saw: “Jika salah seorang di antara kalian akan tidur, hendaklah mengambil potongan kain dan mengibaskan tempat tidurnya dengan kain tersebut sambil mengucapkan “Bismillah”, karena ia tidak tahu apa yang terjadi sepeninggalnya tadi.” (HR. Bukhari, Muslim, al Tirmidzi dan Abu Dawud) dan Jika sudah bangun tidur hendaknya membaca do’a sebelum berdiri dari tempat pembaringan, yaitu:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya: "Segala puji bagi Allah, yang telah membangunkan kami setelah menidurkan kami, dan kepada-Nya lah kami dibangkitkan." (Bahruddin, n.d.)

3. Faktor Faktor Yang mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia

Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu faktor lingkungan, faktor penyakit fisik, faktor stress psikologi, faktor gizi dan faktor olahraga / aktivitas fisik.

a. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan sangat penting seperti kepadatan dan luas kamar, pencahayaan terlalu terang, kebisingan dari kegiatan panti dan kebersihan lingkungan yang diciptakan antar individu, hal ini dapat menunjukkan bahwa lingkungan yang bising, kotor dan sempit dapat berdampak negatif pada fisiologis, perilaku dan fungsi kognitif dan dapat mengganggu tidur yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. (Utami et al., 2021)

b. Faktor Penyakit Fisik

Pada Lansia yang mempunyai penyakit fisik dapat memperburuk kualitas tidurnya, penyakit kronis seperti kanker yang dialami lansia dapat menyebabkan nyeri yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia tersebut. (Harisa et al., 2022b)

c. Faktor Stress Psikologi

Faktor stres psikologis yang dapat menyebabkan gangguan pada tidur adalah ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, faktor sosial budaya, faktor agama, dan lain-lain. Proses penilaian kognitif dapat memengaruhi stres dan pengalaman emosional, respon emosional terhadap stres antara lain perasaan takut, fobia, cemas, depresi, perasaan sedih dan marah. (Kaunang et al., 2019)

d. Faktor Gizi

Seiring bertambahnya usia akibat dari masalah status gizi dapat mempengaruhi terjadinya penurunan aktivitas fisik pada lansia, serta dengan adanya penelitian bahwa lansia akan mengalami kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidurnya yang dapat mengakibatkan gangguan tidur, penurunan kualitas tidur dan kualitas hidup yang diasumsikan mempengaruhi jam internal tubuh dan irama sirkadian. (Chintami et al., 2023)

e. Faktor Olahraga / Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur lansia, aktivitas yang dilakukan secara teratur akan meningkatnya sekresi endorfin, konsumsi energi bahkan suhu tubuh yang dapat membantu terjadinya tidur selama proses pemulihan tubuh. lansia yang melakukan banyak aktivitas, seperti melakukan pekerjaan rumah yang ringan dan olahraga memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dibandingkan lansia yang kurang beraktivitas. (Leba, 2020)

4. Gangguan Tidur Pada Lansia

Beberapa gangguan tidur yang sering di temukan pada lansia antara lain:

a. Insomnia

Insomnia adalah kondisi tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas, ada tiga jenis insomnian yaitu : insomnia insial atau tidak dapat memulai tidur, insomnia intermitten atau tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terbangun dan insomnia terminal atau bangun terlalu pagi dan tidak bisa tidur lagi (Sunaringtyas et al., 2017)

b. Hipersomnia

Kata hipersomnia berasal dari bahasa Yunani *hyper*, yang berarti "lebih" atau "lebih dari normal", dan bahasa Latin *somnus*, yang berarti "tidur". Hipersomnia adalah rasa kantuk yang berlebihan sepanjang hari yang berlangsung sampai sebulan atau lebih. apabila orang yang sering mengantuk secara berlebihan setiap hari merupakan tanda awal terkena stroke yang dapat berisiko terkena serangan jantung bahkan kematian. (Triamiyono, 2014)

c. Parasomnia

Parasomnia adalah sekelompok gangguan tidur yang meliputi: gangguan mimpi buruk, gangguan teror tidur, dan gangguan berjalan dalam tidur. Jika orang dewasa mengalami masalah ini, maka hal tersebut dapat mengindikasikan gangguan yang lebih serius, namun dalam semua kasus yang terpenting adalah mempertahankan keamanannya (Agency et al., 2006)

d. Enuresis

Enuresis adalah suatu kondisi buang air kecil yang tidak disengaja (mengompol). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan enuresis antara lain gangguan pada bladder, stres, dan terlalu banyak minum sebelum tidur (Ulum et al., 2022)

e. Narkolepsi

Narkolepsi adalah gangguan tidur yang ditandai oleh serangan mendadak tidur yang tidak dapat dihindari pada siang hari, Penyebabnya cukup banyak meliputi kurangnya waktu tidur, gangguan tidur primer, gangguan medis dan neurologis yang mengganggu tidur, atau menyebabkan tidur patologis. (Sahidu & Afif, 2020)

