

PENGARUH MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI 6-12 BULAN

Yulianti*, Jasmani

Universitas Kurnia Jaya Persada, Jl. Dr. Ratulangi No.172, Salobulo, Palopo, Sulawesi Selatan 91913, Indonesia

*antiyuli131@gmail.com

ABSTRAK

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus. Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Mengatasi gangguan tidur pada bayi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara nonfarmakologi yaitu dengan terapi musik, salah satu terapi musik murrotal Al Qur'an. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan di wilayah kerja puskesmas wara selatan. Jenis penelitian yang digunakan Pre-Experimental dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design yaitu dengan memberikan pretest atau pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja puskesmas wara selatan yang berjumlah 34 bayi dan sampel sebanyak 34 bayi. Hasil penelitian menggunakan uji statistik wilcoxon didapatkan nilai sig. $0,000 < 0,005$.

Kata kunci: bayi 6-12 bulan; kualitas tidur; murrotal Al-Qur'an

THE EFFECT OF MUROTTAL AL QUR'AN ON THE SLEEP QUALITY OF 6-12 MONTH OLD BABIES

ABSTRACT

Infancy is a golden period in achieving child growth and development which certainly requires special attention. One of the factors that affect infant growth and development is sleep and rest. Sleeping well is very important for infant growth, because during sleep the baby's brain growth reaches its peak. Overcoming sleep disorders in infants can be done pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacologically, namely with music therapy, one of which is the music therapy of the Qur'an murrotal. The purpose of this study was to determine the effect of the Qur'an murrotal on the sleep quality of infants aged 6-12 months in the work area of the South Wara Health Center. The type of research used was Pre-Experimental with a One-Group Pretest-Posttest Design, namely by providing a pretest or initial observation before being given treatment. The population in this study were all infants aged 6-12 months in the work area of the South Wara Health Center, totaling 34 infants and a sample of 34 infants. The results of the study using the Wilcoxon statistical test obtained a sig. value of $0.000 < 0.005$.

Key words: 6-12 month old baby; murrotal al-quran; sleep quality

PENDAHULUAN

Setiap orang tua pasti ingin memberikan yang terbaik bagi buah hatinya dan berharap agar buah hatinya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi (Nugraheni et al., 2018). Ketika bayi mengalami gangguan tidur seperti tidur tidak nyenyak, gelisah dan terbangun saat tengah malam tentu memberikan kekhawatiran tersendiri bagi orang tua bayi, selain itu akan menyebabkan orang tua bayi kekurangan waktu untuk beristirahat sehinggal kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi. Untuk mengatasi masalah tidur pada bayi dapat dilakukan salah satu terapi nonfarmakologis yaitu dengan melakukan pemijatan pada bayi (Amalu et al., 2022).

Masa bayi merupakan masa emas dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan anak yang tentunya memerlukan perhatian khusus (Yunita & Surayana, 2021). Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun (Lutfiasari, 2019). Kualitas tidur bayi tidak hanya berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik tetapi juga sikap bayi terutama untuk keesokan harinya. Bayi yang tidur cukup tanpa sering terbangun akan lebih bugar dan tidak rewel (R. Anggraini, 2018).

Mengatasi gangguan tidur pada bayi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan Sedangkan secara nonfarmakologi yaitu dengan terapi musik, salah satu terapi musik murrotal Al Qur'an, upaya ini dalam mengatasi gangguan tidur pada bayi usia 6-12 bulan (R. D. Anggraini & Sari, 2020). Terapi musik adalah suatu terapi yang menggunakan metode alunan melodi, ritme, dan harmonisasi suara dengan tepat. Terapi ini diterima oleh organ pendengaran kita yang kemudian disalurkan kebagian tengah otak yang disebut sistem limbik yang mengatur emosi (Mutmainah et al., 2024). Salah satu terapi musik yaitu mendengarkan murottal Al Qur'an. Murottal Al-Qur'an diyakini oleh banyak orang terutama kaum muslim dapat memberikan rasa relaks, tenang, dan santai bagi orang yang mendengarkannya (Ummah, 2019). Surah Al Mulk termasuk surat-surat Al Qur'an yang biasa dibaca oleh Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam sebelum tidur (Amalu et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh The NICHD Early Child Care Research di Amerika pada bayi usia 6-15 bulan menunjukkan yang mengalami masalah tidur sebanyak 53% (Oktaviani dan Gunawati, 2021). Di Indonesia cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44,2%. Lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Penelitian yang sama dilakukan oleh Sukartini, dari 80 anak di Indonesia berusia kurang dari 3 tahun, 41 diantaranya atau 51,3% mengalami gangguan tidur. Berdasarkan penelitian yang ditujukan pada 385 responden di lima kota besar di Indonesia yakni Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam terungkap 44,2% mengalami gangguan tidur yaitu jam tidur malamnya kurang dari 9 jam, terbangun malam hari lebih dari 3 kali dan lama terbangun lebih dari 1 jam (I. Y. Susanti & Hety, 2020).

