



IMPLEMENTASI TERAPI MUROTTAL UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA

Nabilla Zakiya*, Isnani Nurhayati, Rejo

Program Studi D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba'ul Ulum Surakarta, Jl. Ring Road Utara KM 0.3,
Tawang Sari, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57127, Indonesia

[*nabillazakiya8885@gmail.com](mailto:nabillazakiya8885@gmail.com)

ABSTRAK

Lansia adalah orang yang berumur diatas 60 tahun. Setiap orang akan mengalami proses menua dan usia tua merupakan masa terakhir kehidupan manusia. Istilah “insomnia” mengacu pada gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau kurang tidur meskipun telah mendapatkan jumlah tidur yang cukup. Upaya mengatasi kesulitan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan terapi Murottal Al-Qur'an. Tujuan: Tinjauan literatur ini adalah untuk mengurangi insomnia pada lansia. Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka dengan menggunakan diagram PRISMA. Pencarian artikel dilakukan pada database Google Scholar dan Pubmed dengan kata kunci “murottal”, “insomnia” dan “lansia”. Kriteria inklusi adalah artikel yang diterbitkan dalam 5 tahun terakhir (2019-2024). Populasi: lanjut usia. Intervensi: murottal Al-Qur'an. Hasil: Hasil tinjauan pustaka ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan insomnia pada lansia. Hasil uji statistik pada masing-masing penelitian menunjukkan p-value = $0,00 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian terapi murottal Al-Qur'an. Kesimpulan: Terapi murottal Al-Qur'an mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis yang memberikan efek sebaliknya pada sistem saraf simpatis.

Kata kunci: lanjut usia; murottal; susah tidur

IMPLEMENTATION OF MUROTTAL THERAPY TO OVERCOME INSOMNIA IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Elderly people are people over 60 years old. Everyone will experience the process of growing old and old age is the last period of human life. The term “insomnia” refers to a sleep disorder characterized by difficulty initiating sleep, maintaining sleep, or lack of sleep despite getting an adequate amount of sleep. Efforts to overcome sleep difficulties in the elderly can be done with Murottal Al-Qur'an therapy. Objective: This literature review is to reduce insomnia in the elderly. Method: The research method used is a literature review using the PRISMA diagram. Article searches were carried out in the Google Scholar and Pubmed databases with the keywords “murottal”, “insomnia” and “elderly”. Inclusion criteria are articles published in the last 5 years (2019-2024). Population: elderly. Intervention: Al-Qur'an murottal. Results: The results of this literature review show that Al-Qur'an murottal therapy is effective in reducing insomnia in the elderly. The results of statistical tests in each study showed p-value = $0.00 < 0.05$, which means there is a significant influence on the provision of Al-Qur'an murottal therapy. Conclusion: Al-Qur'an murottal therapy is able to stimulate the parasympathetic nervous system which has the opposite effect on the sympathetic nervous system.

Conclusion: diabetes mellitus; decubitus ulcers; wound care

Keywords: elderly; insomnia; murottal

PENDAHULUAN

Lansia adalah orang yang berumur diatas 60 tahun (Safitri & Supriyanti, 2021).Orang-orang akan menjadi tua dan ketika mereka sudah tua, mereka akan mati. Dijaman sekarang seseorang kehilangan kemampuan fisik, mental dan sosialnya secara bertahap (Agustina, 2021).Untuk meningkatkan kesehatan dan pulih dari sakit, lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik, yang berarti mudah untuk tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan seperti pelupa, penurunan kemampuan berkonsentrasi, penurunan kemampuan membuat keputusan dan kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit.(Sari & Ramadhani, 2022) Lansia adalah suatu keadaan yang terjadi didalam lingkungan

kehidupan individu. Menua adalah proses yang berlangsung sepanjang hidup, yang dapat dimulai kapan saja. Kehidupan manusia melewati tiga tahap, yaitu masa kanak-kanak, masa dewasa dan masa tua karena menjadi tua adalah proses alami Arisandi, Y(2023) Berdasarkan riwayat kasus, masalah kesehatan yang sering didapatkan pada lansia adalah insomnia.(R. Khairani & Hasna, 2019)

Kualitas tidur yang buruk pada orang tua memiliki konsekuensi seperti peningkatan risiko penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi, penurunan kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan Imran, (2019)Istilah "insomnia" mengacu pada gangguan tidur yang diidentifikasi oleh kesulitan tidur dan mempertahankan tidur, atau kurang tidur meskipun memiliki jumlah tidur yang cukup Saras, T. (2023). Insomnia adalah masalah umum di lingkungan mana pun, baik di negara maju maupun negara berkembang. Insomnia juga tidak terbatas pada usia tertentu. Semua usia rawan terkena insomnia, baik pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia. Insomnia merupakan kasus gangguan tidur tersering dijumpai dalam praktik sehari-hari. Sekitar 25% orang dewasa mengatakan mereka mengalami insomnia, dan sekitar 10% dari mereka mengalaminya secara kronis (Rahardian Sugiyanto Putra et al., 2023). Populasi lansia di wilayah Asia Tenggara sebesar 142 juta orang (8%), menurut WHO (2019), dan diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat pada tahun 2050. Sedangkan menurut Kemenkes RI (2019) Jumlah orang tua di Indonesia meningkat dari 18 juta jiwa pada tahun 2010 (7,56%) menjadi 25,9 juta jiwa pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). (Fahrudiana et al., 2023).

Jika insomnia pada orang tua tidak ditangani dengan segera, itu dapat menyebabkan efek serius seperti depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, gangguan pada aktivitas sehari-hari, kelelahan di siang hari, hubungan interpersonal yang lebih buruk, peningkatan risiko kematian, peningkatan risiko kecelakaan karena kelelahan yang berlebihan, dan berbagai penyakit fisik lainnyaAprilla, (2022) beberapa faktor dapat menyebabkan insomnia pada orang tua, seperti status kesehatan mereka, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, nutrisi, gaya hidup, dan stres. Insomnia juga dapat meningkatkan risiko penyakit generatif seperti hipertensi dan jantung. Depresi dan stres juga merupakan gejala insomnia pada orang tua (Feralisa & Hangat, 2020) Salah satu metode tambahan untuk mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kesejahteraan rohani dan fisik adalah mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'anWahyu Satyaningtyas et al., (2022).Upaya untuk mengatasi kesulitan tidur pada lansia dapat melakukan terapi Murottal Al-Qur'an. Terapi Al-Qur'an dapat digunakan sebagai alat atau metode penyembuhan untuk kondisi kesehatan mental dan fisik. Beberapa cara untuk menggunakan Al-Qur'an sebagai metode penyembuhan termasuk membaca, menulis (khat), dan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an adalah jenis terapi baru yang berbeda dari terapi musik (Susanti et al., 2022).

Terapi murottal Al-Quran adalah terapi religi yang melibatkan membacakan ayat-ayat Al-Quran selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan efek positif pada tubuh seseorang Masita Aprilini, Ahmad Yasser Mansyur,(2019)perasaan rileks dapat dicapai dengan membaca Al-Qur'an dengan cara yang harmonis dan lambat.Tryastuti,(2022)terapi murottal Al Qur'an termasuk dalam kategori terapi suara berdasarkan cara kerjanya. Terapi suara memiliki efek neurologis dan psikologis Sasongko Priyo Dwi Oktorol, Iwan Purnawan(2016) jenis terapi ini dapat menurunkan tekanan darah dan pernapasan, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, dan mengaktifkan hormon endorfin alami. (Iksan & Hastuti,(2020)

METODE

Metode ini menggunakan literatur riviw. Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari data sekunder yang diperoleh dari artikel dan jurnal yang telah ditulis oleh peneliti sebelumnya, serta data

