

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan penelitian tentang efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada wanita menopause di Daycare Lansia 'Aisyiyah Pringsewu Lampung tahun 2025, maka dapat disimpulkan :

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause di Day Care 'Aisyiyah Pringsewu, diketahui bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an adalah 12,23 dengan standar deviasi 4,438, sedangkan setelah diberikan terapi menurun menjadi 4,00 dengan standar deviasi 1,826.
2. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$ , yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor PSQI sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an. Hal ini membuktikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur wanita menopause.
3. Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan sesuai dengan nilai spiritual masyarakat Muslim dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause. Terapi ini memberikan manfaat menyeluruh, baik secara

fisiologis maupun psikologis, serta berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup responden secara signifikan.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Wanita Menopause**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi wanita menopause, keluarga, atau pendamping untuk menerapkan terapi murottal Al-Qur'an sebagai salah satu kegiatan rutin atau program relaksasi bagi wanita menopause maupun lansia.

### **2. Bagi Tenaga Kesehatan**

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada pasien wanita menopause mengenai manfaat mendengarkan murottal Al-Qur'an sebelum tidur sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas tidur yang aman, mudah dilakukan, dan tidak menimbulkan efek samping.

### **3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi pengelola panti lansia, untuk disarankan untuk memasang poster edukasi mengenai manfaat terapi murottal Al-Qur'an, khususnya surah Ar-Rahman, di area yang mudah dilihat oleh lansia seperti ruang istirahat, ruang ibadah, dan ruang kegiatan.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai pengaruh murottal terhadap kualitas tidur dengan desain eksperimen yang lebih kuat, misalnya dengan menambahkan kelompok

kontrol atau memperpanjang durasi intervensi. Selain itu, penelitian dapat diterapkan pada kelompok wanita menopause di wilayah atau kondisi yang berbeda untuk melihat konsistensi hasil dan memperluas penerapan terapi murottal sebagai manajemen nonfarmakologis peningkatan kualitas tidur.