Data yang diperoleh dari Rekam Medik Puskesmas pada tahun 2024 jumlah bayi lahir hidup sebanyak 151 bayi. (Rekam Medis Puskesmas Wara Selatan, 2024) Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di UPT Puskesmas Wara Selatan dengan mewawancarai 5 orang tua bayi, diperoleh 3 bayi yang mengalami masalah ketika tidur yaitu sering terbangun saat tidur di malam hari, menangis ketika terbangun. Kebutuhan tidur tidak hanya dapat dilihat dari aspek kuantitas tidur tapi dapat juga dilihat dari kualitas tidur bayi. Jika kualitas tidur bayi baik, maka pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur bayi yaitu dengan cara terapi murrotal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi 6-12 Bulan.

METHOD

Desain penelitian ini adalah Pre-Experimental dengan rancangan One-Group Pretest-Posttest Design yaitu dengan memberikan pretest atau pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (Dr. SUGIONO, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah semua bayi usia 6-12 bulan di wilayah kerja puskesmas wara Selatan saat dilakukan penelitian sebanyak 34 bayi dan tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Wara Selatan pada bulan Januari sampai Februari 2025 dengan cara pengambilan data kualitas tidur bayi dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan setelah pemberian terapi Murrotal Al Qur'an. Terapi ini menggunakan surat Al Mulk dilakukan sebelum tidur (2 kali sehari)

selama 21 hari dengan media telepon genggam menggunakan headphone yang disesuaikan volume dan jaraknya untuk bayi. Uji analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Pengaruh murottal al qur'an terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan (n=34)

Kualitas Tidur	Pemberian Terapi Murottal Al Qur'an				p-value*
	Pretest		Post Test		
	f	%	f	%	
Baik	3	8,8	28	82,35	0,000
Buruk	31	91,2	6	17,65	

* Uji Wilcoxon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi murrotal Al-Qur'an, mayoritas bayi memiliki kualitas tidur buruk (91,2%), sedangkan setelah terapi, mayoritas bayi menunjukkan perbaikan dengan kualitas tidur baik (82,35%). Analisis lebih lanjut menunjukkan terdapat 25 bayi yang mengalami peningkatan kualitas tidur, 9 bayi yang kualitas tidurnya tetap, dan hasil uji statistik dengan p-value 0,000 (<0,05) menunjukkan bahwa pemberian terapi murrotal Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan (Tabel 1).

Pada analisa data yang dinilai adalah apakah ada peningkatan kualitas tidur bayi setelah diberikan terapi murottal Al Qur'an. Dimana terapi murrotal yang diberikan dalam penelitian ini adalah surah Al-Mulk selama selama 10-15 menit. Murrotal Al Qur'an dilaksanakan 2 kali sehari yaitu sebelum tidur siang dan malam. Terapi ini dilaksanakan selama 21 hari. Sedangkan kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Sukmawati & Putra, 2019). Sebelum memulai terapi penting untuk memperhatikan lingkungan karena lingkungan yang kurang kondusif dapat mempengaruhi kualitas tidur bayi (Citra Dewi et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 menjelaskan dari 34 responden sebelum pemberian terapi murrotal Al Qur'an terdapat 3 bayi dengan kualitas tidur baik atau 8,8% dan 31 bayi dengan kualitas tidur buruk atau 91,2%. Sehingga mayoritas bayi memiliki kualitas tidur buruk sebelum pemberian terapi murrotal Al Qur'an. Dan tabel 2 menjelaskan dari 34 responden setelah pemberian terapi murrotal Al Qur'an terdapat 28 bayi atau 82,35% memiliki kualitas tidur baik dan 6 bayi atau 17,65% memiliki kualitas tidur buruk. Sehingga mayoritas bayi memiliki kualitas tidur baik setelah pemberian terapi murrotal Al Qur'an. Terapi murrotal Al Qur'an diberikan dengan volume 80-84 desibel dengan jarak 2-3 meter (I.Sr, N.S. Safitri, 2023). Dapat disimpulkan bahwa bayi mengalami perbaikan kualitas tidur setelah diberikan terapi murrotal Al Qur'an. Hal ini dapat disebabkan karena salah satu efek terapi murrotal Al Qur'an adalah memberikan rasa menenangkan dan menurunkan kecemasan sehingga kualitas tidur dapat meningkat (S. Susanti et al., 2022).