B. Konsep Terapi Murottal AL-Qur'an

1. Definisi Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah firman Allah yang ditulis dalam bentuk mushaf yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Al-Qur'an merupakan kitab suci terakhir umat Islam sebagai pedoman hidup dan menyempurnakan dari ajaran agama sebelumnya. Petunjuk Allah SWT terhadap Nabi Muhammad SAW sebagai nabi terakhir dan penutup para nabi dan rasul sangat tepat bila disandingkan dengan Al-Qur'an sebagai mukjizatnya. (Bestari, 2020)

Al-Qur'an juga merupakan syifa' atau penyembuhan. Segala jenis penyakit dapat disembuhkan dengan Al-Qur'an baik penyakit hati maupun jasmani serta penyakit dunia dan akhirat, selain itu Al-Qur'an sangat bermanfaat untuk menjadi obat penawar dan penyembuh dari berbagai permasalahan dalam kehidupan manusia. Penting untuk dipahami bahwa hasil pengobatan tentunya memiliki banyak faktor yang mempengaruhi seperti sugesti, keyakinan, dan ketetapan Allah SWT, artinya segala sesuatunya harus diserahkan kepada hak mutlak Allah SWT. (Muzayanah, 2019)

Ibnu Qayyim menjelaskan Al-Qur'an menjadi obat bagi jiwa seseorang yang berada dalam keadaan jahiliah dan bimbang, selain itu Al-Qur'an membuka jiwa seseorang yang tertutup dan menyembuhkan jiwa yang rapuh. Membaca Al-Qur'an juga menjadi terapi penyakit fisik. Al-Qur'an mengisyaratkan tentang pengobatan, juga menceritakan tentang keindahan alam semesta yang dapat dijadikan sumber pengobatan yaitu: Zaitun, kurma dan anggur terdapat dalam surat al-Nahl ayat 11. (Farmasi et al., 2023)

2. Definisi Murottal

Murottal berasal dari kata **رَتَّلَ-رَتَّلًا-رَتْلًا** yang berarti menyanyikan. Kata **رَتَّلَ** juga terdapat di dalam surat Al-Muzammil ayat 4, secara istilah murottal adalah bacaan yang tenang, sesuai dengan tajwid dan makhorijul huruf yang baik, berdasarkan ilmu naghmah atau yang biasa dikenal dengan ilmu lagu dari Al-Qur'an, murottal ini dilantunkan oleh qori-qori' di dalam berupa rekaman suara atau video yang dapat diulang-ulang, hal ini juga sangat bermanfaat dalam melestarikan Al-Qur'an, menyebarkan dan mengembangkan Al-Qur'an di daerah yang kekurangan pakar. (Susanti et al., 2022)

3. Manfaat Murottal

Al-Qur'an mempunyai banyak manfaat bagi pembaca maupun pendengarnya, salah satunya adalah pengembangan kemampuan kognitif yang berarti dapat mempertajam ingatan dan kemampuan berpikir yang lebih baik. Murottal al-Qur'an dengan tartil yang baik dan tajwid yang benar akan menimbulkan frekuensi dan panjang gelombang yang dapat memberikan dampak positif bagi otak, mengembalikan keseimbangan tubuh, merangsang perkembangan otak dan meningkatkan kecerdasan seseorang. adapun pengaruh dari pembacaan Al-Qur'an terdiri dari perubahan arus listrik pada otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan ini menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang menyebabkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah di dalam kulit, disertai penurunan frekuensi detak jantung. (Iryani et al., 2023)

4. Efek Murottal Al-Qur'an Bagi Kesehatan

Terdapat beberapa efek murottal Al-Qur'an bagi kesehatan antara lain yaitu :

a. Menurunkan kecemasan

Pada penelitian (Simamora et al., 2018) adanya pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien pra operasi karena Murottal Al-Qur'an membawa gelombang suara dan merangsang otak untuk memproduksi neuropeptide dan molekul-molekul tersebut akan mempengaruhi respon tubuh dan membuat tubuh merasa nyaman sehingga mengurangi tingkat kecemasan, dengan demikian bacaan Al-Qur'an dapat menjadikan tubuh menjadi rileks, jiwa menjadi tenang dan mengurangi depresi. Membaca Al-Qur'an atau mendengarkan murottal Al-Qur'an juga dapat menurunkan kecemasan sebagaimana dalam Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28 :

