

## TERAPI MUROTTAL DALAM MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN LANSIA

Dayuningsih<sup>1</sup>, Meria Woro Listyorini<sup>2</sup>, Adolfina Tandilangan<sup>3</sup>  
Koko Wahyu Tarnoto<sup>4</sup>, Rita Setianingrum<sup>5</sup>  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto<sup>1</sup>  
Universitas Bani Saleh<sup>2</sup>  
Dinas Kesehatan Mimika<sup>3</sup>  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surakarta<sup>4</sup>  
Siloam Lippo Village<sup>5</sup>  
dayuningsih23@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi murottal dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen. Hasil penelitian menggunakan uji wilcoxon didapatkan bahwa P-Value 0.000. Simpulan, Terdapat pengaruh kualitas tidur lansia setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an durasi pemberian terapi Al-Qur'an atau suara selama 15-30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kenyamanan, dan meningkatkan efek relaksasi.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Pasien Lansia, Terapi Murottal

### ABSTRACT

*This study aims to determine murottal therapy in treating sleep pattern disorders in patients. This research method uses quantitative research with a quasi-experimental research design. The results of research using the Wilcoxon test showed that the P-value was 0.000. Conclusion: There is an influence on the sleep quality of older people after listening to the Murottal Al-Qur'an. The duration providing Al-Qur'an or sound therapy for 15-30 minutes can improve the quality of older people's sleep comfort and increase the relaxation effect.*

*Keywords: Sleep Disorders, Elderly Patients, Murottal Therapy*

### PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lansia di Asia tenggara menurut World Health Organization tahun 2019 sebesar 142 juta jiwa atau sebesar 8%. Penduduk lansia di Indonesia tahun 2021 sebesar 11,01% dari jumlah penduduk Indonesia yaitu 273,88 juta jiwa. 11,3 juta jiwa (37,48%) penduduk lansia berusia 60-64 tahun, 7,77 juta (25,77%) yang berusia 65-69 tahun, sejumlah 5,1 juta penduduk (16,94%) berusia 70-74 tahun, dan 5,98 juta (19,81%) berusia lebih dari 75 tahun (Kementerian Kesehatan, 2022).

Terapi komplementer merupakan terapi tambahan di luar terapi utama (medis) dan berfungsi sebagai terapi pendukung untuk mengontrol gejala, meningkatkan kualitas hidup dan memperbaiki fungsi dari sistem tubuh, terutama sistem kekebalan

dan pertahanan tubuh agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri yang sedang sakit (Iksan & Hastuti, 2020). Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur pada lansia. Terapi bisa dilakukan dengan obat maupun tanpa obat. Terapi yang menggunakan obat tentunya akan menimbulkan efek samping bila digunakan dalam jangka waktu yang lama (Ariana et al., 2020; Andri et al, 2019). Terapi murottal menjadi pilihan intervensi non farmakologis yang dilakukan untuk mengatasi masalah psikologis dan tidur karena dapat menimbulkan respon relaksasi bagi yang mendengarnya (Apriliani, 2019).

Hasil analisis statistik p-value sebesar 0,000 (p-value Al-Qur'an terdiri dari 114 surah salah satunya surah Ar-Rahman yang merupakan surah ke-55 tergolong surah Makiyyah dan terdiri dari 78 ayat. Ar-Rahman merupakan nama Allah yang berarti Maha Pemurah, surah ini menjelaskan banyaknya kenikmatan yang tidak terhingga baik di dunia maupun diakhirat yang Allah berikan. Ayat yang selalu diulang-ulang pada surah Ar-Rahman yang artinya mengajarkan rasa syukur yang harus kita lakukan setiap keadaan kepada Allah Subhanu Wa Ta'ala. Hasil penelitian yang dilakukan (Iksan & Hastuti 2020).

Gangguan tidur pada lansia ada pada tingkatan ke-9 dari banyaknya penyakit yang sering terjadi (Anggraeni, 2023). Gangguan tidur dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang mengganggu dalam jumlah, waktu atau kualitas tidur seseorang. Lanjut usia membutuhkan waktu yang lama untuk masuk tidur, lansia memiliki waktu tidur nyenyak yang pendek dibandingkan dengan waktu berbaring (Hasibuan & Hasna, 2021). Berdasarkan NSF (*National Sleep Foundation*) pada tahun 2019, gangguan tidur bisa menyebabkan pengaruh pada manusia. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan keterlambatan dalam proses berpikir dan beraktivitas, kurang focus dan konsentrasi, dan terganggunya memori jangka pendek (Nurdin et al., 2018). Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi.

