

**SKRIPSI**

**PENGARUH MUROTTAL SURAH AI-MULK TERHADAP GANGGUAN  
INSOMNIA PADA LANJUT USIA DIPANTI TRESNA WREDHA HARGO  
DEDALI SURABAYA**



**Oleh :**

**MOH. RIDWAN HELMI**

**NIM : 20151660083**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2019**

**SKRIPSI**

**PENGARUH MUROTTAL SURAH AI-MULK TERHADAP GANGGUAN  
INSOMNIA PADA LANJUT USIA DIPANTI TRESNA WREDHA HARGO  
DEDALI SURABAYA**

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



**Oleh :**

**MOH. RIDWAN HELMI**

**NIM : 20151660083**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

**2019**

**PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Moh. Ridwan Helmi

NIM : 20151660083

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar- benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 2019

Yang membuat pernyataan,



**Moh. Ridwan Helmi**

NIM. 20151660083

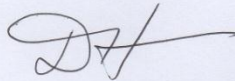
**PERSETUJUAN**

Usulan judul skripsi penelitian ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya .

Surabaya,.....2019

Menyetujui

Pembimbing I



**Aries Chandra A, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An**

Pembimbing II



**Siti Aisyah, S.Kep.,Ns.,M.Kes**

Mengetahui,

Ketua Program Studi

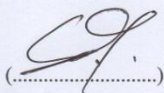


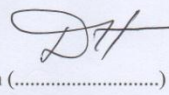
**Reliani, S. Kep.,Ns.,M.Kes**

**PENGESAHAN**

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 22 Juli 2019 oleh mahasiswa atas nama Moh. Ridwan Helmi NIM 20151660083 Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

**TIM PENGUJI**

Ketua : **Septian Galuh, S.Kep., Ns.,M.Kep**  (.....)

Anggota : **Aries Chandra A, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.An**  (.....)

Anggota : **Siti Aisyah, S.Kep.,Ns.,M.Kes**  (.....)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan f



**Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep**

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaannirrohim, segala puji bagi Allah SWT atas segala limpahan rahmat, nikmat, dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal dengan judul “Pengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya”. Proposal ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Penelitian ini dimaksudkan penulis untuk mengetahui adanya pengaruh murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia , selanjutnya dapat digunakan dalam menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya dalam keperawatan Gerontik Program Studi S1 Keperawatan.

Penulis sadar bahwa dalam penyusunan skripsi ini banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat penulis harapkan.



