

# Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember

## *The Effect of Murottal Al-Quran Surah Ar Rahman Towards Sleep Quality in Medical Student of Jember University*

Musdalifana Vega Ratrinda<sup>1</sup>, Komang Yunita Wiryaning Putri<sup>2</sup>, Kristianningrum Dian Sofiana<sup>3</sup>

<sup>1</sup>.Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Jember

<sup>2</sup> Departemen Neurologi, Fakultas Kedokteran Universitas Jember

<sup>3</sup> Laboratorium Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas Jember  
Jalan Kalimantan No.37, Kabupaten Jember, Jawa Timur Indonesia

\*Corresponding author

Email: [kdsafiana.fk@unej.ac.id](mailto:kdsafiana.fk@unej.ac.id)

---

### **A b s t r a c t**

**Keyword :**  
Sleep Quality,  
Murottal Al-Quran,  
Medical Students

**Background:** Medical students are at risk for experiencing sleep disturbances due to the demands of the academic assignments they face. Al-Quran murottal therapy is a sound therapy that is given to someone to have a relaxing effect. **Objectif:** This study aims to determine the effect of murottal AlQuran on sleep quality of medical students, University of Jember **Methods:** This type of research is quasi experimental with one group pretest-postest design. The research was carried out for 1 week listen to the murottal Al Quran Surah Ar Rahman read by Qori Misyari Rasyid Al Afasy for 15 minutes at the respondent's location using the zoom application. The sample of this research was 18 students of medical student, University of Jember, class of 2018 and 2019. Samples were taken using the technique purposive sampling. Data were analyzed univariately and bivariately using test Wilcoxon signed rank test and carried out the normality test using Shapiro wilk **Results:** The results of the univariate analysis showed changes mean sleep quality pretest and posttest. Before listening to murottal Al-Quran have mean 8.16 and after listening to the Al-Quran to 3.66. The result of bivariate analysis is test Wilcoxon signed rank test value is obtained p-value= 0.000 indicates that there is a significant difference between the provision of murottal Al-Quran and the sleep quality of medical students, University of Jember **Conclusion:** The conclusion of this study is that there is an effect of murottal AlQuran on improving the sleep quality of medical students, University of Jember.

---

**Kata kunci :**  
Kualitas Tidur,  
Murottal Al Quran,  
Mahasiswa  
Kedokteran

---

### **A B S T R A K**

**Latar belakang:** Mahasiswa kedokteran berisiko untuk mengalami gangguan tidur akibat tuntutan tugas akademik yang dihadapinya. Terapi murottal Al-Quran merupakan terapi suara yang diberikan kepada seseorang untuk memberikan efek relaksasi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh murottal Al-Quran Surat Ar Rahman terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember. **Metode:** Jenis penelitian ini merupakan quasi eksperimental dengan design penelitian one group pretest-postest design. Penelitian dilaksanakan selama 1 minggu mendengarkan murottal Al Quran Surat Ar Rahman yang dibacakan oleh Qori Misyari Rasyid Al Afasy selama 15 menit di lokasi responden menggunakan aplikasi zoom. Sampel penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember angkatan 2018 dan 2019 berjumlah 18 mahasiswa. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji wilcoxon signed rank test dan dilakukan uji normalitas menggunakan shapiro wilk. **Hasil:** Hasil analisis univariat didapatkan

---

perubahan mean kualitas tidur pretest dan posttest. Sebelum mendengarkan murottal Al-Quran memiliki mean 8,16 dan setelah mendengarkan AlQuran menjadi 3,66. Hasil analisis bivariat yaitu uji wilcoxon signed rank test didapatkan nilai p-value=0,000 menunjukkan terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara pemberian murottal Al-Quran dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember. **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh murottal Al-Quran terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

How To Cite : Ratrinda, M., V., Putri, K., Y., W., Sofiana, K., D. 2023. Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember. *Journal of Islamic Medicine*. 7(01), 66-72 <https://doi.org/10.18860/jim.v7i1.20817>  
Copyright © 2023

## LATAR BELAKANG

Tidur juga diperlukan sebagai peningkatan kapasitas memori dan konsolidasi memori.<sup>1</sup> Menurut National Institute of Health, tidur adalah bagian dari rutinitas sehari-hari yang penting guna bertahan hidup layaknya minum dan makan.<sup>2</sup> Kualitas tidur ialah kemampuan individu dalam menjaga kondisi tidur serta guna merasakan kesegaran saat bangun. Buysse (1988) memperkenalkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menetapkan indeks standar yang mudah dipakai oleh dokter dan pasien untuk mengukur kualitas tidur.<sup>3</sup>

Mahasiswa merupakan komunitas yang memiliki aktivitas yang cukup banyak sehingga rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Karena tanggung jawab akademis yang besar, mereka mungkin mengalami gangguan ritme sirkadian.<sup>4</sup> Banyak faktor yang bisa membuat mahasiswa mengalami tekanan dari lingkungan akademik seperti kurikulum yang padat, organisasi mahasiswa, pekerjaan rumah, persyaratan akademik, tugas, dan ujian yang sulit.<sup>5</sup> Tekanan akademik menyebabkan mahasiswa kedokteran rentan terhadap gangguan tidur. Selain itu, mahasiswa kedokteran sangat rentan terhadap kurang tidur karena durasi dan intensitas pendidikan yang tinggi, pekerjaan yang melelahkan secara emosional, dan pilihan gaya hidup.<sup>6</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan (2022) mengungkapkan bahwa ada gangguan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Jember.

Al Quran merupakan syifa yang berarti adalah obat. Obat untuk terapi fisik maupun non fisik. Allah berfirman, Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Alquran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman. (QS Yunus [10]: 57). Terapi murottal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi bunyi. Murottal Al-Qur'an memiliki ritme sehingga bisa dikatakan sebagai lantunan suara yang dapat mempengaruhi pikiran.<sup>7</sup> Pengobatan murottal Al-Qur'an merupakan terapi tambahan yang berbasis suara.<sup>8</sup> Terapi menggunakan bacaan Al-Qur'an diharapkan mempunyai efek yang sama dengan terapi musik yaitu dapat menyebabkan relaksasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur.<sup>9</sup> Pengobatan dengan murottal Al-Qur'an bisa merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berdampak sebaliknya pada sistem saraf simpatik, sehingga terjadi keseimbangan antara sistem saraf otonom dan respon relaksasi. Metode ini mampu mengurangi keputusan, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan ketenangan mental, kesedihan, dan kecemasan.<sup>10</sup>

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan mengenai adanya fenomena kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa kedokteran universitas Jember. Dan Al Quran merupakan Syifa atau obat sehingga ini menjadi alasan penulis melaksanakan penelitian yang berjudul "Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surah Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember".

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimental dengan one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan pada rumah responden menggunakan zoom pada tanggal 3-9 Agustus 2023. Penelitian ini sudah mendapat persetujuan dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Jember dengan nomor 1.621/H25.1.11/KE/2022. Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember Angkatan 2018 dan 2019. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Federer. Untuk mengantisipasi subjek yang dropout ditambah 10% sehingga total responden berjumlah 18 mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling. Kriteria inklusi sampel: (1) Mahasiswa yang beragama Islam; (2) Mahasiswa kedokteran angkatan 2018 dan 2019 yang bersedia menjadi responden; (3) Mahasiswa kedokteran yang mempunyai kualitas tidur buruk ( $PSQI \geq 5$ ). Kriteria eksklusi sampel: (1) Responden yang terbiasa menggunakan gawai hingga menjelang tidur untuk bermain game online, sosial media, dan menonton film lebih dari pukul 22.00 WIB; (2) Responden yang dalam mengkonsumsi obat-obatan seperti anti depresan, obat diuretic, beta blocker, dan jenis golongan obat psikotropika; (3) Responden yang mengkonsumsi kafein; (4) Responden yang berolahraga  $\leq 150$  menit/minggu; (5) Responden yang terbiasa berolahraga pada malam hari; (6) Responden yang sedang dalam masa ujian blok; (7) Responden yang mengundurkan diri dari tahap penelitian. Variable bebas dalam penelitian ini yaitu murottal Al-Quran. Murottal Quran menggunakan surat Ar Rahman yang dibacakan oleh Qori Mishary Rashid Al Afasy selama 15 menit yang

diperdengarkan secara bersama melalui Zoom. Variable terikat pada penelitian ini yaitu kualitas tidur.

Penelitian ini menggunakan data primer, yaitu dari pengisian kuesioner pittsburg sleep quality index sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Quran. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan tahapan editing, coding, entry, cleaning dan analisis data menggunakan program SPSS. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji Wilcoxon sign rank test.

