

PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA

Riskiana Ayu Safitri¹ Endang Supriyanti¹

¹ Univertas Widya Husada Semarang

Email: Kikisafitri327@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia adalah proses yang akan dialami seluruh manusia, akhir dari kehidupan. Sejalan dengan proses menua, setiap tubuh mengalami perubahan dan akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan, gangguan sulit tidur (insomnia). Untuk mengurangi tingkat insomnia dapat dilakukan terapi nonfarmakologi terapi murottal al qur'an tanpa menimbulkan efek samping. Tujuan studi kasus ini menyusun resume asuhan keperawatan dalam pemberian terapi murottal al qur'an untuk mengatasi insomnia pada lansia. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus dalam bentuk rancangan one grup pretest posttest. Subjek dari penelitian ini adalah 2 orang klien dengan kriteria lansia usia 60 tahun ke atas, lansia yang mengalami insomnia sedang dengan skor 15-21, mampu mengikuti seluruh kegiatan penelitian dan lansia yang beragama islam. Tindakan yang diberikan kedua responden yaitu terapi murottal Al qur'an selama 6 hari dengan frekuensi pemberian 1x 12 menit setiap jam 21:00. Hasil studi menunjukkan klien I mengalami penurunan tingkat insomnia sebelumnya insomnia sedang dengan skor 18 turun menjadi insomnia ringan, dengan skor 12. Sedangkan pada klien II yang awalnya skor 17 insomnia sedang mengalami penurunan menjadi skor 13 insomnia ringan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi murottal al qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Kata Kunci : insomnia, lansia, terapi murottal al-qur'an.

ABSTRACT

Eldery is a process that will be experienced by all humans, it is the end of life. In line with the aging process, human body experiences changes and will cause various health problems, like insomnia. To reduce the level of insomnia, non-pharmacological therapy can be performed murottal Al Quran therapy without causing side effects. The aim of this case study is to compile a nursing care resume in providing murottal Al Quran therapy to treat insomnia for the elderly. This type of research is descriptive with a case study method in the form of a one group pretest posttest design. The subjects of this study were 2 clients with the criteria for the elderly aged up to 60 years, the elderly with moderate insomnia with a score of 15-21, able to participate in all research activities and the elderly who are Muslim. The action given by the two respondents was murottal Al Quran therapy for 6 days with a frequency of 1x 12 minutes every 9:00 PM. The results of the study showed that the first client experienced a decrease in the level of insomnia before moderate insomnia with a score of 18 decreased to mild insomnia, with a score of 12. While in the second client, who initially had a score of 17, insomnia was experiencing a decrease to a score of 13, mild insomnia. Based on these results it can be concluded that murottal Al Quran therapy can reduce the level of insomnia in the elderly.

Keywords: insomnia, elderly, murottal al-quran therapy.

PENDAHULUAN

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Menurut UU No. 13/Tahun 1998 tentang kesejahteraan Lansia disebutkan bahwa lansia adalah orang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Dewi, 2014). Komposisi penduduk tua bertambah, hal ini disebabkan oleh penurunan angka harapan vertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian) serta peningkatan angka harapan hidup (life expentacy) yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. (Kemenkes Republik Indonesia, 2013).

World Health Organization (WHO) dikawasan asia tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi meningkat 3 kali lipat dari tahun ke tahun dan tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,4%) dari total populasi sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80,00,000 (Kementrian Kesehatan Republik Indonresia,2013).

Menurut data yang didapat jumlah lansia di jawa tengah saat ini tercatat sebanyak 12,59% dari sekitar 34 juta total

penduduk. Jumlah data dan presentase penduduk lansia (penduduk usia 60 tahun ke atas)di provensi jawa tengah akan terus bertambah sejalan dengan meningkatkan usia harapan hidup. Bertambahnya lansia ini pada tahun mendatangkan problematika sosial baru, apabila para lansia tersebut benar-bener menjadi tanggungan generasi mendatang (Profil lansia jawa tengah, 2017).

