Jurnal Sains dan Teknologi
Volume 6 No. 1 | Mei 2024 |pp: 78-81
E-ISSN : 2714-8661 | DOI : https://doi.org/10.55338/saintek.v6i1.3210

Pijat Bayi Dengan Oil Lavender dan Murrotal Alquran Terhadap Kualitas Tidur di Klinik Rania Mom and Baby Spa

Linda Daeni[1], Ageng Septa Rini[2], Retno Sugesti[3]
[1,2,3] Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia
Email Penulis Korespondensi: [2]agengseptarini06@gmail.com

Abstrak- Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya, artinya apakah seseorang dapat dengan mudah memulai dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur sendiri dapat digambarkan dengan mempertimbangkan durasi tidur, kedalaman tidur saat tidur, serta rasa segar saat bangun dan tertidur. Mengetahui pengaruh pijat bayi dengan essential oil lavender dan murottal quran terhadap kualitas tidur bayi di Klinik Rania Mom and Baby Spa Tahun 2024. Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah pendekatan kualitatif, dengan menerapkan pendekatan studi kasus langsung pada 2 bayi berusia 3-6 bulan yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Responden dibagi menjadi 2 kelompok, satu kelompok diberi pijatan bayi menggunakan minyak lavender, sementara kelompok lainnya mendengarkan murottal Al-Quran. Kedua perlakuan tersebut diberikan pada waktu sore dan dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Bayi yang dilakukan pijat dengan essential oil lavender sebelum diberikan kualitas tidur bayi mendapatkan skor 0 (kualitas tidur bayi kurang) dan sesudah diberikan mendapat skor 6 (kualitas tidur baik). Bayi yang didengarkan murrotal al-quran sebelum dan sesudah didengarkan murrotal al-quran kualitas tidur bayi mendapatkan skor 0 (kualitas tidur bayi kurang) dan sesudah didengarkan mendapat skor 5 (kualitas tidur baik). Pemberian pijat bayi dengan essential oil lavender lebih efektif diandingkan bayi yang didengarkan murotal alquran.

Kata Kunci: Pijat, Murrotal, Lavender, Kualitas tidur

Abstract– *Sleep quality represents an individual's satisfaction with their sleep, indicating whether one can easily initiate and maintain their sleep. Sleep quality itself can be described by considering the duration of sleep, the depth of sleep during sleep, as well as feeling refreshed upon waking and falling asleep. To determine the influence of baby massage with lavender essential oil and Quranic recitation on the sleep quality of infants at Rania Mom and Baby Spa Clinic in 2024. The method used in this case study is a qualitative approach, applying a direct case study approach to 2 infants aged 3-6 months experiencing poor sleep quality. Respondents were divided into 2 groups, one group receiving baby massage using lavender oil, while the other group listened to Quranic recitation. Both treatments were given in the afternoon and carried out for 3 consecutive days. Infants who received massage with lavender essential oil before receiving baby sleep quality scored 0 (poor baby sleep quality) and after receiving it scored 6 (good sleep quality). Infants who listened to Quranic recitation before and after listening to Quranic recitation baby sleep quality scored 0 (poor baby sleep quality) and after listening scored 5 (good sleep quality).Baby massage with lavender essential oil is more effective compared to infants who listened to Quranic recitation.*

Keywords*: Massage, Murrotal, Lavender, Sleep Quality*

I. PENDAHULUAN

Salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak adalah terpenuhinya kebutuhan tidur anak. Tidur merupakan salah satu faktor yang merangsang perkembangan otak. Saat anak tidur, sekitar 75% hormon pertumbuhan dikeluarkan oleh tubuh, karena saat anak tidur, regenerasi sel terjadi lebih cepat dibandingkan saat anak terjaga. Selama tahun pertama kehidupannya, otak bayi akan menjadi 3 kali lebih besar dibandingkan setelah lahir. [1]

Menurut data WHO tahun 2018 yang dipublikasikan dalam jurnal Pediatrics, sebanyak 33% balita mengalami masalah tidur. Hasil studi RISKESDAS 2018 tentang gangguan tidur pada anak usia tiga tahun yang dilakukan di lima kota, yaitu Jakarta, Bandung, Medan, Palembang, dan Batam, menunjukkan bahwa 51,3% balita mengalami gangguan tidur. Dari angka tersebut, 42% tidur kurang dari 12 jam per malam, bangun lebih dari tiga kali per malam, dan terbangun lebih dari satu jam di malam hari. [2]

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kurang dari 20% bayi berusia 9 bulan terbangun setidaknya dua kali pada malam hari. Menurut penelitian yang dilakukan Sekartini, 72,2% orang tua menganggap masalah tidur pada bayi dan balita sebagai masalah kecil. Namun, gangguan tidur pada bayi sebenarnya dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal mereka. [3]