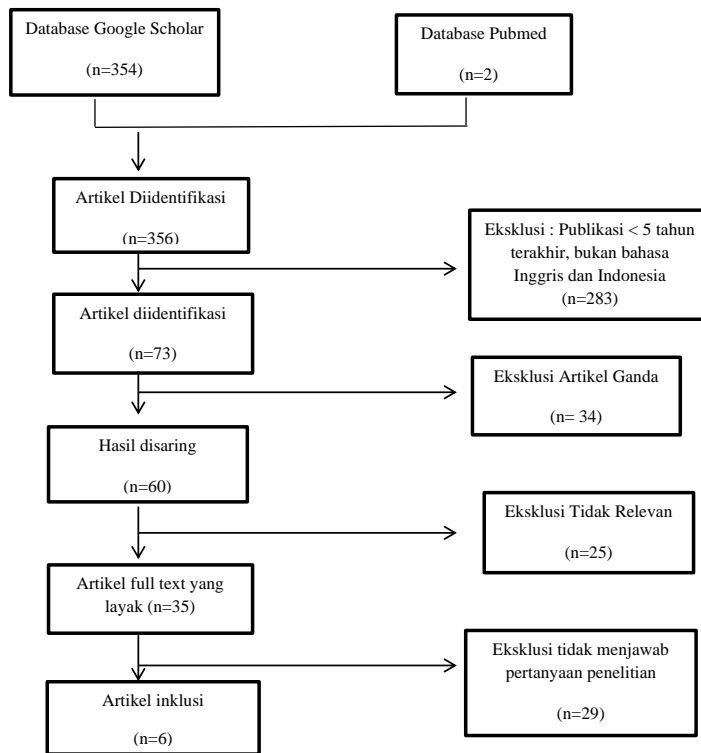
dari situs web yang sesuai dengan subjek melalui database Google Scholar dan Pubmed. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review. "Insomnia", "Lansia", dan "Murottal" adalah kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel. Penelitian ini menggunakan pendekatan PICO atau PICOS, yang terdiri dari:

Kriteria	Inklusi (Artikel yang direview)	Eksklusi (Artikel yang tidak direview)
Population / populasi	Penderita insomnia	Bukan penderita insomnia
Intervention / Tindakan	Terapi murottal	-
Comparison /perbandingan	Terapi musik klasik	-
Outcomes /hasil diharapkan	Insomnia berkurang	Insomnia bertambah
Publication years/ tahun publikasi	Post 2019	Pre 2019
Language / Bahasa	Inggris dan indonesia	Selain inggris dan indonesia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 354 literatur yang dicari dari Google Scholar dan pubmed, serta judul dan abstraknya, 150 literatur dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Selanjutnya, enam literatur ditemukan yang memenuhi semua kriteria inklusi.