Sejalan dengan proses menua, setiap sistem tubuh mengalami perubahan dan akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan, beberapa masalah-masalah yang sering terjadi pada lansia. Akibat perkembangan usia, lansia mengalami perubahan-parubahan yang menuntut dirinya untuk menyesuaikan diri secara terus-menerus. Apabila proses penyesuaian diri dengan lingkungannya kurang berhasil maka timbul berbagai masalah. Masalah yang terjadi pada lansia antara lain : Masalah gizi, resiko cedera jatuh, delirium, imobilisasi, Hipertensi klinis yang banyak terjadi pada lansia. Lansia memiliki masalah sulit tertidur dan masalah lelah.

Tidur merupakan suatu bentuk aktifitas yang turut menentukan kualitas kesehatan individu. Ketika seseorang beranjak tua ia akan merasa kurang

beristirahat atau membutuhkan waktu tidur lebih banyak. Lansia memiliki masalah sulit jatuh, tertidur dan merasa lelah ketika terbangun. Bentuk gangguan tidur yang paling umum adalah insomnia . Penyebab insomnia adalah sleep apnea. Terjadi saat sebagian jalan nafas mengalami obstruksi saat tertidur (Dewi, 2014).

Penyakit insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia merupakan masalah yang sering dijumpai di semua lingkungan, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu Semua usia rawan terkena insomnia, baik pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia (Susilo & Wulandari, 2011).

Insomnia merupakan kasus gangguan tidur tersering dijumpai dalam praktik sehari-hari. Sepertiga populasi dewasa mengeluhkan insomnia dan sekitar 10% diantaranya mengalami insomnia kronis. Prevalensi insomnia lebih banyak pada kelompok lansia, status sosial ekonomi rendah, pekerja dengan sistem rotasi (shift), dan korban perceraian. Wanita juga lebih sering terkena insomnia dibandingkan pria. Prevalensi insomnia juga lebih meningkat pada populasi

pengguna alcohol atau NAPZA, pasien yang sedang di rawat di rumah sakit atau asrama, dan pasien yang sedang mengalami gangguan medis atau neurologis tertentu (Lee-Chiong, 2008 dalam buku Susilo & wulandar, 2011). Karakteristik lansia seperti perasaan sulit tidur, bangun tidak diinginkan (Susilo & Wulandari,2011).

Terapi terhadap insomnia dapat dilakukan beberapa cara seperti: Cognitive Behavioral Therapy, Sleep Restriction Therapy, Stimulus Control Therapy, Cognitive Therapy, Imagery Training, Relaxation therapy berguna untuk membuat si penderita rileks pada saat dihadapkan pada kondisi yang penuh ketegangan. Terapi ini biasanya menggunakan paduan suara-suara yang didesain khusus untuk memunculkan efek relaksasi.

Terapi Murotal Al Qur'an menurut Yusuf, dkk (2017) yaitu suatu metode penyembuhan dengan mendengarkan Murotal. Terapi murotal alqur'an menurut Al Kaheel (2012) adalah mendengarkan bacaan dan merenungkan ayat-ayat yang didengarnya. Pengertian surah Ar Rahman menurut Yusuf, dkk (2017) adalah surah ke-55 dalam Al-Qura'an surah ini tergolong surah makiyah, terdiri atas 78 ayat. Surah Ar-Rahman surah ke 55 dalam Al Qur'an surah ini tergolong surah

makiyah terdiri atas 78 ayat. Dinamakan Ar-rahman yang berarti yang maha pemurah berasal dari kata ar-rahman yang terdapat pada ayat pertama surah ini suatu metode penyembuhan dengan mendengarkan yang di dengarkan dalam Murottal Al-Qur'an. Alkahel (2011) menyebutkan membaca dan mendengarkan al qur'an akan memberikan efek relaksasi, sehingga pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan, terapi bacaan al qur'an ketika diperdengarkan pada orang dan lien akan membawa gelombang suara dan mendorong otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut neuropepti. molekul ini akan mempengaruhi reseptor-reseptor didalam tubuh merasa nyaman. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Fatimah 2015 bahwa mendengarkan terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al Qur'an efektif menurunkan drajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta.

Hasil Penelitian Aprilini 2019 menunjukkan bahwa mendengarkan murottal al qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Hasil Penelitian Iksan 2020 menunjukkan bahwa terapi murottal mempunyai manfaat meningkatkan kualitas tidur lansia. Hasil

Penelitian Oktora 2016 bahwa ada pengaruh terapi murottal al qur'an terhadap kualitas tidur lansia. Hasil Penelitian Mahlufi 2016 bahwa terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Sedangkan faktor penyebab insomnia, dengan Hasil penelitian Rianjani 2011 bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia, jenis kelamin dan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia. Hasil penelitian tersebut dimungkinkan karena seiring dengan meningkatnya usia dapat mempengaruhi kondisi psikologi seseorang yang mana semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin mengalami perubahan atau degenarasi fungsi tubuh. Hasil Penelitian Susanti 2015 bahwa insomnia berhubungan dengan depresi ($p=0,00$) dan tidak berhubungan dengan umur ($p=0,472$), jenis kelamin ($p=0,111$), status ekonomi ($p=0,192$). Depresi ($p=0,00$; OR=9,20) Dan nyeri kronik ($p=0,031$; OR=4.253) merupakan faktor yang dominan berhubungan dengan kejadian insomnia.

METODE

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode studi kasus dalam bentuk rancangan one grup pretest posttest. Subjek dari penelitian ini adalah 2 orang klien

dengan kriteria lansia usia 60 tahun ke atas, lansia yang mengalami insomnia sedang dengan skor 15-21, mampu mengikuti seluruh kegiatan penelitian dan lansia yang beragama islam. Tindakan yang diberikan kedua responden yaitu terapi murottal Al qur'an selama 6 hari dengan frekuensi pemberian 1 x 12 menit setiap jam 21:00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian pada klien 1 Ny.S dilakukan pada tanggal 16 Mei 2020 jam 21:00 WIB di rumah Ny.S di Desa Bawang dengan teknik wawancara dengan klien, observasi secara langsung didapatkan data hasil pengkajian identitas umum Ny.S adalah sebagai seorang ibu dengan usia 89 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, suku bangsa Indonesia. klien mengatakan sulit memulai tidur, klien mengatakan pada saat ingin memulai tidur susah, klien mengatakan sering terbangun pada malam hari karena ingin berkemih, klien mengatakan tidur malam \pm 4 jam dan siang \pm 1 jam, pada saat bangun badan merasa tidak segar, pusing, badan terasa lemas, dan jam tidurnya tidak teratur Ny.S mengalami insomnia sedang dengan skor insomnia 18. Riwayat kesehatan tidak memiliki riwayat alergi makanan,

minuman, obat maupun binatang, klien juga mengatakan tidak pernah mengalami kecelakaan, dan belum pernah di rawat di RS, penyakit yang di derita yaitu hipertensi. Pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil, TD: 170/130 mmHg, N: 98x/menit, S: 36,5°C, RR: 24x/menit. klien tampak lemas, konjungtiva anemis, mata tampak sembab dan terdapat lingkaran hitam disekitar mata, tampak sering menguap, di keluarga klien tidak memiliki penyakit keturunan seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit menular seperti HIV/AIDS, TBC. Berdasarkan keluhan tersebut didapatkan diagnosis keperawatan insomnia berhubungan dengan Ansietas, nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral, deficit perawatan diri.

