

## REVIEW LITERATUR : MENDENGARKAN MUROTAL AL QURAN MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

**Kristianningrum Dian Sofiana**

Fakultas Kedokteran, Universitas Jember, Jember, Indonesia ; [kds Sofiana.fk@unej.ac.id](mailto:kds Sofiana.fk@unej.ac.id)

\*Corresponding Author

Info Artikel: Dikirim: 10-11-2022; Direvisi: 5-12-2022; Diterima: 6-12-2022

Cara sitasi: Sofiana, Kristianningrum. Dian. (2022). Review Literatur: Mendengarkan Murotal Al Qur'an Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. *JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia*, 05(02), 2022.

**Abstract.** Aging that occurs in the elderly is often followed by changes in sleep quality. This sleep quality decreases due to sleep disorders such as insomnia, breathing disorders during sleep, sleep behavior disorders, and REM sleep disorders. The problem of sleep disorders in the elderly affects the body's physiological and psychological functions, which can result in physical and mental illness. This study aimed to determine the effect of murotal al-Quran therapy in improving sleep quality in the elderly. This study used literature reviews using national and international databases, namely Pubmed, and Google Scholar, with an article time range from 2018 – 2022. The selected articles were experimental articles and case studies. The keywords used are Holy Quran, Murotal Quran, Sleep Quality, Insomnia, Sleep Apnea, Elderly, Elderly. From the database used, seven articles were found that matched. The study results were obtained from 7 articles, and all of the results stated significant differences in the group that received the Al-Quran murotal therapy intervention in post-therapy conditions. Compared to the pre and control groups. In conclusion, Murotal Al Quran improves sleep quality in the elderly

**Keywords:** *Quran, Sleep Quality, Elderly*

**Abstrak.** Penuan yang terjadi pada Lansia seringkali diikuti dengan perubahan pada kualitas tidur. Kualitas tidur ini menurun dikarenakan gangguan tidur seperti insomnia, gangguan nafas saat tidur, gangguan perilaku tidur, gangguan tidur REM. Problema gangguan tidur pada lansia ini bisa berakibat pada fungsi fisiologi tubuh maupun psikologi yang bisa mengakibatkan sakit fisik maupun mental. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murotal al Quran dalam meningkatkan kualitas tidur pada Lansia. Penelitian ini menggunakan literature review dengan menggunakan database nasional dan internasional yakni Pubmed, Google Scholar dengan rentang waktu artikel dari tahun 2018 – 2022. Artikel yang dipilih adalah artikel eksperimental dan Studi Kasus. Kata kunci yang digunakan Holly Quran, Murotal Quran, Sleep Quality, Insomnia, Sleep Apneu, Elderley, Lansia. Dari database yang digunakan ditemukan 7 Artikel yang sesuai. Hasil dari penelitian yang didapat dari 7 artikel semua hasilnya menyatakan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok yang mendapat intervensi terapi murotal Al Quran pda kondisi pos terapi. Dibandingkan pre dan kelompok kontrolnya. Kesimpulannya Murotal Al Quran meningkatkan kualitas tidur pada Lansia.

**Kata Kunci:** *Quran, Kualitas Tidur, Lansia*

### PENDAHULUAN

Perubahan pola tidur sering terjadi sejalan dengan peningkatan usia, terutama pada

lanjut usia (Lansia). Perubahan ini terjadi pada bentuk, durasi dan kualitas tidur (Regati & Vijayakumar, 2022). Peningkatan prevalensi gangguan tidur primer seperti insomnia, gangguan perilaku, gangguan tidur REM sedangkan gangguan tidur sekunder seperti gangguan medis atau kejiwaan atau akibat efek samping obat (Tatineny et al., 2020). Penelitian mengenai gangguan tidur pada lansia di India didapatkan 52,5% mengalami kualitas tidur yang buruk (Regati & Vijayakumar, 2022). Di Thailand didapatkan 40% mengalami kualitas tidur yang buruk (Thichumpa et al., 2018). Penelitian pada panti wredha di Jambi didapatkan 66,7% Lansia mengalami gangguan tidur (Ernawati, 2022).