Figure 1.PRISMA flow chart



Tabel 1.
Ringkasan Pencarian Artikel

No	Author Journal	Title	Method (Design, Sample, Variable, Instrument, Analysis)	Conclusion
1.	(Dayuningsih et al., 2023)	Terapi Murottal Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Lansia	Jenis metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang dilakukan dalam desain penelitian ini dengan menggunakan quasi eksperiment. Sampling yang digunakan adalah dengan tehnik purposive sampling dan analisis data dari 30 orang dewasa berusia lebih dari 60 tahun dengan gangguan tidur kurang dan sangat kurang.	Hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon mendapatkan nilai P Value sebesar 0,000. Setelah mendengarkan terapi suara Murottal Qur'an selama 15-30 menit memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur lansia, dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dan meningkatkan efek relaksasi.
2.	(Dwi Nur Anggraeni et al., 2023)	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta	Metode yang digunakan adalah pretest design dengan single posttest group 15 menit sebelum tidur. Populasi lansianya berjumlah dua puluh responden	Dari hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh kualitas tidur lansia setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan nilai <i>p</i> value sebesar,000. Pengobatan Murottal ini dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
3.	(Tomi Jepisa, Rischa Hamdanesti, Weni Mailita, Ririn, Husni, 2022)	The Effect Of Al-Qur'an Therapy To Sleep Quality In Elderly	Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen yang terdiri dari <i>single-group, Pre-and Post -test</i> . Teknik pengambilan sampel digunakan pada dua puluh orang tua yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tidur sebelum dan sesudah pengobatan murottal Al-Qur'an (<i>p</i> -Value 0,000,=0,05). Penelitian ini dianjurkan bagi lansia karena mudah dan murah.
4.	(Syukriana et al., 2021)	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi	Penelitian ini merupakan penelitian <i>cross-sectional</i> yang dilakukan dengan menggunakan metode <i>kohort retrospektif</i> tunggal. Populasi penelitian ini terdiri dari lansia yang terpapar tidur dilingkungan Puskesmas Usuku Wakatobi dan jumlah sampel sebanyak 30 orang.	Hasil penelitian dengan menggunakan Uji T yang berpasangan menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia secara signifikan sebesar 5%. Terapi Murottal Al-Qur'an dapat mengurangi jumlah tidur pada 5 orang (33%) dengan insomnia ringan dan 10 orang (67%) tanpa insomnia.
5.	(Ernawati et al., 2022)	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Pohdana Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat.	Penelitian ini merupakan penelitian <i>cross-sectional</i> dan <i>cross-sectional</i> yang dilakukan dengan menggunakan metode kohort retrospektif tunggal. Tehnik sampling dalam penelitian ini merupakan <i>Nonprobability sampling</i> yaitu <i>purposive</i>	Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi Al-Qur'an Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur orang dewasa (<i>p</i> value 0,000; $\alpha=0,05$). Saran dari

			sampling dengan 17 responden.	penelitian ini adalah bahwa itu dapat digunakan sebagai sumber ilmu pengetahuan yang berguna tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur orang dewasa dan anak-anak.
6.	(Khamid & Rachimah, 2022)	Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia	Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yaitu <i>Design-Pretest: Single Group Pretest-Posttest</i> , dalam desain ini tidak ada kelompok pembandingan, namun pada setiap kasus dilakukan studi pendahuluan (<i>Pre-test</i>) yang mana peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur baik sebelum maupun sesudah terapi murottal Al-Qur'an	Hasil paired T-Test menunjukkan $p=0,000$, sedangkan nilai T-Test berpasangan $= 0,000 < 0,05$ menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat tidur sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an. Rata-rata indeks tidur menunjukkan bahwa rasa kantuk meningkat pada lansia yang mendapat pengobatan murottal Al-Qur'an, sehingga pengobatan murottal Al-Qur'an mempunyai efek meningkatkan kualitas tidur.

Menurut penelitian dari Dayuningsih et al., (2023) terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres dan mengaktifkan hormon endofrin, meningkatkan perasaan rileks, mendatangkan ketenangan sehingga kualitas tidurnya menjadi baik. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan quasi eksperimen. Sampling yang digunakan adalah dengan tehnik purposive sampling dan didapatkan hasil sejumlah 30 lansia berusia >60 tahun dengan gangguan tidur kurang dan sangat kurang. Hasil penelitian menunjukkan nilai P Value sebesar 0,000. Setelah mendengarkan terapi suara Murottal Qur'an selama 15-30 menit memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur lansia, dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dan meningkatkan efek relaksasi. Beberapa faktor dapat menyebabkan insomnia pada usia lanjut ini yaitu: status kesehatan seseorang, kondisi lingkungan, stres mental, penggunaan obat-obatan, diet dan gaya hidup, dan gaya hidup (N. Khairani et al., 2022).