Pengkajian pada klien 2 Ny.I dilakukan pada tanggal 16 Mei 2020 pada jam 21:30 WIB di rumah Ny.I di Desa Bawang dengan teknik wawancara dengan klien dan observasi secara langsung didapatkan data hasil pengkajian identitas umum Ny.I adalah sebagai seorang ibu dengan usia 70 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama islam, suku bangsa Indonesia. klien mengeluh kurang tidur, klien mengatakan nyeri kepala pada saat bangun tidur, klien mengatakan mudah

terbangun pada tidur malam 2 jam sekali terbangun, tidur malam \pm 4 jam dan siang \pm 1 jam, klien mengalami insomnia sedang dengan skor 17. klien mengatakan lemah dan aktivitasnya kadang dibantu keluarganya. Pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan hasil TD: 160/120 mmHg, S: 36,5°C, N: 90x/menit, RR: 21 x/menit, klien tampak lemas dan konjungtiva anemis, mata tampak sembab terdapat lingkaran hitam disekitar mata, klien tampak sering menguap, dikeluarga klien tidak memiliki penyakit menurun seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit menular seperti HIV/AIDS, TBC. Berdasarkan keluhan tersebut didapatkan diagnosis keperawatan insomnia berhubungan dengan Ansietas, nyeri akut berhubungan peningkatan tekanan vaskuler serebral, intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelelahan.

Berdasarkan pengkajian pada kedua pasien, klien I dan klien II muncul tanda gejala klien tampak menguap, ada lingkaran hitam disekitar mata, susah untuk mempertahankan tidur, pada klien I dan klien II keduanya sama-sama mengalami keluhan insomnia sedang. Insomnia Menurut Sya'diah (2018) Insomnia didefinisikan sebagai keluhan dalam hal kesulitan untuk memulai atau

mempertahankan tidur atau tidur nonrestoratif yang berlangsung setidaknya satu bulan dan menyebabkan gangguan signifikan atau gangguan dalam fungsi individu. *The International Classification of Diseases* yang mendefinisikan insomnia sebagai kesulitan memulai atau mempertahankan tidur yang terjadi minimal tiga malam atau / minggu selama minimal satu bulan. *The International Classification of Sleep Disorders*, insomnia adalah kesulitan tidur yang terjadi hampir setiap malam, disertai rasa tidak nyaman setelah episode tidur. Insomnia bukan suatu penyakit tetapi merupakan suatu gejala yang memiliki berbagai penyebab, seperti kelainan emosional, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan.

Beberapa penyebab insomnia menurut Islamiyah, (2014) yaitu, faktor psikologi, problem psikiatri, sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup dan tidur siang berlebihan, Sedangkan faktor penyebab insomnia menurut Syadiah, (2011) yaitu meliputi, stress, kecemasan dan depresi, obat-obatan, kafein, nikotin dan alkohol, kondisi medis, perubahan lingkungan atau jadwal kerja. Faktor penyebab insomnia dari klien I yaitu faktor psikiatri depresi dan faktor psikologi didapatkan data dari klien I penyebab dari

depresi sejak 3 tahun yang lalu ditinggalkan oleh suaminya, klien merasa kurang diperhatikan oleh anak-anaknya, merasa kesepian sehingga selalu memikirkan dan gelisah, akibatnya perasaan cemas yang berlebihan. Faktor penyebab insomnia klien I juga berkemih di malam hari, dikarenakan tidak membatasi minum pada siang hari. seiring bertambahnya usia kapasitas kantung cenderung menurun hal ini akan membuat sering buang air kecil pada malam hari. Sedangkan faktor psikologis penyebab insomnia dari klien II fisik didapatkan data dari klien II klien selalu gelisah dan cemas karena memikirkan anaknya yang jarang pulang ke rumah, faktor penyebab sakit fisik pada klien II mempunyai riwayat hipertensi sehingga mengeluh nyeri akibatnya mengganggu waktu tidur malamnya, klien juga mengeluhkan sering buang air kecil pada malam hari kemungkinan mengalami insomnia pada malam hari. Pada pengkajian di dapatkan hasil skor insomnia klien I dengan skor 18 (sedang) dan klien II dengan skor 17 (sedang). Berdasarkan Hasil penelitian tersebut sejalan dengan Penelitian Rianjani 2011 bahwa seiring dengan meningkatnya usia dapat mempengaruhi kondisi psikologi seseorang yang mana semakin

bertambah usia seseorang, maka akan semakin mengalami perubahan degenerasi fungsi tubuh

