

PEMBERIAN AUDIO AL JAROL MIYYAH UNTUK MENGURANGI GANGGUAN TIDUR MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN PURWOKERTO

Mahyatus Sunani¹, Wahyu Ekowati² ✉, Annas Sumeru²
^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
Correspondence Author: wahyu.ekowati@unsoed.ac.id

ABSTRACT

Background: Globally, there are a third of people in the world who suffer from sleep disorders or difficulty initiating and maintaining sleep. Early adulthood is an at risk group of sleep disorders. This research aims to determine the effect of Al Jarol Miyyah audio on sleep disorders among university students living in Islamic boarding school in Purwokerto.

Method: This research applied a quasi-experimental study using a pre-posttest with control group design. The sample calculation in this study used consecutive sampling. Total 72 respondents participated in the study, which were divided into intervention and control group. The data analysis used in this research were univariate analysis and bivariate analysis.

Results: The research results showed that there was an influence of implementing Al Jarolmiyyah audio on sleep disorders among students. It was found that there was a decrease in sleep disturbance scores in intervention group respondents after being given Al Jarolmiyyah audio therapy with p -value = 0.001, indicating that there was a difference in sleep disturbance scores before and after giving Al Jarol Miyyah audio.

Conclusion: Al Jarol Miyyah audio therapy can reduce sleep disorders. Future researchers are expected to examine other personal characteristics that can influence sleep disorders, such as gender, and can examine Al Jarol Miyyah audio therapy as another alternative to help treat other physical and psychological disorders

KEYWORDS

Al Jarol Miyyah, audio therapy, early adulthood, Sleep disorders

PENDAHULUAN

Secara global di dunia terdapat sepertiga manusia yang menderita gangguan tidur atau kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Sleep Foundation, 2022). Gangguan tidur sering muncul pada individu dengan masalah fisik seperti memiliki rasa nyeri atau masalah psikologis seperti depresi, stres, dan lain-lain. Menurut (Nurdin *et al.*, 2018) gangguan tidur merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas dan waktu tidur pada seorang individu. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi terjadinya gangguan tidur diantaranya faktor status kesehatan, faktor usia, faktor kondisi lingkungan, faktor stres psikologis, dan faktor jadwal tidur yang tidak konsisten. Masa dewasa dini dengan usia 18-40 tahun merupakan kelompok yang berisiko mengalami gangguan tidur.

Istirahat atau tidur yang cukup sangat diperlukan oleh santri pondok pesantren yang menjadi mahasiswa, karena santri pondok pesantren yang menjadi mahasiswa mempunyai dua kali lipat peran dan tugas yang lebih banyak dari mahasiswa pada umumnya. Pertama peran dan tugas sebagai mahasiswa, santri pondok pesantren yang menjadi mahasiswa memiliki tugas yang sama dengan mahasiswa pada umumnya yaitu mengerjakan tugas kuliah tepat waktu, hingga mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Kedua peran dan tugas sebagai santri, santri pondok pesantren yang menjadi mahasiswa harus mengikuti jadwal kegiatan yang telah ada di pondok pesantren seperti madrasah diniyah, ngaji sorogan, dan lalaran. Dalam artikel jurnal (Khairiyah *et al.*, 2017) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara peran ganda dengan stress pada

mahasiswa. Pada seseorang individu stres menjadi salah satu faktor utama penyebab terjadinya gangguan tidur.

Terapi *murottal Al-Qur'an* dengan tempo yang pelan dan harmonis dipercaya dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (*serotonin*). Kegiatan ini bisa menambah perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang (Oktora *et al.*, 2016). Selain *murottal Al-Quran*, terapi komplementer yang juga sering digunakan untuk menurunkan gangguan tidur adalah suara alam yang jenisnya seperti suara hujan, suara burung, suara angin, suara gemericik air mengalir dan sebagainya. Terapi suara alam biasa digunakan sebagai terapi untuk meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan keadaan fisik, dan mental diberbagai tingkatan usia (Waruwu *et al.*, 2019).