Masalah tidur pada lansia biasanya terkait dengan gangguan pernafasan pada saat tidur dan insomnia (Lavoie et al., 2018). Gangguan pernafasan saat tidur dikenal dengan Obstruktif sleep apneu (OSA). OSA ini ditandai dengan tersumbatnya saluran nafas paling tidak selama 10 detik yang berakibat menurunnya saturasi oksigen. Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, dan hal ini bisa mengganggu produktifitas dan memiliki efek samping yang signifikan. Selain itu insomnia ini menurunkan kualitas dan kuantitas tidur. Penelitian di Bandung didapatkan 36,7% lansia mengalami insomnia (Cinta et al., 2020).

Ada beberapa faktor yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Jepisa & Riasmini, 2020) ada beberapa yang mempengaruhi antara lain kebiasaan hidup yang tidak sehat, depresi, kecemasan, faktor lingkungan dan kondisi kesehatan. Kebiasaan hidup yang sehat ditandai dengan gaya hidup yang aktif. Menurut penelitian peningkatan aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas tidur lansia (Taheri & Irandoust, 2020).

Tidur memiliki peran penting pada fungsi otak dan fisiologi tubuh, sehingga kurang tidur ataupun kualitas tidur yang buruk berdampak pada fisik, psikis maupun kognitif (Medic et al., 2017). Penelitian di Italia didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk meningkatkan permasalahan psikologis (Franceschini et al., 2020). Penelitian di Cina didapatkan peningkatan depresi pada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk (Hu et al., 2020).

Al quran merupakan kitab suci umat Islam. Mendengarkan pembacaan al quran dapat meningkatkan gelombang alfa pada otak dan memicu pelepasan hormone endorphin pada tubuh (Ghiasi & Keramat, 2018). Quran dapat mempengaruhi kondisi emosional dan fisiologis manusia. Ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi emosi manusia seperti variabilitas detak jantung dan laju pernapasan. Berbagai penelitian dengan berbagai metode menemukan bahwa Gelombang otak mengalami peningkatan saat berinteraksi dengan Al-quran, stress menurun, daya konsentrasi mengalami peningkatan serta emosi menjadi lebih tenang (Vaghefi & Motie, 2019). Mendengarkan murotal al quran dapat memunculkan gelombang delta pada prefrontal otak sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan tenang (Anam et al., 2019).

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh murotal Al Quran pada kualitas tidur lansia.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan dengan cara mencari literature melalui media elektronik dengan menggunakan databased seperti Google Scholar dan PubMed. Kriteria Inklusi penelitian ini adalah artikel tahun 2018- 2022. Artikel yang digunakan artikel eksperimen dan studi kasus. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran literature diantaranya Holly Quran", "Al-Qur'an", "Audio", (Lavoie et al., 2018) dan sleep quality "Kualitas tidur lansia", Insomnia, Sleep Apneu, Artikel yang diperoleh dalam pencarian yaitu sebanyak 7 artikel yang terdiri dari 1 artikel internasional dan 6 artikel nasional kemudian selanjutnya dilakukan review.

## **1. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Hossini et al., 2019) dengan judul penelitian "The Effect of Holy Quran Recitation on the Quality of Sleep Among Older People Residing in Nursing Homes" dengan metode studi uji klinis acak. Penelitian berlokasi di Panti jompo Imam Ali di kota Malayer Iran. Penelitian ini menggunakan 70 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok uji dan kelompok control yang masing masing berjumlah 35. Pada kelompok uji mendapatkan perlakuan mendengarkan surat al mukminun selama 15 menit melalui headphone setiap malam sebelum tidur selama 4 minggu. Sedangkan kelompok control melakukan kegiatan rutin seperti biasanya. Penelitian ini menggunakan kuisisioner indeks kualitas tidur Pittsburgh yang dilakukan dengan wawancara pre dan post perlakuan. Penelitian ini dianalisis menggunakan uji tes parametric dengan uji T dependen sampel dan uji non parametric menggunakan uji Mann Whitney lalu dilanjutkan dengan analisis kovarian (ANCOVA) dengan signifikansi 0,05. Hasil penelitian didapatkan bahwa setelah 4 minggu kelompok uji mengalami perbaikan kualitas tidur dibandingkan kelompok control maupun saat pre tes,
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Jepisa et al., 2022). Menggunakan metode quasi eksperimental menggunakan pre dan pos tes. Penelitian ini berlokasi di panti jompo Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar pada July-August 2022. Penelitian ini diikuti oleh 20 responden yang diberi perlakuan dengan mendengarkan surat ar rohman selama 30 menit sebelum tidur selama satu bulan. Untuk pengukuran kualitas tidur penelitian ini menggunakan kuisisioner indeks