Menurut penelitian dari Dwi Nur Anggraeni et al., (2023) metode yang digunakan adalah pretest design dengan single posttest group 15 menit sebelum tidur. Populasi lansianya berjumlah dua puluh responden yang berusia >60 tahun. Sebagian besar responden yang mengalami gangguan tidur yaitu perempuan sebanyak lima belas responden dan laki-laki sebanyak lima responden. Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh kualitas tidur lansia setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an dengan nilai p value,000. Pengobatan Murottal ini dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini memanfaatkan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada responden yang lebih tua (Eka Della Muhaningsyah Anastasya Beatrix, et al., 2021) Menurut penelitian dari Tomi Jepisa, Rischa Hamdanesti, Weni Mailita, Ririn, Husni, (2022) penelitian ini menemukan bahwa lansia merasa tidurnya lebih nyenyak setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Kualitas tidur lebih baik dengan frekuensi bangun yang lebih jarang dialami lansia dan bangun dengan perasaan segar di pagi hari. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen yang terdiri dari single-group, Pre-and Post-test. Teknik pengambilan sampel digunakan pada 20 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Hasil penelitiannya menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tidur sebelum dan sesudah pengobatan murottal Al-Qur'an (p-Value 0,000, =0,05). Penelitian ini dianjurkan bagi lansia karena mudah dan murah.

Menurut penelitian dari Syukriana et al., (2021) temuan penelitian ini sesuai dengan hipotesis bahwa murottal mempunyai efek menenangkan otak dan mengatur tekanan darah. Murottal dapat menghilangkan rasa sakit, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan detak jantung,

dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional yang dilakukan dengan menggunakan metode kohort retrospektif tunggal. Populasi penelitian ini terdiri dari lansia yang terpapar tidur dilingkungan Puskesmas Usuku Wakatobi dan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Hasil penelitian dengan menggunakan uji T berpasangan menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia secara signifikan sebesar 5%. Pemberian terapi Murottal Al-Qur'an dapat menurunkan jumlah tidur pada 5 orang (33%) dengan insomnia ringan dan 10 orang (67%) tanpa insomnia. Menurut penelitian dari Ernawati et al., (2022) penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional dan cross-sectional yang dilakukan dengan menggunakan metode kohort retrospektif tunggal. Teknik sampling dalam penelitian ini merupakan Nonprobability sampling yaitu purposive sampling dengan 17 responden. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi Al-Qur'an (p value 0,000; $\alpha=0,05$), dari penelitian ini merupakan terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia. Saran dari penelitian ini supaya dapat dijadikan sumber ilmu pengetahuan yang bermanfaat tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur baik pada lansia maupun yang lebih muda. Responden penelitian mengatakan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an merasakan tidur nyenyak, tidak sering terbangun, apa bila terbangun pada malam hari hanya untuk ke kamar kecil dan pagi hari merasa segar.

Menurut penelitian dari Khamid & Rachimah, (2022) jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen yaitu Design-Pretest: Single Group Pretest-Posttest, dalam desain ini tidak ada kelompok pembandingan, namun pada setiap kasus dilakukan studi pendahuluan (Pre-test) yang mana peneliti melakukan pengukuran kualitas tidur sebelum dan sesudah menerima terapi murottal Al-Qur'an. Hasil paired T-Test menunjukkan $p=0,000$, sedangkan nilai T-Test berpasangan $=0,000 < 0,05$ menjelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat tidur sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an. Rata-rata indeks tidur menunjukkan bahwa rasa kantuk meningkat pada lansia yang mendapat pengobatan murottal Al-Qur'an, sehingga pengobatan murottal Al-Qur'an mempunyai efek meningkatkan kualitas tidur. Responden terbanyak ialah usia 45-60 tahun dimana usia tersebut banyak mengalami kualitas tidur yang buruk (Nurul Khairani, Juanita, 2020) Hasilnya menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan selaras dengan Antari (Yahya, 2023)

SIMPULAN

Secara keseluruhan, enam jurnal literatur review ini menyimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat membantu orang tua yang mengalami insomnia. Terapi murottal Al-Qur'an adalah metode alternatif yang aman untuk mengatasi insomnia pada orang tua. Prosesnya berlangsung antara 15 dan 30 menit.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L. (2021). Kajian Literatur : Terapi Nonfarmakologis Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 3(2), 25–27. <https://doi.org/10.51690/medistra-jurnal123.v3i2.43>
- Aprilla, N. (2022). Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah. 6(23), 7–13.
- Dayuningsih, D., Listyorini, M. W., Tandilangan, A., Tarnoto, K. W., & Setianingrum, R. (2023). Terapi Murottal dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2688–2695. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7241>
- Dwi Nur Anggraeni, 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(1), 079–085.
<https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>

