



Window of Midwifery  
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom>



## ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wom/article/view/wom1103>

### Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan

<sup>K</sup>Citra Amalu<sup>1</sup>, Maftuchah<sup>2</sup>, Fitria Hikmatul Ulya<sup>3</sup>,

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [citraamalu16@gmail.com](mailto:citraamalu16@gmail.com)

[citraamalu16@gmail.com](mailto:citraamalu16@gmail.com)<sup>1</sup>, [maftuchah.public@gmail.com](mailto:maftuchah.public@gmail.com)<sup>2</sup>, [fitria12hikmatul@gmail.com](mailto:fitria12hikmatul@gmail.com)<sup>3</sup>

## ABSTRAK

Kebutuhan tidur tidak hanya dapat dilihat dari aspek kuantitas tidur tapi dapat juga dilihat dari kualitas tidur bayi. Jika kualitas tidur bayi baik, maka pertumbuhan dan perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal, salah satu cara untuk memperbaiki kualitas tidur bayi yaitu dengan cara terapi murrotal Al-Qur'an. Dari wawancara 12 orang tua, didapatkan 8 bayi yang memiliki gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan *rancangan one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah bayi yang berusia 3-6 bulan dengan gangguan tidur. Penelitian ini dilakukan sehari 2 kali dan diberikan setiap menjelang tidur. Sampel penelitian 16 bayi yang berusia 3-6 bulan, secara purposive sampling. Variable independent terapi murrotal Al-Qur'an dan variable dependent kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan. Instrument penelitian menggunakan kuesioner. Pengolahan data uji statistic Wilcoxon. Asym. Sig (p-value 0.000) (< 0,05), Ha diterima dan Ho ditolak atau ada pengaruh sebelum diberikan terapi murrotal Al-Qur'an dan sesudah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur pada bayi usia 3-6 bulan. Kesimpulan penelitian dari penelitian ini ada Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Kelurahan Meteseh Kota Semarang.

Kata kunci : Murrotal Al-Qur'an; kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan

## PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

## Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

## Email :

[jurnal.wom@umi.ac.id](mailto:jurnal.wom@umi.ac.id)

## Article history :

Received 22 Februari 2020

Received in revised form 16 Maret 2020

Accepted 13 April 2020

Available online 02 Juni 2020

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

*ABSTRACT*

*Sleep needs can not only be seen from the aspect of the quantity of sleep but also from the quality of baby's sleep. If the baby's sleep quality is good, then the growth and development of the baby can be achieved optimally; one way to improve the quality of the baby's sleep is using the Murrotal Al-Qur'an therapy. From interviews of 12 parents, found that 8 babies who have sleep disorders. This study aims to describe the influence of Al-Qur'an mass therapy on sleep quality of infants aged 3-6 months. This type of research is a quasi experiment with one group pretest-posttest design. The study population was infants aged 3-6 months with sleep disorders. This research was conducted twice a day and given every time before bedtime. Study sample 16 infants aged 3-6 months, using purposive sampling. The independent variable is Murrotal Al-Qur'an and the dependent variable is sleep quality of infants aged 3-6 months. The research instrument used a questionnaire. Processing of Wilcoxon statistical test data. Asym. Sig (p-value 0.000) (<0.05), Ha is accepted and Ho is rejected or there is an influence before being given the Murrotal Al-Qur'an therapy and after being given the Murrotal Al-Qur'an therapy on improving sleep quality in infants aged 3- 6 months. The conclusion of this research is the Effect of Al-Qur'an Murrotal Therapy on Sleep Quality of Infants Age 3-6 Months in Meteseh Village, Semarang City.*

*Keywords : Murrotal Al-Qur'an; quality of sleep for infants aged 3-6 months*

---

**PENDAHULUAN**

Kualitas seorang anak dapat dinilai dari proses tumbuh kembangnya yang merupakan hasil interaksi faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik atau keturunan adalah faktor yang berhubungan dengan gen ayah dan ibu, sedangkan faktor lingkungan meliputi lingkungan biologis, fisik, psikologis, dan sosial. Pertumbuhan dan perkembangan mengalami peningkatan yang pesat pada usia dini, yaitu 0 bulan sampai 5 tahun. Masa ini juga sering disebut sebagai fase “Golden Age”. Golden Age merupakan masa yang sangat penting untuk memperhatikan tumbuh kembang anak secara cermat agar sedini mungkin dapat terdeteksi apabila terjadi kelainan.<sup>1</sup>