Insomnia pada klien I dan klien II diturunkan dengan pemberian terapi non farmakologi yaitu terapi murottal al qur'an untuk mengatasi insomnia. Proses pemberian terapi non farmakologis terapi murottal kepada 2 responden tersebut dilakukan dengan cara yang sama yaitu pemberian terapi murottal al qur'an yang dilakukan pada klien I dan klien II. Dalam pemberian terapi murottal Al Qur'an Surat Ar-Rahman menggunakan headset Bluetooth yang terhubung dengan Multimedia Player (MP3) handphone yang berisikan Murottal Al Qur'an Surat Ar-Rahman selama 12 menit pada malam hari.

Hasil skor insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal surah ar-rahman pada klien I dan klien II disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 1. Perbedaan Skor Insomnia klien I Dan II Sebelum dan Sesudah terapi murottal al qur'an surah ar-rahman.

Nama	Sebelum	Sesudah	Penurunan Skor
Ny.S	18 (sedang)	12 (ringan)	6
Ny.I	17 (sedang)	13 (ringan)	4

Berdasarkan tabel 1 penurunan skor insomnia pada Ny.S yaitu dari skala 18 menjadi 12 yaitu insomnia sedang menjadi

insomnia ringan dan pada Ny.I yaitu dari skala 17 menjadi 13 yaitu insomnia sedang menjadi insomnia ringan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al Qur'an mampu mengatasi insomnia. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia mengandung resonansi spiritual khusus dan menjadikan suara ini sebagai cara penyembuh yang paling kuat, ketika tubuh terkena suara tertentu maka suara ini akan mempengaruhi sistem getaran tubuh dan mempengaruhi khususnya bagian yang tidak teratur melalui sistem peredaran darah (AL-Kaheel, 2012).

Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian Fatimah 2015 bahwa mendengarkan terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al Qur'an efektif menurunkan derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Hasil Penelitian Aprilini 2019 menunjukkan bahwa mendengarkan murottal al Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Hasil Penelitian Iksan 2020 menunjukkan bahwa terapi murottal mempunyai manfaat meningkatkan kualitas tidur lansia. Hasil Penelitian Oktora 2016 bahwa ada pengaruh terapi murottal al Qur'an terhadap kualitas tidur

lansia. Hasil Penelitian Mahlufi 2016 bahwa terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Sedangkan faktor penyebab insomnia, dengan Hasil penelitian Rianjani 2011 bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia, jenis kelamin dan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia. Hasil penelitian tersebut dimungkinkan karena seiring dengan meningkatnya usia dapat mempengaruhi kondisi psikologi seseorang yang mana semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin mengalami perubahan atau degenarasi fungsi tubuh. Hasil Penelitian Susanti 2015 bahwa insomnia berhubungan dengan depresi ($p=0,00$) dan tidak berhubungan dengan umur ($p=0,472$), jenis kelamin ($p=0,111$), status ekonomi ($p=0,192$). Depresi ($p=0,00$; $OR=9,20$) Dan nyeri kronik ($p=0,031$; $OR=4.253$) merupakan faktor yang dominan berhubungan dengan kejadian insomnia.