Artinya : (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

b. Meningkatkan memori

Mendengarkan Murottal Al-Qur'an diketahui dapat membangkitkan gelombang alpha yang dapat meningkatkan memori, gelombang alfa juga bisa membuat otak menjadi rileks namun tetap waspada sehingga membuat hipokampus sebagai pusat memori dapat berfungsi dengan optimal. (Aziza et al., 2019)

c. Memperbaiki kualitas tidur

Terapi Murottal Al-Qur'an menggunakan irama yang harmonis sehingga dapat merangsang produksi hormon serotonin, hormon ini dapat meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki ritme sirkadian sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur serta menciptakan perasaan tenang dan nyaman. (Sofiana, 2022)

d. Menurunkan stress

Pemberian terapi murottal dapat mempengaruhi responden secara fisik, psikis, dan spiritual, terapi Murottal Surat Al-Rahman dapat menjadi penawar stres bagi responden karena lantunan ayat suci Al-Qur'an yang indah dapat menenangkan hati dan pikiran. Murottal Al-Qur'an juga bisa menciptakan suasana yang damai dan menenangkan. (Kota et al., 2018)

5. Surat Ar-Rahman

Surah al-Rahman di dalam Al-Qur'an merupakan surah ke-55, surat ini diturunkan di Makkah, maka Surat ini di sebut surat Makkiyah yang mempunyai ciri khas ayat ayat pendek dengan jumlah 78 ayat. Jika kita melihat keistimewaan yang menonjol pada surah ini terdapat kalimat yang berulang sebanyak 31 kali pada bunyi ayat: " Fa-biayyi alaa'i Rabbi kuma tukadzdzai ban", yang artinya "maka nikmat tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" (Zahra et al., 2020)

No	Artinya	Arab
1	(Allah) Yang Maha Pengasih	
2	Yang telah mengajarkan Al-Qur'an.	
3	Dia menciptakan manusia	
4	Mengajarnya pandai berbicara.	
5	Matahari dan bulan beredar menurut perhitungan,	
6	dan tumbuh-tumbuhan [atau bintang-bintang] dan pepohonan, keduanya tunduk (kepada-Nya).	

7	Dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan,	
8	Agar kamu jangan merusak keseimbangan itu,	
9	Dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi keseimbangan itu.	
10	Dan bumi telah dibentangkan-Nya untuk makhluk(-Nya),	
11	Di dalamnya ada buah-buahan dan pohon kurma yang mempunyai kelopak mayang,	
12	dan biji-bijian yang berkulit dan bunga-bunga yang harum baunya.	
13	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
14	Dia menciptakan manusia dari tanah kering seperti tembikar,	
15	dan Dia menciptakan jin dari nyala api tanpa asap.	
16	Maka nikmat Tuhanmu yang	

	manakah yang kamu dustakan?	
17	Tuhan (yang memelihara) dua timur dan Tuhan (yang memelihara) dua barat.	
18	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
19	Dia membiarkan dua laut mengalir yang (kemudian) keduanya bertemu,	
20	di antara keduanya ada batas yang tidak dilampaui oleh masing-masing.	
21	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
22	Dari keduanya keluar mutiara dan marjan.	
23	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
24	Milik-Nyalah kapal-kapal yang berlayar di lautan bagaikan gunung-gunung.	
25	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
26	Semua yang ada di bumi itu akan binasa,	

27	tetapi wajah Tuhanmu yang memiliki kebesaran dan kemuliaan tetap kekal.	
28	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
29	Apa yang di langit dan di bumi selalu meminta kepada-Nya. Setiap waktu Dia dalam kesibukan.	
30	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
31	Kami akan memberi perhatian sepenuhnya kepadamu wahai (golongan) manusia dan jin!	
32	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
33	Wahai golongan jin dan manusia! Jika kamu sanggup menembus (melintasi) penjuru langit dan bumi, maka tembuslah. Kamu tidak akan mampu menembusnya kecuali dengan kekuatan (dari Allah).	
34	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu	

	dustakan?	
35	Kepada kamu (jin dan manusia), akan dikirim nyala api dan cairan tembaga (panas) sehingga kamu tidak dapat menyelamatkan diri (darinya).	
36	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
37	Maka apabila langit telah terbelah dan menjadi merah mawar seperti (kilauan) minyak.	
38	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
39	Maka pada hari itu manusia dan jin tidak ditanya tentang dosanya.	
40	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
41	Orang-orang yang berdosa itu diketahui dengan tandatandanya, lalu direnggut ubun-ubun dan kakinya.	
42	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	

43	Inilah neraka Jahanam yang didustakan oleh orang-orang yang berdosa.	
44	Mereka berkeliling di sana dan di antara air yang mendidih.	
45	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
46	Dan bagi siapa yang takut akan saat menghadap Tuhannya ada dua surga.	
47	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
48	kedua surga itu mempunyai aneka pepohonan dan buah-buahan.	
49	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
50	Di dalam kedua surga itu ada dua buah mata air yang memancar.	
51	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
52	Di dalam kedua surga itu terdapat aneka buah-buahan yang berpasang-pasangan.	