Masa bayi merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus. Salah satunya faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang bayi adalah tidur dan istirahat. Tidur nyenyak sangat penting bagi pertumbuhan bayi, karena saat tidur pertumbuhan otak bayi mencapai puncaknya. Selain itu pada saat tidur tubuh bayi memproduksi hormon pertumbuhan tiga kali lebih banyak pada saat bayi tidur dibandingkan ketika bayi terbangun.<sup>2</sup>

Mengatasi gangguan tidur pada bayi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan pemberian obat-obatan Sedangkan secara non farmakologi yaitu dengan terapi musik, salah satu terapi musik murrotal Al-Qur'an, upaya ini dalam mengatasi gangguan tidur pada bayi usia 3-6 bulan. Terapi musik adalah suatu terapi yang menggunakan metode alunan melodi, ritme, dan harmonisasi suara dengan tepat. Terapi ini diterima oleh organ pendengaran kita yang kemudian disalurkan kebagian tengah otak yang disebut sistem limbik yang mengatur emosi. Salah satu terapi musik yaitu mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Al-Mulk. Surah Al-Mulk termasuk surat-surat Al-Qur'an yang biasa dibaca oleh Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam sebelum tidur.<sup>3</sup>

Di Indonesia, cukup banyak bayi yang mengalami masalah tidur, yaitu sekitar 44%. Namun, hampir atau bahkan lebih dari 72% orang tua tidak menganggap gangguan tidur pada bayi sebagai suatu masalah. Meskipun dianggap masalah, mereka hanya menganggapnya sebagai masalah kecil.

Padahal, masalah tidur dapat mengganggu pertumbuhan bayi, menyebabkan fungsi imun rentan, dan mengganggu regulasi sistem endokrin.<sup>4</sup>

Data yang diperoleh dari Puskesmas Rowosari Tembalang pada tahun 2017 dari bulan Januari sampai pada bulan Desember jumlah bayi mulai dari usia 0-12 bulan sebanyak 3.474 orang yang sedangkan pada tahun 2018 mulai dari bulan Januari sampai dengan bulan Desember 2018 jumlah bayi usia 0-12 bulan berjumlah 3.684 orang.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil wawancara dari 12 orang ibu yang memiliki bayi usia 3-6 bulan ada 8 bayi yang mengalami gangguan tidur pada saat malam hari, maupun siang hari. Ibu dari bayi tersebut mengatakan bayinya rewel pada malam hari dan kesulitan untuk tidur, ada juga ibu yang mengatakan bayinya bermain pada saat malam hari dan pada siang hari memilih untuk tidur, terkadang rewel, dan nafsu makan menurun.<sup>5</sup>

Penelitian dilakukan mulai dari bulan September 2018 - Juli 2019. Pengukuran kualitas tidur dilakukan setiap hari sebanyak 2 kali sehari setiap menjelang tidur selama 7 hari berturut-turut. Hasil yang digunakan yaitu untuk *pre* hari pertama sebelum diberikan terapi dan *post* yang digunakan adalah hasil rata-rata selama 7 hari

Tujuannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Meteseh Kota Semarang.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2018-Juli 2019 di Kelurahan Meteseh Kota Semarang. Populasi penelitian yaitu bayi yang mengalami gangguan tidur di Kelurahan Meteseh Kota Semarang Teknik sampling dengan menggunakan *purposive sampling*, dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 16 responden dengan menggunakan rumus federer yang memenuhi kriteria inklusi seperti bayi yang bertempat tinggal di Kelurahan Meteseh, ibu bersedia untuk dilakukan terapi murrotal Al-Qur'an, beragama islam, bayi berusia 3-6 bulan, memiliki gangguan tidur (tidur kurang dari 13 jam, terbangun lebih dari 3 kali, dan terbangun lebih dari 1 jam, atau skor  $\leq 3$ ), bayi yang mengalami gangguan pendengaran, responden yang mengundurkan diri, bayi yang sudah rutin mendengarkan terapi murrotal Al-Qur'an. Instrumen penelitian ini menggunakan Kuesioner gangguan kualitas tidur, serta SOP terapi murrotal Al-Qur'an. Uji normalitas sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotala Al-Qur'an yaitu *p-value* 0,000 ( $< 0,05$ ) menggunakan uji *Wilcoxon signed ranks test*.