Murottal adalah salah satu jenis musik, yaitu rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' (pembaca Al-Qur'an). Bacaan Al-Qur'an dianggap sama dengan terapi musik (Laila et al., 2021). Bacaan Al-Qur'an dengan murottal merupakan bacaan dengan irama yang teratur, tidak ada perubahan yang mencolok, nada rendah dan tempo antara 60-70 bpm, sesuai dengan standar musik sebagai terapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Murottal Al Qur'an memiliki proses untuk menurunkan kecemasan (Yesi Ermawati & Rita Riyanti Kusumadewi, 2023). Harmonisasi dalam musik yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan ditelinga dalam, serta menggetarkan sel-sel rambut dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri yang akan memberi dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan (Yusuf & Syamsuddin, 2016). Terapi murottal Al-Qur'an dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari kecemasan, kegelisahan dan ketegangan (Wahyuningtyas, 2021).

Terapi murrotal Al Qur'an merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur bayi (Iksan & Hastuti, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena dapat memperbaiki neluro-otak dan menghasilkan sekitar 75% hormon pertumbuhan (Rohmawati & Dewi, 2020). Bayi yang dengan kualitas tidur buruk akan lebih mudah mengalami gangguan pada pertumbuhan baik mental maupun fisik dibandingkan bayi dengan kualitas tidur baik karna pada saat tidur tubuh bayi akan memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih cepat dibandingkan ketika bayi terbangun (Farahnisyah, 2020). Bayi tersebut akan mudah rewel keesokan harinya hingga dapat menyebabkan bayi lemas, ada beberapa penyebab kualitas tidur bayi kurang yaitu kurang sehat seperti mengalami gangguan sakit perut, kembung, sakit badan demam, batuk hingga tumbuh gigi yang akhirnya bisa mebuat bayi rewel dan sering bangun di malam hari (Rosalina et al., 2022). Hasil uji statistik wilcoxon didapatkan nilai sig. $0,000 < 0,005$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan. Hal tersebut diatas sama dengan yang dijelaskan dalam penelitian Setyaningsih dkk bahwa bacaan murottal Al Qur'an dapat meningkatkan kadar β -Endorphin yang menyebabkan rasa nyaman (Astuti Setyaningsih et al., 2020). Membaca atau mendengarkan Al Qur'an akan memberikan efek relaksasi, sehingga pembuluh darah, nadi, dan denyut jantung. Terapi Al Quran ketika didengarkan pada manusia akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi zat kimia neuropeptide. Molekul ini akan mempengaruhi reseptor didalam tubuh sehingga hasilnya tubuh merasa nyaman sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Iryani et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Amalu C, Maftuchah dan Ulya FH menunjukkan ada pengaruh terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Meteseh Kota Semarang dan penelitian yang dilakukan oleh Yulihana T menunjukkan bahwa terdapat pengaruh murottal alquran terhadap kualitas tidur anak usia 1-3 tahun di Posyandu Pdamaran VI Tahun 2020 (Amalu et al., 2022). Pentingnya kualitas tidur bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi selama masa emas, sehingga diperlukan peran serta orang tua untuk membantu meningkatkan kualitas tidur bayi (Vina Syafira, Devy Lestari Nurul Aulia, 2024). Berdasarkan hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi Murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur bayi 6-12 bulan di wilayah kerja Puskesmas Wara Selatan.

SIMPULAN

Terapi murottal Al-Qur'an terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur bayi usia 6-12 bulan, di mana terjadi peningkatan jumlah bayi dengan kualitas tidur baik dari 8,8% sebelum terapi menjadi 82,35% setelah terapi, dengan nilai p-value $0,000 (<0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an, khususnya surah Al-Mulk, memberikan efek relaksasi yang membantu bayi tidur lebih nyenyak. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan dengan desain penelitian yang lebih kuat, seperti menggunakan kelompok kontrol (quasi-experimental atau RCT), memperpanjang durasi intervensi, dan mempertimbangkan faktor lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas tidur bayi, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih valid dan generalizable.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalu, C., Maftuchah, M., & Ulya, F. H. (2022). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Window of Midwifery Journal*, 01(01), 24–30. <https://doi.org/10.33096/wom.vi.332>
- Anggraini, R. (2018). Perbandingan Lamanya Tidur Bayi Yang Diberi Dengan Yang Tidak Diberi Musik Klasik Pada Bayi Usia 0-28 Hari. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*, 7(1), 1–11.
- Anggraini, R. D., & Sari, W. A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi 0 - 6 Bulan. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 10(1), 25–32.