Berdasarkan studi pendahuluan dilakukan peneliti terapi murottal termasuk salah satu jenis terapi relaksasi yang dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri. Tindakan dalam penerapan terapi murottal ini mencakup observasi, terapeutik dan edukasi. Aspek observasi yang dilakukan adalah mengidentifikasi kebutuhan pasien, kesediaan pasien, media yang digunakan, durasi sesuai kondisi pasien, dan monitor perubahan yang diinginkan. Aspek terapeutik yang dapat dilakukan yaitu memberikan posisi dan lingkungan yang nyaman, membatasi rangsangan eksternal selama terapi dilakukan seperti pencahayaan dan suhu, meyakinkan volume yang digunakan sesuai keinginan pasien, dan memutar rekaman yang telah ditetapkan. Aspek edukasi yakni menjelaskan tujuan dan manfaat terapi serta menganjurkan pasien untuk memusatkan pikiran dan perhatian terhadap lantunan Al-Qur'an. Intervensi sebelumnya tidak mengabungkan antara edukasi dan terapi murottal al-Qura'an sehingga tidak mendapatkan hasil maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui terapi murottal dalam mengatasi gangguan pola Tidur pada pasien. Manfaat dari terapi murottal membantu otak dalam memproduksi zat kimia, yakni neuropeptide yang dapat menguatkan reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan. Keterbaruan dari penelitian ini adalah Pasien yang mengalami gangguan tidur di butuhkan terapi murottal untuk mengatasi gangguan tidur tersebut untuk kelancaran tindakan dan salah satu terapi yang mudah dan efektif.

## METODE PENELITIAN

Sampling yang digunakan adalah dengan teknik purposive sampling, dan didapatkan hasil sejumlah 30 lansia berusia >60 tahun dengan kriteria inklusi beragama Islam yang mengalami gangguan tidur kurang dan sangat kurang. dengan teknis pelaksanaan Murottal di putar mulai pukul 19.00 WIB dilakukan selama 15-30 menit. Pemutaran murottal Al-Quran dilakukan sesuai SOP. Speaker yang berisikan surah ArRahman yang dibacakan oleh Qori Misyari Rasyid, speaker telah dilakukan uji kalibrasi dan speaker diputar dengan volume 75 desibel. Kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI yang terdiri 9 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian yaitu, kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, lama efektif tidur di ranjang, penggunaan obat tidur, dan gangguan konsentrasi di siang hari.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Distribusi Frekuensi Responden yang Mengalami Gangguan Tidur  
Berdasarkan Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Distribusi Frekuensi (n=30)	
	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
(60-70 tahun)	21	70
(70-90 tahun)	9	30
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	73,3
Perempuan	8	26,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden lansia berusia (60-70 tahun) yaitu sebanyak 21 responden (70%). Jenis kelamin mayoritas adalah laki-laki dengan jumlah 22 orang (26,7%).

Tabel. 2  
Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah terapi murottal

Variabel	Kualitas Sebelum		Kualitas Setelah		Sig
	f	%	f	%	
Sangat Baik	0	0	25	83,3	0.000
Baik	0	0	5	16,7	
Cukup	24	80	0	0	
Kurang	6	20	0	0	

Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan uji hasil yang dilakukan pada pasien berjumlah 30 responden menggunakan uji Wilcoxon diketahui nilai Sig 0.000 sehingga ada pengaruh kualitas tidur lansia setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an durasi pemberian terapi Al-Qur'an.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden lansia berusia (60-70 tahun) yaitu sebanyak 21 responden (70%). Jenis kelamin mayoritas adalah laki-laki dengan jumlah 22 orang (26,7%). Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas

tidur seseorang yang dikaitkan dengan penyakit yang dialami dan kesehatan yang buruk (Selinandani, 2019). Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal, sehingga dilakukan uji non parametrik. Berdasarkan uji hasil yang dilakukan pada pasien berjumlah 30 responden menggunakan uji Wilcoxon diketahui nilai Sig 0.000 sehingga adanya pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an. Hal ini sejalan dengan penelitian Hariati et al., (2022) yang mengatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pemberian terapi Murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan  $p$ -value .000. Lansia yang diberikan terapi Murottal Al-Qur'an sebanyak 20 responden, yang memiliki gangguan tidur kurang sebanyak 18 responden (90%) dan 2 responden (10%) memiliki gangguan tidur sangat kurang. Beberapa lansia mengeluh seringnya buang air kecil, banyak pikiran, lingkungan (ruangan yang panas), serta sering mengalami sakit / nyeri pada tubuh. Kualitas tidur dipengaruhi kondisi fisik seseorang. Lanjut usia yang mengalami gangguan rasa nyaman pada fisik, akan lebih sering mengalami penurunan kualitas tidur (Tsai et al, 2022).