Maka dari itu peneliti tertarik untuk membuat inovasi baru berupa instrumen terapi atau stimulan *murottal Al-Qur'an* yang dipadukan dengan suara air mengalir. Instrumen ini bisa menjadi alternatif baru berupa terapi audio relaksasi bagi penderita gangguan tidur pada seorang individu. Berangkat dari permasalahan gangguan tidur pada santri pondok pesantren yang menjadi mahasiswa, peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh pemberian *Al Jarol Miyyah audio* terhadap gangguan tidur pada santri pondok pesantren yang menjadi mahasiswa universitas di Purwokerto. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh *Al Jarol Miyyah audio* untuk menurunkan gangguan tidur pada santri pondok pesantren yang menjadi mahasiswa universitas di Purwokerto.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan penelitian *quasy eksperimental* dengan *pretest-posttest with control group design* dengan grup eksperimen dan grup kontrol. Perhitungan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 72 responden, dengan pembagian pada masing-masing grup kontrol dan intervensi sebanyak 36 responden. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat serta analisis bivariat. Analisis univariat diimplementasikan pada setiap variabel yang ditampilkan dalam bentuk tabel median distribusi, nilai minum, dan nilai maksimum. Dalam penelitian ini, usia dan jumlah semester adalah variabel yang diproses secara univariat. Analisis bivariat digunakan untuk mengukur pre-test dan post-test pada dua grup yang digunakan terhadap terapi *Al Jarol Miyyah audio*, sedangkan untuk mengukur perbedaan pada grup intervensi dan grup kontrol menggunakan uji *Maan Whitney*, yang dihitung dengan cara membandingkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami gangguan tidur berusia 23 tahun dan telah menempuh semester 9, serta berusia minimal 17 tahun dan telah menempuh semester 1. Hasil penelitian ini mengenai karakteristik usia responden memiliki uji homogenitas $p\text{-value} = 0,557$ ($p\text{-value} > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data homogen atau mempunyai varian yang sama pada kedua grup, sehingga usia tidak berpengaruh signifikan terhadap penurunan

kualitas tidur yang dialami oleh grup intervensi atau grup kontrol.

Hasil Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 2, hasil *Mann-Whitney* diperoleh *p*-value sebesar 0,000 (*p*-value < 0,05) menunjukkan adanya selisih nilai gangguan tidur sebelum dan sesudah pemberian *Al Jarol Miyyah audio* pada grup intervensi. Tabel tersebut juga menunjukkan bahwa nilai maksimum sebelum diberikan terapi *Al Jarol Miyyah audio* adalah 16, dan nilai maksimum setelah diberikan terapi adalah 10, menunjukkan penurunan nilai gangguan tidur.

Hasil *Mann-Whitney* diperoleh *p*-value sejumlah 0,815 (*p*-value > 0,05) menunjukkan tidak ada selisih nilai gangguan tidur sebelum dan sesudah pengamatan pada grup kontrol. Tabel

Tabel 1 Karakteristik sampel di pondok pesantren Al-Qur'an Al Amin Purwokerto (n=72)

No	Variable	Median
1.	Usia	20.00 (17-23)
2.	Semester	5.00 (1-9)

Tabel 2 Perbedaan Median Skor Gangguan Tidur Mahasiswa di Pesantren Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=72)

Grup	Sebelum	Sesudah	<i>p</i>
Intervensi	13.00 (9-16)	8 (4-10)	0.000
Kontrol	11 (7-15)	11 (6-16)	0.815

Table 3 Perbedaan efek Audio Terapi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok kontrol (n=72)

Grup	Median	<i>p</i>
Intervensi	5.00 (2-11)	0.000
Kontrol	2.00 (0-16)	

menunjukkan bahwa nilai maksimum dalam grup kontrol sebelum dan sesudah adalah 15 dan 16, sedangkan nilai minimum adalah 7 dan 6.

Berdasarkan tabel 3, perolehan uji *Mann-Whitney* menunjukkan *p*-value sebesar 0,000 (*p*-value < 0,05) menunjukkan adanya perbedaan nilai gangguan tidur pada kedua grup sesudah diberikan intervensi *Al Jarol Miyyah audio*. Tabel ini juga menyajikan perbedaan nilai pada grup intervensi dan grup kontrol dengan angka maksimum 11 dan 6 sedangkan nilai minimum 2 dan 0.

Pembahasan

Pembahasan pada penelitian ini meliputi gambaran karakteristik responden yang ditinjau dari aspek usia dan jumlah semester, dengan menggunakan uji karakteristik responden. Ditemukan hasil pada karakteristik usia responden memiliki uji homogenitas *p*-value = 0,557 (*p*-value > 0,05) menunjukkan bahwa data homogen atau memiliki varian yang sama di kedua grup, sehingga usia tidak memberikan pengaruh besar terhadap penurunan kualitas tidur yang dialami oleh grup intervensi dan grup kontrol. Paling banyak usia responden adalah 20 tahun dan telah menempuh semester lima. Selain usia 20 tahun dan semester lima, responden yang paling banyak mengalami gangguan tidur pada usia 23 tahun dan sedang menjalani perkuliahan semester sembilan. Hal ini telah disebutkan pada penelitian (Djamalilleil dan Dewi, 2020) didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan gangguan tidur sebanyak 61,7% berada pada semester satu, lima, dan sembilan. Kualitas tidur yang buruk cenderung dialami oleh kelompok usia dewasa awal, hal yang menjadikannya timbulnya

gangguan tidur ada beberapa faktor, antara lain aktivitas sehari-hari atau beban kerja yang berlebihan (Trisusanto et al., 2020).