## HASIL PENELITIAN

Distribusi karakteristik responden disajikan dalam tabel 1. Tabel tersebut menggambarkan distribusi karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember meliputi angkatan, jenis kelamin, dan usia. Penelitian ini diikuti oleh 12 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember angkatan 2018 (76,7%), dan 6 mahasiswa angkatan 2019 (23,3%). Rentang usia antara 20 dan 23 tahun. Sebagian besar responden ialah perempuan, terdiri atas 16 perempuan (86,7%), sementara hanya 2 laki-laki (13,3%).

Shapiro-Wilk digunakan sebagai uji normalitas data dalam penyelidikan ini karena ukuran sampel kurang dari 50. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ( $Sig < 0.05$ ). Dengan demikian pengujian dilanjutkan dengan menggunakan wilcoxon signed rank test.

Wilcoxon signed rank test dapat dilihat pada tabel 2, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest dan posttest yang diberikan kepada 18 responden kurang dari atau sama dengan 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ). Dengan demikian bisa dikatakan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang cukup besar (signifikan) terhadap kualitas tidur.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Min.	Max	Frekuensi	Presentase
Usia	20	23		
Jenis Kelamin				
- Laki-laki			2	13,3%
- Perempuan			16	86,7%
Angkatan				
- 2018			12	76,7%
- 2019			6	23,3%

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Sign Rank Test

Kualitas Tidur	Pre test	Post test	Z score	p-value
Kualitas Tidur Baik	0	16		
Kualitas Tidur Buruk	18	2	-3,719	0,000
Total	18	18		

## PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian quasi eksperimen ini adalah untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Jember. Murottal Al-Quran merupakan perlakuan yang akan dikaji dalam penelitian ini, dan Surah Ar Rahman dipakai dalam murottal Al-Quran ini. Surat Ar Rahman, menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Pujianto dkk., meningkatkan kualitas tidur pada individu dengan sindrom koroner akut.

Pada penelitian ini didapatkan jumlah responden 18 mahasiswa yang memiliki homogeitas. Hal tersebut ditunjukkan dari beberapa faktor seperti usia, agama, memiliki kualitas tidur yang buruk diketahui dari kuesioner PSQI  $\geq 5$ , tidak mengkonsumsi kafein, rutin berolahraga  $\geq 150$  menit/minggu, tidak berolahraga pada malam hari, tidak menggunakan gawai menjelang tidur, tidak mengkonsumsi obat-obatan, dan tidak sedang dalam masa ujian blok.

Seluruh responden merupakan mahasiswa muslim. Jenis kelamin responden perempuan berjumlah 16 orang dan laki-laki 2 orang menunjukkan hasil PSQI  $>5$  yaitu kualitas tidur buruk. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan

oleh Fatima dkk. yakni prevalensi lebih tinggi kualitas tidur yang buruk dialami oleh wanita dibandingkan laki-laki. Menurut Fandiani dkk wanita memiliki kualitas tidur yang lebih buruk disebabkan wanita memiliki mekanisme coping yang lebih rendah terhadap suatu permasalahan. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir yaitu mahasiswa 2018 dan 2019. Merujuk pada penelitian Almojali dkk. mahasiswa fakultas kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk karena stress yang dialami oleh tuntutan akademik seperti mengerjakan tugas akhir.

Penelitian ini dilakukan selama 1 minggu dimana peserta penelitian mendengarkan surat Ar Rahman selama 15 menit secara bersamaan sebelum tidur. Teknik relaksasi yang melalui ibadah dalam Islam, seperti membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal Al-Qur'an, dan membaca dzikir, untuk menghasilkan reaksi santai dalam bentuk perasaan tenang dan menyenangkan.<sup>11</sup> Untuk mendapatkan efek relaksasinya, area yang terdapat di otak seperti sistem limbik harus mendapatkan stimulus yang berulang.<sup>12</sup> Kuesioner PSQI yang digunakan untuk menilai kualitas tidur menunjukkan hasil dari skor 6-13 dengan mean 8,16 (kualitas tidur buruk) dan hasil setelah mendengarkan murottal Al-Quran menurun menjadi skor 2-7 dengan mean

3,66 (kualitas tidur baik). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Septadina dkk., murottal Al-Quran yang dilakukan selama 1 minggu terdapat penurunan mean skor PSQI dari 8,14 menjadi 6,31.

