

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

JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia

Volume. 5( 2), p. 480-486

Oktober 2022

Oleh :

dr. Kristianningrum Dian Sofiana, M.Biomed      NIP. 198609062012122001



**KEMENTRIAN PENDIDIKAN  
DAN KEBUDAYAAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2022**



## ARTICLE TEMPLATE



## INDEXED BY



## JOURNAL CONTENT

Search

Search Scope

All

Search

## Browse

[By Issue](#)
[By Author](#)
[By Title](#)
[Other Journals](#)
[Categories](#)

## FONT SIZE

[Home](#) > [Vol 5, No 2 \(2022\)](#)

## Jurnal Pendidik Indonesia (JPIIn)

## CALL FOR PAPER

Volume 5, No 2, OKTOBER 2022

JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia is open access peer reviewed research journal and literature review that is published by Intan Cendekia Education Foundation (Yayasan Pendidikan Intan Cendekia). JPIIn is providing a platform that welcomes and acknowledges scientific articles in the form of research and literature dealing education written researchers, Educators, and Education Developer.

**Journal Title: JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia**
**English Title: JPIIn: Journal Pendidik Indonesia**
**Publication Frequency: Twice a Year in April and October**
**Publisher: Yayasan Pendidikan Intan Cendekia**
**p-ISSN (print) 2722-8134, e-ISSN (online) 2620-8466**

(2022): JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia

## Table of Contents

**Analisis Kesiapan Guru dalam Mengimplementasikan Asesmen Diagnostik Pada Kurikulum Merdeka**

*Ulfa Laulita, Marzoan Marzoan, Fitriani Rahayu*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
1-17

**Financial Literacy, Self Efficacy, dan Self Esteem Terhadap Perilaku Manajemen Keuangan Pada Pelaku UMKM dengan Gender Sebagai Variabel Moderasi**

*Ni Putu Ika Saraswati Wardani, Embun Suryani, I Nyoman Nugraha*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
18-34

**Pembuatan Peta Desa Rantau Mapesai Kecamatan Rengat Kabupaten Indragiri Hulu**

*Lisa Trisnawati, Sri Agustin, Nedra Neswita, Sah Riyal, Agung Nugroho, Sri Guntur*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
35-41

**Pengaruh Sport Event dan Ketersediaan Fasilitas Halal Terhadap Minat Berkunjung Kembali Wisatawan Muslim ke Kek Mandalika dengan Destination Image Sebagai Variabel Intervening**

*R Janitra Hendra Praditia, Akhmad Saufi, Handry Sudiartha Athar*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
42-57

**Peran Change Agent pada Organisasi BUMN dengan mengambil studi kasus pada PT. Indonesia Power sebagai salah satu anak perusahaan BUMN**

*Ian Rico Andreas Ricardo, H. Thatok Asmony, Dwi Putra Buana Sakti*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
58-76

**Perangkat Pembelajaran Matematika untuk Memfasilitasi Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Kelas VIII SMP/MTs Berbasis Model Problem Based Learning pada Materi SPLDV**

*Rahmi Mutia, Syarifah Nur Siregar, Maimunah Maimunah*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
77-88

**Perbedaan Abnormal Return dan Trading Volume Activity Saham LQ-45 Sebelum dan Sesudah Deklarasi Invasirusia ke Ukraina**

*Mokh Syamsul Bakhri, Budi Santoso, Nur Aida Arifah Tara*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
89-99

**Efektifitas Model Lengan HDC-21 sebagai Alat Peraga Alternatif Sederhana untuk Praktikum Pemasangan Infus pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram**

*Rimanda Aprilia Wulandari, Affan Ardiyanto, Ni Putu Karunia Ekayani*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
100-110

**Pengaruh Kepemimpinan Transformasional, Self Efficacy, dan Work Engagement terhadap Perilaku Kerja Inovatif yang Dimoderasi oleh Lingkungan Kerja pada Pegawai**

*Ni Made Febrie Arisandi Alangkajeng, H. Thatok Asmony, Akhmad Saufi*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
111-126

