

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE
DI DAY CARE LANSIA 'AISYIYAH PRINGSEWU
LAMPUNG TAHUN 2025**



SKRIPSI

**OLEH :
AFIFA EZ ZAHRA
2022206206027**

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI
BIDAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU TAHUN AKADEMIK
2025/2026**

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE
DI DAY CARE LANSIA 'AISYIYAH PRINGSEWU
LAMPUNG TAHUN 2025**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Kebidanan**

**OLEH :
AFIFA EZ ZAHRA
2022206206027**

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI
BIDAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PRINGSEWU TAHUN AKADEMIK
2025/2026**

ABSTRAK

Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Di Day Care Lansia 'Aisyiyah Pringsewu Lampung Tahun 2025

Afifa Ez Zahra

Sarjana Kebidanan

afifa.2022206206027@student.umpri.ac.id

Menopause merupakan fase alami yang terjadi pada wanita dan ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat menurunnya produksi hormon estrogen. Kondisi ini umumnya terjadi pada usia 45–60 tahun dan sering menimbulkan berbagai keluhan, salah satunya gangguan tidur. Gangguan tidur yang terjadi pada masa menopause dapat berdampak negatif terhadap kondisi fisik, psikologis, serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur adalah melalui terapi spiritual, seperti terapi murottal Al-Qur'an. Terapi ini diyakini mampu memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, dan menurunkan tingkat stres sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur wanita menopause. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri atas 13 wanita menopause berusia 45–60 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dilaksanakan di Day Care Lansia 'Aisyiyah Pringsewu, Lampung. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor PSQI sebelum intervensi sebesar 12,23 dan setelah intervensi menurun menjadi 4,00 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah terapi. Dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause melalui efek relaksasi dan ketenangan yang dapat menurunkan stres serta kecemasan.

Kata kunci : *menopause, kualitas tidur, terapi murottal Al-Qur'an*

Kepustakaan : 35 (2015-2025)

ABSTRACT

The Effectiveness of Murottal Al-Qur'an Therapy on Sleep Quality Among Menopausal Women at Day Care Lansia 'Aisyiyah Pringsewu Lampung in 2025

Afifa Ez Zahra

Bachelor of Midwifery

afifa.2022206206027@student.umpri.ac.id

Menopause is a natural phase in women characterized by the permanent cessation of menstruation due to a decrease in estrogen production. This condition generally occurs between the ages of 45 and 60 years and is often accompanied by various symptoms, one of which is sleep disturbance. Sleep disturbances during menopause can negatively affect physical and psychological health, thereby reducing overall quality of life. One non-pharmacological intervention that can be used to improve sleep quality is spiritual therapy, such as Murottal Al-Qur'an therapy. This therapy is believed to promote relaxation, calm the mind, and reduce stress, which in turn enhances sleep quality. This study aimed to determine the effectiveness of Murottal Al-Qur'an therapy on sleep quality among menopausal women. The research design was pre-experimental using a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 13 menopausal women aged 45–60 years, selected through purposive sampling, and the study was conducted at the Day Care Lansia 'Aisyiyah Pringsewu, Lampung. The instrument used to assess sleep quality was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was carried out using the Paired Sample t-Test. The results showed that the mean PSQI score before the intervention was 12.23, which decreased to 4.00 after the intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between pretest and posttest scores. The findings indicate that Murottal Al-Qur'an therapy is effective in improving sleep quality among menopausal women through its relaxing and calming effects, which help reduce stress and anxiety.

