

PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA WELAS ASIH KABUPATEN TASIKMALAYA

Fitriani Mardiana Hidayat, Septiandi Eka Darusman, Ahmad Nurhidayatulloh

Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

Corresponding Author: * fitriani.mardiana@bku.ac.id

ABSTRAK

Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang mengakibatkan perubahan seperti menurunnya daya tahan tubuh. Masalah kesehatan umum pada lansia salah satunya yaitu insomnia. Insomnia adalah menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan dan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya. Metode penelitian ini menggunakan pre-eksperimental design dengan rancangan one group pre-post test without control, dilakukan dengan cara memberikan pre-test, setelah itu diberikan intervensi, kemudian post-test, Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden 34 orang. Analisis univariat dan analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil p-value $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan dan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Welas Asih, oleh karena itu perlu dilakukannya kegiatan terapi murottal terhadap lansia secara rutin, untuk mengatasi insomnia pada lansia.

Kata Kunci : Insomnia, Kecemasan, Lansia, Murottal

PENDAHULUAN

Seseorang dapat mengalami gangguan tidur disebabkan karena beberapa faktor diantaranya ada penyakit fisik, gaya hidup, lingkungan yang kurang nyaman, Latihan fisik dan kelelahan, Efek pengobatan dan stres emosional. Usia lanjut seringkali mengalami kehilangan yang mengarah pada stres emosional. Pensiunan, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai dan kehilangan keamanan ekonomi merupakan situasi yang sering ditemui pada usia lanjut. Situasi tersebut merupakan masalah bagi usia lanjut yang dapat menyebabkan mengalami kecemasan (Sohat et al., 2014).

Proses penuaan menyebabkan seseorang mengalami berbagai masalah kesehatan seperti mengalami kemunduran fisik, mental, sosial dan secara bertahap gangguan

pemenuhan kebutuhan tidur. Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak dapat tidur seperti yang diharapkan atau suatu ketidakmampuan patologik untuk tidur (Mayestika & Hasmira, 2021).

Menurut Riset Kesehatan Dasar 2007, masalah kesehatan umum pada lansia yaitu osteoarthritis 62,40%, hipertensi 41,70%, gangguan gigi dan mulut 24,5%, gangguan mental 23,55%, gangguan kardiovaskuler 20,30%, gangguan penglihatan 20,70%, hiperurisemia 15,70%, insomnia 12,60%, hiperlipidemia 10,70%, gangguan pendengaran 9,90%, dan diabetes melitus 3,4%.

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Hermawati, 2015). Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Menua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (G/Tsadik et al., 2020).

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Mayestika & Hasmira, 2021). Insomnia disebabkan oleh beberapa hal antara lain ritme sirkadian, hormon, kondisi medis seperti lesi di otak, tumor, stroke, GERD, gangguan mood seperti bipolar dan ansietas, media atau alat elektronik di kamar tidur, obat-obatan, dan lain-lain (Anggara & Annisa, 2019). Seseorang yang mengalami insomnia akan mengalami kecemasan. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan tertekan dan tidak tenang, kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan (Risnawati, 2017). Tingkat insomnia yang tinggi pada lansia akan berdampak buruk bagi kesehatannya sehingga perlu mendapatkan penanganan yang lebih serius. Penanganan insomnia dapat diatasi oleh penanganan farmakologis dan nonfarmakologis (Assari & Ida Made Aman, 2022).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi insomnia adalah terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan paling efektif adalah obat tidur, namun jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan. Upaya yang dilakukan dengan terapi nonfarmakologi diantaranya terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, aroma terapi dan terapi murottal (Anggita, 2019).

Murottal adalah rekaman suara Al-qur'an yang dibacakan dengan berbagai jenis irama oleh seorang qori (pembaca Al-qur'an) (SR & Kamaruddin, 2019). Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat ayat suci Al-qur'an yang dilagukan oleh seorang qori, direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis. Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Ikbal & Sari, 2021).

Menurut Akhmad (2015) terapi murottal merupakan teknik distraksi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan. Mendengarkan bacaan ayat ayat Al-qur'an dapat membuat jiwa seseorang merasakan perubahan yang sangat besar sehingga memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh alat berbasis komputer.

