

PENERAPAN GUIDED IMAGERY DENGAN KOMBINASI TERAPI MUROTAL TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA

Azzahra Nur Hanifah¹, Didik Iman Margatot²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Email Korespondensi: ¹ 202312070@students.unisa-surakarta.ac.id

ABSTRAK

Insomnia sering dialami lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis sehingga menurunkan kualitas tidur dan aktivitas sehari-hari. Penanganan nonfarmakologis diperlukan karena lebih aman dan minim efek samping. Salah satu intervensinya adalah *guided imagery* yang dikombinasikan dengan terapi murotal untuk memberikan relaksasi psikologis dan spiritual. Tujuan: Mendeskripsikan penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal terhadap penurunan insomnia pada lansia. Metode: Desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus berbasis *evidence based nursing practice* pada dua lansia dengan insomnia. Pengukuran menggunakan *Insomnia Rating Scale* (IRS). Hasil: Terjadi penurunan skor IRS pada kedua responden, yaitu dari 29 menjadi 17 pada responden pertama dan dari 33 menjadi 19 pada responden kedua. Kesimpulan: Penerapan *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia dan berpotensi menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: *Guided Imagery*, Terapi Murotal, Insomnia.

ABSTRACT

Insomnia is commonly experienced by older adults due to the aging process, which causes physiological and psychological changes that impair sleep quality and daily activities. Nonpharmacological management is necessary because it is safer and has minimal side effects. One such intervention is guided imagery combined with murotal therapy to provide psychological and spiritual relaxation. Objective: To describe the application of guided imagery combined with murotal therapy to reduce insomnia in older adults. Methods: A descriptive design using a case study approach based on evidence-based nursing practice was conducted on two older adults with insomnia. The Insomnia Rating Scale (IRS) was used for measurement. Results: There was a decrease in IRS scores for both participants, from 29 to 17 for the first participant and from 33 to 19 for the second participant. Conclusion: The application of guided imagery combined with murotal therapy can reduce the severity of insomnia in the elderly and has the potential to serve as a nonpharmacological nursing intervention to improve sleep quality.

Keywords: *guided imagery, murotal therapy, insomnia.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan individu berusia 60 tahun ke atas yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan manusia. Lansia pada fase ini mengalami proses penuaan (aging process) yang menyebabkan penurunan fungsi fisiologis, psikologis, motorik, serta penurunan fungsi organ tubuh dan daya tahan tubuh (Raudhoh et al., 2021). Salah satu perubahan yang sering dialami lansia adalah gangguan pola tidur akibat perubahan ritme sirkadian (circadian rhythm) dan penurunan produksi hormon melatonin. Kondisi tersebut menyebabkan lansia rentan mengalami gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang lebih pendek, hingga insomnia (Fikrifar, 2021). Penurunan kualitas tidur atau insomnia pada lansia dapat berdampak pada menurunnya fungsi kognitif, konsentrasi, aktivitas sehari-hari, serta kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Chintami, et al., 2023).

Jumlah lansia terus mengalami peningkatan baik secara global maupun nasional. World Health Organization (WHO) (2025) memperkirakan jumlah lansia di dunia akan terus meningkat hingga mencapai 1,2 miliar jiwa pada tahun 2050. Badan Pusat Statistik (2024) Indonesia mencatat jumlah lansia pada tahun 2024 mencapai sekitar 33 juta jiwa atau sekitar 12% dari total penduduk. Provinsi Jawa Tengah mencatat persentase lansia mencapai 13,94% atau sekitar 5,28 juta jiwa dari total penduduk. Kabupaten Sukoharjo mencatat jumlah lansia mencapai 133.921 jiwa atau sekitar 14,61% dari total penduduk. Kecamatan Tawang Sari mencatat jumlah lansia tahun 2023 yaitu sekitar 6.278 (14,61%) dari total penduduk yaitu 56.891 jiwa.