Menggunakan Wilcoxon signed rank test, penelitian ini menghasilkan tingkat signifikansi 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dependen dan independen ialah kuat (Sig <0.05) Sebelum melakukan murottal Al-Quran, rata-rata/ mean skor kualitas tidur responden ialah 8,16. (kualitas tidur buruk). Setelah menerima murottal Al-Quran, rata-rata rating kualitas tidur meningkat menjadi 3,66 (kualitas tidur baik). Oleh sebab itu, berdasarkan hasil uji analitik, bisa dinyatakan bahwa murottal Al-Quran memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Jember.

Terapi murottal Al-Quran ialah mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran yang memiliki efek menenangkan.<sup>13</sup> Dampak menenangkan tersebut memicu endorfin yang dapat meningkatkan perasaan nyaman atau rileks, mengurangi kecemasan, meningkatkan hemodinamik tubuh untuk menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur.

Ar Rahman ialah surah ke-55 dari Al-Qur'an dan memiliki 78 ayat. Ar Rahman ialah surah yang ayat-ayatnya terus menerus menyoroti nikmat Allah. Efek Surah Ar Rahman mungkin membawa ketenangan fisik dan mental. Hal ini juga tersirat dalam Al-Quran surah Az-Zumar surah ke 39 ayat 23 yang berbunyi "Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Quran yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk".<sup>14</sup>

Pujianto melakukan penelitian tentang pengaruh murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pasien sindrom koroner akut. Temuan uji analitik menggunakan uji t sampel dependen menunjukkan tingkat signifikan  $p < 0.05$ . Sebelum mendengarkan murottal Al-Quran Surat Ar Rahman, peringkat kualitas tidur kelompok intervensi adalah 61,38, dan setelah menerima intervensi 66,06 ( $p=0,001$ ). Dalam penelitian ini, individu dengan sindrom koroner akut diberikan murottal Al-Quran Surah Ar Rahman 15 menit sebelum tertidur, dan kualitas tidur mereka diperiksa sebelum dan sesudah mendengarkan Ar Rahman. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup besar pada rata-rata skor kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pada pasien sindrom koroner akut.

Penelitian Hariati bermaksud untuk mengkaji pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia, dengan tingkat signifikansi 0.000 untuk perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur'an. Sebelum dilakukan pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Al-Mulk pretest kualitas tidur menunjukkan mean 2,58 menurun setelah diberikan intervensi mean posttest kualitas tidur menjadi 1,82. Murottal Al-Qur'an sebagai terapi suara dapat meningkatkan gelombang otak dengan menghasilkan aktivitas alfa tinggi, yang terkait dengan keadaan istirahat dan tenang. Terapi suara lain juga dapat menghasilkan gelombang otak alfa yang tinggi tetapi tidak setinggi murottal Al-Qur'an.<sup>15</sup> Gelombang alfa yang lebih dominan ketika diperdengarkan murottal Al-Qur'an memberi efek relaksasi signifikan. Hal ini diyakini karena Al-Qur'an memiliki efek khusus pada hati manusia yang menyebabkan beberapa hormon dan substansi kimia beregulasi untuk menghasilkan relaksasi.<sup>16</sup>

Proses pendengaran dimulai ketika gelombang suara bergerak dikumpulkan oleh daun telinga, dikirim melalui koklea

untuk menggetarkan membran timpani, dan dikirim ke telinga tengah melalui tulang-tulang pendengaran. Selanjutnya saraf pendengaran mentransmisikan suara yang diubah menjadi impuls listrik ke reticular activating system (RAS) di batang otak ke talamus, dan setelah itu diteruskan ke korteks pendengaran ditransmisikan ke sistem limbik dan menuju ke hipotalamus.<sup>17</sup> Stimulasi indera pendengaran dengan gelombang suara murottal Al-Qur'an bisa menurunkan kadar kortisol dan ACTH sehingga menimbulkan ketenangan dan meningkatkan kualitas tidur.<sup>18</sup>

Studi ini menawarkan sejumlah manfaat dalam pengambilan data saat penelitian. Memakai teleconference atau percakapan video, peneliti melakukan tes langsung dengan responden untuk mendapatkan data. Agar hal ini bisa dilakukan selama pandemi Covid-19 tanpa risiko penyebaran penyakit. Penggunaan purposive sampling untuk memilih responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi diharapkan bisa menyeragamkan peserta penelitian dan memberikan hasil penelitian yang bermakna.

