

Tersedia online di: journal.gunabangsa.ac.id**Journal of Health (JoH)**

ISSN (online): 2407-6376 | ISSN (print): 2355-8857



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

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta

Isti Antari^{1*}, Dwi Nur Anggraeni², Ria Arthica³

1, 2, 3 STIKES Madani

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality is a disorder that often occurs in the elderly. The impact of sleep disturbances in the elderly is the body's inability to restore its original state so that it causes weakness, headache, drowsiness and fatigue. Handling that can be done to improve sleep quality is with pharmacological and non-pharmacological treatment. One of the non-pharmacological therapies that can be done is Al-Qur'an Murottal Therapy. Research objective: to determine the effect of Al-Qur'an murrotal therapy on sleep quality in the elderly. Research Method: pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach, carried out on 1 June 2022 - 7 June 2022 for 15 minutes before going to bed. The population is 20 elderly. The sample in this study were 20 respondents who experienced sleep disturbances using the total sampling technique. The measuring tool uses the PSQI questionnaire and speakers. The speaker contains the surah Ar-Rahman which was read by Qori Misyari Rasyid and the speakers are playing at 75 decibels. Results and discussion: there is an influence on the sleep quality of the elderly after listening to Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman with a p value of .000. Conclusion: Al-Qur'an murrotal therapy can improve sleep quality in the elderly and research needs to be carried out using other non-pharmacological therapies to improve sleep quality in the elderly.

Keywords: Murrotal Therapy, Quality of Sleep, Elderly**INFORMASI ARTIKEL**

Diterima : 15 Desember 2022
 Direvisi : 19 Desember 2022
 Disetujui : 13 Januari 2023
 Dipublikasi : 31 Januari 2023

KORESPONDENSI

Isti Antari
 yuesti@gmail.com
 +62 85-700-131-393

Copyright © 2022 Author(s)



Di bawah lisensi *Creative Commons Attribution 4.0 International License*.

INTISARI

Latar belakang: Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu gangguan yang sering terjadi pada lansia. Dampak gangguan tidur pada lansia mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk mengembalikan kondisi semula sehingga, mengakibatkan rasa lemas, sakit kepala, mengantuk dan lelah. Pengobatan pada gangguan kualitas tidur dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah Terapi Murottal Al-Qur'an. Tujuan penelitian: mengetahui pengaruh terapi murrotal Al-Quran terhadap kualitas tidur pada lansia. Metode Penelitian: *pre - exsperimantal design* dengan pendekatan *one group pretest - posttest*, dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2022 - 7 Juni 2022 selama 15 menit sebelum tidur. Populasi sejumlah 20 lansia. Sampel pada penelitian ini 20 responden yang mengalami gangguan tidur dengan teknik total sampling. Alat ukur menggunakan kuesioner *PSQI* dan speaker. Speaker yang berisikan surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Qori Misyari Rasyid dan speaker diputar dengan volume 75 desibel. Hasil dan

pembahasan: terdapat pengaruh kualitas tidur lansia setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dengan nilai p value .000. Kesimpulan: terapi murrottal Al-Quran dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan perlu dilakukan penelitian menggunakan terapi nonfarmakologi yang lain untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Murrottal

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). Pada tahun 2021 terdapat enam provinsi yang memiliki struktur penduduk tua, dimana penduduk lansia sudah mencapai 10% salah satunya Daerah Istimewa Yogyakarta 14,71% dan menjadi bagian terbanyak dari jumlah lansia yang ada di Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2022). Sedangkan jumlah lansia di kota Yogyakarta mencapai 13% dari jumlah penduduk keseluruhan yakni 45 ribu lansia. Berdasarkan data lansia ditemukan di Puskesmas Umbulharjo I Giwangan kota Yogyakarta mencapai 18% jiwa (Dinas Kesehatan DIY, 2020)