- Astuti Setyaningsih, D., Ariyanti, I., Aulia Octaviani, D., Dewi Yunadi, F., RSUD Margono Soekardjo Purwokerto, B. V., Kemenkes Semarang, P., & STIKES Al-Irsyad al-Islamiyyah Cilacap, K. (2020). Terapi Murrotal Al-Mulk Dalam Penurunan Kecemasan Ibu Dengan Pre Eklamsi. *Jurnal Kebidanan*, 6(3), 388–393.
- Citra Dewi, Y., Nurman, & Dhini Anggraini, D. (2020). Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 bulan Di Roemah Mini Baby Kids and Mom Care Siak. 4(2), 79–90.
- Dr. SUGIONO. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). Alfabeta.
- Farahnisyah, D. F. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Usia 6-12 Bulan Di Desa Kesamben Wetan Kecamatan Driyorejo, Gresik. Universitas Nahdatul Ulama Surabaya.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.
- Iryani, E. S., Ismansyah, & Firdaus, R. (2023). The Effect of Al-Quran Murottal Therapy on Pain and Anxiety Scores in Preoperative Patients in Inpatient Rooms. *Formosa Journal of Science and Technology*, 2(5), 1263–1284. <https://doi.org/10.55927/fjst.v2i5.4029>
- I.Sr, N.S. Safitri, L. M. R. (2023). Sudut Pandang Fisika Pada Bayi. Guepedia.
- Laila, A., Susilawati, E., Fathunikmah, F., Anak, Y. A.-J. I. dan, & 2022, undefined. (2021). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun Di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang. *Jurnal.Pkr.Ac.Id*, 5(1), 14–23.
- Lutfiasari, D. (2019). Efektifitas Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Posyandu Teratai. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3), 97–99.
- Mutmainah, V. T., Fadillah, N., & Hanifa, A. A. (2024). PENGARUH BABY MASSAGE DAN TERAPI MUSIK LULLABY TERHADAP KUALITAS TIDUR BAYI USIA 1-12 BULAN dari kehidupan di dalam rahim hingga di luar rahim dan terjadi pematangan organ hampir kesehatan bisa muncul , sehingga jika tidak dilakukan penanganan yang tepat . 1(15), 176–184.
- Nugraheni, R. I., Ambarwati, R., & Marni. (2018). Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan Dengan Terapi Pijat. *Jurnal Keperawatan GSH*, 7(1), 19–23.
- Oktaviani dan Gunawati. (2021). *Jurnal Kesehatan Pertiwi*. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 3(1), 8–13.
- Rohmawati, F., & Dewi, R. S. (2020). Pengaruh Baby Massage terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 108–113. <https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.569>
- Rosalina, M., Novayelinda, R., & Lestari, W. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Bayi Usia 6-12 Bulan. *Jurnal Medika Utama*, 3(4), 2956–2965.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Susanti, I. Y., & Hety, D. S. (2020). Pemenuhan Gizi dengan Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-9 Bulan di Puskesmas Bangsal Kabupaten Mojokerto. *Journal for Quality in Women’s Health*, 3(2), 153–158. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.66>

- 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>
- Ummah, M. S. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Vina Syafira, Devy Lestari Nurul Aulia, D. A. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Bayi Usia 0-12 Bulan. *Zona Kebidanan*, 15.
- Wahyuningtyas, D. (2021). Review Literature: Mengkaji Pemberian Pijat Bayi Dengan Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Durasi Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(1), 101–105. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i1.1023>
- Yesi Ermawati, & Rita Riyanti Kusumadewi. (2023). Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Terhadap Lama Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 229–239. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.521>
- Yunita, L., & Surayana, D. (2021). Perkembangan Personality Sosial Usia Bayi Dan Toddler. *Jurnal Family Education*, 1(4), 14–22. <https://doi.org/10.24036/jfe.v1i4.20>
- Yusuf, M. I., & Syamsuddin, F. (2016). Pengaruh Terapi Murothal Al-Qur'an Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo. *Zaitun*, 000, 1–23.