Dalam penelitian ini, peneliti mengakui beberapa keterbatasan, antara lain kurangnya kontrol terhadap variabel lain dan terbatasnya jumlah responden. Berdasarkan hal ini, diharapkan penelitianpeneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan semua elemen yang memengaruhi kualitas tidur dan akan menyertakan lebih banyak responden.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut. 18 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember yang mengikuti penelitian ini memiliki kualitas tidur yang buruk pada saat pretest dengan PSQI > 5 sebelum diberikan terapi murottal Al-Quran. Responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember mayoritas memiliki kualitas tidur baik setelah

diberikan terapi murottal Al-Quran. Terdapat hubungan yang signifikan antara pemberian murottal Al-Quran terhadap peningkatan kualitas tidur pada responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember yang mengikuti penelitian ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Jember dan responden penelitian atas partisipasi yang diberikan dalam penulisan artikel penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sohail, N. 2013. Stress and academic performance among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*. 23(1):67–71. Harris NG. Nutrition in aging. Dalam Mahan LK, Escott-Stump S. Krause's Food, Nutrition, & Diet Therapy. Edisi 11. Philadelphia; Elsevier 2004. Halaman 78-90.
2. Crivello, A., P. Barsocchi, M. Girolami, dan F. Palumbo. 2019. The meaning of sleep quality: a survey of available technologies. *IEEE Access*. 7:167374–167390.
3. Sukmawati, N. M. H. dan I. G. S. W. Putra. 2019. Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index ( psqi ) versi bahasa indonesia dalam mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*. 3(2):30–38
4. Corrêa, C. de C., F. K. de Oliveira, D. S. Pizzamiglio, E. V. P. Ortolan, dan S. A. T. Weber. 2017. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*. 43(4):285–289.
5. Waqas, A., S. Khan, W. Sharif, U. Khalid, dan A. Ali. 2015. Association of academic stress with sleeping

- difficulties in medical students of a pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*. 2015(3)
6. Priya, J., J. Singh, dan S. Kumari. 2017. Study of the factors associated with poor sleep among medical students. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*. 6(3):422–429.
  7. Hojjati, A., A. Rahimi, M. D. Farehani, N. Sobhi-Gharamaleki, dan B. Alian. 2014. Effectiveness of quran tune on memory in children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 114:283–286.
  8. Hashim, R. 2017. Revelation and science. *Revelation and Science*. 07:1–10.
  9. Tumiran, M. A., Mohd Yakub Zulkifli, Nazean Jomhari, dan Durriyyah Sharifah Hasan Adli. 2014. Intervensi tidur menggunakan terapi al-quran dalam menangani gangguan tidur kanak-kanak autistik muslim. *Tajdid in Quranic Studies*. First Edit (November):225–238.
  10. Shafira, N. 2020. Pengaruh murottal al-qur'An terhadap kualitas tidur pada mahasiswa pendidikan dokter universitas sriwijaya angkatan 2017
  11. Mardiyono, M., Songwathana, P., dan Petpichetchian, W. 2011. Spirituality Intervention and Outcomes: Corner stone of Holistic Nursing Practice. *Nurse Media Journal of Nursing*, 1(1), 117-127
  12. Sherwood, L. 2014. Fisiologi manusia: dari sel ke sistem. Edisi 8. Jakarta: EGC
  13. Mirza, Iskandar. 2014. Sehat dengan Al-Quran. Bandung: Salamadani
  14. Sumaryani, S. dan P. I. Puspita Sari. 2015. Ar rahman-based dysmenorrhea gymnastic to reduce pain. *Jurnal NERS*. 10(2):360
  15. Al-Galal, S. A., & Fakhri Taha Alshaikhli, I. 2017. Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing (IJPCC)*, 3(1), 1–5.
  16. Sheka, M. S., Hassan, A. O., & Othman, S. A. 2013. Effects of Quran Listening and Music on Electroencephalogram Brain Waves. *The Egyptian Society of Experimental Biology*, 9(1), 1–7.
  17. Solanki, M. S., M. Zafar, dan R. Rastogi. 2013. Music as a therapy: role in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*. 6(3):193–199.
  18. Septadina, I. S., Prananjaya, B. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. 2021. Terapi Murottal Al-Quran Untuk Menurunkan Ansietas dan Meperbaiki Kualitas Tidur. Penerbit NEM.