Surabaya,.....2019

Peneliti

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah,

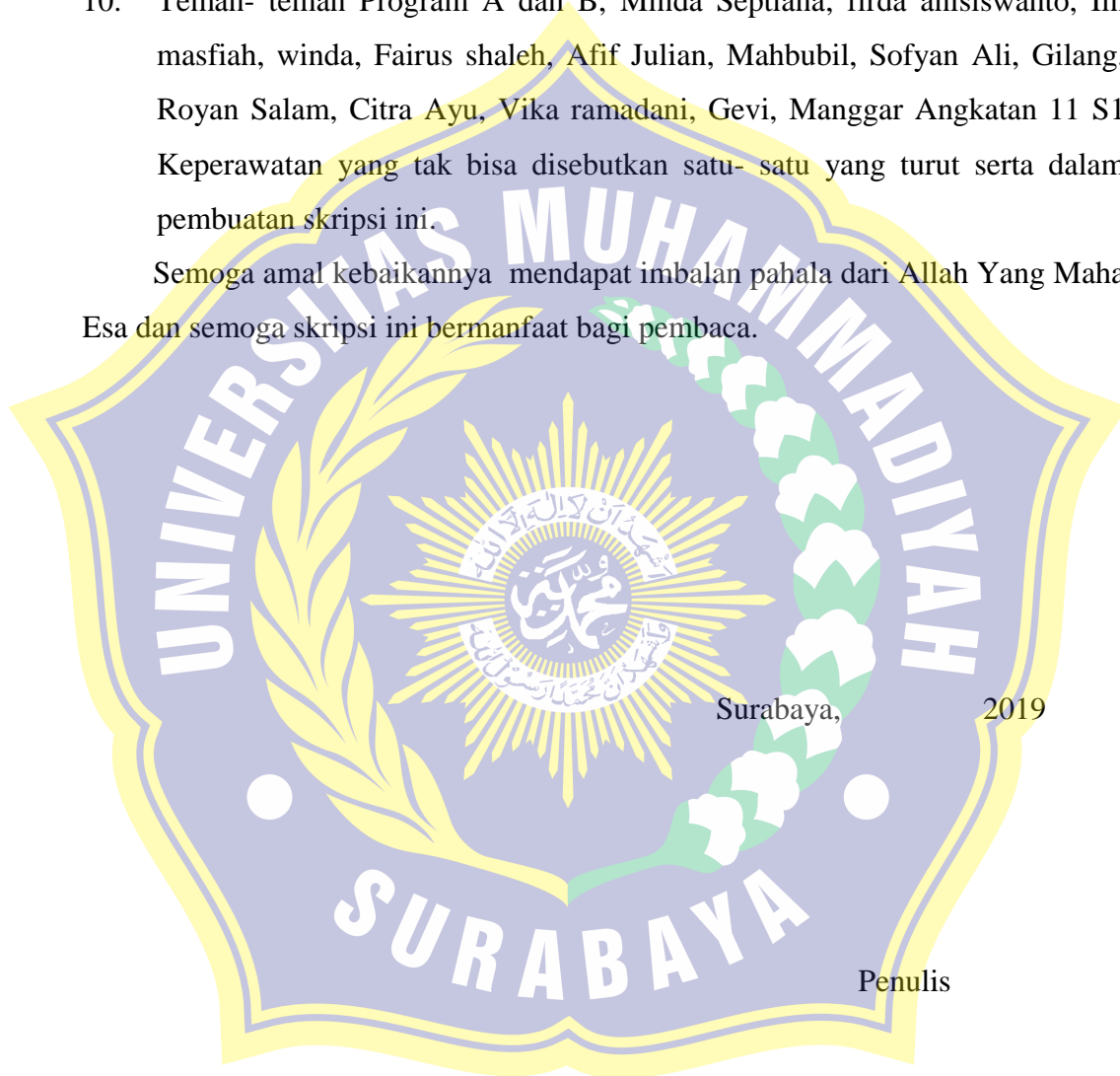
Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga penyusunannya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun 2019 dengan meneliti Pengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi penelitian ini banyak mendapatkan bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak untuk itu perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. dr. H. Sukadiono, M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya,
2. Dr.Mundakir, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya,
3. Reliani, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya,
4. Dra. Endang Sinar Gijanti selaku ketua panti dan perawat panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya atas pemberian izin untuk pengambilan data awal dan melakukan penelitian di panti Tresna Wredha Hargo Dedali surabaya
5. Aries Chandra A, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.an sebagai pembimbing I yang telah memberikan waktu untuk membimbing dengan penuh kesabaran sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan,
6. Siti Aisyah, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan pengarahan dan dorongan moriil dalam penyusunan skripsi ini
7. Aba H. Helmi dan Ummi Hj. Hayati tercinta beserta keluarga yang senantiasa mendoakan dan memberikan semangat setiap hari.

8. Kakak Ilham Wahyudi Helmi S.Kep.,Ns, Mbak Rohmah A.Md.keb dan Rufiana tercinta yang senantiasa menemani, mendoakan dan memberikan semangat setiap hari.
9. Teman Kos ijo Bayuni S.kep, Fauzand kholidi, Ahsanul Amali dan Muhammad Mures teman penelitian serta teman-teman kos ijo yang tak bisa saya sebutkan satu-satu yang senantiasa memberikan semangat,
10. Teman- teman Program A dan B, Minda Septiana, firda anisiswanto, Iin masfiah, winda, Fairus shaleh, Afif Julian, Mahbubil, Sofyan Ali, Gilang, Royan Salam, Citra Ayu, Vika ramadani, Gevi, Manggar Angkatan 11 S1 Keperawatan yang tak bisa disebutkan satu- satu yang turut serta dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga amal kebbaikannya mendapat imbalan pahala dari Allah Yang Maha Esa dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.





## DAFTAR ISI

Halaman Judul Depan .....	i
Halaman Judul Dalam .....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Pengesahan .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Abstrak .....	ix
Abstract .....	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran .....	xvii
Daftar Singkatan.....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Lansia .....	9
2.1.1 Pengertian Lansia .....	9
2.1.2 Batasan Lansia .....	10
2.1.3 Teori Penuaan.....	11
2.1.4 Proses Menua .....	13
2.1.5 Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	14