## HASIL

Tabel 1 Analisa Statistik Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Murrotal Al-Qur'an

Variabel	n	Median	SD	Min	Max
Kualitas tidur sebelum	16	0,00	0,512	1	1
Kualitas tidur sesudah	16	3,00	0,500	2	4

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 16 responden sebelum diberikan terapi murrotal Al-Qur'an memiliki dengan median 0.00, Std. Deviasi 0.512, Minimal 1, dan Maximal 1. Sedangkan kualitas tidur sesudah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an memiliki nilai median 3.00, Std. Deviasi 0.500, Minimal 2, dan Maximal 4.

Tabel 3 Uji Korelasi *Wilcoxon Signed Ranks Test* kualitas Tidur Bayi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Murrotal Al-Qur'an

Variabel	$\rho$ -value
Kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi Murrotal Al-Qur'an	0,000

Bedarsarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa hasil Asym. Sig (2-tailed) nilai  $\rho$  -value 0.000 ( $< 0.05$ ) berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak atau ada pengaruh sebelum diberikan terapi murrotal Al-Qur'an dan sesudah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an

## PEMBAHASAN

### Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Murrotal Al-Qur'an

Gangguan tidur merupakan gangguan medis pola tidur pada seseorang, di mana terdapat kumpulan kondisi yang berupa gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu, juga bisa terjadi gangguan perilaku dan kondisi fisiologis pada saat tidur.<sup>6</sup>

Banyak faktor yang mempengaruhi gang-guan kualitas tidur pada bayi yaitu, yang pertama adalah faktor kesehatan, seseorang yang kondisi tubuhnya kondisi kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya tidak nyenyak (kurang baik). Yang kedua faktor lingkungan, lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Jika lingkungan kotor, bersuhu panas, suasana ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Yang ke tiga stres psikologi, cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Yang terakhir adalah gaya hidup, kelelahan yang dirasakan oleh seseorang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek.<sup>6</sup>

Dalam penelitian ini pada 16 responden dari 4 pertanyaan kuesioner sebelum diberikan terapi murrotal Al-Qur'an, bernilai Median 0,000, Min 1 dan Max 1 yang berarti anak mengalami gangguan tidur. Sebelum diberikan pertanyaan kuesioner tidur bayi rata-rata orang tua mengatakan bahwa anak kadang susah untuk memulai tidur, rewel sebelum tidur, sulit untuk tidur kembali dan terbangun di malam hari.

Tidur memiliki peran ganda bagi bayi, yaitu memberi kesempatan untuk mengistirahatkan tubuh, merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta meningkatkan proses metabolisme tubuh termasuk otak, yakni proses pengolahan pangan menjadi energi yang dibutuhkan.<sup>7</sup>

### **Kualitas Tidur Bayi Sesudah Diberikan Terapi Murrotal Al-Qur'an**

Sesudah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an memiliki nilai minimal 2 dan maksimal 4. Hal ini berarti sesudah diberikan terapi ada peningkatan kualitas tidur dibandingkan sebelum diberikan terapi murrotal Al-Qur'an.