Meningkatnya jumlah lansia ini menunjukkan meningkatnya angka harapan hidup masyarakat, namun kondisi tersebut juga diikuti dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan pada lansia, baik secara fisik, psikologi, maupun sosial. Permasalahan fisik yang sering dialami lansia meliputi hipertensi, diabetes melitus, penyakit sendi, penurunan fungsi sensorik, gangguan mobilitas, serta penyakit degeneratif lainnya yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan saat tidur (Nurhayati et al. 2023). Dari aspek psikologis, lansia rentan mengalami stres, kecemasan dan depresi. Kondisi tersebut berhubungan dengan meningkatnya kejadian insomnia karena tubuh berada dalam keadaan tegang dan sulit mencapai relaksasi saat tidur. Selain itu, lansia juga menghadapi masalah sosial yaitu kurangnya dukungan sosial dan interaksi keluarga yang dapat meningkatkan rasa kesepian yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur serta kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Febrian et al., 2024). Berbagai kondisi tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia dan meningkatkan risiko terjadinya insomnia.

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dan menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Budiman (2024) menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia mencapai 21,5% dari total 93.830 responden usia di atas 60 tahun. Prevalensi insomnia meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu sebesar 20% pada kelompok usia 60-64 tahun, 21% pada usia 65-69 tahun, 23% pada usia 70-74 tahun, dan 24% pada usia di atas 75 tahun. Dampak insomnia jika tidak ditangani dengan baik, akan menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, gangguan emosional, penurunan fungsi kognitif, hingga menurunnya kualitas hidup lansia. Penanganan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu mengatasi masalah insomnia pada lansia.

Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat sedatif seperti benzodiazepin dan non benzodiazepin, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping pada lansia. Maka, terapi non-farmakologis lebih banyak dipilih karena relatif aman dan mudah diterapkan. Jenis terapi non-farmakologis diantaranya adalah relaksasi, cognitive behavior therapy, stimulus control therapy, cognitive therapy, imagery training, relaxation therapy

(Rahmadi et.al., 2024). Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan adalah guided imagery, yaitu teknik membayangkan suasana yang menenangkan untuk membantu tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga kualitas tidur dapat meningkat (Fitriani et.al., 2023).

Guided imagery merupakan teknik relaksasi non-farmakologis yang menggunakan imajinasi untuk menciptakan suasana menenangkan sehingga dapat membantu menurunkan stres, kecemasan dan ketegangan yang menjadi penyebab gangguan tidur. Terapi ini efektif pada lansia karena memberikan rasa nyaman dan relaksasi sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur (Luh Emilia et al., 2023). Penelitian pada lansia di UPT Jara Mara Pati Kabupaten Buleleng menunjukkan bahwa terapi guided imagery berpengaruh terhadap penurunan insomnia pada lansia (Aprilyawan et al., 2021). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa guided imagery mampu memperbaiki kualitas tidur lansia melalui penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan rasa tenang sehingga aman dan mudah diterapkan sebagai terapi non-farmakologis untuk insomnia pada lansia (Ariyani et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa teknik guided imagery berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia (Pendit, 2024). Guided imagery selain bisa dilakukan secara mandiri, guided imagery juga dapat dikombinasikan dengan terapi lainnya salah satunya adalah dengan terapi murotal, untuk memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dan membantu meningkatkan kualitas tidur lansia.