Menurut Kementrian Kesehatan (2019) Indonesia mulai memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Tahun 2019 di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia 25,9 juta jiwa. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020) di Jawa Barat jumlah lansia mencapai 4,76 juta jiwa. Jumlah lansia di Kota Tasikmalaya pada tahun 2021 sebanyak 77.547 jiwa. Di Kabupaten Tasikmalaya terdapat 28.950 jiwa yang terlantar dan merupakan lansia tunggal terbanyak di Indonesia menurut Menteri Sosial RI pada acara peringatan Hari Lanjut Usia Nasional (HLUN) 2022 di RS SMC (Ramadhan, 2022).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 25 April 2022 di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya didapatkan 3 dari 4 lansia mengalami insomnia dengan kecemasan memikirkan masa depan, dan yang 1 orang lagi tidak mengalami insomnia. Berdasarkan hasil wawancara terbuka dengan pengurus panti didapatkan hasil bahwa hampir seluruh lansia mengalami gangguan susah tidur. Dari 40 lansia tersebut ada 8 orang lansia yang benar benar bedrest, karena gangguan pada organ tubuh baik fisik maupun mental, dan semuanya beragama islam. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti "Pengaruh Terapi Murottal Al-quran Terhadap Tingkat Kecemasan dan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya"

METODE

Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian *quasy eksperiment one group pretest post test design*. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pertama dilakukan *pretest* kemudian diberikan intervensi dengan diberikan terapi murottal surah ar-rahman selama 2 hari Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan tingkat insomnia. Uji statistic yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 34 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sebelum diberikan Intervensi

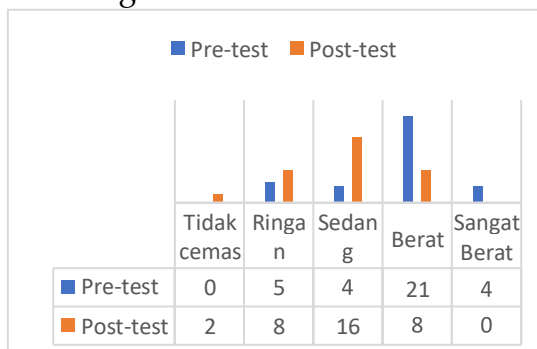
Kategori	Jumlah	Persentase
Tidak cemas	0	0%
Ringan	5	14,7%
Sedang	4	11,8%
Berat	21	61,7%
Sangat berat	4	11,8%
Jumlah	34	100%

Tabel 1 menjelaskan bahwa kategori responden berdasarkan tingkat kecemasan pada saat sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami kecemasan berat yaitu berjumlah 21 orang (61,7%), dan sebagian kecil dengan kecemasan sedang 4 orang (11,8%) dan sangat berat 4 orang (11,8%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Sesudah diberikan Intervensi

Kategori	Jumlah	Persentase
Tidak cemas	2	5,9%
Ringan	8	23,5%
Sedang	16	47,1%
Berat	8	23,5%
Sangat berat	0	0%
Jumlah	34	100%

Tabel 2 menjelaskan bahwa kategori responden berdasarkan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu berjumlah 16 orang (47,1%), dan sebagian kecil tidak ada kecemasan 2 orang (5,9%)



Gambar I Grafik tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di berikan intervensi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Insomnia Sebelum Diberikan Intervensi

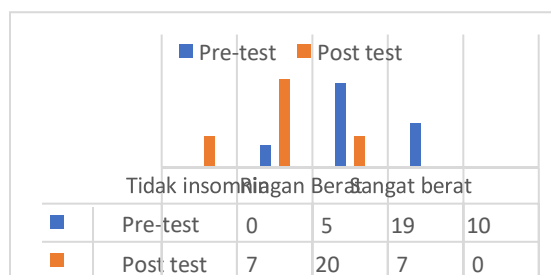
Kategori	Jumlah	Persentase
Tidak insomnia	0	0%
Ringan	5	14,7%
Berat	19	55,9%
Sangat berat	10	29,4%
Jumlah	34	100%

Tabel 3 menjelaskan bahwa kategori responden berdasarkan tingkat insomnia sebelum diberikan intervensi sebagian besar mengalami insomnia berat berjumlah 19 orang (55,9%), dan sebagian kecil mengalami insomnia ringan berjumlah 5 orang (14,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Insomnia Sesudah Diberikan Intervensi

Kategori	Jumlah	Persentase
Tidak insomnia	7	20,6%
Ringan	20	58,8%
Berat	7	20,6%
Sangat berat	0	0%
Jumlah	34	100%

Tabel 4 menjelaskan bahwa kategori responden berdasarkan tingkat insomnia sesudah diberikan intervensi sebagian besar mengalami insomnia ringan berjumlah 20 orang (58,8%), dan sebagian kecil mengalami tidak insomnia berjumlah 7 orang (20,6%).



Gambar 2 Grafik tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberi intervensi

Tabel 5 Rata-rata Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

	N	Min	Mean	Max
Sebelum	34	17	31,73	44
Sesudah	34	15	25,52	36

Berdasarkan tabel 5 terdapat nilai-rata-rata sebelum diberikan intervensi yaitu 31,73 dengan nilai rata-rata minimal 17 dan maksimal 44. Nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi yaitu 25,52 dengan nilai rata-rata minimal 15 dan maksimal 36.