- kualitas tidur Pittsburgh yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis penelitian ini menggunakan Pair T tes dengan P Value dinyatakan signifikan apabila kurang dari 0,05. Hasil Penelitian didapatkan bahwa terjadi perubahan kualitas tidur yang lebih baik secara signifikan setelah mendapatkan terapi murotal Al Quran surah ar Rohman selama 1 bulan dengan  $p=0,000$ .
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Supriyanti, 2021) dengan judul PENERAPAN TERAPI MUROTAL AL QUR'AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA merupakan studi kasus pada 2 orang pasien yang mengalami gangguan tidur insomnia. Kedua pasien ini mendapatkan perlakuan dengan desain pre dan post tes. Yang mana saat pretest lansia ini skor 15 -21. Responden mendapatkan perlakuan mendengarkan murotal Al Quran selama 12 menit selama 6 hari setiap jam 21.00. Hasil dari studi kasus ini didapatkan bahwa kedua responden mengalami penurunan skor insomnia. Dimana responden 1 dari skor 18 menjadi 12 sedangkan responden 2 dari 17 menjadi 13.
  4. Penelitian yang dilakukan oleh (Syukriana et al., 2021) mengenai Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi. Penelitian ini merupakan pre eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design yang dilaksanakan di pelayanan Posyandu lanjut usia, di Kel. Bahari Kec. Tomia Timur Kab. Wakatobi pada bulan September-Oktober 2020. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lanjut usia wilayah kerja Puskesmas Usuku Wakatobi yang berjumlah 153 lanjut usia. Bahari timur berjumlah 105 orang, bahari barat berjumlah 48 orang dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak sebanyak 30 responden menggunakan teknik accidental sampling, dimana kelompok kontrol 15 responden dan kedua kelompok intervensi 15 responden. Pada kelompok perlakuan mendengarkan surat ar rohman dengan durasi selama 10 menit selama 3 x dalam seminggu dalam waktu 2 minggu.. Pengukuran insomnia menggunakan menggunakan kuesioner Insomnia Severity Indeks penderita insomnia yang terdiri dari 17 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert. yang dinilai pretes dan Post tes Pengumpulan data penelitian Selanjutnya, data mengenai dianalisis analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t berpasangan. Hasil analisa statistic pre dan post tes didapatkan penurunan insomnia yang signifikan
  5. Penelitian yang dilakukan oleh (Iksan & Hastuti, 2020) mengenai Terapi Murotal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia menggunakan menggunakan rancangan deskriptif dengan bentuk studi kasus dengan menggunakan 2 orang responden lansia yang mengalami gangguan tidur yang dipilih dengan cara purposive random sampling. Responden diberikan intervensi dengan diperdengarkan murotal Al-Quran selama 10 hari berturut turut dengan waktu mendengarkan murotal 20 – 25 menit setiap hari. Hasil dari penelitian studi kasus

ini responden mengalami peningkatan kualitas tidur dibanding sebelumnya yang mana dinilai dari penurunan frekuensi bangun tidur, peningkatan lama tidur.