Penurunan kualitas tidur ini disebabkan oleh adanya perasaan tidak nyaman sehingga terjadinya tidur dan kejadian bangun dari tidur secara tiba-tiba yang mengakibatkan kesulitan kembali untuk tertidur lansia pada penelitian ini mengatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an membuat tidur lebih nyenyak, jarang terbangun di malam hari, dan merasa segar ketika bangun di pagi hari. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Syukriana et al., (2021) yang mengatakan bahwa terapi Murottal Al-Quran dapat meningkatkan kualitas tidur ansia yang dibuktikan dengan respon beberapa lansia mengalami kemudahan dalam tidur, merasa lebih nyenyak, tidak mudah terbangun di malam hari.

Terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres dan mengaktifkan hormon endofrin, meningkatkan perasaan rileks, mendatangkan ketenangan sehingga kualitas tidurnya menjadi baik. Terapi bacaan Al-Qur'an dapat mengaktifkan sel sel tubuh yang rusak dengan merubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh untuk mengembalikan keseimbangannya Nurani et al., (2019) menyebutkan pasien hemodialisa yang mendengarkan surat Arrahman versi Mishary Al Afasy Mushaf setiap hari menjelang tidur malam dalam waktu 13 menit 34 detik selama 1 minggu meningkatkan kualitas tidur pasien. Penelitian yang dilakukan Harini et al., (2017) mengatakan bahwa mendengarkan murottal direntang waktu 10-60 menit selama 5 hari berturut-turut pada waktu menjelang tidur malam dapat meningkatkan kualitas tidur dengan hasil sebelum mendengar murottal kualitas tidur yang baik 0%, setelah mendengarkan murottal menjadi 61,1% sedangkan yang kualitas masih buruk hanya 38,9%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al., (2019) konsistensi dari penerapan melafalkan dzikir selama satu minggu secara teratur mempunyai hasil yang baik untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia. Selain itu faktor yang terkait dengan insomnia adalah penyakit gastroesophageal reflux, depresi, konsumsi kafein dan merokok menjelang waktu (Farazdaq et al., 2018; Andari et al., 2020; Sartika et al., 2020)

Efek suara dapat menimbulkan efek psikologis dan efek neurologis. Lantunan irama pada terapi murottal Al-Quran dapat memperbaiki fisiologis saraf-saraf sehingga mekanisme pada tubuh mengalami perbaikan. Sistem kerja saraf parasimpatis juga mengalami peningkatan sehingga kualitas tidur akan meningkat. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Firdaus, (2018).

mengatakan bahwa mendengarkan lantunan murottal Al Qur'an dapat memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis Surah Ar-Rahman adalah bagian dari Asma Allah (Asmaul Husna), merupakan surah ke 55 dalam urutan surah dalam Al-Quran. Ciri yang menonjol dari surah ini yaitu terdapat pengulangan bunyi ayat yang mempunyai arti "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?". Allah subhanahu wa ta'ala melalui surah Ar-rahman mengharapkan manusia untuk mampu berpikir tentang semua hal yang sudah diberikan baik berupa materiil maupun non materiil sehingga pada akhirnya mereka menjadi takut kepada Allah dengan cara mentaati semua perintah-Nya (Syukriana et al., 2021). Mendengarkan lantunan ayat Al-Quran dapat memberikan efek yang positif bagi tubuh, seperti meningkatkan ketenangan, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kemampuan dalam berkonsentrasi, meningkatkan kecerdasan pada anak, dapat menyembuhkan berbagai penyakit, meredakan ketenangan saraf pada otak, menurunkan kegelisahan, mengurangi rasa takut, meningkatkan kemampuan bahasa, dan sebagainya.