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat inilah terjadi *repair neuro-brain* dan kurang lebih 75% hormon pertumbuhan diproduksi. Oleh karenanya, kualitas dan kuantitas tidur bayi perlu dijaga. Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah *reticular activating system* (RAS) dan *bulbar synchronizing regional* (BSR) yang terletak pada batang otak dan bekerja secara *intermittent*. RAS merupakan jaringan sel yang membentuk system komunikasi dua arah, memanjang dari batang otak hingga ke otak tengah dan system *limbic*. Selain itu RAS dapat menerima rangsangan visual, audio, nyeri, dan stimulasi dari *korteks serebri* termasuk rangsangan emosi dan proses piker. Dalam keadaan sadar, *neuron* dalam RAS akan melepaskan *katekolamin* seperti *norepineprin* yang membuat individu waspada atau terjaga. Demikian juga pada saat tidur, disebabkan adanya pelepasan serum *serotonin* dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah yaitu BSR.<sup>8</sup>

Menurut Mas'ud *serotonin* yang distensis dari asam *amino triptophan* akan diubah menjadi 5-*hidroksitriptophan* (5HTP) kemudian menjadi *N-asetil serotonin* yang akhirnya berubah menjadi *melatonin*. *Melatonin* mempunyai peran dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap pada saat malam hari. Hal ini disebabkan karena *melatonin* lebih banyak diproduksi pada keadaan gelap saat cahaya yang masuk ke mata berkurang.<sup>8</sup>

### **Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi**

Para ahli mengatakan tidur memberi efek yang positif bagi perkembangan si kecil. Aktivitas ini jalan dari tumbuh kembang otak anak selanjutnya, agar cerdas, berakal, dan berpikiran jernih. hormon pertumbuhan memperbaiki dan memperbaharui semua sel yang ada di tubuh dari sel kulit, sel darah hingga sel saraf otak. Proses pembaharuan sel ini berjalan ketika si kecil terlelap dari saat bangun.<sup>9</sup>

Seorang bayi yang baru lahir sampai kira-kira usia 3 bulan, akan menghabiskan waktu tidurnya sekitar 15-17 jam, dengan pembagian waktu 8 jam untuk tidur siang dan 9 jam untuk tidur malam. Semakin usia bayi bertambah, jam tidurnya juga semakin berkurang. Pada usia 3-6 bulan jumlah tidur siang semakin berkurang, kira-kira 3 kali dan terus berkurang. Total jumlah waktu tidur berkisar antara 13-15 jam/hari, dengan pembagian 11 jam untuk tidur malam dan 4 jam untuk tidur siang. Pada bayi usia lebih dari 6 bulan pola tidurnya mulai tampak mirip dengan orang dewasa.<sup>10</sup>

Musik adalah nyanyian para malaikat. Disadari atau tidak, musik bisa mempengaruhi hidup seseorang. Dengan mendengarkan musik, seseorang dapat menghadirkan suasana yang mempengaruhi batinnya. Musik juga dapat difungsikan sebagai sarana terapi kesehatan, ketika mendengarkan musik

gelombang listrik yang ada di otak pendengar dapat diperlambat dan dipercepat. Hasil kinerja sistem tubuh mengalami perubahan, bahkan musik mampu mengatur hormon-hormon yang mempengaruhi stres seseorang, serta bisa meningkatkan daya ingat pada otak. Selain itu musik juga memiliki kekuatan untuk mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik, denyut jantung semakin lambat serta tekanan darah menurun. Akhirnya, pendengar pun terbawa dalam suasana rileks, baik itu pikiran maupun tubuh.<sup>7</sup>

Musik memang sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Apalagi musik memiliki 3 komponen penting yaitu *beat*, ritme, dan harmoni. *Beat* atau ketukan mempengaruhi tubuh, ritme mempengaruhi jiwa, sedangkan harmoni mempengaruhi roh. Normalnya ambang batas intensitas suara yang aman ditelinga pada bayi yang diberikan terapi musik dengan tempo 40 – 50 dB per menit atau 65-75 dB per menit dianggap musik relaksasi terbaik untuk bayi. Semua jenis musik, salah satunya adalah musik yang bernuansa islami seperti murottal Al-Qur'an yang mengandung unsur-unsur seperti melodi, harmoni, dan warna nada yang kompleks.<sup>7</sup>