Gangguan tidur pada lansia ada pada tingkatan ke-9 dari banyaknya penyakit yang sering terjadi (Galih Permana, 2020). Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia berupa gangguan immobilitas, instabilitas dan jatuh, inkontinensia, gangguan intelektual, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, depresi, malnutrisi, gangguan tidur, hingga menurun kekebalan tubuh (Saputri, 2018). 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). Dampak kualitas tidur yang buruk bagi lansia yaitu ketidakmampuan

memperbaiki kemampuan fisiknya seperti semula, maka mengakibatkan lemas, sakit kepala, ngantuk dan lelah (Astria, 2016). 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 dkk, 2018) Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan non-farmakologi salah satunya terapi Murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi yang bisa didengarkan oleh umat Islam untuk memberikan sebuah ketenangan dalam diri (Widaryati, 2016)

Allah Azza wa Jalla berfirman yang artinya "Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat" (Q.S An-Naba: 9). Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya tidur menjadi bagian dari istirahat sehingga ketika istirahat tidak terpenuhi tugas seharian akan menjadi menurun. Salah satu kebaikan yang dapat diamalkan dengan mendengarkan Murottal Al-Qur'an yang merupakan lantunan yang dibacakan oleh qori dengan suara yang merdu. Mendengarkan Al-Qur'an dapat membuat perkembangan otak menjadi baik, dapat menjadi lebih tenang, menjadi segala obat untuk penyakit, meningkatkan kemampuan memori (Wuryaningsih dkk, 2018). 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 banyakan 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 dkk (2020);Mujamil dkk, (2017) bahwa dengan mendengarkan Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman 10 sampai 60 menit secara terus menerus pada saat malam menjelang tidur dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta pada tanggal 21 Desember 2021 didapatkan hasil 6 dari 7 lansia

METODE

Sampling yang digunakan adalah dengan teknik *purposive sampling*, dan didapatkan hasil sejumlah 20 lansia berusia >60 tahun dengan kriteria inklusi beragama Islam yang mengalami gangguan tidur kurang dan sangat kurang. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-7 Juni 2022, dengan teknis pelaksanaan Murottal di putar mulai pukul 20.00 WIB dilakukan selama 15 menit. Pemutaran murottal Al-Quran dilakukan sesuai SOP. Speaker yang berisikan surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Qori Misyari Rasyid, speaker telah dilakukan uji kalibrasi dan speaker diputar dengan volume 75 desibel. Kualitas tidur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Wisma Anggrek, Dahlia dan Merpati UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta yang terdiri dari 16 perempuan dan 8 orang laki-laki. Hasil kriteria inklusi didapatkan hasil 20 orang yang mengalami gangguan tidur. Tabel 1 menunjukkan hasil frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur berdasarkan karakteristik jenis kelamin dan usia. Sebagian besar responden yang mengalami gangguan tidur yaitu perempuan sebanyak 15 responden dan laki-laki sebanyak 5 responden. Hal ini sesuai dengan penelitian Luo, dkk (2013) yang menemukan bahwa kualitas tidur antara perempuan dan laki-laki berbeda secara signifikan yaitu pada perempuan 45.8% daripada laki-laki 35.8%. Penurunan hormon esterogen dan

di Wisma Melati memiliki kualitas tidur yang buruk. Lansia yang mengalami gangguan tidur di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta belum pernah mencoba untuk mengatasi gangguan tidur dengan terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur lansia di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta.

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. Dari hasil uji homogenitas didapatkan hasil 0.024 yang berarti tidak homogen sehingga analisis data pada penelitian ini dilakukan uji non-parametrik dengan uji *Wilcoxon*. Penelitian ini sudah mendapatkan uji kelayakan etik dengan No. 2061/KEP-UNISA/V/2022.

progesteron pada perempuan menjadi penyebab kualitas tidur buruk karena hormon tersebut dapat merangsang perseptor yang ada di hipotalamus dan menyebabkan irama sirkadian dan pola tidur menjadi terganggu. Penurunan hormon esterogen dan progesteron juga dapat menyebabkan kegelisahan, kecemasan, dan tidak terkontrolnya emosi, sehingga kualitas tidur terganggu (Khasanah & Hidayati, 2012).

