

ABSTRAK

Nama : Maulana Ibrahim (1102014152)
Program Studi : Kedokteran
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Murotal Al-Quran pada gangguan tidur di nilai dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Terhadap Mahasiswa Universitas Yarsi dalam Pandangan Medis dan Agama Islam.

Latar Belakang: Tidur adalah suatu fenomena biologis yang terjadi pada setiap makhluk hidup untuk menjaga kesehatan secara fisik, mental, maupun emosional. Terapi musik dan terapi murottal Al-Quran merupakan bagian dari terapi suara yaitu suatu terapi komplementer di lakukan selama lima hari berturut turut menyatakan bahwa peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi murottal Al-Quran sebanyak 61,1%.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh terapi murottal al-quran pada gangguan tidur mahasiswa fakultas kedokteran yarsi.

Metode: Jenis penelitian yang di pakai adalah, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang memusatkan perhatian pada hal yang diteliti dan hasil penelitian dan olahan serta dianalisis untuk diambil gambarnya kesimpulannya.

Hasil : Dari hasil penelitian ini terdapat pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada mahasiswa atau remaja yang mengalami gangguan tidur dengan cara mendengarkan lantunan ayat – ayat al – quran sebelum tidur dilakukan selama 10-15 menit selama 14 hari karena terapi ini membuat responden merasa lebih tenang dan rileks.

Kesimpulan : Terapi murottal ini sangat membantu bagi responden yang mengalami gangguan tidur atau insomnia karena bisa menghilangkan rasa lelah atau stress sehingga responden merasa lebih nyaman dan rileks.

Kata Kunci: Murottal Al-Quran, Terapi Murottal, PSQI