**Analisis Soal-soal Latihan dalam Buku Teks Matematika SMP Indonesia, Malaysia, dan Singapura pada Materi Persamaan Linear Satu Variabel**

*Adinda Julia, Safrudiannur Safrudiannur, Jefferson R. Watulingas*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
127-140

**Efektifitas Model Lengan HDC-21 sebagai Alat Peraga Alternatif Sederhana untuk Praktikum Pemasangan Infus pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Mataram**

*Rimanda Aprilia Wulandari, Affan Ardiyanto, Ni Putu Karunia Ekayani*

PDF (BAHASA INDONESIA)  
141-150

**Pengabdian Penerapan Teknologi Tepat Guna Kepada Masyarakat (PPTTG) Mesin pengepres baglog jamur Bagi untuk Pemberdayaan usaha jamur di Desa Lau Bakeri Kecamatan Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara**

*Efrata Tarigan, Sihar Siahaan, Udur 1 Januari Hutabarat, Benrad Simanjuntak*

PDF (BAHASA INDONESIA) PDF (BAHASA INDONESIA)  
151-156

## ADDITIONAL MENU

## EDITORIAL TEAM

## REVIEWER

## FOCUS AND SCOPE

## PUBLICATION ETHICS

## OPEN ACCESS POLICY

## AUTHOR GUIDELINES

## ONLINE SUBMISSION

## AUTHOR FEES

## CONTACT JOURNAL

## INDEXING SITE

## JOURNAL HISTORY

## COLLABORATION



## 00070818

## View My Stats

## Visitors



## KEYWORDS

Abnormal Return, Trading Volume Activity, and Stock LQ-45 Filsafat Multidimensional KPMH Kekuatan-kekuatan Sosial, Hak Asasi Manusia, Sosiologi Hukum. Konsep IPA MES Matematika Non-Physical Work Environment, Job Rotation, Demographic Characteristics, Career Development, and Work Achievement PBL Relationship Marketing, Customer Loyalty, and Customer Satisfaction Role, Change Agent, and Organization of BUMN SPLDV Sport Events, Availability of Halal Facilities, Interest in Returning Tourists, and Destination Image Transformational Leadership, Self Efficacy, Work Engagement, Innovative Work Behavior, and Work Environment financial literacy, self efficacy, self esteem, financial management behavior, and gender fitur kontekstual fitur matematis karakter, peserta didik, imtaq kespangan guru, asesmen diagnostik, kurikulum merdeka model lengan, alat peraga, pemasangan infus pembelajaran ipa, boientrepreneur, etnosains, filsafat

[OPEN JOURNAL SYSTEMS](#)
[Journal Help](#)

## USER

Username

Password

 Remember me

## NOTIFICATIONS

[View](#)
[Subscribe](#)