Selain jenis kelamin, penambahan usia juga dapat meningkatkan jumlah gangguan tidur (Luo dkk., 2013) Hal ini sesuai dengan hasil penelitian 71-90 tahun 12 responden (60%) dari 8 responden (40%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang sejalan dengan hasil ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Rudimin dkk, (2017) mengemukakan bahwa kualitas tidur yang buruk

terjadi mayoritas pada responden usia (75–90 tahun) sebanyak 41 orang (65,1%). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Khasanah & Hidayati, (2012) menunjukkan terdapat 49 lansia dari 75 responden memiliki kualitas tidur yang buruk dimana rentang usia lansia tersebut berada pada usia 60–74 tahun. Berdasarkan hasil

beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa usia menjadi salah satu faktor yang menentukan lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Pada usia muda membutuhkan waktu tidur lebih sedikit, sedangkan usia lanjut membutuhkan waktu sedikit untuk tidur.

Tabel 1 | Distribusi frekuensi responden yang mengalami gangguan tidur berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin

Karakteristik		Frekuensi	%
Jenis kelamin	Laki-laki	5	25
	Perempuan	15	75
Jumlah		20	100
Usia	60-70 Tahun	8	40
	71-90 Tahun	12	60
	Jumlah	20	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2 | Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah terapi murottal Al-Quran surah Ar-Rahman

	Kualitas tidur sebelum		Kualitas tidur setelah		ρ value
	f	%	f	%	
Sangat Baik	0	0	0	0	0.000
Baik	0	0	20	100	
Kurang	18	90	0	0	
Sangat kurang	2	10	0	0	
Total	20	100	20	100	

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa data terdistribusi tidak normal, sehingga dilakukan uji non parametrik. Berdasarkan tabel 2 yang telah dilakukan pada 20 responden menggunakan uji *Wilcoxon* diketahui nilai ρ value .000 sehingga (H_a) diterima yang berarti adanya pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman hal ini sejalan dengan penelitian Hariati dkk, (2022), yang mengatakan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pemberian terapi Murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan nilai ρ 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 dkk, 2022). Penurunan kualitas tidur ini disebabkan oleh adanya perasaan tidak nyaman sehingga terjadinya penundaan tidur dan kejadian bangun dari tidur secara tiba-tiba yang mengakibatkan kesulitan kembali untuk tertidur (Maulina dkk, 2015).

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 Salam (2021) yang mengatakan bahwa terapi Murottal Al-Quran dapat meningkatkan kualitas tidur

lansia yang dibuktikan dengan respon beberapa lansia mengalami kemudahan dalam tidur, merasa lebih nyaman, 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. Menurut Maulina (2015) durasi pemberian terapi Al-Qur'an atau suara selama 15-30 menit selama 7 hari dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kenyamanan, dan meningkatkan efek relaksasi. Rahmawati, (2019) menyebutkan pasien hemodialisa yang mendengarkan Surat Ar-rahman 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 Mujamil (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%. Hasil penelitian Maulina, (2015) mengatakan bahwa Al-Qur'an memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap saraf dalam menurunkan ketegangan otot dan saraf atau stres, dan perubahan psikologis seperti menurunkan tingkat depresi dan kesedihan sehingga memperoleh ketenangan jiwa. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh karena adanya perubahan energi listrik pada otot-otot organ tubuh dan adanya perubahan pada daya tangkap kulit terhadap konduksi listrik, peredaran darah, detak jantung, volume darah yang mengalir pada kulit, dan suhu tubuh

Terapi murottal Al Qur'an adalah salah satu jenis terapi suara. Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi

pendengarnya. 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. Keseimbangan yang terjadi pada kedua sistem saraf autonom tersebut yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis (Oktora, 2016).

