

Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise

Agustina^{1*}, Sabir², Sintong H. Hutabarat³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah
E-mail: tinaahmattawing170802@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.7689>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 05 Aug 2026

Revised: 11 Aug 2026

Accepted: 17 Aug 2026

Kata Kunci:

Terapi Murottal Al-Quran, Insomnia, Lansia.

Keywords:

Quranic Recitation Therapy, Insomnia, Older Adults.

ABSTRACT

Latar Belakang : Studi pendahuluan mengatakan lansia sering mengalami sulit tidur pada malam hari sehingga kualitas waktu tidur mereka tidak cukup, hal ini mengakibatkan saat mereka bangun pagi sering merasakan ngantuk yang berlebih, lansia beranggapan hal tersebut bukanlah masalah kesehatan yang harus di tangani secara serius, lansia lebih cenderung menggunakan obat tidur sebagai solusi jika sudah mengalami susah tidur hingga sehari-hari. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis pengaruh terapi Murottal Al-Quran terhadap insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise. Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental dengan rancangan one-group pre-post design. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia yang di diagnosa insomnia di wilayah Kerja Puskesmas Talise sebanyak 98 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan proportionate stratified random sampling dengan cara pengisian kuesioner yang di bagikan. Jumlah sampel sebanyak 30 responden. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebelum diberikan terapi Murottal Al-Quran responden mengalami insomnia berat sebanyak 17 orang (56,7%), dan setelah diberikan terapi Murottal Al-Quran responden mengalami insomnia ringan sebanyak 20 orang (66,7%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil nilai p 0,000<0,05. Simpulannya : Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi Murottal Al-Quran terhadap insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

Background: A preliminary study found that older adults often experience difficulty sleeping at night, resulting in insufficient sleep. As a result, they often feel excessively sleepy when they wake up in the morning. Older adults tend to consider this condition not to be a health problem that requires serious attention. They are also more likely to use sleeping pills as a solution when they have difficulty sleeping for several days. The aim of this study was to analyze the effect of Quranic recitation therapy on insomnia among older adults in the working area of Talise Community Health Center. Methods : This study employed a quantitative approach with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The population consisted of 98 older adults diagnosed with insomnia in the working area of Talise Community Health Center. The sampling technique used was proportionate stratified random sampling, with data collected through questionnaires. The sample consisted of 30 respondents. Results : The results showed that before receiving Quranic recitation therapy, 17 respondents (56.7%) experienced severe insomnia, whereas after receiving the therapy, 20 respondents (66.7%) experienced mild insomnia. Data analysis using the Wilcoxon signed-rank test showed a p -value of 0,000<0,05. Conclusion: There was a significant effect of Quranic recitation therapy on insomnia among older adults in the working area of Talise Community Health Center.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Agustina, et al. (2026), Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise, 5(1).<https://doi.org/10.31004/jerk.in.v5i1.7689>

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan tidur yang dapat dialami oleh semua usia, terutama lansia. Gangguan ini ditandai dengan kesulitan untuk tidur nyenyak, mudah terbangun di malam hari, dan merasa kurang segar ketika bangun. Seiring bertambahnya usia, terjadi berbagai perubahan pada tubuh lansia yang dapat memengaruhi pola tidur dan membuat kualitas tidurnya menurun. Hal tersebut membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan orang yang lebih muda (Widiyanto dan Wijayati, 2021).

