

**PENGARUH TERAPI MURROTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT
DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA BANYUWANGI TAHUN 2021**

Annisa Nur Nazmi¹, Khosiyah², Muhammad Al Amin³

- 1) S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi, email: annisa@stikesbanyuwangi.ac.id
- 2) S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi
- 3) D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi

ABSTRAK

Masalah yang sering dihadapi lansia dimana harus pindah ke lingkungan yang baru sehingga lansia merasa kehilangan harus berpisah dengan keluarga, tidak bisa mengendalikan emosionalnya sendiri, tidak bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, kehilangan pekerjaan dan pendapatan, kondisi fisik yang menurun sehingga dapat memicu terjadinya depresi. Untuk dapat mengatasi depresi pada lansia diperlukan sebuah terapi yang sesuai dengan nilai-nilai yang dianut salah satunya adalah terapi murrotal *Al-Qur'an* yang dapat menghibur saat perasaan sedih, menenangkan jiwa yang gelisah dan melunakkan hati yang keras, serta mendatangkan petunjuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi murrotal *Al-Qur'an* Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021.

Desain penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Responden diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Variabel independen adalah Terapi murrotal *Al-Qur'an* dan variabel dependennya adalah Tingkat Depresi Pada Lansia. Hasilnya dianalisis dengan menggunakan uji statistik *independent sample t test*.

Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murrotal *Al-Qur'an* adalah 23,1 dengan standar deviasi $\pm 0,70$. Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Murrotal *Al-Qur'an* adalah 29,2 dengan standar deviasi $\pm 0,71$.

Hasil analisa data menunjukkan tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ bahwa ada Pengaruh Terapi *Murrotal Al-Qur'an* Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021.

Permasalahan depresi pada para lansia dapat diatasi dengan cara menyentuh sisi religiusitas yaitu dengan memperdengarkan bacaan Al-Quran bagi para lansia untuk proses penyembuhan

Kata Kunci : Depresi, Lansia, Terapi Murrotal Al-Qur'an

PENDAHULUAN

Permasalahan yang sering terjadi pada lansia diantaranya lansia mengalami depresi oleh karena harus pindah ke

lingkungan yang baru, lansia merasa kehilangan harus berpisah dengan keluarga, tidak bisa mengendalikan emosionalnya sendiri, tidak bisa

menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, kehilangan pekerjaan dan pendapatan, kondisi fisik yang menurun, penyakit degenerative yang masalah utama lansia mengalami depresi. Disamping itu juga dampak yang terjadi seperti lansia sulit tidur, sering bangun di malam hari, kehilangan nafsu makan, sebagian lansia merasakan kesepian, merasakan kesedihan apabila mengingat keluarganya (Aizid, 2019). Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan (Amir, 2020).

World Health Organization (WHO) (2020), prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil penelitian dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% (WHO, 2020). Rumah Sakit John Hopkins (Republika, 2020) menyatakan bahwa depresi berat terjadi pada sekitar 2 % orang dengan usia 65 tahun, lansia di Jawa Timur yang menderita gangguan jiwa mencapai 2.369 orang. Jumlah itu naik sebesar 750 orang di bandingkan tahun 2019 lalu yang hanya 1.619 orang. BPS Kota Banyuwangi tahun 2020 menunjukkan bahwa angka kejadian depresi pada lansia meningkat dari tahun 2019 ke tahun 2020. Pada tahun 2019 kejadian depresi pada lansia di Kota

Banyuwangi sebanyak 47% lansia dan terjadi peningkatan pada tahun 2020 mencapai 61% lansia (BPS,2020).

Peneliti melakukan wawancara langsung dengan 10 lansia diketahui bahwa 5 (50%) lansia mengalami depresi oleh karena harus pindah ke lingkungan yang baru, lansia merasa kehilangan harus berpisah dengan keluarga, tidak bisa mengendalikan emosionalnya sendiri, tidak bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungan, hal ini secara fisik, akan mengganggu psikososialnya dan kepuasan terhadap lingkungan yang berbeda misalnya ketika lansia masih tinggal bersama keluarga secara fisik, psikologis dan kepuasan terhadap lingkungan akan mempunyai perasaan yang positif.

