

Gambaran Mendengarkan Murottal dan Do'a Terhadap Penurunan Kecemasan dan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia

Title	Gambaran Mendengarkan Murottal dan Do'a Terhadap Penurunan Kecemasan dan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia
Author Order	2 of 3
Accreditation	
Abstract	<p>Pendahuluan: Menjadi tua merupakan proses yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Penuaan adalah kondisi yang normal, yang ditandai perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan dan terjadi pada semua orang saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Salah satu permasalahan pada lansia adalah kecemasan dan masalah tidur. Keluhan tentang kesulitan tidur waktu malam sering kali terjadi diantara lansia sebagai akibat dari penyakit kronik lain. Kecenderungan untuk tidur siang kelihatannya meningkat secara progresif dengan bertambahnya usia. Peningkatan waktu siang hari yang dipakai untuk tidur dapat terjadi karena seringnya terbangun di malam hari. Tujuan: untuk mengetahui efektifitas murottal dan doa terhadap penurunan kecemasan dan gangguan pola tidur pada lansia. Metode: Penelitian ini menggunakan desain experiment dengan pendekatan pre and post control group with control group design. Rencana jumlah sampel penelitian ini adalah 60 lansia di Desa Pamijen Kec. Sokaraja yang dibagi 2 kelompok yaitu 30 lansia menjadi kelompok murottal dan 30 lansia kelompok doa. Kedua kelompok dilakukan intervensi setiap hari selama seminggu. Peningkatan skor kecemasan dan gangguan pola tidur diukur sebelum dan setelah perlakuan dengan kuesioner. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Analisa data menggunakan paired t test dan independent t tes. Hasil : Kecemasan sebelum diperdengarkan murottal yaitu sebanyak 27 orang (90%) mengalami cemas ringan dan sebanyak 3 orang (10%) mengalami cemas sedang. Sedangkan tingkat kecemasan setelah diperdengarkan murottal yaitu sebanyak 30 orang (100%) tidak cemas. gangguan pola tidur sebelum diperdengarkan murottal yaitu sebanyak 4 orang (13,33%) mengalami pola tidur baik dan sebanyak 26 orang (68,67%) mengalami pola tidur buruk. Sedangkan gangguan pola tidur setelah diperdengarkan murottal yaitu sebanyak 29 orang (96,67%) mengalami pola tidur baik dan sebanyak 1 orang (3,33%) mengalami pola tidur buruk. Kesimpulan: Dari data deskripsi yang diperoleh, terapi murottal efektif terhadap penurunan kecemasan dan gangguan pola tidur.</p>
Publisher Name	Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman
Publish Date	2020-11-30
Publish Year	2020
Doi	DOI: 10.20884/1.bion.2020.2.3.76
Citation	
Source	Journal of Bionursing
Source Issue	Vol 2 No 3 (2020): Journal of Bionursing
Source Page	179-183
Url	http://bionursing.fikes.unsoed.ac.id/bion/index.php/bionursing/article/view/76/89
Author	Dr SIDIK AWALUDIN, M.Kep., Ns., Sp.Kep.MB