6. Penelitian Mengenai Pengaruh Murotal Al Quran terhadap kualitas tidur Lansia di PSTW kota Jambi yang dilakukan oleh (Imran, 2019) menggunakan desain penelitian kuantitatif. Rancangan penelitian ini menggunakan jenis quasy experiment dengan nonequivalent control group yaitu penelitian ini menggunakan control group tetapi tanpa randomisasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami gangguan tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 20 yang sesuai dengan kriteria inklusi, dengan pembagian 10 lansia yang diberikan intervensi dan 10 lansia yang menjadi control. Dimana kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia  $\geq 60$  tahun dan tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi, beragama Islam, dapat mendengar dengan baik, lansia yang sehat secara mental, dan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan kuisioner PSQI untuk melihat kualitas tidur pre dan post tes. Kelompok perlakuan diperdengarkan murotal Al quran setiap hari selama 5 hari sebelum tidur. Data dianalisis dengan uji statistic wilcoxon dan man whitney. Hasil dari penelitian ini didapatkan Pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata skor kualitas tidur yang bermakna ( $p=0,01$ ) antara hasil pre-test dan posttest. Perbedaan ini berarti bahwa pada kelompok intervensi terapi murottal Al Quran berpengaruh terhadap kualitas tidur. Nilai signifikansi hasil uji hipotesis menggunakan Mann Whitney U sebesar 0,018 hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur usia lanjut yang diberi intervensi terapi murottal Al-Qur'an dengan yang tidak diberi intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur kelompok intervensi lebih baik daripada kelompok kontrol yang tidak diberi intervensi terapi murottal Al-Qur'an .
7. Penelitian mengenai Peningkatan Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Kecemasan pada Masa Pandemi COVID-19 dengan Terapi Murottal Al-Qur'an yang dilakukan oleh (Tryastuti, 2022) dilakukan dengan desain penelitian menggunakan kuasi eksperimen dengan pre dan post tes. Jumlah sampel terdiri dari 44 responden yang diambil dengan purposive sampling. Responden dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok intervensi dan kelompok control. Masing masing kelompok terdiri dari 22 responden. Kelompok intervensi diperdengarkan murottal Al-Qur'an melalui MP4 Player yang telah diisikan data rekaman Murottal Al-Qur'an bayati yang dilantunkan oleh Syaikh Abdurrahman Al Ausy (Surah Ar-Rahman 78 ayat). Prosedur perlakuan pada kelompok intervensi sebagai berikut yakni Berwudhu, Tidur dengan miring kanan, Mendengarkan Murottal Al-Qur'an  $\pm 10$  menit dengan menggunakan MP4 Player dalam waktu 1 minggu, setelah

itu . Membaca doa sebelum tidur, . Memulai untuk tidur. Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu. Penelitian ini menggunakan kuisisioner PSQI yang digunakan pre dan post tes. Hasil penelitian dianalisis dengan Independent T test dan Man Whitney tes.

Hasil dari penelitian terapi murotal pada kelompok intervensi pre dan post tes menggunakan independen T tes didapatkan P value = 0.001 yang berarti bermakna ada perbedaan signifikan antara pre dan post intervensi pada kelompok perlakuan yang mana ini berarti kualitas tidurnya meningkat lebih baik dibanding sebelum diberikan intervensi. Sedangkan pada uji dependen T tes antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan didapatkan P value = 0,001 yang bermakna ada beda yang signifikan anantara kelompok control dengan kelompok perlakuan. Dimana kelompok perlakuan kualitas tidurnya lebih baik.

## **Pembahasan**

Review artikel ini terdiri dari 7 artikel dimana 5 artikel berupa penelitian eksperimental dan 2 artikel merupakan studi kasus. Penilaian gangguan tidur pada review ini 4 artikel menggunakan kuisisioner PSQI, 2 artikel menggunakan kuisisioner Insomnia severity Indeks, 1 artikel menggunakan wawancara mendalam. Dari 7 artikel ini semua memperdengarkan murotal sebelum tidur namun dengan waktu lama dan surah yang yang bervariasi. . Penelitian dari iran menggunakan surah al muminum dalam waktu 15 menit setiap hari selama 4 minggu. Penelitian di Batusangkar menggunakan surah Ar rohman dengan durasi waktu 30 menit selama 1 bulan. Penelitian di Wakatobi menggunakan surah Ar Rohman dengan durasi 10 menit.dalam waktu seminggu 3 x selama 2 minggu. Penelitian yang dilakukan tryastuti juga menggunakan surah ar rohman sebagai murotal quran dengan durasi 10 menit selama 1 minggu. Penelitian yang dilakukan oleh safitri hanya menyebutkan mendengarkan murotal Al quran dengan durasi 12 menit selama 6 hari tanpa menyebutkan surah yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Ikhsan & Hastuti juga sama hanya menyebutkan memperdengarkan murotal Quran dalam waktu 20-25 menit selama 10 hari berturut turut. Penelitian di Jambi oleh Imran juga hanya menyebutkan memperdengarkan murotal selama 5 hari berturut turut tanpa menyebutkan durasi maupun surah yang digunakan

Berdasarkan hasil review artikel didaatkan bahwa murotal Al Quran bisa digunakan sebagai terapi non farmakologi dalam mengatasi gangguan tidur, Dari 7 artikel yang di review semua mengalami peningkatan kualitas tidur.