Terapi Murottal Al-Qur'an adalah membacakan atau mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an pada seseorang secara berulang-ulang dalam intensitas tertentu. Bacaan Al-Qur'an yang mengandung dua muatan. Pertama, suara atau verbal yang dibacakan. Kedua, makna-makna yang dikandung oleh ayat-ayat tersebut. Ketika mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang sampai pada otak akan memberikan efek positif pada responitas sel-selnya. Otak akan merespon harmoni yang tepat sesuai dengan fitrah dari Allah SWT. Hal itu dikarenakan Al-Qur'an memiliki keistimewaan harmoni unik yang tidak dimiliki oleh rangkaian lainnya.<sup>9</sup>

Hal ini di perkuat dengan penelitian Al-Qahdi bahwa, terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon *endorfin* alami (*serotonin*). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Oleh karena inilah terapi murottal Al Qur'an memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur.<sup>9</sup>

Salah satu surah yang digunakan yaitu Surah Al-Mulk merupakan surah ke 67 dalam Al-Qur'an. Surah ini tergolong surat Makkiyah, terdiri atas 30 ayat. Dinamakan Al-Mulk yang berarti *Kerajaan* di ambil dari kata Al-Mulk yang terdapat pada ayat pertama surat ini. Surah ini juga dinamakan dengan Al-Waqiyah dan Al-Munjiyat. Hal ini disebabkan karena surah ini dapat menjaga dan menyelamatkan dari adzab kubur. Dalam hadist mengatakan bahwa telah menceritakan kepada kami Huraim bin Mis'ar At Tirmidzi telah menceritakan kepada kami Al Fadhl bin Iyadh dari Laits dari Abu Az Zubair dari Jabir bahwa, "tidaklah Nabi shallallahu'alaihi wasallam tidur hingga beliau membaca Tabarakalladzi bi yadihil mulk (surat Mulk).<sup>11</sup>

Menurut analisa peneliti tarapi murrotal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik bagi bayi sehingga fisiologinya bayi dapat tidur lebih tenang, tidak rewel, tidak sulit untuk memulai tidur dan tidak terbangun di malam hari.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur bayi. Adanya peningkatan setelah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an, dimungkinkan karena terapi murrotal Al-Qur'an dapat memberikan efek tenang pada bayi, sehingga bayi dapat mencapai kualitas tidur yang baik. musik juga memiliki kekuatan untuk mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai frekuensi, tempo, dan volumenya. Makin lambat tempo musik, denyut jantung semakin lambat serta tekanan darah menurun. Akhirnya, pendengar pun terbawa dalam suasana rileks, tenang, baik itu pikiran maupun tubuh.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terapi murrotal Al-Qur'an yang dilakukan 2 kali/hari setiap hari selama 7 hari berturut-turut setiap bayi menjelang tidur, untuk meningkatkan kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Kelurahan Meteseh Kota Semarang, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat terapi murrotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur bayi dengan hasil  $-value = 0,000 (< 0,05)$ . Orang tua disarankan agar dapat meningkatkan informasi dan mempraktekkan

### DAFTAR PUSTAKA

1. Marmi, Rahardjo Kukul. 2015. Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
2. Sulistyawati, Ari. 2015. Deteksi Tumbuh Kembang Anak. Jakarta: Salemba Medika
3. Anggraeny, 2018. Pengaruh Terapi Musik Pop Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun.
4. Mardiana, dkk. 2018. Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan.
5. Puskesmas Rowosari 2018-2019.
6. Rini Sekartini, Nuri Purwito Adi. Gangguan Tidur Pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun. Ejournal Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI.ac.id. Di akses tanggal 1 Januari 2019.
7. Tena Yuanitasari. 2010. Terapi Musik Untuk Anak Balita. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
8. Mujamil A.J, dkk. Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Sehat Masada.ac.id. Di akses tanggal 1 Desember 2018.
9. Wulandari Dwi Etik, Trimulyaningsih Nita. Mendengarkan Murattal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia. Jurnal Internasional Psikologi.ac.id Diakses tanggal 23 Desember 2018.
10. Fauziah Rohmawati. 2018. Pengaruh Baby Massage Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-12 Bulan.
11. Qur'an dan Tafsir