53	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
54	Mereka bersandar di atas permadani yang bagian dalamnya dari sutera tebal. Dan buah-buahan di kedua surga itu dapat (dipetik) dari dekat.	
55	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
56	Di dalam surga itu ada bidadari-bidadari yang membatasi pandangan, yang tidak pernah disentuh oleh manusia maupun jin sebelumnya.	
57	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
58	Seakan-akan mereka itu permata yakut dan marjan.	
59	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
60	Tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula).	

61	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
62	Dan selain dari dua surga itu ada dua surga lagi.	
63	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
64	kedua surga itu (kelihatan) hijau tua warnanya.	
65	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
66	Di dalam keduanya (surga itu) ada dua buah mata air yang memancar.	
67	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
68	Di dalam kedua surga itu ada buah-buahan, kurma dan delima.	
69	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
70	Di dalam surga-surga itu ada bidadari-bidadari yang baik-baik dan jelita.	
71	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu	

	dustakan?	
72	Bidadari-bidadari yang dipelihara di dalam kemah-kemah.	
73	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
74	Mereka tidak pernah disentuh oleh manusia maupun oleh jin sebelumnya.	
75	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
76	Mereka bersandar pada bantal-bantal yang hijau dan permadani-permadani yang indah.	
77	Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?	
78	Mahasuci nama Tuhanmu Pemilik Keagungan dan Kemuliaan.	

6. Keutamaan Surat Ar-Rahman

Kata “Ar-Rahman” sendiri telah membantu kita memuji Allah dengan makna bahwa Allah Maha Pemurah. Terdapat penjelasan surat Ar-Rahman “Barangsiapa yang tidak mensyukuri nikmat yang Allah berikan atau kufur atas nikmatnya, maka baginya disediakan neraka

jahannam yang didalamnya dikelilingi air yang mendidih dan memuncak panasnya. Dan kelak mereka yang termasuk dalam golongan ini memiliki tanda-tanda seperti wajah gelap atau suram, mata layu, dan gaya berjalan yang aneh. (Asnaniar et al., 2023)

Mengingatkan bahwa ada makhluk lain selain manusia yang beribadah kepada Allah yaitu jin. Kerajaan jin dan alam yang tidak tampakpun Allahlah yang menciptakan. Jabir berkata : Nabi Muhammad keluar menemui para sahabatnya, lalu beliau membacakan kepada mereka surah Ar-Rahman dari awal hingga akhir surah dan mereka semua terdiam. Beliau berkata “aku telah membacakan kepada jin pada malam berkumpul nya mereka, dan mereka meresponnya dengan jawaban yang lebih baik dibandingkan kalian semua. Saat aku sampai pada ayat fabiayyi „aalaa“irabbikuma tukadziban (maka nikmat Tuhanmu manakah yang kamu dustakan) mereka berkata kami tidak mendustakan apapun dari kenikmatan yang Engkau berikan, bagimu segala puji.”(H.R Tirmidzi)

Dalam Tsawabul A‘mal, dijelaskan bahwa Rasulullah pernah bersabda: "Barang siapa yang membaca surat Ar-Rahman, dan membaca kalimat Fabiayyi alai rabbikuma tukadzdziban, ia mengucapkan Laa bisyay-in min alaika rabbi akdzibu (tidak ada satupun nikmat-Mu duhai Tuhanku, yang aku dustakan), jika saat membacanya itu pada malam hari kemudian ia mati, maka matinya seperti orang yang syahid, jika membacanya di siang hari kemudian mati, maka matinya seperti orang sahid juga". (diriwayatkan oleh imam ja‘far ash-shadiq)

Orang yang membaca surah ini pada hari kiamat akan datang dalam bentuk manusia yang harum semerbak mewangi, kemudian dia akan berada di sisi Allah dengan tidak ada orang lain yang lebih dekat daripadanya. Allah SWT akan bertanya kepada surah ini, “siapakah yang selalu memperhatikan dan sering membacamu di dunia?” surah ini menjawab, “fulan dan fulan.” Bersinarlah wajah para pembacanya

dan Allah SWT berkata kepada mereka,”berikanlah syafaat kepada orang yang kalian cintai!” Mereka pun lalu memberi syafaat sehingga tidak ada lagi orang yang ingin mereka beri syafaat. Allah SWT kemudian berfirman, “Masuklah kalian ke surga dan tinggallah di sana selama kalian suka!”. (Istiqomah & Maknun, 2020).

