

PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA YANG MENGALAMI KECEMASAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN

Dini Tryastuti
UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
dini.tryastuti@uinjkt.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dalam mengatasi penurunan kualitas tidur pada lansia yang mengalami kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan grup kontrol terhadap 44 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Kelompok intervensi dan kontrol masing-masing berjumlah 22 responden. Terapi diberikan kepada kelompok intervensi selama ± 10 menit sebelum tidur selama 1 minggu dengan cara diperdengarkan murottal Al-Qur'an melalui MP4 Player yang telah diisikan data rekaman Murottal Al-Qur'an. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur (*p-value* 0,001). Simpulan, terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami kecemasan pada masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Pandemi COVID-19, Terapi Murottal Al-Qur'an

ABSTRACT

*This study aims to identify the effectiveness of murottal Al-Qur'an therapy in overcoming decreased sleep quality in the elderly who experience anxiety during the COVID-19 pandemic. The method used is a quasi-experimental with a control group of 44 respondents who were selected by purposive sampling. The intervention and control groups each amounted to 22 respondents. Therapy was given to the intervention group for ± 10 minutes before going to bed for 1 week by playing Murottal Al-Qur'an through an MP4 Player that has been filled with Murottal Al-Qur'an recording data. The results of this study indicate that there is an effect of murottal Al-Qur'an on sleep quality (*p-value* 0.001). In conclusion, murottal Al-Qur'an therapy is effective in improving the sleep quality of the elderly who experience anxiety during the COVID-19 pandemic.*

Keywords: Sleep Quality, Elderly, COVID-19 Pandemic, Murottal Al-Qur'an Therapy

PENDAHULUAN

COVID-19 (*Coronavirus Disease* 2019) merupakan wabah yang terdeteksi pertama kali di kota Wuhan, Tiongkok pada bulan Desember 2019. Penyakit ini menjadi salah satu ancaman kesehatan bagi manusia di dunia, hal ini disebabkan karena persebarannya yang begitu cepat. COVID-19 merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus SARSCoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*). Proses penularannya melalui saluran pernafasan dan disebabkan oleh percikan (droplet) saat

berbicara, batuk dan flu (King et al., 2022).

Kasus COVID-19 di Indonesia telah menyentuh angka 3,37 juta kasus dengan 2,73 juta diantaranya telah dinyatakan sembuh dan 92.311 lainnya meninggal. Provinsi Banten meraih peringkat ke-7 sebagai penyumbang terbesar kasus positif COVID-19 di Indonesia yakni 46.574 per tanggal 31 Juli 2021 berdasarkan data Gugus Tugas COVID-19. Terkonfirmasi kasus COVID-19 positif di kota Tangerang Selatan, Banten mencapai 15.460 kasus berdasarkan data Gugus tugas COVID-19 Kota Tangerang Selatan. Seiring dengan masih meningkatnya kasus COVID-19 di Indonesia, berbagai kebijakan seperti PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) level 1, PPKM Level 2, PPKM Level 3 dan dilanjutkan dengan PPKM level 4 telah diterapkan. Kebijakan PPKM telah diterapkan guna mencegah penularan COVID-19 dengan membatasi kegiatan di luar, seperti bekerja, belajar dan beribadah serta menutup pusat-pusat keramaian seperti mall, tempat wisata dan fasilitas lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Masa-masa diberlakukannya pembatasan sosial dan pembatasan jarak fisik (*social distancing/physical distancing*) karena adanya peningkatan kasus COVID-19 menimbulkan dampak bagi semua orang. Salah satu dampak yang dirasakan adalah perubahan kualitas tidur. Hal ini didukung oleh temuan Lin et al., (2021) pada masyarakat di negara-negara Asia Pasifik bahwa lebih dari 71 % responden mengalami perubahan kualitas tidur selama pandemi. Faktor utama penyebab gangguan kualitas tidur selama pandemi tersebut adalah kecemasan terinfeksi COVID-19, perubahan rutinitas harian dan kecemasan perubahan finansial. Adanya efek penurunan kualitas tidur juga ditemukan oleh Wright et al., (2021) bahwa terdapat hubungan kesulitan dan kecemasan yang diakibatkan pandemi COVID-19 terhadap penurunan kualitas tidur partisipan (kecemasan kehilangan pekerjaan, kecemasan tertular COVID-19, kecemasan kesulitan masalah finansial, kecemasan memperoleh makanan dan obat-obatan serta kecemasan terhadap kesehatan dan keamanan diri). Hasil serupa juga dijumpai oleh Shi et al., (2020) dan Voitsidis et al., (2020) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh Varma et al., (2021) menilai bahwa karakteristik yang berhubungan dalam penurunan kualitas tidur selama pandemi adalah faktor usia. Lansia menjadi kelompok usia yang mengalami masalah tidur dengan persentase tertinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang et al., (2020) bahwa masalah gangguan tidur pada lansia selama pandemi COVID-19 disebabkan karena cemas tertular COVID-19, efek penyakit COVID-19 pada lansia serta pembatasan mobilitas selama masa pandemi. Masalah kualitas tidur pada lansia selama pandemi COVID-19 perlu diintervensi dengan cepat. Hal ini disebabkan karena kualitas tidur sangat berhubungan dengan imunitas. Jika kualitas tidur buruk, maka akan meningkatkan kerentanan lansia tertular COVID-19 (Silva et al., 2020).