Keywords : menopause, sleep quality, murottal Al-Qur'an therapy

Reference : 35 (2015-2025)

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul Skripsi :

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI DAY CARE
LANSIA 'AISYIYAH PRINGSEWU LAMPUNG TAHUN 2025**

Oleh

Afifa Ez Zahra

NIM. 2022206206027

Telah diperiksa dan disetujui pembimbing untuk seminar hasil



Lampung, 29 Oktober 2025

Pembimbing I

Dzul Istiqomah Hasyim, S.ST., Bdn., M. Kes
NIDN. 0210108901

Pembimbing II

Analia Kunang, S.ST., Bdn., M. Kes
NIDN.0213038802

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi :

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI DAY CARE
LANSIA 'AISYIYAH PRINGSEWU LAMPUNG TAHUN 2025**

Skripsi oleh Afifa Ez Zahra telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi dan dinyatakan Lulus pada 29 Oktober 2025

MENGESAHKAN :

Penguji Utama : Cynthia Puspariny, S.ST., Bdn., M.Kes ✓
NIDN. 0225098501

Penguji 1 : Analia Kunang, S.ST., Bdn., M. Kes
NIDN. 0213038802

Penguji 2 : Dzul Istiqomah Hasyim, S.ST., Bdn., M. Kes (.....)
NIDN. 0210108901

Ketua Program Studi,

Nurwinda Saputri, S.ST., Bdn., M.Keb
NIDN. 0214078805

Mengetahui, Dekan
Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Elmi Nurwati, M.Epid., Ph.D
NIDN. 215117601

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Afifa Ez Zahra
NIM : 2022206106027
Tanda Tangan :
Tanggal : 29 Oktober 2025

Penulis,



Afifa Ez Zahra

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afifa Ez Zahra
NIM : 2022206206027
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Institusi : Universitas Muhammadiyah Pringsewu
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI DAY CARE
LANSIA 'AISYIYAH PRINGSEWU LAMPUNG TAHUN 2025**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pringsewu

Pada tanggal : 29 Oktober 2025

Yang menyatakan

Afifa Ez Zahra

MOTTO

"Bermanfaat adalah sebaik-baik alasan untuk terus bertahan."

— *Afayy*

"Setiap orang diciptakan untuk tujuan. Ketika kamu lelah, ingat tujuanmu lebih besar dari rasa lelahmu."

— *Nouman Ali Khan*

"Bukan karena aku kuat, tapi doa orangtuaku dan keluargaku yang hebat"

— *Afayy*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, serta kemudahan hingga tersusunnya skripsi ini. Dengan penuh rasa syukur dan cinta, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Untuk kedua orang tuaku tercinta yang telah mendahului, terima kasih atas cinta dan doa yang tak pernah padam, terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang tak pernah terbalas, meski tak lagi dapat kurasakan secara nyata, semoga setiap langkah dan ilmu yang kuperoleh menjadi amal jariyah untuk orang tuaku di sisi-Nya. semoga setiap langkah dan ilmu yang kujalani menjadi bentuk bakti dan doa untuk Abi dan Umiq ku tersayang. Terima kasih atas cinta yang tak pernah hilang, bahkan setelah waktu memisahkan.
2. Kakakku tersayang, yang selalu memberikan dukungan moral, semangat, dan bantuan materi hingga penulis dapat menyelesaikan studi ini. Terima kasih atas kasih sayang dan pengorbanan yang tulus.
3. Para dosen pembimbing dan seluruh civitas akademika Program Studi Kebidanan, yang telah dengan sabar membimbing dan menuntun penulis dalam proses penelitian ini.
4. Teman-teman seperjuangan dan temanku sedari SMA, atas kebersamaan, semangat, dan doa yang menjadi bagian penting dari perjalanan ini.
5. Serta diriku sendiri Afifa Ez Zahra, yang telah berjuang dengan sabar, berdoa tanpa henti, dan tidak menyerah meski banyak rintangan dihadapi.

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Afifa Ez Zahra lahir di Kalirejo pada tanggal 04 Maret 2003, anak ketiga dari pasangan (Alm) Bapak Drs. Romli Af, M.Pd.I. dan (Almh) Ibu Dra. Siti Romdloni, S.Pd.