2.2 Konsep Tidur.....	19
2.2.1 Pengertian Tidur.....	19
2.2.2 Jenis Tidur.....	20
2.2.3 Tahapan Fase Tidur.....	21
2.2.4 Masalah Tidur Pada Lansia.....	22
2.3 Insomnia.....	22
2.3.1 Pengertian Insomnia.....	22
2.3.2 Faktor Penyebab Insomnia.....	25
2.3.3 Batasan Insomnia.....	28
2.3.4 Tipe Insomnia.....	29
2.3.5 Gejala-Gejala Insomnia.....	32
2.3.6 Dampak Insomnia.....	36
2.3.7 Alat Ukur Untuk Insomnia.....	37
2.4 Murottal.....	40
2.4.1 Pengertian Terapi Murottal.....	40
2.4.2 Manfaat Terapi Murottal.....	40
2.4.3 Hubungan Teraapi Murottal Dalam Menurunkan Insomnia.....	41
2.4.4 Kelebihan Surah Al-Mulk.....	43
2.4.5 Prosedur Pemberian Terapi Murottal Surah Al-Mulk.....	44
2.5 Kerangka Konsep.....	45
2.6 Hipotesis Penelitian.....	46
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian.....	47
3.2 Kerangka Kerja.....	48
3.3 Populasi, Sampel, Dan Sampling.....	49
3.3.1 Populasi.....	49
3.3.2 Sampel.....	49
3.3.3 Tehnik Sampling.....	50
3.4 Variabel Penelitian.....	50
3.4.1 Variabel Independent.....	50
3.4.2 Variabel Dependent.....	50

3.4.4 Definisi Operasional.....	51
3.5 Pengumpulan Dan Analisa Data .....	52
3.5.1 Instrument Penelitian .....	52
3.5.2 Lokasi Penelitian.....	52
3.5.3 Prosedur Pengumpulan Data .....	52
3.6 Cara Analisa Data .....	54
3.7 Etik Penelitian .....	57
3.7.1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	58
3.7.2 <i>anonimity</i> .....	58
3.7.3 <i>Confidentiality</i> .....	58
3.7.4 <i>Beneficience</i> Dan <i>Non Malefecence</i> .....	58
3.7.5 <i>Justice</i> .....	58
<b>BAB 4 HASI DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	59
4.1.1 Data Umum.....	59
4.1.1.1 Gambaran Umum Lokasi.....	59
4.1.2 Demografi Responden.....	60
4.1.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	60
4.1.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	60
4.1.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Pendidikan.....	61
4.1.2.4 Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan.....	61
4.1.2.5 Distribusi Responden Berdasarkan Status Perkawinan .....	62
4.1.2.6 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti .	62
4.1.3 Data Khusus .....	63
4.1.3.1 Identifikasi Gangguan insomnia Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.....	63
4.1.3.2 Identifikasi Gangguan Insomnia Pada Lansia Sesudah Pemberian Terapi Murottal Surah Al-Mulk Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.....	64
4.1.3.3 Analisis Pengaruh Terapi Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya .....	64

