

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial tresna werdha natar lampung tahun 2024, maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin di panti sosial tresna werdha natar lampung. Pada penelitian ini sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 15 (68,2%) sedangkan yang berumur 75-90 sebanyak 7 (31,8%), jumlah jenis kelamin laki laki 10 lansia (45,5%) sedangkan jumlah perempuan 12 lansia (54,5%).
2. Rata rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu 10,36 dengan standar deviasi 1,840 sedangkan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu 4,05 dengan standar deviasi 0,844.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial tresna werdha natar lampung, dibuktikan dengan hasil *uji T dependen* diperoleh nilai rata rata kualitas tidur sebelum dan sesudah mengalami penurunan dari 10,36 menjadi 4,05 dengan *p-value* 0,000.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian
Terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan oleh petugas kesehatan sebagai salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan referensi khusus bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Pringsewu mengenai intervensi non farmakologi terapi murottal untuk meningkatkan kualitas tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya untuk menyusun hipotesis baru dalam merancang dan mengembangkan penelitian kuantitatif dengan desain atau jenis terapi yang lain terkait manajemen terhadap kualitas tidur pada lansia.

4. Bagi Responden

Diharapkan bagi responden mampu menerapkan terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman sebagai salah satu terapi alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur.