

Studi Kasus: Penerapan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Akut

Anida Siti Nurkhafipah¹, Asih Purwandari Wahyoe Puspita²,
Imam Tri Sutrisno³, Tirta Adikusuma Suparto⁴

^{1,2,3,4} Departemen Keperawatan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan
Indonesia, Bandung, Indonesia
asihpurwandari@upi.edu

ABSTRAK

Masalah yang sering dialami dikalangan lansia pada saat ini yaitu mengalami kesulitan tidur. Salah satu yang terjadi pada lansia adalah terjadinya insomnia. Insomnia bisa diatasi dengan pemberian terapi murottal. Murottal merupakan lantunan ayat suci Al-Quran yang direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis sehingga mampu meningkatkan relaksasi dan memperbaiki irama sirkadian lansia sehingga kualitas tidurnya membaik. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan dua subjek yang berusia 60 tahun keatas yang mengalami insomnia. Intervensi yang dilakukan yaitu terapi murottal surah ar-rahman yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit dilakukan di PTSW Budi Pertiwi Kota Bandung dari tanggal 20-26 Juni 2023. Penilaian skor insomnia menggunakan Pengkajian Insomnia Rating Scale. Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga mengalami penurunan skor dari skor 13-18 (insomnia sedang) menjadi <8 (tidak insomnia). Berdasarkan kesimpulan terdapat peningkatan pada kualitas tidur kedua responden, yang mana pada responden 1 mengalami penurunan skor dari skor 13 menjadi skor 4 dan pada responden 2 dari skor 14 menjadi 7. Hal ini terbukti bahwa terapi murottal mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, Terapi Murottal

ABSTRACT

The problem that is often experienced among the elderly at this time is having difficulty sleeping. One that occurs in the elderly is the occurrence of insomnia. Insomnia can be overcome by giving murottal therapy. Murottal is the chanting of the holy verses of the Koran which is recorded and played at a slow and harmonious tempo so that it can increase relaxation and improve the circadian rhythm of the elderly so that their sleep quality improves. This research method uses a qualitative descriptive method using a case study approach with two subjects aged 60 years and over who experience insomnia. The intervention carried out is murottal therapy surah ar-rahman which is carried out for 6 consecutive days with a duration of 15 minutes carried out at PTSW Budi Pertiwi from June 20-26, 2023. Assessment of insomnia scores using the Insomnia Rating Scale Assessment. From this study, it was found that murottal therapy can improve sleep quality so that there is a decrease in scores from scores 13-18 (moderate insomnia) to <8 (no insomnia). Based on the conclusion, there is an improvement in the sleep quality of the two respondents, where respondent 1 experienced a decrease in score from score 13 to score 4 and respondent 2 from score 14 to 7. It is proven that murottal therapy can improve sleep quality in the elderly.

Keywords: Insomnia, Elderly, Murottal Therapy

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Masalah ini sering dikeluhkan dan ditemui pada lansia yaitu kualitas tidur yang buruk sehingga sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat beberapa faktor (Supriyanti & Safitri, 2021).

Kesulitan tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis seperti gangguan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa mudah capek, lemah, daya tahan tubuh menurun, depresi cemas dan sulit untuk melakukan berkonsentrasi (Hermawan et al., 2019). Lansia membutuhkan istirahat yang berkualitas untuk menjaga kesehatan dan pemulihan dari penyakit. Jika kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan hal-hal seperti gangguan berpikir, kebingungan, pelupa bahkan disorientasi dan tentunya hal ini berdampak negatif pada lansia (Jepisa et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian seiring dengan bertambahnya usia pada lansia maka semakin berkurang pula kualitas tidur seseorang dan cenderung sulit untuk tidur bahkan sering mudah terbangun dari tidurnya (Prayitno, 2002). Perubahan pola tidur lansia terutama disebabkan oleh menurunnya kesehatan fisik yang berhubungan dengan jantung, paru-paru, ginjal dan organ tubuh lainnya (Prasadja, 2009). Oleh sebab itu, kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia perlu segera diatasi (Jepisa et al., 2022).

Terapi murottal dapat diartikan sebagai rekaman suara Al-quran yang dilakukan oleh seorang qori ataupun syaikh (Roshinah et al., 2014). Kegiatan mendengarkan bacaan al-qur'an ini berpengaruh terhadap mekanisme rangsangan pendengaran sehingga meningkatkan respon psikofisiologis karena efeknya pada sistem limbik yang merangsang sekresi beberapa hormon seperti serotonin (endorfin alami), dopamin atau norepinefrin pada sinapsis, bahkan ketika terapi murottal diputar dengan tempo yang harmonis dan juga lambat akan meningkatkan perasaan yang rileks, mengurangi kecemasan yang terjadi, serta dapat memperbaiki sistem kimia tubuh dengan meningkatkan produksi hormon yang meningkatkan rangsangan tidur (Tryastuti, 2022).

Manfaat mendengarkan ayat-ayat Al-quran atau membaca dengan benar dan tartil akan menumbuhkan ketenangan hati baik oleh pendengar atau pembacanya. Mendengarkan murottal juga sebagai salah satu proses penyembuhan yang paling mudah sehingga bisa mengurangi stress, menstabilkan detak jantung, denyut nadi, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki system kimiawi tubuh sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Jepisa et al., 2022). Terbukti dari penelitian Noorika (2018) setelah dilakukan terapi murottal Al-Quran pada pasien lansia hipertensi, tekanan darah pada pasien menurun dari 171/90 mmHg menjadi 120/90 mmHg (Iksan & Hastuti, 2020). Selain itu, terapi murottal mampu meningkatkan kualitas tidur, terbukti hasil penelitian terdapat 2 klien dengan kriteria lansia usia 60 tahun keatas yang mengalami insomnia sedang dengan skor 15-21 dengan diberikan terapi murottal selama 6 hari dengan frekuensi pemberian 1x15 menit setiap pukul 21.00, hasil penelitian ini terbukti menurunkan tingkat insomnia pada klien 1 dengan skor insomnia 18 menjadi turun dengan skor 12 dan pada klien 2 dengan skor awal 17 turun menjadi skor 13 (Supriyanti & Safitri, 2021).

Dalam Al-Quran pun Allah menjelaskan pada Q.S. *Al-Isra*:82 bahwasannya Allah berfirman dengan arti : *"Dan Kami turunkan dari Al-Quran sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzhalim selain kerugian"* (Q.S 17:82). Selain itu, ulama juga membenarkan bahwa Al-quran merupakan suatu penawar dan petunjuk *"Sesungguhnya Al-Quran merupakan obat penyakit stress, penentram jiwa, obat penyakit hati, dan cahaya bagi segala kegelapan. Bahkan Al-quran juga sebagai penangkal kesedihan, pencipta kehidupan sejahtera yang tak akan tergoyah sepanjang masa oleh berbagai prasangka"* (Susanti, 2015).

Sebuah riset yang dilakukan oleh Dr. Al Qadhi (2014) di Klinik Besar Florida Amerika Serikat membuktikan bahwa mendengarkan Al-Quran dapat mengalami perubahan fisiologis yang besar baik orang yang bisa berbahasa Arab maupun tidak, terapi murottal Al-Quran dapat menurunkan tingkat depresi, kesedihan, penyakit, dan memberikan ketenangan. Penelitian ini dibantu oleh alat elektronik untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, dan ketahanan otot. Berdasarkan hasil penelitian, membaca atau mendengarkan Al-Quran memberikan pengaruh yang besar hingga 97% untuk ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit (Julianto et al., 2017; Susanti, 2015). Peneliti Dr. Al Qadhi ini diperkuat kembali oleh peneliti sebelumnya pada Konferensi Kedokteran Islam Amerika Serikat di tahun 1984, mereka menemukan bukti bahwa membaca Al-Quran dapat menciptakan perasaan tenang bagi para pendengarnya hingga 97%, uji coba ini juga dilakukan kembali oleh Muhammad Salim yang diterbitkan di Boston (Julianto et al., 2017).

Berdasarkan fenomena dan studi literatur diatas, peneliti bertujuan Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi kasus lansia dengan insomnia akut dan mengeksplorasi penerapan intervensi terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia akut.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Lokasi penelitian bertempat di Panti Sosial Tresna Werdha (PTSW) Budi Pertiwi, Jl. Sancang No.2, Kecamatan Burangrang, Lengkong, Kota Bandung. Waktu penelitian ini selama 6 hari berturut-turut dengan frekuensi pemberian 1x15 menit, pada tanggal 20-26 Juni 2023. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan kunjungan ke panti.

Subjek penelitian pada kasus ini sebanyak 2 responden, yang ditentukan sesuai kriteria inklusi yaitu responden dengan usia 60 tahun keatas (laki-laki atau perempuan), dapat berkomunikasi verbal dengan baik, pendengarannya baik, tidak sedang meminum obat tidur dan lansia dengan insomnia mudah, sedang atau berat, dan kriteria eksklusi yaitu klien yang tidak bersedia atau mengundurkan diri dari penelitian dan klien yang sakit pada saat dilakukan penelitian.

Proses pengambilan data pasien dilakukan di wisma lansia dengan diberikan penjelasan dan tujuan prosedur penelitian serta dilakukan *informed concent*. Proses penelitian dilakukan di wisma lansia pada sore hari. Tahapan yang dilakukan dimulai dari pengkajian data, perumusan diagnosa keperawatan dan dilakukan intervensi berupa pemberian terapi murottal.

Intervensi pemberian terapi murottal surah Ar-Rahman dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan frekuensi pemberian 1x15 menit. Peneliti terlebih dahulu melakukan pengkajian kuesioner insomnia rating scale dengan skor 0-3, jika pasien mengalami insomnia dengan skor < 8 maka akan dilakukan terapi murottal untuk meningkatkan kualitas tidur klien.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan format asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian umum hingga pengkajian khusus lansia dan kuesioner *insomnia rating scale*. Penelitian ini dilaksanakan dengan menekankan etika-etika penelitian sebagai berikut: 1) *Self Determination*, 2) *Respect for autonomy* (Hak untuk ikut/tidak menjadi responden), 3) *Privacy dan Anonymity* (Menjaga kerahasiaan), 4) *Beneficence* (Prinsip Manfaat), 5) *Non Maleficence* (Tidak Membahayakan), 6) *Protection from Discomfort and Harm*, 7) *Veracity* (Kebenaran), dan 8) *Justice*.

HASIL

Responden 1

Responden 1 berusia 75 tahun pada saat dilakukan pengkajian didapatkan hasil Ny.O mengeluh sulit untuk tidur dan sering terbangun di malam hari sehingga klien jarang tidak bisa tertidur kembali. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan sebagai berikut, TD : 130/77 mmHg, RR : 20x/mnt, N : 94x/mnt, S : 36,8°C. Didapatkan hasil pengkajian Insomnia Rating Scale pada Ny.O dengan skore 13 (insomnia sedang), Ny.O tidur hanya 4 jam dengan kualitas sedang dan

mudah terbangun, Ny.O membutuhkan waktu lebih dari setengah jam untuk memulai tidurnya dan terbangun 3x di malam hari.

Responden 2

Responden 2 berusia 92 tahun pada saat pengkajian didapatkan hasil Ny.A mengeluh sulit untuk memulai tidur, sering sekali membutuhkan waktu 1 jam lebih untuk memulai masuk tidurnya. Ny.A sering mudah terbangun dari tidurnya dan kualitas tidurnya dangkal sehingga dapat mudah terbangun. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan sebagai berikut, TD : 104/67, RR : 22x/mnt, N : 76x/mnt, S : 36,8°C. Didapatkan hasil pengkajian Insomnia Rating Scale pada Ny.A dengan skor 14 (insomnia sedang), Ny.A tidur hanya 4 jam dengan kualitas tidur dangkal dan mudah terbangun. Ny.A membutuhkan waktu lebih dari 1 jam untuk memulai tidurnya, ketika malam hari Ny.A terbangun selama 2x dan membutuhkan waktu sekitar 15 menit untuk kembali tidur.

Berdasarkan data pengkajian yang didapatkan pada kedua responden memiliki persamaan diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur. Maka diagnosa berdasarkan buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) pada responden 1 dan 2 yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan *restrain fisik* ditandai dengan mengeluh sulit tidur.

Setelah ditetapkan diagnose keperawatan, maka dilakukan tujuan perencanaan dan diberikan intervensi. Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu berfokus pada gangguan pola tidur. Intervensi yang dilakukan adalah dengan pemberian terapi non farmakologis berupa terapi audio yaitu terapi murottal. Tujuan dari intervensi diharapkan pola tidur membaik dengan skor insomnia <8.

Implementasi dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit pada masing-masing responden. Pada saat setelah diberikan intervensi hingga hari ke-6 terdapat perubahan skor insomnia pada kedua responden.

Tabel 1 Hasil Pengukuran Insomnia

	Hari ke-1		Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4	Hari ke-5	Hari ke-6
	Pretest	Post Test	Post Test	Post Test	Post Test	Post Test	Post Test
Responden 1	13	12	10	9	8	4	4
Responden 2	14	13	13	14	11	9	7

Keterangan : 0-7 : Tidak insomnia, 8-12: Insomnia ringan, 13-18: Insomnia sedang, >18 : Insomnia berat.

Evaluasi yang dilakukan pada kedua responden ketika dilakukan intervensi terapi murottal selama 6 hari berturut-turut di kamarnya dengan durasi 15 menit sebelum tidur, didapatkan hasil penurunan skor insomnia pada responden 1 dari 13 (insomnia sedang) menjadi 4 (tidak insomnia), sedangkan pada responden 2 didapatkan hasil penurunan skor insomnia dari 14 (insomnia sedang) menjadi 7 (tidak insomnia). Hal ini membuktikan bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada kedua responden.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi murottal efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia karena dengan tempo yang lambat dan harmonis mampu meningkatkan relaksasi pada klien sehingga memperbaiki irama sirkadian pada lansia dan kualitas tidur pada lansia meningkat.

Insomnia bisa diatasi dengan pemberian terapi non farmakologis yaitu dengan terapi murottal. Murottal merupakan lantunan ayat suci Al-Quran yang direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis sehingga mampu menurunkan hormon-hormon stress yang

mengakibatkan depresi, meningkatkan relaksasi, mampu mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas maupun tegang (Ardiansyah, SKM, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, dimana terdapat 2 klien yang mengalami insomnia dengan skor 18 (insomnia sedang) pada responden 1 dan skor 17 (insomnia sedang) pada responden 2. Setelah itu, kedua responden diberikan intervensi terapi murottal selama 6 hari berturut-turut dengan durasi 12 menit setiap pukul 21.00. Hasil evaluasi didapatkan terdapat penurunan skor insomnia pada responden 1 dari skor 18 (insomnia sedang) menjadi 12 (insomnia ringan), sedangkan pada responden 2 dari skor 17 (insomnia sedang) menjadi 13 (insomnia ringan) sehingga terbukti bahwa terapi murottal mampu menurunkan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Supriyanti & Safitri, 2021).

Surah yang diberikan pada terapi murottal dalam penelitian ini adalah surah Ar-Rahman. Menurut Shihab surah ini merupakan penjelasan tentang nikmat-nikmat Allah salah satunya nikmat terbesar itu adalah Al-Quran dan surah ini mengandung beberapa makna isyarat tentang ciptaan Allah mulai dari langit, bumi, darat dan laut, manusia dan jin semua Allah beri manfaat untuk kehidupan jalannya masing-masing (Srisuryani, 2016).

Terapi audio murottal Al Qur'an bekerja pada otak manusia ketika diperdengarkan, dan ketika seseorang terdorong oleh rangsangan dari luar atau jika diberi stimulus dari luar (terapi audio murottal Al Qur'an), maka otak akan memproduksi suatu zat kimia (neuropeptida). Inilah mengapa terapi murottal sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Seseorang akan menemukan kenyamanan atau kenikmatan dari zat ini (Allina, 2020).

Adanya pengaruh terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh kelebihan terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dan juga lantunan Al Qur'an dapat meningkatkan perasaan rileks, hal inilah yang akan memperbaiki irama sirkadian lansia sehingga kualitas tidurnya membaik atau meningkat (Oktora et al., 2016).

Terapi murrotal (pengulangan bacaan Al-Qur'an) memiliki beberapa manfaat yang bisa menjadi alasan untuk diterapkan pada lansia yang mengalami insomnia atau gangguan tidur. Berikut adalah beberapa alasan mengapa terapi murrotal dapat membantu mengatasi masalah insomnia pada lansia:

1. Relaksasi pikiran: Mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang tenang dan merdu dapat membantu menenangkan pikiran dan meredakan kegelisahan yang sering menjadi penyebab insomnia. Terapi murrotal dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk tidur dengan menenangkan pikiran dan mengurangi stress (Har, 2018).
2. Efek psikologis: Lansia yang sering mengalami masalah tidur seringkali merasa gelisah, cemas, atau khawatir. Mendengarkan murrotal dapat memberikan efek psikologis yang positif dengan mengalihkan perhatian dari pikiran yang meresahkan dan mengarahkan perhatian pada bacaan Al-Qur'an yang memiliki nilai spiritual dan menenangkan (Riris & Nurul, 2020).
3. Penghilangan gangguan suara: Lansia yang tinggal di lingkungan yang bising atau memiliki gangguan suara tertentu mungkin mengalami kesulitan tidur. Terapi murrotal dapat membantu menghilangkan gangguan suara luar dan menggantinya dengan suara bacaan Al-Qur'an yang menenangkan (Kasiati, 2016).
4. Rutinitas tidur: Terapi murrotal bisa menjadi bagian dari rutinitas tidur yang konsisten. Dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an sebelum tidur setiap malam, lansia dengan insomnia dapat menciptakan asosiasi antara bacaan Al-Qur'an dan tidur, sehingga membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk tidur yang lebih baik (Anggraeni et al., 2023).
5. Efek neurofisiologis: Mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang tenang dan teratur dapat memberikan efek relaksasi pada sistem saraf dan fisiologis tubuh. Ini dapat mengurangi tingkat kecemasan, menurunkan tekanan darah, menstabilkan denyut jantung, dan merangsang

pelepasan hormon endorfin yang meningkatkan perasaan nyaman (Jepisa et al., 2022; Oktora et al., 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi murottal mampu meningkatkan kualitas tidur pada klien dengan insomnia. Hasil pengukuran Insomnia Rating Scale diukur sebelum intervensi di hari pertama dan setelah intervensi setiap harinya selama 6 hari berturut-turut. Pada responden 1 mengalami penurunan skor dari 13 (insomnia sedang) menjadi 4 (tidak insomnia), sedangkan pada responden 2 mengalami penurunan dari skor 14 (insomnia sedang) menjadi 7 (tidak insomnia). Terapi murottal bisa mengurangi insomnia dan adanya perubahan penambahan durasi jam tidur pada kedua responden tersebut.

REFERENSI

- Allina, K. N. (2020). *EFEKTIFITAS TERAPI AUDIO MURATTAL AL QUR'AN DALAM MENINGKATKAN DAYA KONSENTRASI PADA SISWA PONDOK MODERN DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG*.
- Anggraeni, D., Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10, 79–85. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>
- Ardiansyah, SKM, M. (2022). *Manfaat Terapi Murottal Bagi Kesehatan*. Yankes.Kemkes.Go.Id.
- Har, A. (2018). Pengaruh terapi mendengarkan murottal al-quran terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan uin syarif hidayatullah jakarta. In *Skripsi*.
- Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitranti, D. Y. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 274–279. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25841>
- 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>
- Kasiati, N. W. D. R. (2016). KEBUTUHAN DASAR MANUSIA 1. In *Kemenkes RI PPSDM KBP & PSDMK* (Vol. 13, Issue 1).
- Jepisa, T., Hamdanesti, R., Mailita, W., Ririn, Husni, & Ilmaskal, R. (2022). THE EFFECT OF AL-QURAN THERAPY TO SLEEP QUALITY IN ELDERLY. *Jurnal Health Sains*, 3(10.10.2022), 1–8.
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2017). Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran. *Keperawatan*.
- Oktora, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). The Effect of Murottal Al Qur'an Therapy on Sleep Quality in the Social Rehabilitation Unit of the Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168–173. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/710/397>
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun*. PT Mizan Publika. <https://books.google.co.id/books?id=OKtvxXpVHukC>
- Prayitno, A. (2002). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. *Kedokteran Trisakti*, 21(1), 23–30. <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>
- Riris, W. S., Nurul, H. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Insomnia. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 8(1), 34–46. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/JKT/article/view/2672%0Ahttps://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/JKT/article/download/2672/485>
- Roshinah, F., Nursaliha, L., & Amri, S. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat

- Hiperaktif – Impulsif Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (Adhd). *Pelita - Jurnal Penelitian Mahasiswa UNY*, 9(02), 141–145.
- Sari, D. R., & Asiva, Z. (2019). Pengaruh Murottal Alquran Surat Al-Fatihah Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23–36.
- Srisuryani. (2016). *Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar- Rahman Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta*.
- Supriyanti, E., & Safitri, R. A. (2021). Penerapan terapi murottal al-quran untuk mengatasi insomnia pada lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 13–22. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.106>
- Susanti, G. I. (2015). *99 Fakta Menakjubkan dalam Al-Quran*. Mizan Mizania. <https://books.google.co.id/books?id=QijZCgAAQBAJ>
- Tryastuti, D. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Terapi Murottal Al-Qur'an. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 289–296.