Tabel 6 Rata-rata Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

	N	Min	Mean	Max
Sebelum	34	20	31,17	40
Sesudah	34	19	26,44	35

Berdasarkan tabel 6 terdapat nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi yaitu 31,17 dengan nilai rata-rata minimal 20 dan maksimal 40. Nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi yaitu 26,44 dengan nilai rata-rata minimal 19 dan maksimal 35.

intervensi yaitu 25,52 dengan nilai rata-rata minimal 15 dan maksimal 36.

Analisa Bivariat

Tabel 7 Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya

Kategori	N	Sum of rank		Sig (2-
		Negative	Positif	
Post test-pretest	34	595,00	0,00	0,000

Berdasarkan tabel 7 didapatkan ada pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya dibuktikan dengan $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$.

Tabel 8 Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya

Kategori	N	Sum of rank		Sig (2-
		Negative	Positif	
Post test-pretest	34	561,00	0,00	0,000

Berdasarkan tabel 8 didapatkan ada pengaruh terapi murottal terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya dibuktikan dengan $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan

Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan hasil yang signifikan dengan $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ dimana H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya. Sejalan dengan penelitian Betalia (2018) menunjukan variabel terapi murottal ada pengaruh signifikan dengan tingkat kecemasan dengan $p\text{-value} = (<0,05)$.

Responden dalam penelitian ini sebagian besar tidak mengetahui bahwa terapi murottal dapat menurunkan kecemasan, hal ini diakibatkan karena kurangnya informasi dari media masa, orang terdekat maupun petugas kesehatan. Kecemasan merupakan kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran akan apa yang mungkin terjadi (Qonitun & Betalia, 2018). Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan adalah usia. Kecemasan yang dirasakan karena para lansia berpikiran tentang kondisi fisik yang sekarang dialaminya. Penurunan fungsi tubuh dan panca indra membuat lansia merasa terbatas dalam bergerak (Maria, 2019)

Selain keluhan fisik yang mengalami penurunan fungsi, para lansia yang menderita sakit merasa penyakitnya tidak pernah bisa sembuh dan bahkan semakin kuat dirasakan. Meskipun para lansia sudah memaklumi keadaannya, namun sering kali para lansia mengeluhkankakit di badan yang datang secara tiba-tiba. Kesusahan saat tidur, ketakutan pada hal yang belum tentu terjadi kerap menghantui para lansia. Para lansia tersebut mengalami gejala-gejala yang menunjukkan kecemasan

seperti susah tidur, takut akan hal yang tidak pasti, sering was-was, khawatir dengan keadaan sekitar.

Mengingat usia lansia adalah usia yang rawan akan penurunan fungsi tubuh dan mendekati kematian membuat para lansia juga membutuhkan solusi jika tidak mampu mengahadapinya (Vallentina, 2019). Penuaan adalah hal yang tidak bisa dihindari, satu-satunya jalan adalah menghadapinya dengan tenang dan damai. Mendekatkan diri kepada sang pencipta dapat memberikan ketenangan tersendiri bagi lansia. Lansia merasa ada bekal jika sewaktu-waktu dipanggil oleh Yang Maha Kuasa.

Kesadaran akan pentingnya spiritual dimasa tua membuat para lansia dengan senang hati mengikuti terapi, karena mereka merasa terapi yang diberikan memiliki hubungan dengan kegiatan agama yang ada seperti ceramah dan shalat lima waktu. Dalam penelitian Harianto (2015) menyatakan bahwa distraksi yang diperoleh dari efek yang didapatkan dari terapi murottal memberikan individu *control* diri ketika terjadi rasa tidak nyaman, stress fisik, dan emosi yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Respon fisiologis dengan teknik distraksi ini juga dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, dan denyut nadi sehingga menggunakan terapi murottal ini sebagai salah satu media untuk mengurangikecemasan.

Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Insomnia

Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan ada pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya dibuktikan dengan *p-value* $0,000 < 0,05$ dimana H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryani (2016) bahwa terdapat pengaruh terapi audio murottal Surah Ar-Rahman terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta dengan hasil $0,000 < 0,05$.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang bisa muncul berulang kali (Amir, 2019). Secara umum lansia mengalami insomnia dengan ditandai adanya gejala seperti susah tidur, tidur hanya sebentar- sebentar, sering terbangun pada malam hari, dan bangunnya terlalu awal. Insomnia bisa muncul dikarenakan adanya rasa khawatir akan kematian atau tekanan batin, timbulnya rasa cemas, depresi, dan lingkungan yang berisik sehingga dapat mengganggu rasa nyaman.

Menurut Stanley dan Beare (2017) insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk kembali tidur dan terbangun pada dini hari. Beberapa penyebab insomnia menurut Islamiyah (2014) yaitu faktor psikologi, problem psikiatri, sakit fisik, faktor lingkungan, dan gaya hidup.