7. Hubungan Terapi Murottal Al-Qur’an Dengan Kualitas Tidur

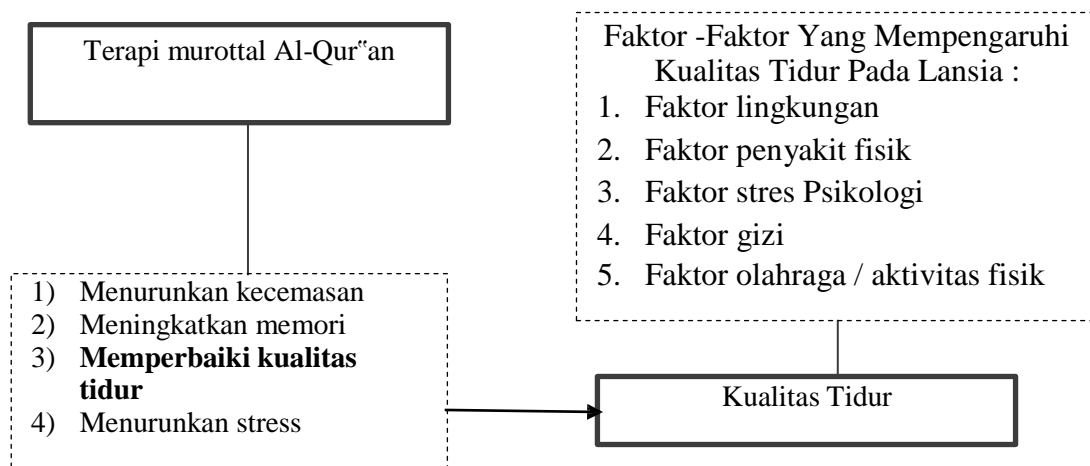
Terapi murottal Al-Qur’an sebagai terapi suara yang dapat meningkatkan gelombang otak dengan menghasilkan gelombang alfa yang lebih dominan ketika mendengarkan murottal Al-Qur’an akan memberikan efek relaksasi, sehingga pembuluh darah nadi dan denyut jantung dapat mengalami penurunan. Terapi murottal Al-Qur’an ketika diperdengarkan akan menghasilkan gelombang suara dan mendorong otak untuk menghasilkan zat kimia yang disebut neuropepti. Molekul ini akan mempengaruhi reseptor di dalam tubuh untuk membuat kita merasa nyaman. (Safitri & Supriyanti, 2021)

Terapi musik juga termasuk terapi non-farmakologi yang dapat memperbaiki kualitas tidur. Namun pada penelitian (Setyawan et al., 2022) Melalui studinya yang membandingkan perbedaan saat mendengarkan Al-Qur’an dan musik klasik dapat terjadi peningkatan gelombang alfa lebih tinggi pada saat mendengarkan Al-Qur’an dari pada mendengarkan musik klasik, gelombang alfa dengan frekuensi 8 - 13 Hz yang berhubungan dengan keadaan rileks dan tenang sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur.

C. Kerangka Teori

Kerangka teori adalah ringkasan dari tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variabel variabel yang akan di teliti yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan yang digunakan untuk menggabungkan kerangka konsep.

Gambar 2.1
Kerangka Teori
Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap
Kualitas Tidur Pada Lansia



Sumber : (Simamora et al., 2018), (Aziza et al., 2019), (Sofiana, 2022), (Kota et al., 2018), (Utami et al., 2021), (Harisa et al., 2022), (Kaunang et al., 2019), (Chintami et al., 2023), (Leba, 2020).

D. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara konsep yang satu dengan konsep yang lainnya, atau antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari permasalahan yang ingin diteliti. (Tehja et al., 2023)

Gambar 2.2
Kerangka konsep
Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap
Kualitas Tidur Pada Lansia



E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah penelitian, hipotesis juga disusun berdasarkan teori, oleh karena belum tentu isinya selalu mutlak benar, untuk itu diperlukan data empiris untuk menguji apakah jawaban yang dikemukakan dalam hipotesis masih relevan kebenarannya. (Drs. Tjetjep Samsuri, 2003).

Ha :Terdapat Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024