Berdasarkan *World Health Organization* (2024), Jumlah penduduk lanjut usia yang berusia 65–69 tahun mencapai 292,5 juta jiwa. Sementara itu, lansia berusia 70–74 tahun berjumlah sekitar 228 juta jiwa, dan kelompok usia 75–79 tahun mencapai 148,8 juta jiwa dan usia 80–84 tahun mencapai 90,1 juta jiwa. Adapun penduduk lansia berusia 85–89 tahun berjumlah 49,6 juta jiwa, sedangkan kelompok usia 90–94 tahun mencapai 19,1 juta jiwa.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (2024), dari sisi demografi, sebanyak 12,01% penduduk Indonesia pada tahun 2024 merupakan lansia, dengan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08%. Berdasarkan jenis kelamin dan status perkawinan, lansia laki-laki yang berstatus kawin lebih banyak, yaitu sebesar 85,60%, dibandingkan dengan lansia perempuan yang mencapai 48,48%. Sementara itu, Azzahra *et al.* (2023) menyatakan bahwa sekitar 67% penduduk Indonesia mengalami insomnia, dengan 23,3% termasuk dalam kategori insomnia berat dan 55,8% mengalami insomnia ringan. Pada kelompok lansia berusia lebih dari 60 tahun, kejadian insomnia di Indonesia juga mencapai sekitar 67%. Berdasarkan jenis kelamin, insomnia lebih banyak ditemukan pada lansia perempuan berusia 60–74 tahun, dengan persentase kejadian sebesar 78,1% (Anggita, V. 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah (2023), jumlah penduduk lanjut usia yang berusia lebih dari 60 tahun di Sulawesi Tengah pada tahun 2023 mencapai 283.624 jiwa. Jumlah tersebut terdiri dari 143.363 lansia laki-laki dan 140.261 lansia perempuan. Sementara itu, Kota Palu memiliki jumlah penduduk lansia sebanyak 32.471 jiwa. Pada tahun yang sama, tercatat sebesar 4,36% lansia berusia 60 tahun ke atas di Kota Palu mengalami gangguan tidur (Dinkes Sulawesi Tengah, 2023).

Kemudian berdasarkan data awal tempat penelitian di Puskesmas Talise, didapatkan jumlah lansia yang di diagnosa insomnia di wilayah Kerja Puskesmas Talise yang terdiri dari wilayah Kelurahan Tondo, Kelurahan Talise, Kelurahan Talise Valangguni dan Kelurahan Layana dalam 3 bulan terakhir yaitu bulan April, Mei dan Juni sebanyak 98 orang (Puskesmas Talise, 2025).

Tingginya kejadian insomnia pada lansia dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, sehingga diperlukan penanganan yang tepat. Insomnia dapat ditangani melalui dua jenis terapi, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis (Anggita, 2021). Salah satu bentuk terapi farmakologis yang sering digunakan adalah obat tidur karena dianggap efektif dalam mengatasi insomnia. Namun, penggunaan obat tidur secara terus-menerus dapat menimbulkan ketergantungan. Selain terapi farmakologis, insomnia juga dapat ditangani dengan terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah terapi murottal Al-Qur'an (Aini A. dan Apriyanti, 2024).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah salah satu terapi yang dilakukan dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an. Terapi ini dapat memberikan manfaat bagi lansia, terutama dalam membantu meningkatkan kualitas tidur. Bacaan Al-Qur'an yang didengarkan secara lembut dan teratur dapat membuat lansia merasa lebih tenang, nyaman, dan rileks sehingga membantu mereka tidur dengan lebih baik. Mendengarkan murottal juga memiliki manfaat terapeutik, seperti membantu mengurangi hormon stres, merangsang pelepasan *endorfin* secara alami, meningkatkan relaksasi, serta menjaga keseimbangan kimiawi dalam tubuh. Kondisi tersebut dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah, perlambatan detak jantung, denyut nadi, pernapasan, dan aktivitas gelombang otak (Priambodo K.A., 2024).

Penelitian Wahyuni D. dan Yuliani (2021) membahas mengenai “Pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap penurunan insomnia pada mahasiswa tingkat 3 di Stikes Yaksi Tangerang”, didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara mendengarkan murottal al-quran terhadap penurunan insomnia, hal ini menunjukkan bahwa terapi murottal dapat dijadikan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan pada seseorang yang mengalami insomnia.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 5 Mei 2025 yang dilakukan oleh peneliti dengan mewawancarai 5 lansia yang dilakukan peneliti secara *dor to dor* kepada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise, didapatkan 3 lansia mengatakan sering mengalami sulit tidur pada malam hari, waktu