Terapi murotal merupakan terapi relaksasi spiritual yang menggunakan lantunan ayat suci Alquran untuk menciptakan rasa tenang dan nyaman. Terapi ini dapat membantu menenangkan sistem saraf, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan relaksasi sehingga efektif digunakan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia (Zakiya et al., 2024). Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Usuku Wakatobi menunjukkan bahwa terapi murotal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan murotal sebanyak 67% lansia tidak mengalami insomnia dan sisanya mengalami insomnia ringan (Alwi et al. 2021). Penelitian lain juga mengatakan bahwa terapi murotal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi darah. Murotal bisa meredakan rasa sakit, mengurangi stress, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood, serta membantu mengatasi insomnia (Rahardian et al. 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa guided imagery dan terapi murotal efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan insomnia pada lansia. Penelitian Aprilyawan (2021) menunjukkan bahwa guided imagery mampu mengurangi insomnia pada lansia. Pada penelitian Alwi (2021) menunjukkan bahwa terapi murotal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan hasil sebagian besar responden tidak lagi mengalami insomnia setelah diberikan intervensi murotal. Penelitian yang mengkombinasikan kedua intervensi tersebut masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti efektivitas guided imagery atau terapi murotal secara terpisah, sehingga sehingga belum banyak penelitian yang mengkaji kombinasi kedua terapi tersebut terhadap penurunan insomnia pada lansia. Padahal, kombinasi terapi psikologis dan spiritual diperkirakan mampu memberikan efek relaksasi yang lebih optimal dibandingkan terapi tunggal karena melibatkan ketenangan pikiran sekaligus pendekatan spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, insomnia pada lansia merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanganan yang tepat melalui intervensi non-farmakologis yang aman dan mudah diterapkan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penerapan penerapan guided imagery dengan kombinasi terapi murotal terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat insomnia sebelum dan sesudah penerapan guided imagery dengan kombinasi terapi murotal serta perubahan skor insomnia pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif studi kasus asuhan keperawatan gerontik berupa penerapan intervensi guided imagery dengan kombinasi terapi murotal. Dua lansia yang mengalami insomnia di wilayah kerja Puskesmas Tawang Sari, Desa Lorog, Kecamatan Tawang Sari, Kabupaten Sukoharjo menjadi subjek penerapan. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia lebih dari 60 tahun, mengalami insomnia, beragama Islam, bersedia menjadi responden, serta kooperatif dan komunikatif. Kriteria eksklusi meliputi gangguan pendengaran, gangguan kesadaran, dan gangguan kognitif berat.

Intervensi dilakukan pada bulan Juni 2026 sebanyak enam kali selama dua minggu. Guided imagery diberikan sesuai SOP selama sekitar 15–20 menit setiap sesi, sedangkan terapi murotal dilakukan dengan memperdengarkan bacaan ayat suci Al-Qur'an untuk memberikan efek relaksasi dan ketenangan psikologis. Penilaian tingkat insomnia dilakukan menggunakan Insomnia Rating Scale (IRS) sebelum dan sesudah intervensi. Rentang skor IRS 11–19 menunjukkan tidak ada keluhan insomnia, 20–27 insomnia ringan, 28–36 insomnia berat, dan 37–66 insomnia sangat berat.

Pengumpulan data dilakukan melalui pemilihan responden, bina hubungan saling percaya, informed consent, pengkajian IRS sebelum intervensi, pelaksanaan intervensi, dan pengukuran IRS setelah intervensi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah penerapan. Aspek etika yang diterapkan meliputi *informed consent*, *anonymity*, *confidentiality*, *beneficence*, dan *justice*.

HASIL PENELITIAN

Penerapan dilakukan pada dua responden perempuan, yaitu Ny. M berusia 82 tahun dan Ny. P berusia 79 tahun. Keduanya berpendidikan terakhir SD, bekerja sebagai ibu rumah tangga, dan berstatus menikah. Ny. M mengalami insomnia selama sekitar dua tahun, sedangkan Ny. P selama sekitar empat tahun. Keluhan utama pada kedua responden meliputi kesulitan memulai tidur, terbangun pada malam hari, rasa gelisah atau tidak nyaman saat tidur, serta durasi tidur yang kurang.

Tabel 1 Hasil Skor IRS Sebelum Dilakukan Guided Imagery dengan Kombinasi Terapi Murotal

No	Responden	Tanggal	Skor	Interpretasi Hasil
1	Ny. M	16 Juni 2026	29	Insomnia berat
2	Ny. P	16 Juni 2026	33	Insomnia berat

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil Kuesioner skor IRS sebelum dilakukan *Guided Imagery* dengan Kombinasi Terapi Murotal pada tabel 1 diatas menunjukkan skor Ny. P di hari pertama yaitu 29. Sedangkan skor IRS pada Ny. P didapatkan skor 33.

Tabel 2 Hasil Skor IRS Sesudah Dilakukan Guided Imagery dengan Kombinasi Terapi Murotal

No	Responden	Tanggal	Skor	Interpretasi Hasil
1	Ny. M	25 Juni 2026	17	Tidak ada keluhan Insomnia
2	Ny. P	25 Juni 2026	19	Insomnia ringan

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa skor IRS pada Ny. M setelah diberikan penerapan *Guided Imagery* dengan kombinasi terapi murotal selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan yaitu mendapatkan skor 17. Sedangkan skor IRS pada Ny. P setelah diberikan penerapan *Guided Imagery* dengan kombinasi terapi murotal selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan yaitu mendapatkan skor 19.