<b>Peranan Kepolisian Sebagai Law Enforcement Di Indonesia Dikaitkan Dengan Perspektif Sosiologi Hukum</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Rijen Gurning, Sukrizal Sukrizal, Geofani Milthree Saragih</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 157-165
<b>Politik Hukum Pembentukan Peraturan Perundang-Undangan Di Indonesia Pasca Berlakunya Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2022 Tentang Perubahan Kedua Atas Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2011 Tentang Pembentukan Peraturan Perundang-Undangan</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Firman Firman, Emi Afrizon, William Suryadi Ganda Tuah Aritonang, Geofani Milthree Saragih</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 166-173
<b>Analisis Kualitas Pembelajaran IPS Melalui Pembelajaran Luring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelas V Sekolah Dasar Negeri 3 Penujak Tahun Ajaran 2020/2021.</b> <i>Hadri Wijaya, Herjan Haryadi, Baiq Nur' aini</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 174-185
<b>Analisis Yuridis Keberadaan Hukum Dalam Masyarakat Dalam Konteks Hak Asasi Manusia</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Nadia Junesti, Fatmawati Fatmawati, Salahuddin Salahuddin, Geofani Milthree Saragih</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 186-193
<b>PKM Rancang Bangun Kanopi Bagi Usaha Sumber Sehat Di Desa Sukaraya Pancur Batu Deli Serdang Sumatera Utara</b> <i>Muhammad Anhar Pulungan, Sihar Siahaan, Efri Debby Ekinola, Muhammad Ari Subhan,</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 194-203
<b>Kajian Terhadap Kekuatan-Kekuatan Sosial (Social Forces) Dan Fungsi Hukum Dalam Masyarakat</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Rainly L., Anton Hilman, Abdau Wardioso, Geofani Milthree Saragih</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 204-212
<b>Tinjauan Yuridis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Efektivitas Penegakan Hukum Di Masyarakat</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Sugianto Sugianto, Roland Latarsa Pangaribuan, Andi Wahyu Putra Utama, Geofani Milthree Saragih</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 213-221
<b>HUBUNGAN STATUS GIZI TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA SEKOLAH MENEGAH PERTAMA NEGERI 8 KERINCI</b> <i>Muhammad Hidayat Z</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 222-230
<b>Pembelajaran Dengan Pendekatan Matematika Realistik (Pmr) Dalam Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Matematis Dan Motivasi Belajar Siswa</b> <i>Trisna Rukhmana</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 231-242
<b>Pengeringan Jamur Tiram Menggunakan 2 Kolektor Surya: Rancang Bangun dan Kinetika Pengeringan</b> <i>Melvin Emil Simanjuntak</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 243-255
<b>Politik Hukum Pembentukan Peraturan Daerah Di Indonesia Dari Masa Ke Masa</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Lassarus Sinaga, Robi Mardiko, Misdar Syaril, Geofani Milthree Saragih</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 256-264
<b>Politik Hukum Kedudukan Dan Peranan Komisi Yudisial Di Indonesia</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Hendrik Hendrik, Rahmad Supeno, Geofani Milthree Saragih</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 265-275
<b>Politik Hukum Pengaturan Tentang Hak Cipta Di Indonesia</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Khairunnas Khairunnas, Husnan Husnan, H. Sunardi, Geofani Milthree Saragih</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 276-287
<b>Kajian Terhadap Hak Asasi Manusia Dan Pengaruh Kekuatan-Kekuatan Sosial Dalam Realitasnya</b> <i>Mohd. Yusuf DM, R. Abdullah, Kristian Lumbang Tobing, Rifles Bagariang, Geofani Milthree Saragih</i>	288-297
<b>Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Toko Mutiara Textile Tanah Abang Jakarta Pusat</b> <i>Mutmainnah Mutmainnah, Ahmad Dimiyati, Ma'fiah Ma'fiah</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 298-312
<b>Pengembangan Instrumen Penilaian Qawaid Dalam Pembelajaran Bahasa Arab</b> <i>Ahmad Labib, Dewi Hajar Windi Antika</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 313-320
<b>Break Event Point Dan Analisis Tingkat Pendapatan Usaha Budidaya Ikan Air Tawar Di Desa Tiwingan Lama Kecamatan Aranio kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan</b> <i>Muhammad Rizali MM, Nor Ainaya Azizah</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 321-332
<b>Hubungan Sosiologi Hukum Dan Masyarakat Sebagai Kontrol Sosial</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Fradil Mensa, Indra Lamhot, Rachman Ma'ruf, Syah Alrido</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 333-342
<b>Fungsi-Fungsi Hukum Di Dalam Masyarakat Dalam Kajian Sosiologi Hukum</b> <i>Mohd. Yusuf DM, Tony Prawira, Fiqih Panji Ramadhan, Geofani Milthree Saragih</i>	343-352
<b>Pengaruh Relationship Marketing Pada Loyalitas Pelanggan Yang Dimediasi Oleh Kepuasan Pelanggan Pasca Covid 19</b> <i>Muhamad Hariro, Lalu Hamdani Husnan, Lalu Edy Herman Mulyono</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 353-395
<b>Pengaruh Lingkungan Kerja non Fisik, Rotasi Kerja, Karakteristik Demografi terhadap Pengembangan Karir dan Prestasi Kerja Karyawan BPJS Ketenagakerjaan se-Provinsi Nusa Tenggara Barat</b> <i>Mardian Rizka Harsani, Agusdin Agusdin, Mukmin Suryatni</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 366-396
<b>Hubungan Self-Esteem dengan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Siswa Orangtua Bercerai</b> <i>Febriady Huta Uruk, Niko Risiko</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 397-404
<b>Kajian Etnosains dalam Motif Kain Songket: Perspektif Filsafat</b> <i>Agus Muliadi, Muhammad Sarjan, Joni Rokhmat</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 405-417
<b>Pembelajaran IPA Berbasis Bioentrepreneur Pada Etnosains Poteng Jaje Tujak: Perspektif Filsafat</b> <i>Agus Muliadi, Muhammad Sarjan, Joni Rokhmat</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 418-438