Berdasarkan data dari Klinik Rania Mom and Baby Spa pada bulan Oktober 2023, terdapat 20 bayi yang menjalani pijat di sana. Dari 20 bayi tersebut, 5 di antaranya adalah bayi yang berusia 3-6 bulan. Para ibu dari bayi-bayi ini mengungkapkan bahwa bayi mereka sering terbangun lebih dari 3 kali dalam semalam dan menangis setiap 1 hingga 2 jam. Selain itu, tidur bayi juga kurang nyenyak. Para ibu juga menyatakan bahwa bayi akan menangis jika ibu menjauh dari mereka.

Jurnal Sains dan Teknologi
Volume 6 No. 1 | Mei 2024 |pp: 78-81
E-ISSN : 2714-8661 | DOI : https://doi.org/10.55338/saintek.v6i1.3210

Saat ini banyak terapi yang dilakukan untuk mengatasi kesulitan tidur pada anak seperti pijat untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan pada anak, dipadukan dengan pemberian minyak esensial lavender dan murrotal Alquran. [4]

Menurut Subakti dan Rizky (2018), pijat bayi adalah suatu teknik yang dilakukan dengan lembut membelai kulit bayi, menggunakan tangan sebagai alat untuk memengaruhi berbagai aspek tubuh bayi. Tujuan dari pijat ini adalah untuk memengaruhi beragam sistem dalam tubuh bayi, termasuk otot, kulit, sistem saraf, sistem pernapasan, sirkulasi darah, dan getah bening. [5]

Penelitian yang dilakukan oleh Kasmiatun (2015) dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi dengan Terapi Bunga Lavender terhadap Pemenuhan Tidur Neonatus di Posyandu Melati Kecamatan Mojokerto Kabupaten Kediri Jawa Timur" menghasilkan temuan yang signifikan. Uji t-test menunjukkan nilai t sebesar -4,382 dengan derajat kebebasan 12 dan p-value 0,001, yang berarti $p < 0,05$. Ini menunjukkan bahwa pijat bayi dengan aromaterapi bunga lavender berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan tidur neonatus di wilayah kerja Posyandu Melati, Kecamatan Mojokerto, Kabupaten Kediri. [3]

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari dkk. (2016) yang berjudul "Pengaruh Pijat Bayi dengan Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang," hasil uji statistik Wilcoxon sign rank test menunjukkan bahwa pijat bayi berpengaruh terhadap kualitas tidur bayi usia 3-6 bulan di Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai ρ value = 0,002, yang berarti ρ value < α (0,05). [3]

Terapi musik adalah bentuk terapi yang menggunakan melodi, ritme, dan suara untuk merangsang organ pendengaran kita, kemudian diproses oleh bagian otak yang mengatur emosi, yang disebut sistem limbik. [6] Salah satu bentuk terapi musik adalah dengan mendengarkan surat Al-Mulk dalam Al-Quran, yang juga merupakan praktik yang dilakukan oleh Nabi Shallallahu 'alayhi wasallam sebelum tidur. [7]

Penelitian yang dilakukan oleh Ani Laila (2022) yang berjudul "Dampak Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rimbo Panjang, Kabupaten Tambang" menunjukkan bahwa hasil Studi Uji Berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penerapan terapi Murottal Al-Qur'an, dengan nilai signifikan 0,009 < 0,05. Dengan demikian, hasil uji t menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kualitas tidur semua balita usia 1 hingga 2 tahun di desa Rimbo Panjang, Wilayah Kerja Puskesmas Tambang. [4]

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan Studi Kasus yang berjudul "Asuhan Kebidanan Pada Bayi Dalam Pemberian Pijat Bayi Dengan Essential Oil Lavender Dan Murottal Alquran Terhadap Kualitas Tidur di Klinik Rania Mom And Baby Spa Tahun 2024".