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 (Alwi dkk., 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. Frekuensi gelombang bacaan Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk memprogram ulang sel-sel otak, meningkatkan kemampuan, serta menyeimbangkannya (Al-Kaheel dkk, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh kualitas tidur lansia setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dengan nilai p value 0.000. Terapi Al-Quran merupakan terapi non farmakologis yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia karena terapi bacaan Al-Qur'an dapat mengaktifkan sel sel tubuh yang rusak dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh untuk mengembalikan keseimbangannya. Durasi pemberian terapi Al-Qur'an atau suara selama 15-30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kenyamanan, dan meningkatkan efek relaksasi.

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bagi profesi keperawatan untuk menerapkan penatalaksanaan non-farmakologi yaitu terapi Murottal untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang memiliki gangguan pola tidur dan bagi UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma untuk menerapkan terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman setiap wisma muslim pada malam menjelang tidur selama 15 menit. 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

- Al-Kaheel, abd. D., Rahman, K. A., Widayanti, E., & Aje, M. (2012). *Lantunan Al-Qur'an untuk penyembuhan*.
- Alwi, K., Ramli, R., Studi, P., Keperawatan, I., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur ' an terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi Program Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia Article history : Address : Email : Pho. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 174–182.
- Astria, N. K. R. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *Kedokteran, Kualitas Tidur Lansia*, 1–68.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Dinas Kesehatan DIY. (2020). Profil Kesehatan D.I Yogyakarta tahun 2020. *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2020*, 76. <http://www.dinkes.jogjapro.go.id/download/download/27>.
- 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. *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 14.
- Galih permana, B. (2020). *Mengenal berbagai penyakit pada lansia dan tips menjaga kesehatan di usia senja*. Rolas Medika Nusantara : Jember.
- Hariati, K., Nurainun, B., Idris, A., & Heni, B. (2022). *Pengaruh Terapi Murottal Al- Qur ' an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Pohdana Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat*. 11(1), 51–58.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>
- Kementerian Kesehatan. (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). *Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing> Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial " MANDIRI " Semarang Pendahuluan*. 1, 189–196.

- Luo, J., Zhu, G., Zhao, Q., Guo, Q., Meng, H., Hong, Z., & Ding, D. (2013). Prevalence and risk factors of poor sleep quality among chinese elderly in an urban community: Results from the Shanghai aging study. *PLoS ONE*, *8*(11), 1–7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0081261>
- Maulina, K., Susilo, C., & Tribagus, C. (2015). *Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi 2015*. 1–10.
- Mujamil, J. A. (2017). pengaruh mendengarkan Al-Qur'an tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 di STIK immanuel Bandung. *JURNAL SEHAT MASADA*, *XI*, 73–80.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., Thaha, R. M., Masyarakat, F. K., & Hasanuddin, U. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *JURNAL MKMI, Universitas Hasanudin*, *14*(02), 128–138.
- Oktora Sasongko, Purnawan Iwan, A. D. (2016). PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UNIT REHABILITASI SOSIAL DEWANATA CILACAP. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, *Volume 11, No.3, November 2016*, *11*(3), 168–173.
- Rahmawati, N., & , Erna Rochmawati, N. (2019). efektifitas Terapi Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa. *Journal Health of Studies*, *3*(2), 78–85.
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *2*(1), 119–127.
- Salam, S. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Puskesmas Usuku Wakatobi. *Window of Nursing Journal*, *2*(1), 174–182. <https://doi.org/10.33096/won.v2i1.368>
- Saputri, Y. D. (2018). Pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran garam terhadap kualitas tidur pada lansia(insomnia) di Balai Wira Adhi Karya Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wadoyo Ungaran. *Poltekes Semarang*.
- 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>
- Widaryati. (2016). Pengaruh terapi murottal al qur'an terhadap hemodinamik dan gcs pasien cedera kepala. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, *12*(01), 78–83.
- Wuryaningsih, E. W., Anwar, A. D., Wijaya, D., & Kurniyawan, E. H. (2018). Murottal al-quran therapy to increase sleep quality in nursing students. *UNEJ E-Proceeding*, 7–14.