<b>Urgensi Praktikum IPA Berbasis Ekowisata <i>Megapodius reinwardt</i> untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kreatif Mahasiswa</b> <i>Muhammad Yamin, Muhammad Sarjan, A. Wahab Jufri, Aliefman Hakim</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 439-450
<b>Mini Education Park School (MES) in a Multidimensional Philosophy of Education Perspective</b> <i>Bakhtiar Ardiansyah, Muhammad Sarjan, Aliefman Hakim</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 451-460
<b>Penguatan Karakter Peserta Didik melalui Kegiatan Imtaq di SMP Islam Mubarak</b> <i>Sadri Sadri, Ismail Thoib</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 461-469
<b>Pengembangan Bahan Ajar Berdasarkan Model Problem Based Learning (PBL) Untuk Matematika Smp Kelas VIII</b> <i>Rahman Hidayat, Intan Dwi Hastuti, Sutarto Sutarto</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 470-479
<b>Pendampingan Sekolah Binaan Tahun 2020 di Kabupaten Landak Kalimantan Barat</b> <i>Wanda Giovani, Antonius Setyawan Sugeng Nur Agung, Yustina Selong, Efrika Siboro, Tuminah Tuminah, Jenny Bari</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 97-110
<b>REVIEW LITERATUR : MENDENGARKAN MUROTAL AL QURAN MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA</b> <i>kristianningrum dian sofiana</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 480-486
<b>Hubungan Minat Olahraga Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas VII Di SMPN 23 Kerinci Pada Mata Pelajaran Penjaskes</b> <i>Cundra Bahar, Edo Yuliandra Pratama,, Dhyki Marselino</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 487-510
<b>Upaya Meng Efektifkan Belajar Melalui Metode Tanya Jawab Diskusi Dan Ceramah Dalam Mata Pelajaran Matematika Vi Sekolah Dasar Negeri 190/Iii Pondok Siguang.</b> <i>Melinda Yusri Rizki, Rian Novita, Evrina Evrina</i>	511-517
<b>Kinerja Pengerian Jamur Tiram Menggunakan Alat Pengereng Tipe Rak Dengan Energi Surya Menggunakan Tiga Buah Kolektor</b> <i>Melvin B.H Sitorus, Syariful Hikmah Sormin, Melvin Emil Simanjuntak</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 518-526
<b>Penerapan Ta'zir Terhadap Santri Dalam Perspektif Undang-Undang Perlindungan Anak Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak dan Pemikiran Ibnu Rusyd</b> <i>Hengki Firmanda, Harpita Dwi Cahyani, Viona Margaretha</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 527-540
<b>HUBUNGAN ANTARA KEMAMAPUAN BERPIKIR KRITIS DENGAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI MATEMATIS SISWA KELAS VII MTS SIULAK MUKAI</b> <i>Loria Wahyuni, Trisna Rukhmana, Diyani Arianti</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 541-550
<b>Analisis Semiotika Komunikasi Pada Film Imperfect Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Luwuk Kabupaten Banggai</b> <i>Ismawati Doembana, Siska Mahmud</i>	PDF (BAHASA INDONESIA) 551-560



JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia p-ISSN (print) 2722-8134, e-ISSN (online) 2620-8466 is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

# JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia

ISSN: 2722-8134 (Print) ISSN: 2620-8466 (Online) <http://jurnal.intancendekia.org/index.php/JPIIn/index>

 [jurnal.jpin@gmail.com](mailto:jurnal.jpin@gmail.com)  +6281216119880

Perumahan Elit Kota Mataram Asri Blok Q 11 Kota Mataram Provinsi NTB

Kerjasama:



[HOME](#) [ABOUT](#) [LOGIN](#) [REGISTER](#) [CATEGORIES](#) [SEARCH](#) [CURRENT](#) [ARCHIVES](#) [ANNOUNCEMENTS](#)

## ARTICLE TEMPLATE



## INDEXED BY



## JOURNAL CONTENT

Search   
Search Scope

- Browse
- ▶By Issue
  - ▶By Author
  - ▶By Title
  - ▶Other Journals
  - ▶Categories

FONT SIZE

[Home](#) > [About the Journal](#) > [Editorial Team](#)

## Editorial Team

### Editor In Chief

[Dr. Intan Dwi Hastuti](#), (SCOPUS ID: 57211409095) Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

### Associate Editor

[Assoc. Prof. Dr. Sutarto, M.Pd](#), SCOPUS ID: 57211404335, Universitas Pendidikan Mandalika, Kota Mataram, Indonesia  
[Dr. Arif Rahman](#), (SCOPUS ID: 57196049482) Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia  
[Ahmad Muzanni M.Pd](#), Universitas Pendidikan Mandalika, Indonesia  
[Ahyansyah M.Pd](#), Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia

### Editorial Board

[Prof. Toto Nusantara](#), (SCOPUS ID: 55337998100) Universitas Negeri Malang, Indonesia  
[Assoc. Prof. Dr. Subanji](#), (SCOPUS ID: 57200651699) Universitas Negeri Malang, Indonesia  
[Dr. Lukman](#), Universitas Muhammadiyah Mataram, Indonesia  
[Dr. Tomi Listiawan](#), (SCOPUS ID: 57200991692) STKIP PGRI Tulungagung, Indonesia  
[Dr. Arjudin](#), (SCOPUS ID: 57216132481) Universitas Mataram, Indonesia  
[Dr. Syarifuddin](#), (SCOPUS ID: 57211239308) STKIP Bima, Indonesia  
[Dr. Marzoan](#), (SINTAN ID: 6154301), STKIP HAMZAR, Indonesia  
[Dr. Novi Prayekti](#), (SCOPUS ID: 57208465976) Universitas PGRI Banyuwangi, Indonesia  
[Dr. Muhammad Ilman Naff'an](#), (SCOPUS ID: 57209452986) STKIP PGRI TULUNGAGUNG, Indonesia  
[Dr. Wara Sabon Dominikus](#), SINTA ID: 6659938), Universitas Nusa Cendana, Indonesia



JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia p-ISSN (print) [2722-8134](#), e-ISSN (online) [2620-8466](#) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## ADDITIONAL MENU

[EDITORIAL TEAM](#)

[REVIEWER](#)

[FOCUS AND SCOPE](#)

[PUBLICATION ETHICS](#)

[OPEN ACCESS POLICY](#)

[AUTHOR GUIDELINES](#)

[ONLINE SUBMISSION](#)

[AUTHOR FEES](#)

[CONTACT JOURNAL](#)

[INDEXING SITE](#)

[JOURNAL HISTORY](#)

## COLLABORATION



00070817

[View My Stats](#)