Metode penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia terbagi atas terapi farmakologis dan non farmakologis (Varma et al., 2021). Terapi farmakologis mempunyai efek yang cepat. Namun, penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang sangat berbahaya bagi kesehatan lansia seperti adanya efek toksisitas yang tinggi ketika mengkonsumsi obat tidur. Toksisitas dapat menurunkan aliran darah dan *motilitas gastrointestinal*. Jika kondisi tersebut terjadi terus menerus, maka akan berpotensi mengakibatkan gagal ginjal pada lansia. Dengan demikian, diperlukan adanya terapi non farmakologis yang efektif serta aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada masa pandemi COVID-19.

Terapi audio seperti terapi musik merupakan salah satu terapi non farmakologi yang aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia selama masa Pandemi COVID-19 (Wright et al., 2021). Alunan Musik mampu meningkatkan kerja syaraf parasimpatik dengan menurunkan detak jantung, denyut nadi, suhu tubuh, tekanan darah, memperlambat pernapasan dan aktivitas gelombang otak (Waruwu et al., 2019). Hal ini didukung oleh temuan Apriyeni & Patricia (2021) bahwa terapi musik memiliki efek terapeutik pada pikiran dan tubuh dengan cara mempengaruhi fisiologi tubuh pada aktivasi korteks sensori dengan aktivasi sekunder pada bagian neokorteks dan selanjutnya ke dalam sistem limbik, hipotalamus dan sistem saraf otonom.

Salah satu metode terapi musik yang dapat digunakan adalah terapi murottal Al-Qur'an. Aktivitas mendengarkan lantunan Al-Qur'an memiliki efek pada mekanisme rangsangan auditori. Rangsangan audio meningkatkan tanggapan psikofisiologis karena pengaruhnya pada sistem limbik yang merangsang sekresi beberapa hormon seperti serotonin (endorphin alami), dopamin atau norepinefrin pada sinapsis (Tsang et al., 2021). Terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang harmonis serta lambat dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan kecemasan, serta dapat memperbaiki sistem kimia tubuh dengan meningkatkan produksi hormon yang meningkatkan rangsangan tidur.

Penelitian terdahulu telah mengkaji efek terapi murottal Al-Qur'an terhadap stres dan ansietas pada masa pandemi COVID-19 pada usia dewasa. Namun pada penelitian ini, fokus kajian peneliti adalah pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Pelaksanaan penelitian ini ditujukan untuk menghasilkan informasi yang dapat digunakan oleh semua orang dalam upaya meningkatkan kualitas tidur, terutama bagi para lansia pada masa pandemi COVID-19.

METODE PENELITIAN

Metode studi penelitian menggunakan desain studi kuasi eksperimen dengan kontrol. Intervensi dan kontrol bertempat tinggal pada lokasi yang sama. Teknik sampling pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian 22 responden kelompok kontrol dan 22 responden kelompok intervensi. Setelah intervensi tidak ada responden yang di dropout. Pada studi ini responden memiliki Kriteria inklusi lansia usia 55 – 65 tahun, dapat mendengar dengan baik, bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai tahap akhir, beragama islam, tidak memiliki penyakit kronis yang mempengaruhi pola tidur, tidak mengkonsumsi obat-obatan secara teratur yang mempengaruhi kualitas tidur, tidak memiliki kebiasaan meminum kopi dan mengalami penurunan kualitas tidur akibat dampak pandemi COVID-19.

