ProHealth Journal (PHJ)
Vol. 22, No. 1, 2025, xx-xx
doi:
p-ISSN. 2089-2047
e-ISSN. 2961-9076
Artikel akses terbuka dengan lisensi CC BY (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Efektivitas Murrotal Al – Quran Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan

Sri Ayu Akuba[1*], Fidyawati Aprianti A. Hiola[2], Fifi Ishak[3], Sri Mulyaningsih[4]

[1]*Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Kota*

**Corresponding Author: ayuakuba1997@gmail.com[1], Fidyahiola@umgo.ac.id[2], author@gmail.com[3], srimulyaningsih@umgo.ac.id[4]*

ABSTRAK

Durasi tidur balita merupakan suatu hal yang berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi. Dalam mendukung durasi tidur yang baik diperlukan pelaksanaan pengobatan Murrotal Al – Quran sebagai terapi non farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi murrotal Al – Quran terhadap durasi tidur pada bayi usia 6-12 bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *quasi non equivalen experiment* dengan pendekatan *control group prepost test design.* Sampel penelitian berjumlah 32 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing – masing 16 orang. Pengukuran durasi tidur dilakukan menggunakan lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pre test intervensi durasi tidur yang memenuhi syarat hanya 1 orang dan pada saat post test intervensi durasi tidur yang memenuhi syarat berjumlah 12 orang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0,001 (p < 0,005), yang berarti adanya efektifitas terapi murrotal Al – Quran terhadap durasi tidur pada bayi usia 6-12 bulan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya efektivitas terapi murrotal Al – Quran terhadap durasi tidur pada bayi usia 6-12 bulan.

Kata kunci : Murrotal Al – Quran, Durasi Tidur Bayi

ABSTRACT

Sleep duratio in toddlers is a factor that influences infant growth. To support good sleep duration, Murrotal Al-Quran treatment is necessary as a non-pharmacological therapy. This study aims to determine the effectiveness of Al-Quran murrotal therapy on sleep duration in infants aged 6-12 months in the Kabila Community Health Center Work Area. The research method used was a quasi-non-equivalent experiment with a control group pre-post test design approach. The study sample consisted of 32 individuals divided into two groups: an intervention group and a control group of 16 individuals each. Sleep duration was measured using an observation sheet. The results showed that only one participant met the required sleep duration during the pre-test intervention, and 12 participants met the required sleep duration during the post-test intervention. The statistical test showed a p-value of 0.001 (p<0.005), indicating the effectiveness of Quran recitation therapy on sleep duration in infants aged 6-12 months. The conclusion of this study is that Quran recitation therapy is effective on sleep duration in infants aged 6-12 months.

Keywords : Quran Recitation, Infant Sleep Duration

PENDAHULUAN

Setiap manusia memerlukan aktivitas tidur termasuk bayi. Kondisi tidur bayi merupakan suatu hal yang sangat besar pengaruh terhadap pertumbuhan bayi, sehingga durasi tidur harus dapat terlaksana dengan optimal. Dalam mendukung durasi tidur balita maka diperlukan pelaksanaan pengobatan murrotal Al – Quran sebagai terapi religious (Laila et al., 2022).

Tidur merupakan kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang anak. Gangguan tidur pada anak mempengaruhi perilaku dan emosi anak, menyebabkan mengantuk pada siang haru, mudah lelah, dan mengurangi daya ingat anak (Soleha, M. & Novitasari. A (2019).

Durasi tidur pada balita harus diperhatikan dengan baik, karena tidur merupakan ukuran yang digunakan untuk menilai kemudahan bayi dalam memulai dan mempertahankan waktu tidurnya. Durasi tidur yang baik jika lama waktu tidurnya seimbang antara tidur malam dan siang hari. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dimana dalam memulai tidur dan mempertahankan tidurnya, kualitas tidur sendiri dapat digambarkan dengan melihat lama waktu tidur, nyenyak selama tidur, serta merasa segar ketika bangun dan kualitas tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hiduo secara keseluruhan (Laila et al., 2022).

WHO menjelaskan sekitar 33% bayi terdapat gangguan pada saat tidur. Banyak bayi di Indonesia, yaitu kisaran 44,2% ada gangguan tidur (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Nasional Tahun 2024 jumlah kelahiran bayi di Indonesia pada semester pertama tahun 2024 adala 859.055 jiwa. Beberapa bayi tidur selama 22 jam per hari, bayi lain tidur selama 12 sampai 14 jam per hari (Kemenkes RI, 2023).