## KEYWORDS

Abnormal Return, Trading Volume Activity, and Stock  
LQ-45 Filisafat Multidimensional KPMK Kekuatan-  
kekuatan Sosial, Hak Asasi Manusia, Sosiologi Hukum.  
Konsep IPA MES Matematika Non-Physical Work  
Environment, Job Rotation, Demographic  
Characteristics, Career Development, and Work  
Achievement PBL Relationship Marketing, Customer  
Loyalty, and Customer Satisfaction Role, Change Agent,  
and Organization of BUMN SFLDV Sport Events,  
Availability of Halal Facilities, Interest in Returning  
Tourists, and Destination Image Transformational  
Leadership, Self Efficacy, Work Engagement, Innovative  
Work Behavior, and Work Environment financial literacy,  
self efficacy, self esteem, financial management  
behavior, and gender fitur kontekstual fitur matematis  
karakter, peserta didik, imtaq kespapan gunu, asesmen  
diagnostik, kurikulum merdeka **model lengan,  
alat peraga, pemasangan infus**  
pembelajaran ipa, boentrepreneur, etnosains, filsafat

[OPEN JOURNAL SYSTEMS](#)

[Journal Help](#)

## USER

Username   
Password   
 Remember me

## NOTIFICATIONS

[▶View](#)

[▶Subscribe](#)







## ARTICLE TEMPLATE



## INDEXED BY



## JOURNAL CONTENT

Search Search Scope   
 All 

## Browse

- ▶ By Issue
- ▶ By Author
- ▶ By Title
- ▶ Other Journals
- ▶ Categories

## FONT SIZE

[Home](#) > [Vol 5, No 2 \(2022\)](#) > [sofiana](#)

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

kristianingrum dian sofiana

### Abstract

#### 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.

### Keywords

Quran, Kualitas Tidur, Lansia

### Full Text:

[PDF \(BAHASA INDONESIA\)](#)

### References

- 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., Quattropiani, 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/jhsmc.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 the elderly in nursing homes in Huanan sectional study province , China : a cross- . *BMJ Open*, 10, 1–8. <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), 152–162.

## ADDITIONAL MENU

## EDITORIAL TEAM

## REVIEWER

## FOCUS AND SCOPE

## PUBLICATION ETHICS

## OPEN ACCESS POLICY

## AUTHOR GUIDELINES

## ONLINE SUBMISSION

## AUTHOR FEES

## CONTACT JOURNAL

## INDEXING SITE

## JOURNAL HISTORY

## COLLABORATION



00070814

View My Stats

## Visitors



FLAG counter

## KEYWORDS

Abnormal Return, Trading Volume Activity, and Stock  
 LQ-45 Filsafat Multidimensional KPM Kekuatan-  
 kekuatan Sosial, Hak Asasi Manusia, Sosiologi Hukum.  
 Konsep IPA MES Matematika Non-Physical Work  
 Environment, Job Rotation, Demographic  
 Characteristics, Career Development, and Work  
 Achievement PBL Relationship Marketing, Customer  
 Loyalty, and Customer Satisfaction Role, Change Agent,  
 and Organization of BUMN SFLDV Sport Events,  
 Availability of Hotel Facilities, Interest in Returning  
 Tourists, and Destination Image Transformational  
 Leadership, Self Efficacy, Work Engagement, Innovative  
 Work Behavior, and Work Environment financial literacy,  
 self efficacy, self esteem, financial management  
 behavior, and gender fitur kontekstual fitur matematis  
 karakter, peserta didik, imtaq kesapan guru, asesmen  
 diagnostik, kurikulum merdeka **model lengan,**  
**alat peraga, pemasangan infus**  
 pembelajaran ipa, bioentreprenur, etnosains, filsafat

[OPEN JOURNAL SYSTEMS](#)[Journal Help](#)

## USER

Username Password  Remember me

## NOTIFICATIONS

▶ View

▶ Subscribe

139.

- 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/jfmpe.jfmpe>
- Safitri, R. A., & Supriyanti, E. (2021). PENERAPAN TERAPI MUROTAL AL QUR ' AN UNTUK MENGATASI INSONMIA 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>

DOI: <https://doi.org/10.47165/jpin.v5i2.405>

## Refbacs

- There are currently no refbacks.

Copyright (c) 2022 kristianningrum dian sofiana



JPIn: Jurnal Pendidik Indonesia p-ISSN (print) 2722-8134, e-ISSN (online) 2620-8466 is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.



## 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 anatara 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 (Vyazovskiy & 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>