tidur tidak cukup dan pada saat bangun pagi lebih sering merasakan ngantuk yang berlebihan, sedangkan 2 lansia mengatakan sulit tidur pada malam hari jika pada siang hari tidak melakukan aktivitas apapun, dari ke 5 lansia tersebut mengatakan tidak melakukan upaya apapun dalam menangani masalah insomnia karena beranggapan insomnia bukanlah masalah kesehatan yang harus di tangani, lansia lebih cenderung menggunakan obat tidur sebagai alternatif masalah insomnia jika sudah merasakan tidak tidur sampai sehari-hari.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise”.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan rancangan one-group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Talise pada 10–28 Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas 98 lansia yang telah didiagnosis mengalami insomnia dan berasal dari Kelurahan Tondo, Talise, Talise Valangguni, serta Layana. Sampel yang digunakan sebanyak 30 responden yang dipilih dengan teknik proportionate stratified random sampling.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia yang berusia >45 tahun, beragama Islam, telah mendapatkan diagnosis insomnia, tidak menggunakan obat tidur, dan tidak memiliki gangguan pendengaran. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup responden yang kurang kooperatif, tidak menyelesaikan terapi, serta tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Pemberian intervensi dilakukan berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi Murottal Al-Qur'an yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada SOP yang dikembangkan oleh Nurafni (2023). Terapi dilakukan selama 10–15 menit selama dua hari sebelum waktu tidur malam. Pengukuran tingkat insomnia dilakukan menggunakan Insomnia Severity Index (ISI) yang diadopsi dari Nurafni (2023). Instrumen tersebut terdiri atas 17 pernyataan dengan skala Likert. Skor penilaian insomnia berada pada rentang **0–68** dan dibagi menjadi tiga kategori, yaitu insomnia ringan (0–22), insomnia sedang (23–44), dan insomnia berat (45–68).

Analisis univariat digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden serta tingkat insomnia sebelum dan setelah pemberian intervensi. Berdasarkan hasil uji normalitas, data pretest dan posttest diketahui tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis bivariat dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan dengan tingkat kemaknaan sebesar $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil
Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
Lansia awal (49-59 Tahun)	17	56,7
Lansia akhir (60-69 Tahun)	11	36,7
Manula (70-79 Tahun)	2	6,7
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	40,0
Perempuan	18	60,0
Pendidikan		
SD	7	23,3
SMP	10	33,3
SMA	8	26,7
S1	5	16,7
Pekerjaan		
Petani	5	16,7

Nelayan	6	20,0
IRT	14	46,7
ASN	4	13,3
Pensiunan	1	3,3

Berdasarkan tabel tersebut, dari 30 responden sebagian besar berada pada kelompok lansia awal usia 49–59 tahun sebanyak 17 responden (56,7%), sedangkan kelompok manula usia 70–79 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 2 responden (6,7%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar Dari seluruh responden, terdapat 18 orang perempuan (60,0%) dan 12 orang laki-laki (40,0%). Pendidikan terbanyak adalah SMP sebanyak 10 responden (33,3%), sedangkan pendidikan S1 sebanyak 5 responden (16,7%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 14 responden (46,7%), sedangkan paling sedikit adalah pensiunan sebanyak 1 responden (3,3%).

Insomnia pada lansia sebelum diberikan intervensi Terapi Murottal Al-Quran

Tabel 2. Insomnia pada lansia sebelum diberikan intervensi Terapi Murottal Al-Quran

Tingkat Insomnia Frekuensi (f) Persentase (%)		
Insomnia ringan	5	16,7
Insomnia sedang	8	26,7
Insomnia Berat	17	56,7

Sebelum mendapatkan terapi Murottal Al-Qur'an, mayoritas responden berada pada kategori insomnia berat, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Sementara itu, 8 responden (26,7%) mengalami insomnia sedang dan 5 responden (16,7%) termasuk dalam kategori insomnia ringan.

Insomnia pada lansia sesudah diberikan intervensi Terapi Murottal Al-Quran

Tabel 3. Insomnia pada lansia sesudah diberikan intervensi Terapi Murottal Al-Quran

Tingkat Insomnia Frekuensi (f) Persentase (%)		
Insomnia ringan	20	66,7
Insomnia sedang	8	26,7
Insomnia Berat	2	6,7

Setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an, tingkat insomnia pada responden mengalami perubahan. Sebagian besar responden mengalami insomnia ringan, yaitu 20 orang (66,7%). Selanjutnya, sebanyak 8 responden (26,7%) mengalami insomnia sedang, sedangkan hanya 2 responden (6,7%) yang mengalami insomnia berat.

Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise

Tabel 4. Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise

Pengukuran f Mean SD Sig. (2-tailed)				
Sebelum	3042,40	10,893	0.000	
Sesudah	3034,33	9,571		

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa rata-rata tingkat insomnia sebelum diberikan terapi Murottal Al-Qur'an adalah 42,40 dengan standar deviasi 10,893. Setelah diberikan intervensi, rata-rata tingkat insomnia menurun menjadi 34,33 dengan standar deviasi 9,571. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 < 0,05 pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi Murottal Al-Qur'an terhadap tingkat insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

Pembahasan

Insomnia pada Lansia Sebelum Diberikan Intervensi Terapi Murottal Al-Quran di Wilayah Kerja Puskesmas Talise

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 30 responden, sebelum diberikan terapi Murottal Al-Quran, mayoritas responden mengalami insomnia berat, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%), sedangkan sisanya berada pada kategori insomnia ringan merupakan jumlah paling sedikit, yaitu 5 responden (16,7%).

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Dhari dan Silvitasari, (2022), bahwa Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Pada lansia, gangguan tidur sering menjadi masalah yang dialami karena adanya perubahan pola tidur seiring bertambahnya usia. Lebih dari setengah lansia yang berusia di atas 60 tahun diperkirakan mengalami kesulitan tidur. Lansia juga lebih mudah terbangun pada malam hari, membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur, serta mengalami perubahan pada kualitas dan lama tidur. Selain itu, lansia cenderung lebih sering tidur pada siang hari dibandingkan orang yang lebih muda (Wulandari *et al.*, 2024). Menurut Badriyani dan Nurhidayah (2024), perubahan pola tidur pada lansia dapat terlihat dari sering terbangun pada dini hari, meningkatnya waktu tidur siang, dan perubahan lama waktu tidur. Kondisi tersebut merupakan bagian dari perubahan tidur yang umum terjadi selama proses penuaan.

Peneliti berasumsi bahwa insomnia berat pada lansia dipengaruhi oleh faktor usia karena terjadi penurunan fungsi sel dan organ tubuh yang menyebabkan perubahan pola tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuni dan Yuliani (2021) bahwa terapi Murottal Al-Qur'an dapat membantu menurunkan insomnia dan meningkatkan kualitas tidur. Sementara itu, sebanyak 5 responden (16,7%) mengalami insomnia ringan. Peneliti berasumsi kondisi tersebut berkaitan dengan tingkat pendidikan, karena responden dengan insomnia ringan memiliki pendidikan SMA dan S1 sehingga memiliki pengetahuan yang lebih luas dalam memahami dan mengatasi insomnia.

Insomnia Pada Lansia Sesudah Diberikan Intervensi Terapi Murottal Al-Quran di Wilayah Kerja Puskesmas Talise

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden, setelah diberikan intervensi terapi Murottal Al-Qur'an, sebagian besar responden mengalami insomnia ringan, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%). Sementara itu, Responden yang mengalami insomnia berat merupakan jumlah yang paling sedikit, yaitu sebanyak 2 orang (6,7%).

Sejalan dengan penelitian Nurafni (2023), sebelum diberikan terapi Murottal Al-Quran, seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Setelah diberikan terapi Murottal Al-Quran, terjadi peningkatan kualitas tidur, yaitu sebanyak 91,7% responden memiliki kualitas tidur yang baik. Bacaan Al-Quran dengan irama yang tenang dapat membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks, mengurangi rasa cemas, stres, gelisah, dan tegang, sehingga membantu responden tidur lebih nyenyak.

Menurut asumsi peneliti insomnia pada lansia mengalami penurunan setelah diberikan intervensi terapi Murottal Al-Quran karena responden dapat menerima dengan baik terapi yang diberikan sehingga pada saat pemberian Terapi Murottal Al-Quran responden memberikan dampak positif selama proses intervensi dilakukan, responden merasakan ketenangan jiwa, hati maupun pikiran pada saat mendengar lantunan dari ayat-ayat suci Al-Quran yang menjadikan responden dapat menurunkan hormon stres dan meningkatkan relaksasi dalam tubuh.

Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise

Hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi Murottal Al-Qur'an, nilai rata-rata tingkat insomnia responden sebesar 42,40 dengan standar deviasi 10,893. Setelah diberikan terapi, nilai rata-rata tingkat insomnia mengalami penurunan menjadi 34,33 dengan standar deviasi 9,571. Hasil uji diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

Menurut Septiana dan Sofatillah (2025), mendengarkan Murottal Al-Quran dapat membantu mengurangi stres dan rasa sakit, menurunkan tekanan darah, serta mengatasi insomnia. Suara Murottal Al-Quran yang didengar melalui telinga akan diterima oleh otak sehingga dapat membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Sejalan dengan pendapat Priambodo K.A. (2024), terapi Murottal Al-Quran dapat mengurangi hormon stres dan meningkatkan hormon *endorfin* yang membuat seseorang merasa lebih nyaman dan tenang. Rasa tenang dan rileks tersebut dapat membantu lansia lebih mudah tidur dan meningkatkan kualitas tidurnya.

Menurut asumsi peneliti adanya pengaruh yang signifikan antara terapi Murottal Al-Quran terhadap insomnia pada lansia dapat dilihat dari Perubahan skor insomnia pada responden dapat terjadi karena mereka memberikan respons yang baik terhadap terapi, seperti merasa senang dan antusias saat mengikuti terapi. Selain itu, sebagian responden belum pernah mendapatkan terapi yang sama

sebelumnya, sehingga terapi Murottal Al-Quran membantu mereka untuk lebih rileks dan memenuhi kebutuhan istirahat serta tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Sebelum diberikan terapi Murottal Al-Quran, sebagian besar lansia mengalami insomnia berat, yaitu sebanyak 17 responden (56,7%). Setelah diberikan terapi Murottal Al-Quran, tingkat insomnia lansia mengalami penurunan, dengan sebagian besar responden berada pada kategori insomnia ringan, yaitu sebanyak 20 responden (66,7%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Quran berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

Bagi pengembangan ilmu keperawatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai penggunaan Terapi Murottal Al-Quran dapat digunakan sebagai salah satu cara tanpa obat untuk membantu mengurangi masalah insomnia pada lansia. Bagi masyarakat, Murottal Al-Quran dapat menjadi pilihan alternatif yang mudah dilakukan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengatasi gangguan tidur. Bagi Puskesmas Talise, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan penanganan insomnia pada lansia.

REFERENSI

- Aini A, dan Apriyanti (2024) 'Edukasi Manfaat Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia', *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), pp. 229–232.
- Anggita, V. (2021). Pengaruh Aromatherapi Jahe Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Didesa Borobudur Kecamatan Borobudur Kabupaten Magelang. Skripsi. Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Azzahra *et al* (2023) 'Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos Kabupaten Bogor Tahun 2023', *Vitamin : Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), pp. 232–244.
- Badriyani A, dan Nurhidayah N (2024) 'Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Maria Sudarsih', *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2, (3) pp. 890–900.
- Dhari, P, W, dan S. (2022) 'Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan Rw 05 Surakarta', *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), pp. 71–77.
- Dinkes Sulawesi Tengah (2023) 'Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah 2023', Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, pp. 1–368. Available at: <https://dinkes.sultengprov.go.id/wp-content/uploads/2025/04/profil-kesehatan-2023.pdf>.
- Nurafni (2023) Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Tunong Ulee Gajah Kecamatan Darul Falah Kabupaten Aceh. Skripsi. Universitas Bina Bangsa Getsempena, Banda Aceh.
- Priambodo K.A (2024) 'Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia', *Al-Tarbiyah : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), pp. 89–95.
- Septiana, Raudha, dan Sofatillah (2025) 'Terapi Murottal Al- Qur'an Surah Al -Kahfi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa', *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), pp. 31–37.
- Wahyuni D, dan Yuliani (2021) 'Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat 3A Dan 3C Di STIKes Yatsi Tangerang', *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 12-20.
- Widiyanto dan Wijayati (2021) Kualitas Tidur Lansia Kontribusi Penting Keperawatan. Cetakan Pertama. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang.
- World Health Organization (2024) Jumlah Penduduk Lansia di Dunia 2024. Available at: https://dataloka.id/humaniora/2627/jumlah-penduduk-lansia-di-dunia-2024-menurut-who/#google_vignette.
- Wulandari, Rafie R, Mandala Z dan Ningsih S (2024) 'Hubungan Depresi Dengan Kejadian Insomnia

Non Organik Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kemiling Bandar Lampung', *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(1), pp.88–94.