Tabel 3 Hasil Perkembangan dan Perbandingan skor IRS Sebelum dan Sesudah Penerapan *Guided Imagery* dengan Kombinasi Terapi Murotal pada Ny. M dan Ny. P

No	Nama Responden	Skor IRS sebelum 16 Juni 2026	Skor IRS sesudah 25 Juni 2026	Keterangan
1	Ny. M	29	17	Terjadi penurunan skor IRS, turun sebanyak 12 skor
2	Ny. P	33	19	Terjadi penurunan skor IRS, turun sebanyak 14 skor

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 3 diatas, *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal yang dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu dari setiap responden ditemukan adanya perkembangan penurunan skor IRS pada kedua responden. Pada Ny. M tanggal 17 Juni 2026 menunjukkan bahwa responden mengalami insomnia berat dengan skor 29. Setelah dilakukan intervensi 6 kali, pada 25 Juni 2026, terjadi penurunan skor IRS pada Ny. M menjadi 17. Skor ini menjadi tanda bahwa Ny. M mengalami penurunan insomnia setelah dilakukan intervensi *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal dengan penurunan skor sebanyak 12 poin.

Hasil perkembangan pada Ny. P pada tanggal 17 Juni 2026 menunjukkan bahwa Ny. P juga mengalami insomnia berat dengan skor 33. Setelah dilakukan intervensi 6 kali, pada 25 Juni 2026, terjadi penurunan skor IRS pada Ny. M menjadi 19 dengan interpretasi insomnia ringan. Skor ini menjadi tanda bahwa Ny. P juga mengalami penurunan insomnia setelah dilakukan intervensi *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal dengan penurunan skor sebanyak 14 poin.

Hasil perbandingan penurunan skor IRS antara kedua responden, setelah dilakukan terapi *guided imagery* dengan kombinasi terapi murotal, penurunan skor IRS pada Ny. M lebih besar dari pada Ny. P dengan selisih 2 skor.

PEMBAHASAN

Sebelum intervensi, kedua responden berada pada kategori insomnia berat. Kondisi tersebut ditandai oleh kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, durasi tidur kurang dari enam jam, dan kelelahan pada siang hari. Temuan ini sesuai dengan uraian dalam naskah sumber bahwa proses penuaan berkaitan dengan perubahan ritme sirkadian dan penurunan produksi melatonin yang dapat meningkatkan gangguan tidur pada lansia. Faktor psikologis seperti stres dan kecemasan juga dapat memperberat insomnia.

Setelah enam kali intervensi selama dua minggu, kedua responden menunjukkan penurunan skor IRS. Ny. M berpindah dari kategori insomnia berat menjadi tidak ada keluhan insomnia, sedangkan Ny. P berpindah menjadi insomnia ringan. Penurunan ini menunjukkan respons positif terhadap intervensi yang diberikan, meskipun kedua responden menunjukkan besaran perubahan yang berbeda.

Secara teoritis, *guided imagery* bekerja melalui visualisasi yang menyenangkan untuk membantu menciptakan kondisi relaksasi, menurunkan ketegangan, dan memberikan rasa

nyaman. Terapi murotal memberikan pendekatan relaksasi psikologis dan spiritual melalui lantunan ayat suci Al-Qur'an. Kombinasi keduanya dipandang memberikan relaksasi yang lebih menyeluruh karena memadukan pendekatan psikologis dan spiritual. Hasil penerapan ini sejalan dengan penelitian Aprilyawan et al. (2021) mengenai guided imagery dan Alwi et al. (2021) mengenai terapi murotal yang sama-sama menunjukkan penurunan insomnia pada lansia.

Efektivitas penerapan kemungkinan juga dipengaruhi oleh keteraturan intervensi, kemampuan responden mengikuti instruksi, kondisi lingkungan yang tenang, dan motivasi responden. Perbedaan penurunan skor antara Ny. M dan Ny. P dapat berkaitan dengan kondisi individual, termasuk tingkat relaksasi, kebiasaan tidur, kondisi psikologis, serta faktor lingkungan. Karena penerapan hanya melibatkan dua responden tanpa kelompok pembandingan dan tidak semua faktor yang memengaruhi kualitas tidur dapat dikendalikan, hasil perlu dipahami sebagai temuan pada studi kasus, bukan sebagai bukti efektivitas yang dapat digeneralisasikan.