Studi pendahulan telah dilakukan oleh peneliti di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kabila, Kabupaten Bone Bolango ditemukan 4 orang tua yang mengatakan bayi sulit tidur di malam hari dan 2 lainnya mengatakan durasi tidur bayinya normal.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur pada bayi dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat – obatan sedangkan non farmakologi dengan cara terapi murrotal Al – Quran. Terapi Murrotal Al – Quran adalah bentuk terapi yang menggunakan suara untuk merangsang organ pendengaran bayi. Kemudian diproses oleh bagian otak yang mengatur emosi yang disebut sistem limbik. Salah satu bentuk terapi Murrotal Al – Quran adalah dengan mendengarkan surat Al – Mulk dalam Al-Quran yang juga merupakan praktik yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW sebelum tidur (Amalu et al.,2020).

Murrotal Al – Quran dapat menjiwai system indera parasimpatis yang mempunyai dampak sebaliknya terhadap indera berpikir. Jadi terjadi keselarasan pada kedua system sensorik otonom tersebut. Inilai standard mendasar berkembangnya reaksi pelepasan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **"Efektivitas Murrotal Al – Quran Terhadap Durasi Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila"**

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila pada bulan April – Mei 2025. Alasan peneliti memilih tempat penelitian ini dikarenakan jumlah bayi yang tertinggi ada di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila. Instrumen yang digunnakan dalam penelitian ini adalah speaker yang digunakan untuk memutar audio murrotal Al – Quran yang berisikan Surah Al - Mulk dan lembar observasi yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang karakteristik responden dan durasi tidur bayi. Metode penelitian menggunakan pendekatan *control group pretest-posttest design* dengan jumlah populasi berjumlah 128 orang dan sampel 32 orang yang terdiri dari 16 kelompok intervensi dan 16 kelompok kontrol. Dalam penelitian ini terdapat kriteria inklusi dan eklusi. Teknik pengumpulan data terdiri dari data primer dan data sekunder. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS yang terdiri dari penyuntingan data, pengkodean, memasukkan data, pembersihan data serta

tabulasi data. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *wilcoxon test dan Mann Whitney.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila

Karakteristik Responden	Kelompok			
	Intervensi (n=16)		Kontrol (n=16)	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Usia Bayi				
0-7 Bulan	2	50,0	2	50,0
8-9 Bulan	8	80,0	2	20,0
10-11 Bulan	6	33,3	12	66,7
Total	**16**	**100**	**16**	**100**
Jenis Kelamin				
Laki – Laki	11	68,8	7	43,8
Perempuan	5	31,3	9	56,3
Total	**16**	**100**	**16**	**100**
Pernah Dilakukan Terapi				
Sudah	1	6,3	4	25,0
Belum	15	93,8	12	75,0
Total	**16**	**100**	**16**	**100**
Jenis MP ASi Yang Dikonsumsi				
Homemade	13	46,4	15	53,6
Instant	2	66,7	1	33,3
Kombinasi	1	100,0	0	0
Total	**16**	**100**	**16**	**100**

Sumber : ***Data Primer, 2025***

Tabel di atas menunjukkan usia bayi dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi usia bayi yang tertinggi yaitu bayi berusia 8-9 bulan sebanyak 8 orang (80,0%) sedangkan pada kelompok kontrol yang tertinggi yaitu bayi yang berusia 10-11 bulan sebanyak 12 orang (66,7%). Pada kelompok intervensi jenis kelamin yang tertinggi yaitu yang berjenis kelamin laki - laki sebanyak 11 orang (68,8%) sedangkan pada kelompok kontrol yang tertinggi yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (56,3%). Pada kelompok intervensi yang paling tinggi yaitu yang belum pernah dilakukan terapi sebanyak 15 orang (93,8%) sedangkan pada kelompok kontrol yang tertinggi juga yang belum pernah dilakukan terapi sebanyak 12 orang (75,0%). Pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang paling tinggi yaitu bayi yang jenis MP ASI *Homemade* (buatan sendiri) masing – masing sebanyak 13 orang (46,4%) dan 15 orang (53,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Tidur Bayi Pada Saat Pre dan Post test Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabila

Jenis Kelompok	Pre Test		Post Test	
	≥ 9 jam	< 9 jam	≥ 9 jam	< 9 jam
Intervensi (n = 16)	1	15	16	0
	6,3	93,8	100	0
Kontrol (n = 16)	11	5	11	5
	68,8	31,3	68,8	31,3