Uji *Maan Whitney* dilakukan untuk mengetahui selisih nilai pada pre-test dan post-test grup intervensi dan grup kontrol. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Santiasari et al., 2021). Terdapat 21 responden dengan gangguan tidur dikelompokkan menjadi grup intervensi dan grup kontrol. Pada penelitian ini, grup intervensi diberikan terapi berupa audio *Al Jarol Miyyah audio* selama tujuh hari berturut-turut, sedangkan grup kontrol hanya mengamatinya dalam jangka waktu yang sama. Hasil penelitian adalah *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05), menunjukkan selisih nilai gangguan tidur pada grup intervensi dan grup kontrol. Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini adalah (Risnawati et al., 2017), yang membandingkan perbedaan nilai gangguan tidur dengan pemberian terapi murottal Al-Qur'an yang dipadukan dengan terapi musik pada grup intervensi dan grup kontrol. Penelitian tersebut mendapatkan hasil dari 26 responden dengan *Maan Whitney Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap grup terapi murottal (*p-value* = 0,025) dan terapi musik (*p-value* = 0,046).

Berdasarkan uji bivariat menerapkan uji Mann-Whitney U Test didapatkan hasil terapi *Al Jarol Miyyah audio* mendapatkan hasil *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan setelah dilakukan terapi pada grup intervensi dan dilakukan observasi pada grup kontrol dapat mengurangi nilai gangguan tidur pada responden grup intervensi, namun masih terdapat penurunan yang tidak terlalu banyak pada tiga

responden grup intervensi. Hal ini terjadi karena terdapat faktor yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berlandaskan pada hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, diperoleh perbedaan yang signifikan dalam audio terapi *Al Jarol Miyyah audio* terhadap penurunan nilai gangguan tidur bagi santri yang menjadi mahasiswa dan tinggal di pondok pesantren Purwokerto. Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05) menunjukkan adanya selisih nilai kualitas tidur pada kedua grup setelah diberikan *Al Jarol Miyyah audio* intervensi pada grup intervensi dan observasi pada grup kontrol. Hasil uji *Mann-Whitney* didapatkan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05) menunjukkan selisih nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi *Al Jarol Miyyah audio* pada grup intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti terapi "*Al Jarol Miyyah audio*" menurunkan gangguan tidur pada santri yang menjadi mahasiswa dan tinggal di pondok pesantren Purwokerto.

Saran

Responden berharap dapat menggunakan audio *Al Jarol Miyyah audio* sebagai terapi yang digunakan untuk menurunkan gangguan tidur. Lembaga penelitian ini dapat digunakan dalam sumber referensi untuk memberikan materi perkuliahan terkait terapi komplementer berupa audio *Al Jarol Miyyah audio* untuk meningkatkan kualitas tidur di awal masa dewasa dan dapat

dipublikasikan. Para peneliti selanjutnya diharapkan untuk memeriksa karakteristik pribadi lainnya yang dapat mempengaruhi gangguan tidur, seperti jenis kelamin, dan dapat memeriksa terapi audio *Al Jarol Miyah audio* sebagai alternatif lain untuk membantu mengobati gangguan fisik dan psikis lainnya.