Lansia sering mengalami depresi oleh karena mereka harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, pekerjaan, pendapatan, kependudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Depresi pada lansia sering berhubungan dengan penyesuaian yang terlambat terhadap kehilangan dalam hidup dan berbagai stressor serta penyakit-penyakit fisik (Semium, 2016). Depresi yang dialami para lansia menyebabkan gangguan kemampuan lansia untuk beraktivitas sehari-hari. Dampak yang terjadi antara lain perasaan

berdosa, hilangnya harapan, perasaan tidak puas bahkan kehilangan konsentrasi (Hawari, 2016).

Depresi lanjut usia memberikan dampak diantaranya memperpendek usia harapan hidup dengan memperburuk kemunduran fisik pada lansia, menghambat pemenuhan tugas- tugas perkembangan lansia, menurunkan kualitas hidup lansia, menguras emosi dan finansial orang yang terkena serta keluarga dan sistem pendukung sosial yang dimilikinya (Nugroho, 2018).

Pencegahan dan terapi yang dapat diberikan pada kondisi stress, cemas dan depresi memerlukan pendekatan secara non farmakologis yaitu mencakup perilaku, kognitif, meditasi hipnotis dan musik. Demikian pula dengan terapi murotal yang bisa dijadikan referensi dalam hal penurunan tingkat depresi pada lansia. Terapi murottal Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan dan menurunkan depresi pada lansia (Ariyati, 2020).

Lantunan Al- Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia atau seseorang adalah instrumen atau alat penyembuhan yang sangat menakjubkan dan alat yang mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endoprin alami, meningkatkan

perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Dengan demikian mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. Al-Qur'an merupakan obat yang mujarab. Baik penyakit hati maupun penyakit fisik, baik penyakit dunia ataupun penyakit akhirat (Tamaroh, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan *pra eksperimental* dengan desain *one group pre - post test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 98 responden. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*, dengan jumlah sampel 30 responden. Untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan *Standar Operasional Prosedur* (SOP) untuk melakukan Terapi *Murottal Al-Qur'an* dan metode kuesioner yang berisi pertanyaan tertutup (*Closed Ended Question*) dengan menggunakan skala *Geriatric Depression Scale* (GDS). Alat skrining ini terdiri dari 15 pertanyaan (GDS pendek). Penelitian ini dilakukan di UPT Pelayanan Sosial

Tresna Werdha Banyuwangi pada bulan Agustus-September 2021. Uji statistik uji *Independent Sample T Test*.

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan dan penyakit penyerta

Variabel	Total (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	40
Perempuan	18	60
Umur		
≤ 60 Tahun	3	10
60-75 Tahun	25	83
≥ 75 Tahun	2	7
Pendidikan		
SD	4	13
SMP	9	30
SMA	15	50
PT	2	7
Penyakit Penyerta		
Hipertensi	22	73
DM	4	14
Penyakit Jantung dll	3	10
	1	3

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (60%). Hampir seluruh responden berusia 60-75 tahun sebanyak 25 responden (83%).

Setengahnya berpendidikan SMA sebanyak 15 responden (50%) dan sebagian besar responden memiliki penyakit penyerta yaitu Hipertensi sebanyak 22 responden (73%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murrotal *Al-Qur'an*

No	PRE	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak Ada Depresi	2	6%
2	Depresi Ringan	8	27%
3	Depresi Sedang	18	60%
4	Depresi Berat	2	7%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar

responden yaitu sebanyak 18 (60%) responden dalam kategori depresi sedang.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Murrotal *Al-Qur'an*

No	POST	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak Ada Depresi	16	53%
2	Depresi Ringan	14	47%
3	Depresi Sedang	0	0%
4	Depresi Berat	0	0%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 16 (53%) responden dalam kategori tidak depresi.

Tabel 4 Analisis Pengaruh Terapi Murrotal Al Qur'an Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021

	Mean	SD	SE	P value
Sebelum	2.3125	.70415	.17604	0,000
Sesudah	2.9286	.26726	.07143	

Hasil analisa data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian Ada Pengaruh Terapi *Murrotal Al-Qur'an* Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi *Murrotal Al-Qur'an*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 18 (60%) responden dalam kategori depresi sedang.

Depresi adalah perasaan sedih, ketidakberdayaan, dan pesimis, yang berhubungan dengan suatu penderitaan.

Dapat berupa serangan yang ditujukan kepada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam (Nugroho, 2018).