Sumber : ***Data Primer, 2025***

Tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan durasi tidur pada saat pre dan post test dalam dua kelompok. Pada kelompok pre test intervensi paling tinggi adalah bayi yang durasi tidurnya <9 jam sebanyak 15 orang (93,8%) sedangkan pada kelompok pre test kontrol tertinggi yaitu bayi yang durasu tidurnya ≥ 9 jam sebanyak 11 orang (68,8%). Pada kelompok post test intervensi yang paling tinggi yaitu bayi yang durasi tidurnya ≥ 9 jam sebanyak 16 orang (100%) sedangkan pada kelompok post test kontrol tertinggi adalah bayi yang durasi tidurnya ≥ 9 jam sebanyak 11 orang (68,8%).

Tabel 3. Uji *Wilcoxon Pre Test dan Post Test* Durasi Tidur Bayi

	Median (Min-Max)	***p Value***
Durasi Tidur Kelompok Intervensi Sebelum Diberikan Terapi Murrotal Al – Quran (n=16)	7.50 (6-9)	0,001
Durasi Tidur Kelompok Intervensi Sesudah Diberikan Terapi Murrotal Al – Quran (n=16)	9.50 (7-11)	

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, terjadi peningkatan durasi tidur bayi hal tersebut dibuktikan dari nilai median yang sebelumnya 7,50 naik menjadi 9,50, nilai minimun juga sebelumnya adalah 6 naik menjadi 7, sedangkan nilai maximum yang sebelumnya 9 menjadi 11. Hasil uji *wilcoxon* pada kelompok intervensi antara pre dan post test mempunyai nilai signifikan 0,001 yang lebih kecil dari nilai alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya efektifitas sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotal Al – Quran terhadap durasi tidur bayi pada kelompok intervensi.

Tabel 4. Uji *Mann Whitney* Post Test Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pada Durasi Tidur Bayi

Kelompok	**Median (Min-Max)**	***p Value***
Kelompok Intervensi (n=16)	7.50 – 9.50 (9-11)	0,022
Kelompok Kontrol (n=16)	10.00-9.00 (11-11)	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil uji statistik *Mann Whitney,* nilai signifikansi sebesar 0,022 <0,05 yang Berdasarkan hasil uji statistik non parametrik *Mann Whitney* durasi tidur bayi antara kelompok intervensi dan kontrol terjadi peningkatan efektivitas murrotal Al – Quran dilihat dari nilai median 7,50 menjadi 9,50 sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan dengan nilai median 10,00 menjadi 9,00. Nilai signifikansi (Asymp. Sig.2-tailed) sebesar 0,022 < 0,05 . Hasil ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada variabel durasi tidur bayi.

PEMBAHASAN

Kebutuhan tidur tidak hanya dilihat dari aspek kualitas tidur tapi dapat juga dilihat dari kuantitas atau durasi lama tidur bayi. Apabila durasi tidur bayi terpenuhi dengan baik, maka pertumbuhan serta perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Salah satu upaya terapi yang aman dan mudah dijangkau untuk meningkatkan lama tidur bayi adalah menggunakan murrotal Al – quran. Terapi murrotal Al – Quran dapat mengurangi hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari kecemasan, kegelisahan dan ketegangan. Durasi tidur bayi berpengaruh tidak

hanya pada perkembangan fisik teltapi jluga telrhladap pelrkelmbangan elmosionalnya. Tanda bayi yang melmiliki tidur cukup tanpa selring telrbangun maka akan tidak mudah lrelwell pada kelelsokan hlarinya selrta akan melningkatkan pelrtumbuhlan bayi yang tidak mudahl sakit. (Kusumadewi, 2023).

Adanya efektivitas terapi murrotal Al – Quran pada kelompok intervensi dikarenakan terapi tersebut memberikan efek relaksasi pada tubuh bayi yang membuat tubuh menjadi tenang damai dan meningkatkan kenyamanan. Ayat suci Al –Quran jika didengarkan secara berulang dengan intensitas tertentu akan memberikan efek positif pada daya tanggap sel otak. Otak akan merespon harmoni yang tepat sesuai dengan fitrah dari Allah SWT. Muurotal bekerja pada otak dimana ia keluar saat distimulasi oleh rangsangan terapi kemudian otak akan memproduksi zat kimia dan molekul yang berkaitan dengan reseptor dan memberikan umpan balik berupa kebahagiaan dan kenyamanan.