Terapi Murottal Al-Qur'an dilakukan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui MP4 Player yang telah diisi data rekaman Murottal Al-Qur'an bayati yang dilantunkan oleh Syaikh Abdurrahman Al Ausy (Surah Ar-Rahman 78 ayat). Tahapan intervensi sebagai berikut 1. Berwudhu 2. Tidur dengan miring kanan 3. Mendengarkan Murottal Al-Qur'an \pm 10 menit dengan menggunakan MP4 Player, setelah itu 4. Membaca doa sebelum tidur 5. Memulai untuk tidur. Intervensi dilakukan selama 1 minggu.

Sebelum 1 minggu intervensi/sebelum pengumpulan data, responden menerima penjelasan mengenai manfaat dan kemungkinan efek negatif serta memberikan *inform consent*. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan dari komite etik penelitian FIKES UIN Jakarta dengan nomor persetujuan Un.01/F.10/KP.01.1/KE.SP/10.08.010/2021.

Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah PQSI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan untuk mengskrinings lansia yang mengalami dampak Pandemi COVID-19 yaitu CAS (*Coronavirus Anxiety Scale*). Kuesioner terdiri dari 4 pertanyaan terbuka dan 14 pertanyaan yang terdiri dari skala likert setiap pertanyaan memiliki nilai 0-3 dengan keseluruhan total antar 0 – 21. Dan telah diuji validitas dan reliabilitas lagi oleh peneliti dengan hasil Cronbach's Alpha 0,928 dan nilai r 20 item pertanyaan $> 0,36$. Data dianalisis dengan menggunakan independent t-test, *Mann-Whitney test* dan *independent t-test* digunakan untuk menganalisis selisih peningkatan kualitas tidur antara dua kelompok tersebut setelah pengamatan dan intervensi.

HASIL PENELITIAN

Gambaran karakteristik responden pada kelompok kontrol dan intervensi berupa jenis kelamin, status pendidikan, pekerjaan, status pernikahan, usia dan skor kecemasan disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel. 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan Status pernikahan, Pekerjaan dan Usia

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		P
	N	%	N	%	
Jenis Kelamin					
Laki-Laki	9	40.9	11	50.0	0.763**
Perempuan	13	59.1	11	50.0	
Pendidikan					
Tidak Sekolah	3	13.6	4	18.3	0.925**
SD	11	50.0	12	54.5	
SMP	4	18.2	3	13.6	
SMA	4	18.2	3	13.6	
Status Menikah					
Menikah	11	50	12	54.55	0.134**
Janda/Duda	11	50	10	45.45	
Pekerjaan					
Bekerja	10	45.45	11	50	0.925**
Tidak Bekerja	12	54.55	11	50	
	Mean	SD	Mean	SD	
Kecemasan Dampak Pandemi COVID-19	11.33	1.71	11.61	1.81	0.76*
Usia	60.33	3.61	60.73	2.43	0.56***

Keterangan: SD (*Standart Deviation*); * Independent T Test, ** Chi square test, *** Mann Whitney

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden pada kedua kelompok memiliki karakteristik homogen. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, pendidikan status pernikahan, pekerjaan, usia, skor kecemasan tidak memiliki perbedaan pada kedua kelompok (kontrol dan intervensi) dengan $p\text{-value} > 0.05$. Adapun perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel. 2
Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Kelompok	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi	P
	Mean±SD, Min-Max	Mean±SD, Min-Max	
Kelompok Intervensi	5.77 (0.335)	4.46 (0.559)	0.001*
Kelompok Kontrol	5.77 (0.335)	5.73 (0.411)	0.253*

* Dependent T test

Berdasarkan data pada tabel 2, kelompok kontrol sebelum dan sesudah pengamatan tidak mengalami perubahan yang bermakna, sedangkan pada kelompok intervensi memiliki perubahan yang bermakna.