Gangguan tidur adalah masalah yang sering dialami oleh lansia. Gangguan ini mempengaruhi kualitas tidur mereka. Terjadi perubahan Fisiologi tidur pada lansia. Secara Fisiologis Tidur itu terbagi menjadi 2 bagian yakni tidur REM (Rapid eye Movemen) dan Tidur Non REM (Carley & Farabi, 2016). Tidur REM ditandai dengan penurunan tonus otot, penurunan kewaspadaan, dan mompi. Sedangkan tidur NON REM yang terbagi menjadi 4 tahap, Tahap 1 dan 2 disebut tidur ringan sedangkan tahap 3 dan 4

disebut tidur nyenyak. Sejalan dengan bertambahnya usia, Lansia mengalami kesulitan memulai tidur tahap 1, atau butuh durasi yang lebih lama untuk tidur tahap 1. Sedangkan tidur tahap 3 dan 4 menurun bahkan hilang (Vyazovski & Delogu, 2014).

Review artikel ini menggunakan 2 alat ukur dalam menilai gangguan tidur pada lansia. Alat ukur yang digunakan adalah PSQI dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah instrument yang digunakan dalam mengukur kualitas tidur. Kuisisioner PSQI ini terdiri dari 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (subjective sleep quality), latensi tidur (sleep latency), durasi tidur (sleep duration), lama tidur efektif di ranjang (habitual sleep efficiency), gangguan tidur (sleep disturbance), penggunaan obat tidur (sleep medication), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (Sukmawati & Putra, 2019). Indeks Severity Insomnia ISI adalah kuesioner yang terdiri dari 7-item laporan diri yang menilai sifat, keparahan, dan dampak insomnia. Periode ingatan yang biasa adalah "bulan terakhir" dan dimensi yang dievaluasi adalah: keparahan onset tidur, pemeliharaan tidur, dan masalah bangun pagi, ketidakpuasan tidur, gangguan kesulitan tidur dengan fungsi siang hari, masalah tidur yang terlihat oleh orang lain, dan kesusahan yang disebabkan oleh kesulitan tidur. Skala Likert terdiri dari 5 poin digunakan untuk menilai setiap item (misalnya, 0 = tidak ada masalah; 4 = masalah yang sangat parah), ISI menghasilkan skor total mulai dari 0 hingga 28. Skor total ditafsirkan sebagai berikut: tidak adanya insomnia (0-7); insomnia di bawah ambang batas (8-14); insomnia sedang (15-21); dan insomnia parah (22-28) (Morin et al., 2011).

Terapi pemberian intervensi dengan memperdengarkan murotal Al quran pada lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Mendengarkan Quran dapat mengaktifkan hormone endorfine, menurunkan hormone stress, memperbaiki mood, mengalihkan rasa takut, cemas maupun tegang dan memperbaiki biokimia tubuh (Hamidiyanti & Pratiwi, 2019).

Gelombang Alfa meningkat saat mendengarkan Quran dibandingkan mendengarkan music (Al-Galal & Alshaiqli, 2017). Gelombang alfa meningkat saat menutup mata. Gelombang otak Alfa memiliki frekuensi (8-12 Hz) dengan magnitudo yang lebih lambat dan besar. Pada dasarnya, gelombang alfa berhubungan dengan kondisi relaksasi, penurunan kewaspadaan, santai terlepas dengan sekitarnya, dan merespons secara perlahan

## **KESIMPULAN**

Berdasar studi literature dari 7 jurnal ilmiah didapatkan bahwa mendengarkan murotal Al Quran meningkatkan kualitas tidur lansia. Yang terbanyak menggunakan surah Ar rohman sebagai murotal Al Quran, namun ada juga yang lain. Waktu untuk mendapatkan hasil yang signifikan dari studi literature yang tersingkat adalah 5 hari yang terlama selama 1 bulan berturut turut,