Selain diberikan terapi murrotal Al – Quran ada faktor lain yang mempengaruhi antara lain faktor lingkungan salah satunya adalah kondisi ruangan yang ideal. Suhu yang ideal membantu bayi merasa nyaman dan dapat tidur nyenyak.

Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil tidak adanya efektifitas murrotal Al – Quran terhadap durasi tidur bayi dikarenakan pada kelompok tersebut peneliti tidak memberikan terapi apapun. Beberapa faktor misalnya keadaan lingkungan tempat tinggal. Tempat tinggal yang dekat dengan jalan raya yang ramai dengan suara kendaraan sangat berpengaruh dan membuat bayi sering terbangun. Kebisingan dari lalu lintas bisa membuat bayi terbangun atau kesulitan untuk tidur nyenyak. Selain itu bayi juga menjadi gelisah atau tidak nyaman jika tidur didekat jalanan karena suara yang tidak biasa atau perubahan suhu.

Faktor lain yang mempengaruhi yaitu bayi tidak bisa membedakan waktu siang dan malam sehingga pada malam hari dia masih terjaga. Hal tersebut dikarenakan system sirkadian mereka belum sepenuhnya berkembang. Akibatnya bayi sering tidur di siang hari dan terbangun di malam hari atau sebaliknya. System sirkadian adalah system yang mengatur jam biologis tubuh. selain faktor tersebut faktor lain juga berpengaruh pada durasi terjaga bayi seperi bayi ingin bermain. Selain tidak dilakukannya terapi murrotal Al – Quran ada juga faktor lain yang mempengaruhi yaitu bayi rewel karena sedang lapar, kelelahan karena banyak aktivitas yang dilakukan pada siang hari, popok basah atau penuh.

KESIMPULAN

1. Durasi tidur pada kelompok pre test intervensi yang paling tinggi yaitu bayi yang durasi tidurnya <9 jam sebanyak 15 orang sedangkan pada kelompkm pre test kontrol yang tertinggi yaitu bayi yang durasi tidurnya ≥ 9 jam sebanyak 11 orang
2. Durasi tidur pada kelompok post test intervensi yang paling tinggi yaitu bayi yang durasi tidurnya ≥ 9 jam sebanyak 16 orang sedangkan pada kelompok post test kontrol yang tertinggi yaitu bayi yang durasi tidurnya ≥ 9 jam sebanyak 11 orang
3. Adanya efektifitas terapi murrotal Al – Quran pada kelompok intervensi terhadap durasi tidur bayi dan tidak adanya efektifitas terapi murrotal Al – Quran pada kelompok kontrol terhadap durasi tidur bayi

SARAN

1. Sebaiknya terapi murrotal Al – Quran dapat menjadi pertimbangan di Puskesmas maupun di Rumah Sakit untuk diaplikasikan sebagai terapi non farmakologi
2. Untuk meningkatkan durasi tidur bayi, ibu bersalin dapat menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, serta mengatur waktu tidur yang teratur. Selain itu penting juga bagi ibu untuk menjaga kesehatan dan kebugaran diri serta mengelola stress agar dapat memberikan perawatan terbaik bagi bayi
3. Sebaiknya terapi murrotal Al – Quran ini bisa tetap diterapkan untuk meningkatkan durasi tidur bayi serta disampaikan kepada ibu yang memiliki bayi pada saat posyandu untuk melakukan terapi tersebut

4. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih banyak dan murrotal Al – Quran dengan surah yang berbeda serta melihat perbandingan keefektivan antara terapi murrotal Al – Quran dengan terapi non farmakologi lainnya yang mampu meningkatkan durasi tidur bayi

DAFTAR PUSTAKA

Amalu.C, Maftuchah, Ulya.H.f, (2020). *Pengaruh Terapi Murrotal Al – Quran Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.* Window Of Midwifery Journal Vol. 01 No. 01 (Juni, 2020) :24-30)

Kemenkes RI (2023), *Apa Benar Kualitas Tidur Bayi Berpengaruh Pada Kesehatan?*

Kusumadewi (2023). *Pengaruh Pemberian Murrotal Al -Quran Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.* Jurnal Anastesi : Jurnal ilmu Kesehatan dan Kedokteran Vol. 1 No.4 Oktober 2023

*Laila et al (*2022). *Pengaruh Murrotal Al – Quran Terhadap Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun Di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang.* Jurnal Ibu dan Anak Vol. 11, No.2, November 2022, pp.113-119

Soleha. M, Novitasari. A (2019). *Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan.* Cendekia Medika, Volume 4 No.1, April 2019.