Tabel. 3
Hasil Perbedaan Peningkatan Kualitas Tidur Sesudah Intervensi

Kelompok	Group	N	Mean Deference	SD	P
Peningkatan Kualitas Tidur	Kelompok Intervensi	22	1.31	0.63	0.001*
	Kelompok Kontrol	22	0.07	0.70	

* Independent t-Test

Hasil pada tabel 3 memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada peningkatan kualitas tidur antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada penelitian ini yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan status pendidikan, status pernikahan dan skor kecemasan karena dampak pandemi. Dari analisis karakteristik tersebut bersifat homogen atau tidak ada perbedaan ($p\text{-value} > 0.05\%$). Dalam membagi responden pada setiap kelompok peneliti melakukan cara random sehingga karakteristik pada antar kelompok tidak memiliki perbedaan. Hal ini bertujuan untuk mengurangi bias dari hasil penelitian.

Gambaran Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

Gambaran hasil penelitian yaitu pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pengamatan tidak mengalami perubahan yang bermakna, namun pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi mengalami perubahan yang bermakna. Pada kelompok kontrol rata-rata skor kualitas tidur sebelum pengamatan lebih dari 5 yang diartikan bahwa kualitas tidur buruk, sedangkan setelah pengamatan masih berada pada kualitas tidur yang buruk dengan skor masih di atas 5, sehingga dapat disimpulkan kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol masih berada pada skor kualitas tidur yang buruk. Namun pada kelompok intervensi yang sebelumnya skor buruk menjadi skor baik setelah intervensi yaitu skor di bawah 5. Hal ini sejalan dengan Waruwu et al., (2019) bahwa setelah diberi terapi audio, rata-rata kelompok intervensi menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur menjadi kualitas tidur yang baik.

Analisa Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Kecemasan pada Masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia selama masa pandemi COVID-19. Hasil temuan menunjukkan ada pengaruh terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami kecemasan pada masa pandemi COVID-19 yang dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai *mean* kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Waruwu et al., (2019) bahwa rangsangan suara yang harmoni seperti suara alam dapat meningkatkan kualitas tidur, begitu juga suara murottal Al-Qur'an.

Murottal Al-Qur'an dengan tempo yang harmonis serta lambat dapat meningkatkan perasaan rileks (Padila et al., 2020). Selain itu, dengan mendengarnya juga dapat mengurangi perasaan kecemasan serta dapat memperbaiki sistem kimia tubuh dengan meningkatkan produksi hormon yang meningkatkan rangsangan tidur. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Roebidin et al., (2021) bahwa dengan nada-nada musik instrumental yang lembut dapat meningkatkan rangsangan tidur pada lansia. Penelitian Cooke et al., (2020) juga membuktikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berdampak baik terhadap kualitas tidur lansia karena temponya yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas yang dirasakan lansia terkait dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa pandemi, sehingga memperbaiki sistem kimia tubuh, menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Hal inilah yang akan memperbaiki irama sirkadian yang mengalami perubahan selama masa Pandemi COVID-19 sehingga kualitas tidurnya membaik (Morin et al., 2020).

Berdasarkan prinsip kerjanya, terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi suara. Efek yang ditimbulkan dari terapi suara yaitu berupa efek psikologis dan efek neurologis. Lantunan irama tersebut memperbaiki fungsi fisiologis, sehingga memperbaiki mekanisme tubuh lansia. Perbaikan kualitas tidur ini juga disebabkan adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis (Bao et al., 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian Lin et al., (2020) menyatakan bahwa suara yang harmoni mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis, sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf otonom tersebut. Efek inilah yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, mengurangi kecemasan yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis, sehingga hal tersebut menstimulasi proses untuk memulai tidur.

Hasil pengamatan pada kelompok kontrol penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pengamatan. Hal ini disebabkan karena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun selama pengamatan. Padahal kualitas yang buruk akibat dari masa pandemi COVID-19 memerlukan suatu penatalaksanaan agar membaik. Pernyataan tersebut sejalan dengan Marelli et al., (2020) yang menyebutkan bahwa masalah kualitas tidur yang buruk selama pandemi memerlukan suatu penatalaksanaan. Selain itu Huang et al., (2020) berpendapat bahwa gangguan tidur pada masa pandemi COVID-19 dapat ditangani baik secara medis ataupun non medis karena dampak dari penurunan kualitas tidur adalah menurunnya imunitas sehingga kerentanan lansia tertular COVID-19 menjadi lebih meningkat di masa pandemi COVID-19.

SIMPULAN

Kualitas tidur lansia yang mengalami kecemasan pada masa pandemi COVID-19 mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi menggunakan terapi murottal Al-Qur'an.