Lansia tidak merasa puas dengan kehidupannya dan bahkan lansia merasa kehidupannya kosong. Selain itu pula lansia sering merasa takut sesuatu yang buruk akan terjadi bahkan tidak mempunyai semangat yang baik setiap saat. Disamping itu pula lansia tidak merasa bahagia oleh karena telah meninggalkan banyak kegiatan, sering merasa bosan, tidak berdaya, merasa tidak berharga, lansia merasa bahwa keadaan atau kondisi tidak ada harapan. Dengan demikian beberapa permasalahan tersebut diatas menjadi faktor penyebab lansia mengalami depresi.

Hasil penelitian juga diketahui bahwa hampir seluruh responden berusia

60-75 tahun yaitu sebanyak 25 (83%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa dengan usia lansia yang semakin tua maka sering terjadi depresi yang dialami lansia baik disebabkan oleh karena kondisi fisik, keluarga, kehilangan pekerjaan dan lain sebagainya sehingga menjadi faktor penyebab depresi pada lansia. Notoatmodjo (2017), mengatakan bahwa semakin cukup umur seseorang, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan melakukan tindakan yang bermanfaat bagi dirinya. Menurut pendapat peneliti bahwa semakin tua usia lansia maka lansia akan sering mengalami depresi baik itu karena penyakit penyerta, kehilangan pekerjaan dan pendapatan dan lain sebagainya yang menjadi penyebab timbulnya depresi pada lansia.

Selain faktor usia penyebab depresi juga dipengaruhi oleh jenis kelamin dimana sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 18 (60%) responden. Hal ini disebabkan karena perempuan memiliki ambang stres yang lebih dibandingkan laki-laki (Colangelo, 2019). Dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa depresi lebih sering terjadi pada perempuan, depresi pada

lansia ini berkaitan dengan tingginya sensitivitas perasaan sehingga lebih mudah merasa tersinggung disamping merasa lebih rentan terhadap masalah yang dihadapi. Depresi terjadi pada perempuan dikarenakan adanya pengaruh perubahan hormonal yang dialami yaitu menopause. Tidak dapat dipungkiri bahwa lansia yang menopause akan mengalami perubahan hormonal yang mempengaruhi emosional sehingga mudah stress dan depresi.

Faktor lain yang mempengaruhi depresi pada lansia yaitu tingkat pendidikan lansia.. Tingkat pendidikan responden diketahui bahwa setengah dari responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 15 (50%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka ia akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki (Marwiati, 2018). Di samping itu, pendidikan juga merupakan modal awal dalam perkembangan kognitif, di mana kognitif tersebut dapat menjadi mediator antara suatu kejadian dan mood, sehingga kurangnya pendidikan dapat menjadi faktor risiko lansia menderita depresi (Stewart, 2019).

2. Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Diberikan Terapi *Murrotal Al-Qur'an*

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 16 (53%) responden dalam kategori tidak depresi.

Terapi *Murrotal Al-Qur'an*, peneliti menggunakan Handphone yang sudah tersedia rekaman *Murrotal Al-Qur'an* dan selanjutnya peneliti memperdengarkan *Murrotal Al - Qur'an* surat Ar Roham ayat 55 dengan intensitas = 50 desibel (lambang internasional = dB). Dengan frekuensi 1 kali sehari selama 7 hari selama 15 menit diulang 31 kali dan dievaluasi setelah 5 menit. Bacaan *Al-Qur'an* dianggap sama dengan terapi musik menurut (Musbikin 2017). Bacaan *murrotal Al-Qur'an* merupakan bacaan dengan irama yang teratur, tidak ada perubahan yang mencolok, nada rendah, dan tempo antara 60-70 Bpm sesuai dengan standart musik sebagai terapi, dengan demikian bacaan *Al Qur'an* dapat dibandingkan sama dengan irama musik bahkan memiliki nilai spiritual yang jauh lebih besar dari pada musik (Mashinta 2020).

Terapi *Murottal Al-Qur'an* membuat kualitas kesadaran individu terhadap Tuhan meningkat, baik individu tersebut tahu arti *Al-Qur'an* atau tidak.

Kesadaran ini akan menyebabkan kepasrahan sepenuhnya kepada Allah SWT, dalam keadaan ini merupakan keadaan energi otak pada frekuensi 7-14 Hz. Keadaan ini merupakan keadaan optimal sistem tubuhdan dapat menurunkan stres dan menciptakan ketenangan (Mashita, 2020). Terapi *Murottal Al- Qur'an* dapat diberikan kepada lansia dengan intensitas = 50 desibel (Lambang Internasional = dB) adalah satuan untuk mengukur intensitas suara, tempo *murottal* yang berada antara 60-70 beats per minute (bpm), serta bernada rendah mempunyai efek relaksasi. Frekuensi = 2 kali sehari (pagi dan sore hari) selama 1 minggu dan lama lantunan *Murottal Al-Qur'an* dengan surah Ar Rahman selama 15 menit diulang sebanyak 31 kali dan responden diobservasi setiap 5 menit (Mashita, 2020).