- Eka Della Muhaningsyah Anastasya Beatrick, Safira Firyaal, Ibrahasan Hulu, K. B. K. (2021). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 3.
- Ernawati, Hariati, K., Apriani Idris, B., & Rispawati, B. (2022). Garuda2794896. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, 11 (1)(1), 51–58. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>
- Fahrudiana, F., Aulia, D. R., Irianto, G., & ... (2023). the Influence of Murottal Al-Qur'an Therapy on the Quality of Sleep in the Elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung IPEGGERI Jateng (SNIJ <https://pub.ipegerijateng.or.id/index.php/prosiding/article/view/32>
- Feralisa, J., & Hangat, T. A. (2020). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah. 1(2).
- 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>
- Imran, S. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Pstw Kota Jambi. 5(1), 48–60.
- Khairani, N., Studi, P., Keperawatan, I., Keperawatan, F., Syiah, U., Banda, K., Keilmuan, B., Gerontik, K., Keperawatan, F., Syiah, U., & Banda, K. (2022). JIM Fkep Volume VI Nomor 1 Tahun 2022 Gambaran Insomnia Pada Lansia Di Kota Banda Aceh An Overview of Insimnia Among the Elderly In Banda Aceh City. VI.
- Khairani, R., & Hasna, J. A. (2019). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok.
- Khamid, A., & Rachimah, R. F. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia. Jurnal Kesehatan Tambusai, 3(4), 653–658. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/9577/7928>
- Masita Aprilini, Ahmad Yasser Mansyur, A. R. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Masita Aprilini , Ahmad Yasser Mansyur , Ahmad Ridfah. 5(2), 146–154.
- Nurul Khairani, Juanita, R. (2020). Gambaran Insomnia Pada Lansia Di Kota Banda Aceh. The Lancet, 6736(20), 2019–2020. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Rahardian Sugiyanto Putra, A., Gabby Nourma, D. A., & Epriliza Fikria, S. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur. Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya, 1(5), 1–5. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Safitri, R. A., & Supriyanti, E. (2021). Penerapan Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Riskiana Ayu Safitri 1 Endang Supriyanti 1 1 Univertas Widya Husada Semarang Email : Kikisafitri327@gmail.com PENDAHULUAN Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada dau. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 5(1), 14–23. <http://jurnal.akper-whs.ac.id/index.php/mak/article/view/106/82>

- Sari, M., & Ramadhani, A. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Audio Murottal Dengan Sleep Quality Indek Pada Lansia. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(1), 9–32. <https://doi.org/10.58222/jvokes.v1i1.13>
- Sasongko Priyo Dwi Oktora¹, Iwan Purnawan², D. A. (2016). Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto, 3 RSUD Ajibarang. 11(3), 168–173.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Syukriana, S., Alwi, K., & Ramli, R. (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), 92–100.
- Tomi Jepisa, Risca Hamdanesti, Weni Mailita, Ririn, Husni, R. I. (2022). The Effect Of Al-Quran Therapy To Sleep Quality In Elderly. *Health Sains*, 3(8.5.2017), 2003–2005. <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v3i10.633>
- Tryastuti, D. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Terapi Murottal Al-Qur'an Dini. 4, 289–296.
- Wahyu Satyaningtyas, R., Hidayah, N., Kemenkes Malang, P., & Keperawatan, P. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Insomnia Effect of Murottal Therapy on the Sleep Quality of Elderly in Insomnia. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 08(01), 1–13.
- Yahya, A. M. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al- Qur ' an Surah Ar -Rahman terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Ngendak Anisa Melia Yahya terjadi secara bertahap serta teratur yang ditandani dengan beberapa hal seperti penurunan memasuki usia 60 tahun keatas . Sebanyak 6. 1(4).