Terdapat perbedaan penurunan skor insomnia pada klien I dan klien II yang disebabkan oleh faktor psikologis. pada klien I saat diberikan terapi murottal al Qur'an klien merasakan naik turunnya lafaz ayat-ayat al Qur'an, klien tampak konsentrasi sehingga penurunan skor insomnia lebih banyak yaitu skor 6. Sedangkan pada klien

II saat diberikan terapi murottal pasien tampak gelisah dan cemas, kurang konsentrasi, karena memikirkan anaknya, yang jarang pulang kerumah sehingga penurunan skor insomnia lebih rendah yaitu skornya 4. Walaupun ada perbedaan penurunan skor insomnia pada klien akan tetapi terapi murottal al qur'an mempunyai manfaat menurunkan derajat insomnia pada lansia di Desa Bawang. Mendengarkan murottal al qur'an merupakan suatu bentuk kegiatan yang memberi efek relaksasi dan ketenangan dalam tubuh. Hal ini berarti keadaan jiwa yang tenang, rileks secara tidak langsung mampu membuat keseimbangan dalam tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh. Kemudian keadaan seimbang dapat mengurangi semua gangguan psikologis termasuk insomnia.

SIMPULAN

Berdasarkan pengkajian pada klien I dan klien II muncul tanda gejala klien tampak menguap, ada lingkaran hitam disekitar mata, susah untuk mempertahankan tidur. Klien I dan klien II keduanya sama-sama mengalami keluhan insomnia sedang.

Insomnia pada klien I dan klien II diturunkan dengan pemberian terapi non

farmakologi yaitu terapi murottal Al Qur'an Surat Ar-Rahman selama 6 hari setiap jam 21.00 WIB dengan durasi 12 menit. Setelah diberikan terapi murottal terjadi penurunan skor insomnia pada klien I yaitu dari skala 18 menjadi 12 yaitu insomnia sedang menjadi insomnia ringan dan pada klien II yaitu dari skala 17 menjadi 13 yaitu insomnia sedang menjadi insomnia ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murottal al qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Kahel, A. D. (2012). *Pengobatan Qura'an Manjurnya Berobat dengan Al Qura'an*. Ed. 1. Alih bahasa oleh Misbah, Muhamad. Jakarta : Amazah.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2017). *Profil Lansia Jawa Tengah* : Java Luhur Makmur Abadi.
- Dewi, Sofia Rhosma.(2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Budi Utama.
- Depkes. (2013). *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Populasi Lansia*.
- Fatimah, S. F & Noor Zulkhah. (2015). *Evektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta*. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia* Vol.3, No 1, Tahun 2015,20-25.

- Islamiyah, Wardah ismatul. (2018). Panduan Tatalaksana Gangguan tidur. Jakarta : Sagung seto.
- Ikhsan, Ricky. (2020). Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. Jurnal Keperawatan Silampari Volume 3, Nomer 2, Juni 2020.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kamitsuru.s & Herdman T.H. (2017). Diagnosa Keperawatan Definisi dan Klasifikasi. Jakart: Buku Kedokteran EGC..
- Mahlufi, Faisal. (2016). Pengaruh Murottal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Pontiaknak Tenggara. (2006-2016).Vol 4.
- Oktoara, Sasongko. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanta Cilacap. Jurnal Keperawatan Soederman Volume 11, No.3 November 2016.
- Retaningsih, Dewi. (2018). Buku Referensi Keperawata Gerotik. Semarang : Media.
- Rinjani, Eki & dkk. 2011. Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. Tanggal akses 2-5-2011 : 194-209. Vol 4.
- Siswantimnah. (2011), Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal kronik Di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Jurnal Universitas Nuhamadiyah Semarang.
- P sikogeriatrik.Jakata: Salemba Medika.
- Susanti, Lydia. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. <http://jurnal.fk.unand.ac.id> Vol 4(3).
- Syakir, S,dkk. (2014). Islamic Hypnotherapy Mendidik Anak Masa Kini Ala Rosullah. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Sya'diah, Hidayatus. (2018). Keperawatan Lanjut Usia Teori dan aplikasi. Sidoarjo : indomedia pustaka.
- Wilkinson, J. M. (2016). Diagnosis Keperawatan: Diagnosis NANDA-I, Intervensi NIC, dan Hasil NOC. Jakarta: EGC