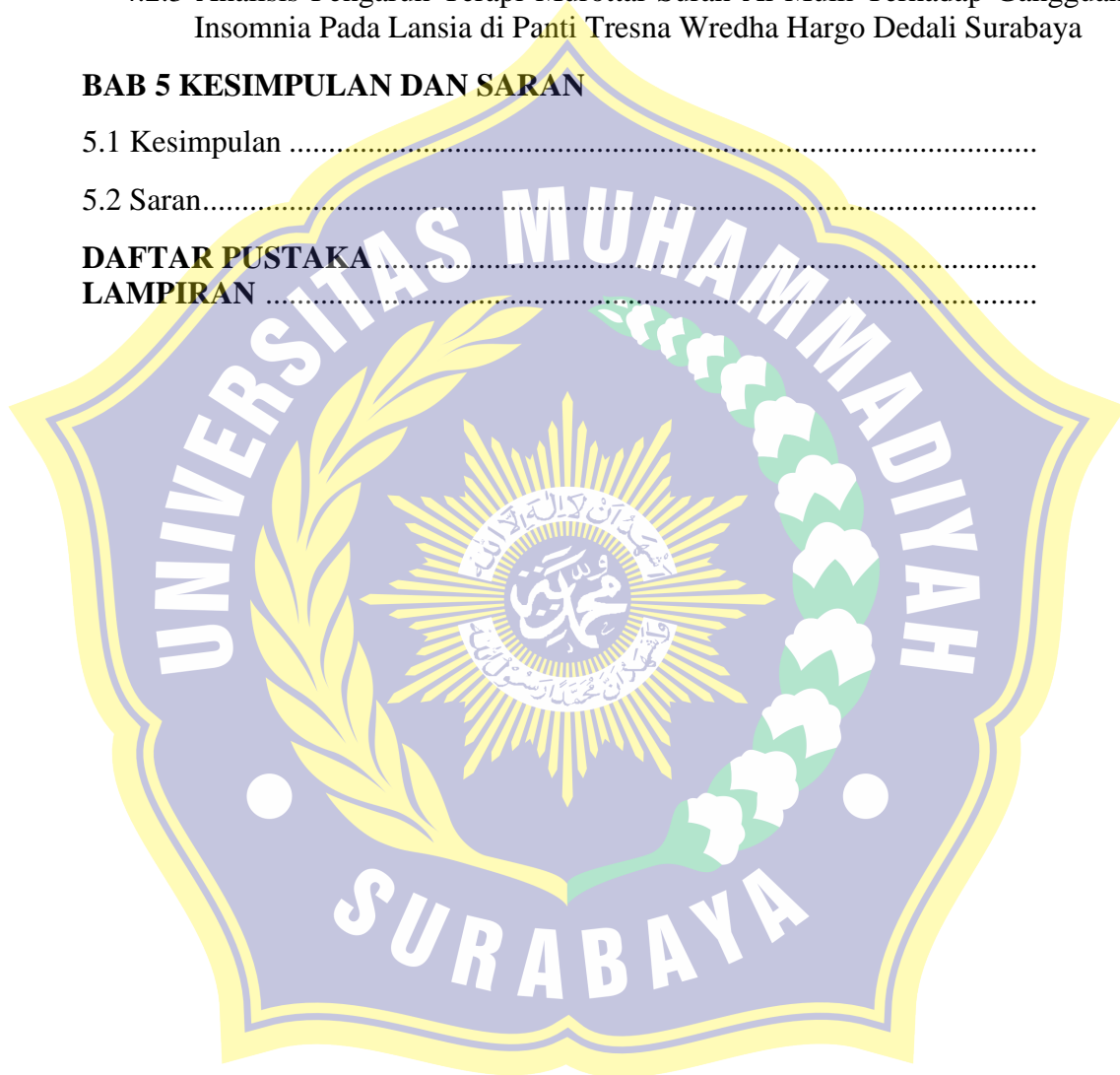
4.2 Pembahasan.....	66
4.2.1 Identifikasi Gangguan insomnia Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.....	66
4.2.2 Identifikasi Gangguan Insomnia Pada Lansia Sesudah Pemberian Terapi Murottal Surah Al-Mulk Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.....	67
4.2.3 Analisis Pengaruh Terapi Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya	

## **BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Kesimpulan .....	71
5.2 Saran.....	71

## **DAFTAR PUSTAKA.....**

## **LAMPIRAN .....**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Desain Penelitian Pengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya.....	47
Tabel 3.2 Definisi Operasional Pengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya.....	51
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya Pada tanggal 27 juni 2019-04 juli 2019 .....	60
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya Pada tanggal 27 juni 2019-04 juli 2019 .....	60
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Pendidikan lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya Pada tanggal 27 Juni 2019-04 Juli 2019 .....	61
Tabel 4.4 Disribusi Responden Berdasarkan Riwayat Pekerjaan lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 27 Juni 2019-04 Juli 2019 .....	61
Tabel 4.5 Disribusi Responden Berdasarkan Status Perkawinan lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya Pada tanggal 27 Juni 2019-04 Juli 2019 .....	62
Tabel 4.6 Disribusi Responden Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya Pada tanggal 27 Juni 2019-04 Juli 2019.....	62
Tabel 4.7 Identifikasi Gangguan Insomnia Pada lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 27 Juni 2019-04 Juli 2019 .....	63
Tabel 4.8 Identifikasi Gangguan Insomnia Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 27 Juni 2019-04 Juli 2019 ...	64
Tabel 4.9 Analisa Gangguan Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 27 juni 2019- 04 Juli 2019.....	64

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 :Kerangkan KonsepPengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya .....	45
Gambar 3.1:Kerangka KerjaPengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Wredha Hargodedali Surabaya .....	48