Murottal Al-Qur'an merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh. Sehingga terapi murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi perubahan perubahan kualitas tidur pada lanjut usia itu sendiri

dengan cara mendengarkan Al-Qur'an ada pengaruh religius atau keimanan dengan penyembuhan religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup penurunan kecemasan, depresi dan kemarahan yang dialami lanjut usia sehingga kualitas tidurnya menjadi baik. Maka penting untuk memberikan terapi murottal Al-Qur'an sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur lanjut usia (Maulina, 2015).

Murottal Al-Qur'an juga dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Siswantinah, 2019).

Dalam penelitian ini terdapat kualitas tidur pada responden lansia yang sudah diberikan terapi murottal mengalami peningkatan. Beberapa responden mengatakan bahwa tidurnya menjadi lebih mudah, lebih nyenyak dari biasanya, tidak mudah terbangun di tengah malam, dan ada responden yang mengatakan tidak terbangun pada waktu malam hari karena terlalu nyenyak tidurnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang diungkapkan Stockslager & Schaeffer 2008 dalam Mahlufi (2019), istirahat dan tidur dapat menjalankan suatu fungsi pemulihan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, tidur mengistirahatkan organ tubuh, menyimpan energi, menjaga irama biologis, dan memperbaiki kesadaran mental dan efisiensi neurologis. Secara psikologis, tidur mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera.

Responden yang mengalami perubahan skor insomnia dikarenakan adanya respon yang positif berupa rasa antusias dan rasa suka dari responden serta tidak pernah dilakukan terapi yang sama sebelumnya dan mereka terbantu dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidurnya. Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Maghfirah dalam Mahlufi (2019) yaitu efek dari mendengarkan murottal bisa mengurangi rasa sakit, stres, menurunkan tekanan darah, serta menyembuhkan insomnia. Murottal yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak sehingga dapat mengaktifkan syaraf menjadi rileks

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai terapi murottal terhadap tingkat kecemasan dan tingkat insomnia pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Terdapat pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan dan pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya dengan hasil *p-value* 0,000. 2) Terdapat pengaruh terapi murottal terhadap tingkat insomnia dan pada lansia di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya dengan hasil *p-value* 0,000

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- Anggara, Y. D., & Annisa, annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di Fk Umsu. *Anatomica Medical Journal | Amj*, 2(3), 168–176. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ/article/view/2818>
- Anggita, V. (2019). Pengaruh Aromatherapi Jahe Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Didesa Borobudur Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang Tahun 2019. 17(1), 74–84.
- Assari, Y., & Ida Made Aman. (2022). PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MINYAK MELATI (*Jasminum sambac L.*) TERHADAP PENURUNAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI BANJAR GEDE. 8(1), 113–119.
- G/Tsodik, D., Berhane, Y., Worku, A., Luo, D., Cheng, Y., Zhang, H. H., Ba, M., Chen, P., Li, H., Chen, K., Sha, W., Zhang, C., Chen, H. H., Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Ansar J, Dwinata I, M. A., Agus Triono, I. H., Fitriyani, Y., Wuni, C., Wolfe, D. T.,...
- Haris, A. (2020). Peningkatan Kesehatan Lansia dengan Terapi Morottal Al-quran Surat Arrahman. *International Journal of Hypertension*, 1(1), 1–171. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/bayan/article/view/104>
- Hermawati, I. (2015). Kajian tentang kotaramah lanjut usia. *Kajian Tentang Kota Ramah Lanjut Usia, April*, 1–9. <https://core.ac.uk/download/pdf/33517602.pdf>. diakses pada tanggal 15 Januari 2021.
- Ikbali, R. N., & Sari, R. P. (2021). Terapi Murrotal Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1086–1091. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.436>
- Mahlufi, F. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Kecamatan Pontianak Tenggara. 1–20.
- Maria. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia.
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *Jurnal Perspektif*, 4(4), 519. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v4i4.466>
- Qonitun, U., & Betalia, B. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Normal di Polindes Permata Bunda Kelurahan Perbon Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban. *Jurnal Midpro*, 10(2), 20. <https://doi.org/10.30736/midpro.v10i2.76>
- Ramadhan, A. S. (2022). Jumlah Lansia Tunggal Terbanyak Ternyata Ada Di Kabupaten Tasikmalaya. *Suara Jabar.Id*.

- Risnawati. (2017). *Efektivitas Terapi Murottal Al - Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semseter VIII Uin Alauddin Makassar*. 70300113011, 91.
- Sohat, F., Bidjuni, H., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1–7.
- SR, N., & Kamaruddin, M. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menghadapi Persalinan Di Rumah Sakit Siti Khadijah Iii Makassar. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan*, 1(2), 69–73. <https://doi.org/10.31970/ma.v1i2.30>
- Vallentina, T. R. (2019). *Pengaruh Logocare terhadap Meaning of Life dan Quality of Life Lansia di Panti Werdha Semarang*