Pendidikan yang pernah ditempuh:

1. TK Al-Ihya lulus tahun 2008
2. SD N 3 Kalirejo lulus tahun 2014
3. SMP N 1 Kalirejo lulus tahun 2017
4. SMA N 1 Pringsewu lulus tahun 2020
5. Pada tahun 2022 hingga 2025 tercatat sebagai Mahasiswi Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

Semasa menjalani pendidikan di bangku sekolah lanjut tingkat menengah pertama penulis aktif di bidang non akademik yaitu PRAMUKA, PASKIBRA dan OSIS dari tahun 2014 hingga tahun 2017. Setelah itu pada sekolah tingkat menengah atas penulis aktif di bidang akademik yaitu menjadi anggota English Club dari tahun 2017 sampai dengan tahun 2018.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ns. Arena Lestari, M, Kep., S. Kep. J., Ph.D., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
2. Elmi Nuryati, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
3. Nurwinda Saputri, S. ST., Bdn., M. Keb, selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
4. Dzul Istiqomah Hasyim S.ST., Bdn., M. Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Analia Kunang S.ST., Bdn., M. Kes, selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

6. Cynthia Puspariny, S.ST., Bdn., M. Kes, selaku dosen penguji utama yang telah memberikan masukan, saran, dan kritik yang membangun demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
7. Pihak Day Care Lansia ‘Aisyiyah Pringsewu yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
8. Sahabat saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Pringsewu, 29 Oktober 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL DENGAN SPESIFIKASI.....	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT.....	iv
PERSETUJUAN SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	vii
MOTTO	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP PENULIS	xi
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Menopause	8
B. Konsep Tidur.....	14
C. Konsep Murottal Al-Qur'an.....	30
D. Penelitian yang Relevan.....	37
E. Kerangka Teori.....	42

F. Kerangka Konsep	44
G. Hipotesis.....	44
BAB III METODE PENELITIAN.....	45
A. Desain Penelitian.....	45
B. Variabel Penelitian	46
C. Definisi Operasional.....	49
D. Populasi dan Sampel	50
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
F. Instrumen dan Metode Pengumpulan Data	53
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	59
H. Metode Pengolahan dan Analisa Data.....	60
I. Etika Penelitian	63
J. Jalannya Penelitian.....	64
BAB IV PEMBAHASAN	68
A. Gambaran Tempat Penelitian	68
B. Hasil Penelitian	70
C. Pembahasan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	1

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur Manusia.....	23
Tabel 3.1	Skema Desain Penelitian.....	44
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	48
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan usia dan Penggunaan Smartphone di Day Care Lansia ‘Aisyiyah Pringsewu.....	68
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Rata-Rata Kualitas Tidur Wanita Menopause Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Murottal Al-Qur’an.....	69
Tabel 4.3	Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 4.4	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause di Day Care Lansia ‘Aisyiyah Pringsewu Lampung Tahun 2025.....	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 : Informed Consent
- Lampiran 3 : Formulir Identitas Responden
- Lampiran 4 : Petunjuk Pengisian Kuesioner PSQI
- Lampiran 5 : Kuesioner PSQI
- Lampiran 6 : Kisi - Kisi Kuesioner PSQI
- Lampiran 7 : Lembar Observasi Keterlaksanaan Terapi Murottal
- Lampiran 8 : Standar Operasional Prosedur Murottal Al-Qur'an
- Lampiran 9 : Jadwal Proposal
- Lampiran 10 : Tabel Tabulasi
- Lampiran 11 : Output SPSS
- Lampiran 12 : Surat Pra Survey dan Penelitian
- Lampiran 13 : Surat Keterangan Lulus Uji Etik
- Lampiran 14 : Lembar Konsul Judul
- Lampiran 15 : Dokumentasi
- Lampiran 16 : Dokumentasi Grup Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

GABA	: Gamma-aminobutyric acid
MP3	: MPEG Audio Layer-3
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
REM	: Rapid Eye Movement
RLS	: Restless Legs Syndrome
SCN	: Suprachiasmatic Nucleus
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
WHO	: World Health Organization