Tamaroh (2018) *murottal Al-Qur'an* merupakan bagian instrument musik yang memiliki proses untuk menurunkan kecemasan. Harmonisasi dalam musik yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan ditelinga dalam, serta menggetarkan sel-sel rambut dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan

imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri yang akan memberi dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini diakibatkan karena musik dapat menjangkau wilayah kiri korteks cerebri (Ariyati, 2020).

3. Pengaruh Terapi *Murrotal Al-Qur'an* Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian Ada Pengaruh Terapi *Murrotal Al-Qur'an* Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021.

Membaca Al-Qur'an dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an merupakan ibadah dan mendapat pahala, serta meringankan beban dengan catatan mendengarkan dengan baik dan tenang, sebagaimana dijelaskan dalam surat (7) Al A'raaf ayat 204 bahwa "Dan apabila di bacakan Al-Qur'an maka dengarkanlah (baik-baik) dan perhahtikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat". Dari Al-Qur-an yang telah diterangkan diatas bahwasanya mendengarkan Al-Qur'an dengan baik dan tenang bias meringankan beban dan mendapat pahala

(Mashita, melalui terapi *Murrotal Al-Qur'an* dapat menurunkan depresi pada lanjut usia. Hal ini sesuai dengan penelitian Listiani (2019), dengan judul Efektivitas Mendengarkan Bacaan Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Selaras dengan penelitian Novela (2018), dengan judul Pengaruh Terapi Suara *Murottal Al-Qur'an* Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Depresi Pada Lansia Di UPT PSTW Kabupaten Ponorogo diketahui bahwa melalui terapi *Murrotal Al-Qur'an* dapat menurunkan depresi pada lanjut usia.

Sejalan pula dengan penelitianIna (2020), dengan judul Pengaruh Terapi *Murottal Al-Qur'an* Terhadap Stres Pada Lansia diketahui bahwa terapi *murottal Al-Qur'an* dapat menurunkan stres pada lansia. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa terapi *murottal Al-Qur'an* efektif dalam menurunkan depresi pada lansia oleh karena dengan mendengarkan bacaan Al-Quran yang merupakan salah satu kegiatan spiritual telah mampu mengatasi kondisi depresi yang dialami para lansia. Para lansia yang mendengarkan bacaan Al-Quran telah

mengalami perubahan pada kondisi kognitif maupun emosinya.

Dengan demikian pencegahan dan terapi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami depresi memerlukan pendekatan secara non farmakologis yaitu mencakup perilaku, kognitif, meditasi hipnotis dan musik. Demikian pula dengan terapi murotal yang bisa dijadikan referensi dalam hal penurunan tingkat depresi pada lansia. Terapi murottal Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan dan menurunkan depresi padalansia (Ariyati, 2020).

KESIMPULAN

1. Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murrotal Al- Qur'an Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021 diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 18 (60%) responden dalam kategori depresi sedang. Rata-rata Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murrotal Al-Qur'an Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021 adalah 23,1 dengan standar deviasi $\pm 0,70$.
2. Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Murrotal Al- Qur'an Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021

diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 16 (53%) responden dalam kategori tidak depresi. Rata-rata Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Diberikan Terapi Murrotal Al-Qur'an Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021 adalah 29,2 dengan standar deviasi $\pm 0,71$

3. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan $0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian Ada Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz, Alimul Hidayat. 2017. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Penerbit. Salemba Medika.
- Aizid, R. 2019. *Melawan Stres & Depresi*. Yogyakarta: Saufa.
- Amir, N. 2020. *Depresi: Aspek Neurobiologi, Diagnosis, dan TataLaksana*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Anwar Rosihon, 2018. *Ulum Al-qur'an*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Ariyati, E. M. 2020. *Pengaruh Frekuensi Terapi Murottal Al-qur'an*

- Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.*
- Bandiyah, S 2016. *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Nuamedika : Yogyakarta. hal 23 - 25.
- Benjamin J. Sadock, V. A. 2018. Kaplan & Sadock *Buku Ajar Psikiatri Klinis*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Darwis, S. D. 2017. *Metode Penelitian*. Jakarta : EGC.
- DepKes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia 2020 : Menuju Indonesia Sehat 2020*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Hardywinoto, 2016. *Panduan Gerontologi : Tinjauan Dari Berbagai Aspek*. Jakarta: PT. Persada Utama Tirta Lestari.
- Hawari, 2016. *Manajemen stress, Cemas, dan Depresi (edisi 2)*. Jakarta: FKUI. Huddinfati, 2020. *Sejarah Ringkas Al-Qur'an*. Yoyakarta: Kiswatun Publishing.
- Irfandi, 2020. *Efektifitas Relaksasi Religius (Dzikir) terhadap Penurunan Depresi di ?UPT Pelayanan Sosial Lansia Bondowoso*. Skripsi. Probolinggo: STIKes Nurul Jadid.
- Lindia Prabhaswari, Ni Luh Putu Ariastuti, 2015. *Gambaran Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali* 2015. ISSN: 2089-9084 ISM, VOL. 7 NO.1, SEPTEMBER-DESEMBER, HAL. 47-52.
- Listiani Amanah, Santi Esterlita Purnamasari, 2015. *Efektivitas Mendengarkan Bacaan Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia*. InSight, Vol. 17 No. 1, Februari 2015 ISSN: 1693–2552.
- Mashita N.E. 2020. *Pengaruh Frekuensi Terapi Murotal Al-qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto*.
- Mariyam, S. 2017. *Mengenal Lanjut Usia Dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Miftaachul Muharrom, Mukhriyah Damaiyanti, 2020. *Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda*. Borneo Student Research eISSN: 2721-5725, Vol 1, No 3, 2020.
- Mubarak, Wahid Iqbal, dkk. 2018. *Ilmu Keperawatan KOMUNITAS 2; konsep dan aplikasi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Muhammad Nur Hasan, 2017. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi*

- Dharma (PSTW) Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 8 No 1, Juni 2017 ISSN (P): 2088-2246*
- Noorkasiani S, Tamher. 2017. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2018. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: ECG.
- Nursalam, 2017. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Priyoto, 2017. *Hubungan Depresi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kecamatan Selosari Kabupaten Magetan*. Warta Bhakti Husada Mulia: Jurnal Kesehatan, 2017 - jurnal.bhmm.ac.id.
- Remolda, P. 2019. *Pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi*. <http://www.theedc.com>. Di akses pada tanggal 15 Januari 2019.
- Reni Sari Hartini, Gemah Nuripah, Yani Dewi Suryani, Herry Garna, Yuliana, Ratnawati, Yuktiana Kharisma. 2015. *Hubungan Depresi dan Kejadian Hipertensi pada Lansia*. Prosiding Pendidikan Dokter ISSN: 2460-657X.
- Rosmina, 2018. *Keperawatan Gerontik. Catatan ke 3*. Pustaka As Salam: Jakarta. Salim
- SA. 2017. *Ensiklopedia Pengobatan Islam*. Surakarta: Pustaka Arafah.
- Semium, Y. 2016. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisus (Anggota IKAPI).
- Siraaj, 2019. *Kekuatan Penyembuhan dengan Al-Qur'an Berdasarkan Penelitian Ilmiah*. Arrahmah diperoleh dari <http://www.arahmah.com>. Diakses pada tanggal 20 Januari 2018.
- Sooki, Sharifi Kh, Tagharobi, 2018. *Role of Qur'an Recitation in Mental helth of Elderly*. Iran. Diperoleh dari <http://quranmed.com>. Diakses pada tanggal 21 Januari 2018.
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D (Edisi Revisi)*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sutinah ,Maulani, 2017. *Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin Dan Status Perkawinan Dengan Depresi Pada Lansia*. Journal Endurance 2(2) June 2017 (209-216).

Tamaroh, E., & Puspitosari, W.A. 2018.
Pengaruh Mendengar Bacaan Al-Quran Terhadap Skor Depresi Lansia Di Panti Sosial Trisna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan, Bantul, Yogyakarta.

Jurnal.<http://publikasi.umy.ac.id/index.php/penddokter/article/view/3944/32>

71.(Diunduh pada 15 November 2018, pukul 17.00 WIB).

Wardani, 2020. *Pengaruh Terapi Musik Klasik Dan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Lansia. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Surakarta.* diperoleh dari <http://eprints.ums.ac.id>. Diakses pada 15 Januari 2020.