SARAN

Terapi murottal Al-Qur'an diharapkan dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami kecemasan karena dampak pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 523–528. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.3.2021.523-528>
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV Epidemic: Address Mental Health Care to Empower Society. *The Lancet*, 395, 37–38. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30309-3)
- Cooke, M., Ritmala-Castren, M., Dwan, T., & Mitchell, M. (2020). Effectiveness of Complementary and Alternative Medicine Interventions for Sleep Quality in Adult Intensive Care Patients: A Systematic Review. *International Journal of Nursing Studies*, 107, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103582>
- Huang, Y., Wang, Y., Zeng, L., Yang, J., Song, X., Rao, W., Li, H., Ning, Y., He, H., Li, T., Wu, K., Chen, F., Wu, F., & Zhang, X. (2020). Prevalence and Correlation of Anxiety, Insomnia and Somatic Symptoms in a Chinese Population during the COVID-19 Epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.568329>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian COVID-19*. <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/kmk-no-hk-01-07-menkes-413-2020-ttg-pedoman-pencegahan-dan-pengendalian-covid-19>
- King, K. D., Bartel, R., James, A., & MacDonald, S. E. (2022). Practice Report: An Alberta Métis Model for COVID-19 Vaccine Delivery. *Canadian Journal of Public Health*, 113(1), 81–86. <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00603-7>
- Lin, L. Y., Wang, J., Ou-Yang, X. Y., Miao, Q., Chen, R., Liang, F. X., Zhang, Y. P., Tang, Q., & Wang, T. (2020). The Immediate Impact of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Outbreak on Subjective Sleep Status. *Sleep Medicine*, 77, 348–354. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.018>
- Marelli, S., Castelnovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2020). Impact of COVID-19 Lockdown on Sleep Quality in University Students and Administration Staff. *Journal of Neurology*, 268(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Morin, C., & Carrier, J. (2020). The Acute Effects of the COVID-19 Pandemic on Insomnia and Psychological Symptoms. *Sleep Medicine*, 77, 346–347. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>
- Padila, P., Setiawati, S., Inayah, I., Mediani, H., & Suryaningsih, C. (2020). Emosi dan Hubungan Antar Sebaya pada Anak Tunalaras Usia Sekolah antara Terapi Musik Klasik (Mozart) dan Murottal (Surah Ar-Rahman). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 752–763. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1276>
- Roebidin, R., Mamlukah, M., Suparman, R., & Febriani, E. (2021). Pengaruh Terapi

- Murattal Al-Quran terhadap Kecemasan pada Pekerja Layanan Jasa Boga di Kabupaten Cirebon pada Era Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 149–159. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.306>
- Shi, L., Lu, Z. A., Que, J. Y., Huang, X. L., Liu, L., Ran, M. S., Gong, Y. M., Yuan, K., Yan, W., Sun, Y. K., Shi, J., Bao, Y. P., & Lu, L. (2020). Prevalence of and Risk Factors Associated with Mental Health Symptoms among the General Population in China during the Coronavirus Disease 2019 Pandemi. *JAMA Network Open*, 3(7). <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.14053>
- Silva, E. S. M. E., Ono, B. H. V. S., & Souza, J. C. (2020). Sleep and Immunity in Times of COVID-19. *Revista Da Associacao Medica Brasileira*, 66(2), 143-147. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.66.s2.143>
- Tsang, S., Avery, A. R., Seto, E. Y. W., & Duncan, G. E. (2021). Is COVID-19 Keeping Us Up at Night? Stress, Anxiety, and Sleep among Adult Twins. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.665777>
- Varma, P., Burge, M., Meaklim, H., Junge, M., & Jackson, M. L. (2021). Poor Sleep Quality and Its Relationship with Individual Characteristics, Personal Experiences and Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116030>
- Voitsidis, P., Gliatas, I., Bairachtari, V., Papadopoulou, K., Papageorgiou, G., & Parlapani, E., Syngelakis, M., Holeva, V., & Diakogiannis, I. (2020). Insomnia during the COVID-19 Pandemi in a Greek Population. *Psychiatry Research*, 289. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113076>
- Waruwu, N. I., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., & Amazihono, 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*, 5(2), 128–133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>
- Wright, L., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2021). Are Adversities and Worries during The COVID- 19 Pandemi Related to Sleep Quality? Longitudinal Analyses of 46,000 UK Adults. *PLoS ONE*, 16(3), 1–19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248919>