### Daftar Pustaka

- Al-Galal, S. A. Y., & Alshaikhli, I. F. T. (2017). Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.31436/ijpcc.v3i1.43>
- Anam, A., Khasanah, U., & Isworo, A. (2019). Terapi Audio dengan Murottal Alquran Terhadap Perilaku Anak Autis: Literature Review. *Journal of Bionursing*, 1(2), 147–161. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17121>
- Carley, D. W., & Farabi, S. S. (2016). Physiology of sleep. *Diabetes Spectrum*, 29(1), 5–9. <https://doi.org/10.2337/diaspect.29.1.5>
- Cinta, B., Gondodiputro, S., & Andayani, S. (2020). Insomnia and Quality of Life in the Elderly: WHOQOL-BREF and WHOQOL-OLD Indonesian Version. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 249–255. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/22895/11250>
- Ernawati, E. (2022). GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI. *JURNAL KEPERAWATAN UNIVERSITAS JAMBI*, 5(1).
- Franceschini, C., Musetti, A., Zenesini, C., Palagini, L., Scarpelli, S., Quattropani, M. C., Lenzo, V., Freda, M. F., Lemmo, D., Vegni, E., Borghi, L., Saita, E., & Cattivelli, R. (2020). Poor Sleep Quality and Its Consequences on Mental Health During the COVID-19 Lockdown in Italy. *Front. Psychol*, 11(November), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.574475>
- Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018). The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety : A Systematic Review. *Iran J Nurs Midwifery Res*, 23(6), 411–420. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR>
- Hamidiyanti, B. Y. F., & Pratiwi, I. G. (2019). Effect of Listening to the Quran on Anxiety Level in Primipara. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, 6(1), 52–56. <https://doi.org/10.29252/jhsme.6.1.52>
- Hossini, A., Azimian, J., Motalebi, S. A., & Mohammadi, F. (2019). The effect of holy quran recitation on the quality of sleep among older people residing in nursing homes. *Iranian Journal of Ageing*, 14(2), 236–247. <https://doi.org/10.32598/sija.13.10.280>
- Hu, Z., Zhu, X., Kaminga, A. C., Zhu, T., & Nie, Y. (2020). Association between poor sleep quality and depression symptoms among the elderly in nursing homes in Hunan sectional study province , China : a cross- -. *BMJ Open*, 10, 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036401>
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). TERAPI MUROTAL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA. *Urnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.
- Imran, S. (2019). PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PSTW KOTA JAMBI. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan* 48,

5(1), 48–60.

- Jepisa, T., Hamdanesti, R., Mailita, W., Ririn, R., Husni, H., & Ilmaskal, R. (2022). THE EFFECT OF AL-QURAN THERAPY TO SLEEP QUALITY IN ELDERLY Tomi. *Jurnal Health Sains*, 3(10), 1567–1574.
- Jepisa, T., & Riasmini, N. M. (2020). Karakteristik , Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Characteristic , Depression Level , Physical Environment Factor with Sleep Quality of Geriatric Living at Pstw of Sumbar Provinces. 4(2), 152–159.
- Lavoie, C. J., Zeidler, M. R., & Martin, J. L. (2018). Sleep and aging. *Sleep Science and Practic*, 2(3), 1–8.
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nat Sci Sleep*, 19(9), 151–161.
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The insomnia severity index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Regati, M., & Vijayakumar, P. (2022). Study of sleep disorders in the elderly visiting geriatrics department. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(2), 614–622. <https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc>
- Safitri, R. A., & Supriyanti, E. (2021). PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL QUR ' AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 14–23.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index ( Psqi ) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- 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. *Window of Nursing Journal*, 02(01), 174–182.
- Taheri, M., & Irandoust, K. (2020). *Research Paper The Relationship Between Sleep Quality and Lifestyle of the Elderly*. 15(2), 188–199.
- Tatineny, P., Shafi, F., Gohar, A., & Bhat, A. (2020). *sleep in the elderly*. October.
- Thichumpa, W., Howteerakul, N., Suwannapong, N., & Tantrakul, V. (2018). Sleep quality and associated factors among the elderly living in rural Chiang Rai , northern Thailand. *Epidemiol Health*, 14(40), 1–9.
- 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.
- Vaghefi, M., & Motie, A. (2019). Nonlinear Analysis of Electroencephalogram Signals while Listening to the Holy Quran. *J Med Signals Sens*, 9(2), 100–110. <https://doi.org/10.4103/jmss.JMSS>
- Vyazovskiy, V. V., & Delogu, A. (2014). NREM and REM sleep: Complementary roles in recovery after wakefulness. *Neuroscientist*, 20(3), 203–219.

<https://doi.org/10.1177/1073858413518152>