REFERENSI

- Aini, N. (2018) 'Pengaruh terapi audio murottal Al Qur'an terhadap konsentrasi belajar pada pembelajaran matematika', Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, Digilib.uinsby.ac.id/22690/7/NurAini_D74213084.pdf.
- Alwi, I. (2021) 'Kriterian empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistik dan analisis butir', Jurnal formatif 2(2), hal. 140–148, ISSN: 2088-351X
- Anindya, P., (2021) "Gambaran insomnia di masa pandemi pada dewasa awal 18-25 tahun di kecamatan seragen", Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta, <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/94704>
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y. dan Ridfah, A. (2019) 'Efektivitas mendengarkan murottal Al-Quran dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa,' Jurnal Psikologi Islami, Vol. 5 Mo. 2 Desember 2019, hal. 146–154. doi. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Ayu, D. Woelan, H. (2021) 'Pengaruh terapi komplenter dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic COVID -19' Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. hal. 997–1011.
- Dahlan, M.S. (2016) ' Besar sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan, edisi 4', Jakarta, Epidemiologi indonesia, hal. 95-96
- Daniele, P. (2022) ' What they are, their causes and symptoms, and how people with sleep disorders can get relief ', <https://www.sleepfoundation.org/sleep-disorders>. (Diakses 13 Agustus 2022)
- Djamalilleil, S. F. dan Dewi, N. P. (2020) 'Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Baiturahmah padang angkatan 2018', Vol.3, hal. 43–50, doi. [10.33854/heme.v3i1.339](https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339)
- Hakim, L. N. (2020) "The Urgency of The Elderly Welfare Law Revision, jurnal masalah-masalah sosial, Vol. 11, No. 1 Juni 2020, hal. 43–55. doi: 10.22212/aspirasi.v11i1.1589.
- Hapsari, A., Kurniawan, A. (2019) 'Effectiveness of cognitive behavioral therapy to ncrease sleep quality in oungadults Insomnia patients', jurnal ilmu ke. dan Koms, september 2019, p : 223-235, Hol. 12, No. 3, doi : <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>
- Har, A. (2018) 'Pengaruh terapi mendengarkan murottal Al - Quran terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan', Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/42331>
- Hutagalung, N. A., Marni, E. dan Erianti, S. (2022) 'Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal), Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada program study keperawatan STIKES Hang Tuah Pekanbaru', Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal, Vol. 2 No. 1 Tahun. 2022), doi. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Izzi, A. (2018) 'Peran pesanren dalam mengontrol perilaku santri', Studi Pondok Pesantren Al-Hidayah Asshomadiyah Sukorejo, Pasuruan, Skripsi UIN Sunan Ampel Surabaya, https://digilib.uinsa.ac.id/23212/1/Asrori%20Izzi_I03214001.pdf
- [J Clin Sleep Med.](https://doi.org/10.1007/s12659-017-0911-1) (2017) 'Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults' Oct 15; 4(5): 487–504. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2576317>
- Kemenkes RI (2015) Pedoman nasional pelayanan kedokteran jiwa. Tersedia di :

<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/> (diakses: 13 September 2022)

- Liana, R. (2020) 'Penatalaksanaan insomnia dengan non farmakologi pada remaja.', Literatur review Universitas Bhakti Kencana Bandung, <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1019>
- Nani, M. Iwan, P. dan Arif, S. (2019) 'Perbedaan pengaruh terapi murottal selama 15 menit dan 25 menit terhadap penurunan skala nyeri pada pasien kanker pasca bedah', *Journal of Bionursing* Vol 1 (1) 2019, 1(1), hal. 77–88. doi. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2019.1.1.12>
- Nur, K. Farida, H. Dyah, K. (2017) 'Hubungan peran ganda dengan stres pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan tugas belajar di universitas tribhuwana tunggadewi malang'. hal. 207–219. doi. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i3.580>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A. dan Thaha, R. M. (2018) 'Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students'. *Accelerating the world's research*. 14(2), hal. 128–138. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i2.3464>
- Putra, Y., Suyanta., dkk. *et al.* (2022) 'The relationship of sleep quality with short term memory of MA Yajri student in Sirojul Mukhlisin 2 Payaman Islamic Boarding School', *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas* Volume 5 No 2, Hal 27 – 32, Mei 2022, E- ISSN 2621-3001
- Rosyidah, I., Efendi, A., dkk. (2020) 'Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas', *Jurnal abdi*, Vol.2 No.1 Januari 2020, p-ISSN 2655-5697
- Sasongko, P. Iwan, P. dan Deny, A. (2016) 'Pengaruh terapi murottal al qur'an terhadap kualitas tidur lansia di unit rehabilitasi sosial dewanata Cilacap' 11(3), hal. 168–173. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.710>
- Terhadap, M. (2017) 'Efektivitas terapi murottal al-qur'an dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makassar'. doi. <https://doi.org/10.54639/mhj.v3i3.660>
- Trisusanto, E. (2020) 'Kualitas tidur dewasa tingkat awal', hal. 13–18. doi. <https://doi.org/10.36655/njm.v6i1.261>
- Waruwu, D. (2019) 'Pengaruh terapi musik suara alam terhadap kualitas tidur pasien kritis di ruang ICU RSU Royal Prima Medan Tahun 2019'. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. hal. 674–679. doi. [10.24111/jikeperawatan.v5i2.321](https://doi.org/10.24111/jikeperawatan.v5i2.321)