Penelitian merupakan quasi experiment dengan rancangan two group pre test and post test design. Sampel penelitian ini sebanyak 18 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok perlakuan. Penelitian dilakukan selama 3 minggu, setiap minggu dilakukan 3 kali. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Berdasarkan uji Wilcoxon pada kelompok murottal diperoleh p-value 0,006 dengan perlakuan selama 14 menit 22 detik dan pada kelompok musik keroncong pvalue 0,024 dengan perlakuan selama 10 menit 44 detik. Pada uji beda pengaruh dengan uji Mann Whitney menunjukkan bahwa p-value 0,002 artinya terdapat beda pengaruh pada kedua kelompok.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat et al., (2019) dimana ditemukan Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat p-value 0.025. Stimulasi alqur'an didominasi oleh gelombang delta yang muncul di daerah frontal sebagai fungsi intelektual umum dan sentral ebagai pusat pengontrol gerakan-gerakan yang dilakukan baik sebelah kanan maupun kiri otak. Sehingga stimulasi AlQur'an dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan. Manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an) antara lain: mendapatkan ketenangan jiwa, lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, merupakan alat penyembuhan yang sangat menakjubkan. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Banerjee, 2020). 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.

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 prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, mengurangi kecemasan yakni terjadi keseimbangan antara sistem simpatis dan sistem saraf parasimpatis, sehingga hal tersebut menstimulasi proses untuk memulai tidur.

## **SIMPULAN**

Terdapat pengaruh kualitas tidur lansia setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an durasi pemberian terapi Al-Qur'an atau suara selama 15-30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kenyamanan, dan meningkatkan efek relaksasi.

## **SARAN**

### **Bagi Pelayanan Keperawatan**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bagi tenaga Kesehatan untuk menerapkan penatalaksanaan non-farmakologi yaitu terapi Murottal untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang memiliki gangguan pola tidur.

### **Bagi Lansia**

Pelayanan Lanjut Usia untuk menerapkan terapi Murottal Al-Qur'an pada malam menjelang tidur selama 15-30 menit.

### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan sebagai acuan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode terapi yang lain dalam mengatasi gangguan pola tidur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Anggraeni, D. N., Antari, I., & Arthica, R. (2023). The Effect of Surah Ar-Rahman Murottal Al-Qur'an Therapy on Sleep Quality for the Elderly at UPT Budhi Dharma Abandoned Elderly Service House Yogyakarta. *Journal of Health*, 10(1), 79-85. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>
- Aprilini, M., Mansyur, A., & Ridfah, A. (&nbsp;). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran dalam Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146-154. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416-425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Banerjee D. (2020). The COVID-19 Outbreak: Crucial Role the Psychiatrists Can Play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>

- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV Epidemic: Address Mental Health Care to Empower Society. *Lancet (London, England)*, 395(10224), e37–e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Farazdaq, H., Andrades, M., & Nanji, K. (2018). Insomnia and its Correlates Among Elderly Patients Presenting to Family Medicine Clinics at an Academic Center. *Malaysian Family Physician : The Official Journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia*, 13(3), 12–19.
- Firdaus, A. (2018). *Pengaruh Perbedaan Murattal Al- Qur'an Surat Ar-Rahman dan Musik Keroncong terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/66089/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Hariati, K., Nurainun, B., Idris, A., & Heni, B. (2022). Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur ' an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Pohdana Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11(1), 51–58. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2794896>
- Harini, R., Mujamil, J. A., Fauziah, L. (2017). pengaruh Mendengarkan AlQur'an Tidur terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 di STIK immanuel Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 11(1), 73–80 <https://ejurnal.stikesdhhb.ac.id/index.php/Jsm/article/view/32>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 187–195. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/9523>
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkatkan Hingga Tahun 2020*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>
- Lin, L. Y., Wang, J., Ou-Yang, X. Y., Miao, Q., Chen, R., Liang, F. X., Zhang, Y. P., Tang, Q., & Wang, T. (2021). 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>
- Nurani, R. D., Rodhmawati, E., & Nurchayati, N. (2019). Efektivitas Terapi Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 3(2), 78-85. <https://ejournal.unisayogya.ac.id/index.php/JHeS/article/view/525>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., Thaha, R. M., (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa. *MKMI: Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(02), 128–138. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i2.3464>

- Rahmat, R., Mustikaningsih, D., & Haryanto, M. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Rumah Sakit Al-Islam Bandung. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 7(2), 1-22 <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i2.600>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Selinandani, D. (2019). *Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut di Dusun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4329>
- Tsai, L. C., Chen, S. C., Chen, Y. C., & Lee, L. Y. (2022). The Impact of Physical Pain and Depression on Sleep Quality in Older Adults with Chronic Disease. *Journal of Clinical Nursing*, 31(9–10), 1389–1396. <https://doi.org/10.1111/jocn.16000>
- Syukriana, S., Alwi, M. K., & Ramli, R. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia. *Window of Nursing Journal*, 2(1), 92–100. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.300>
- Waruwu, N. I., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., Amazihono, D., Laia, G. P. A. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELD*, 5(2), 128–133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>