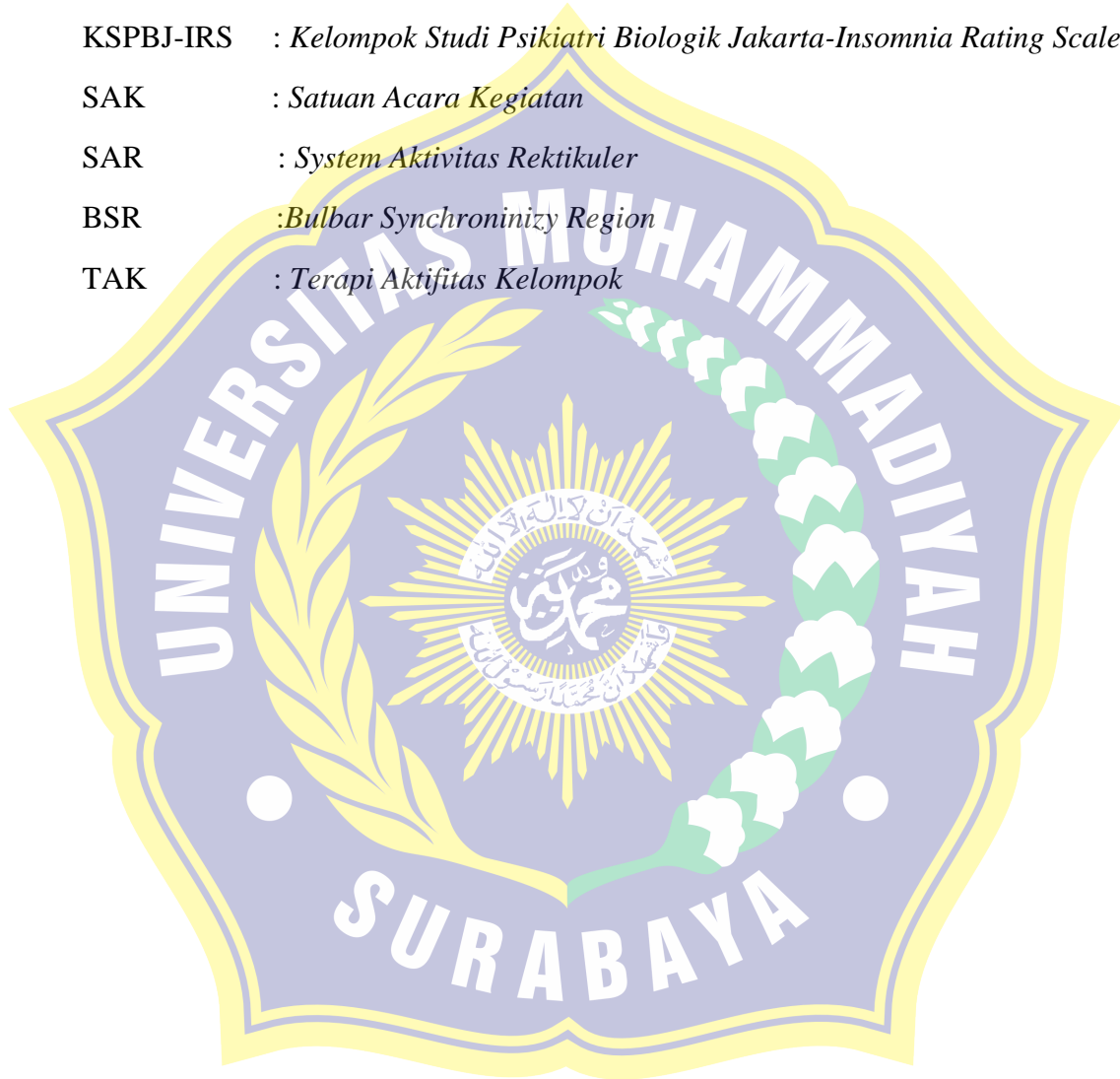
## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Pengambilan Data Awal
- Lampiran 2 : Lembar Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Pemberian Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Formulir Persetujuan Responden
- Lampiran 7 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 : Satuan Acara Kegiatan
- Lampiran 9 : Hasil Tabulasi
- Lampiran 10 : SPSS
- Lampiran 11 : Dokumentasi



## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
EEG	: <i>Elektroensepalografi</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement slepp</i>
TV	: <i>Televisi</i>
DIMS	: <i>Disorders of Iniating and Maintaining Sleep</i>
KSPBJ-IRS	: <i>Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale</i>
SAK	: <i>Satuan Acara Kegiatan</i>
SAR	: <i>System Aktivitas Rektikuler</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchroninizy Region</i>
TAK	: <i>Terapi Aktifitas Kelompok</i>





## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, LM,( 2011). *Keperawatan Usia Lanjut*. Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Abdurrochman, A., Perdana, S.,& Andhika, S. (2008). *Murotal Al-Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru*. Universitas Lampung: *diseminarkan dalam Seminar Nasional Sains dan Teknologi-II 2008*. Diunduh pada tanggal 15 Nopember 2015
- Agung. (2013, Maret). Media Dalam Dunia Pendidikan, diperoleh pada 08 Maret 2016 pukul 19.51, dari <https://agungborn91.wordpress.com/2013/03/17/multimedia-dalam-duniapendidikan/>
- Buyse, D.J., 2010. *Insomnia Diagnosis and Classification*. In: Sateia, M.J., Buyse, D.J. (eds.). *Insomnia Diagnosis and Treatment*. Informa aHealthcare, UK, pp 98-112.
- Chaplin, J.P.. 2011. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Diani, Agnes Wahyu (2014). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan kesulitan pada mahasiswa yang menyusun skripsi*.
- Endiyono & Pramesthirini. (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang ICCU RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*.
- Efendi, Ferry & Makhfud. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hurlock B.E, 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Haruyama. (2015). *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*
- Hayati, Sari. 2010. *Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kespian Pada Lansia*. Skripsi. Universitas Sumatra Utara. Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A.A. (2010). *Metode Penelitian Keperawatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Salemba Medika
- Iwan, 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. Diakses pada tanggal 1 Maret 2013, pukul 22.30, Dalam <http://www.sleepnet.com>.
- Lanywati, E.2001.*Insomnia Gangguan Sulit Tidur*.yogyakarta:Kanisius
- Maryam, Siti. 2008. "Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya". Jakarta: Salemba Medika
- Maas, M.L., Buckwalter., Hardy., Reimer., Tirler., Specht. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Maulina, K. (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi 2015*. Skripsi dipublikasikan. UNMUH Jember dalam <http://pustaka.unpap.ac.id/wb-content/uploads/2010/08/the-comparison-of-classical-music.pdf>, diakses tanggal 17 Frebruari 2016.
- Mirza. (2014). *Sehat Dengan Al-qur'an*. Bandung : Salamdani

- Nugroho, W. 2008. *Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta. EGC
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- Potter Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Vol.1, edisi ke-4. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC
- Putra. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Merokok Dengan Tingkat Insomnia*. *Jurnal Universitas Semarang*. (<http://lib.unnes.ac.id/>)
- Papalia, E. D. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Padila. (2013). *Buku ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nusa Medika
- Rafknowledge (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT. Alex Media Komputindo
- Ratih dan Triana. ( 2013). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi dan Frekuensi Pernafasan Pada Bayi Premature di RSUD Banyumas*. *FK Unsoed*
- Siswantinah. (2011). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*.
- Susilo, Y dan Wulandari, A. (2011). *Cara mengatasi Insomnia*, ANDI, Yogyakarta
- Stanley dan Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta, EGC.
- Supriyadi, dkk. (2014). *Efektivitas Pemberian Terapi Musik Terhadap Gejala Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda RINDANG Asih II Bongsari Semarang ; STIKES Telogorejo Semarang*
- Ulumuddin, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. *Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.
- Widya. G., (2010). *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda Kata Hati*, Yogyakarta.
- Wijaya, M. (2009). *Analisis Perbandingan Spektral Musik Murottal dan Klasik Mozart*. (<http://mossawijaya.blog.uns.ac.id/analisis-perbandingan-spektralmusik-murottal-alquran-dengan-musik-klasik-mozzart-sebagai-acuanuntuk-meningkatkan-kemampuan-spasial-temporal-seseorang>).
- Wicaksono, D.W. (2012). *Analisis Faktor Domain yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*.
- Wulandari, R.P. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Rumpun Science-Technologi UI*. *Skripsi : Universitas Indonesia*.
- Wulandari, Etik. Dewi., & Trimulyaningsih, Nita. (Juni 2015). *Mendengarkan Murottal Al-Quran untuk Menurunkan Tingkat Insomnia*. *Jurnal Intervensi Psikologi* , Vol. 7 No. 1 Hal. 40-55.

Widyastuti, Ika Wahyu. (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kenanga Wilayah Kerja UPK Puskesmas Siantan Hulu Kecamatan Pontianak Utara. Program Studi Ilmu Keperawatan. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura.*

Yayan. (2015). *Quantum Tahfidz : Metode Cepat Dan Mudah Menghafal Al-Qur'an.* Jakarta : Erlangga.

Yani, Ahmad, dkk. (2002). *Panduan Memakmurkan Masjid.* Jakarta : Pustaka Tabriyatun