Keterbatasan penerapan juga meliputi ketidakmampuan peneliti mengendalikan seluruh faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti kondisi psikologis, aktivitas fisik, lingkungan tempat tinggal, kebiasaan tidur, dan kondisi kesehatan lain. Penilaian tingkat insomnia hanya menggunakan IRS yang bergantung pada jawaban subjektif responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan guided imagery dengan kombinasi terapi murotal pada dua lansia di wilayah kerja Puskesmas Tawangsari menunjukkan penurunan tingkat insomnia berdasarkan skor Insomnia Rating Scale. Sebelum intervensi, Ny. M memperoleh skor 29 dan Ny. P memperoleh skor 33, keduanya termasuk insomnia berat. Setelah enam kali intervensi selama dua minggu, skor Ny. M menjadi 17 dengan kategori tidak ada keluhan insomnia, sedangkan Ny. P menjadi 19 dengan kategori insomnia ringan. Penurunan skor masing-masing sebesar 12 dan 14 poin. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi guided imagery dan terapi murotal berpotensi digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan insomnia pada lansia.

Bagi lansia, guided imagery dengan kombinasi terapi murotal dapat dipertimbangkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur. Bagi perawat dan tenaga kesehatan, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam asuhan keperawatan gerontik. Bagi puskesmas, intervensi dapat dikembangkan dalam kegiatan promosi kesehatan atau program kesehatan lansia. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, kelompok kontrol, dan waktu intervensi yang lebih panjang agar temuan mengenai efektivitas intervensi dapat diperkuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, K., Ramli, R., et al. (2021). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Usuku Wakatobi.
- Aprilyawan, G., & Wibowo, T. S. (2021). The effect of guided imagery on insomnia in the elderly in the Jara Mara Pati Technical Implementation Unit (UPT) Kab. Buleleng. 5(1), 103–107.
- Ariyani, P. A., Siwi, A. S., & Khasanah, S. (2024). Pengaruh guided imagery terhadap sleep quality lansia hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1469–1478.

- Budiman, S. S., Hasan, F., & Apriliyasari, R. W. (2024). Comparative insomnia prevalence between geriatrics lived in urban and rural areas: A multicenter nationwide study analysis. *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19876-x>
- Chintami, A. S., Renovaldi, D., & Putra, M. D. (2023). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan kualitas tidur terhadap irama sirkadian pada lansia di panti sosial. 4(1), 35–43. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.35-43>
- Febrian, E. R., & Rahmat, I. (2024). Hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul.
- Fitriani, N. K., Susanto, T., & Kurdi, F. (2023). The use of guided imagery therapy for insomnia prevention in the elderly: Literature review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 3(3), 253–266.
- Luh Emilia, N., & Angelina, N. P. (2023). Penerapan terapi guided imagery untuk meningkatkan kualitas tidur lansia: Studi kasus. *An Idea Health Journal*, 3(3), 86–90.
- Peng, Y. T., Hsu, Y. H., Chou, M. Y., Chu, C. S., & Su, C. S. (2021). Factors associated with insomnia in older adult outpatients vary by gender: A cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02643-7>
- Pendit, S. A. (2024). Meningkatkan kualitas tidur lansia: Dampak terapi relaksasi guided imagery di wilayah. 6(2), 2–7.
- Rahardian, A., Putra, S., Nourma, D. G. G. A., & Fikria, S. E. (2023). Pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur. 1(2017), 526–530.
- Rahmadi, D., & Anjani, K. T. (2024). *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia asik, lansia aktif, lansia produktif. *Medical Dedication (Medic)*, 4(1), 126–130.
- 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.
- Yvonne Suzy Handajani, M. P. H., Schroeder-Butterfill, E., Hogervorst, E., Turana, Y., & Hengky, A. (2024). Insomnia in Indonesia older adults: The role of mental health, sociodemographic status, and physical function. 15(2), 96–105.
- Zakiya, N., Nurhayati, I., & Rejo. (2024). Implementasi terapi murottal untuk mengatasi insomnia pada lansia. *Journal of Language and Health*, 5(2), 655–662.