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam studi kasus ini adalah pendekatan kualitatif, dengan menerapkan pendekatan studi kasus langsung pada 2 bayi berusia 3-6 bulan yang mengalami kualitas tidur yang buruk, seperti mengalami gangguan tidur dengan kriteria tertentu. Kriteria tersebut mencakup tidur kurang dari 9 jam pada malam hari, sering terbangun lebih dari 3 kali, dan terjaga lebih dari 1 jam pada setiap kali terbangun. Selama tidur, bayi seringkali terlihat rewel, menangis, dan mengalami kesulitan untuk kembali tidur. [8] Dalam penelitian ini, bayi-bayi dibagi menjadi 2 kelompok, di mana satu kelompok diberi pijatan bayi menggunakan minyak lavender, sementara kelompok lainnya mendengarkan murottal Al-Quran. Kedua perlakuan tersebut diberikan pada waktu sore dan dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Untuk bayi yang mendengarkan murottal Al-Quran, surat yang didengarkan adalah Al-Mulk. Murottal Al-Quran diberikan ketika bayi sedang dipijat menggunakan Smart Hafidz. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi formulir persetujuan informasi, lembar observasi, job sheet, dan SOP.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pijat Bayi Dengan Essential Oil Lavender

Tabel 1. Intervensi Pijat Bayi dengan diberikan Essential Oil Lavender

	1	2	3
Tanggal	12/1/2024	13/1/2024	14/1/2024
Penilaian Kualitas Tidur	0	4	6
Hasil	Kualitas tidur kurang	Kualitas tidur kurang	Kualitas tidur Baik

Berdasarkan tabel diatas, penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bayi membaik dari yang buruk menjadi baik setelah diberikan pijatan dengan minyak esensial lavender. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rahayu Khairiah dan Fitriani (2022) yang berjudul "Pengaruh Pijat dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Anak Usia 3-12 Bulan di BPM Ina Musrsinah Cikupa-Tangerang." Hasil uji Mann-Whitney U menunjukkan nilai p sebesar 0,002, menandakan signifikansi ($p < 0,05$) dan mengakibatkan penerimaan Ha. Ini mengindikasikan adanya pengaruh positif dari pijatan bayi yang dikombinasikan dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur bayi di bidan mandiri Ina Mursinah Cikupa-Tangerang. Skor rata-rata kualitas tidur di antara bayi yang mendapat pijatan aromaterapi lavender (kelompok eksperimental) adalah 3,87, melampaui bayi

Jurnal Sains dan Teknologi
Volume 6 No. 1 | Mei 2024 |pp: 78-81
E-ISSN : 2714-8661 | DOI : https://doi.org/10.55338/saintek.v6i1.3210

yang tidak mendapat pijatan (kelompok kontrol). [9] Lavender memang dikenal sebagai obat alami yang efektif untuk mengatasi insomnia dan meningkatkan kualitas tidur. Sebuah studi acak yang disamaratakan yang mengeksplorasi dampak tidur terhadap kualitas hidup pasien mendukung efikasi lavender dalam meningkatkan skor rata-rata kualitas tidur. [10]

Penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Defi Yulita dan Trya Mia Intan (2021) menunjukkan bahwa hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan antara pre-test dan post-test dalam kelompok intervensi, khususnya dalam meningkatkan kualitas tidur anak-anak. Perlakuan tersebut menghasilkan perbedaan antara skor rata-rata pre-test sebesar 2,40 dan skor rata-rata post-test sebesar 4,27 dengan nilai p = 0,0001 < 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur anak usia 3 hingga 12 bulan yang menerima pijatan dengan minyak esensial lavender mengalami peningkatan. [11] Pijatan pada bayi dapat memicu pelepasan hormon oksitosin yang diproduksi oleh hipotalamus. Hormon ini kemudian merangsang kelenjar pituitari untuk melepaskan oksitosin, yang memiliki efek menenangkan pada bayi, membantu merilekskan tubuh, dan mengurangi frekuensi menangis. Dengan demikian, pijatan juga berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur. [12]

Pijatan pada bayi dengan menggunakan aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat hormon stres kortisol. Mengurangi jumlah hormon kortisol ini membuat anak-anak lebih bahagia dan menangis lebih sedikit. Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berdampak pada perkembangan fisik dan persiapan untuk hari berikutnya. [13] Anak-anak yang mendapatkan tidur yang cukup umumnya memiliki ciri-ciri seperti mudah tertidur di malam hari, bangun tidur dalam keadaan sehat, tidak menangis berlebihan, dan tidak memerlukan waktu tidur tambahan sesuai dengan tahap perkembangan mereka. [11]

Menurut asumsi peneliti dapat diungkapkan bahwa pemberian pijat bayi dengan oil lavender memberikan pengaruh yang baik terhadap peningkatan kualitas tidur bayi.

B. Kualitas Tidur Bayi Sebelum Dan Sesudah Didengarkan Murotal Alquran

Tabel 2. Intervensi dengan diberikan Murottal Al-Quran

Berdasarkan tabel 2, penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur anak-anak meningkat dari buruk menjadi baik setelah menerima intervensi mendengarkan Al-Quran. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rienda Arianingsih (2022), dimana uji Wilcoxon menghasilkan nilai p-value sebesar 0,001, menunjukkan bahwa murottal Al-Quran memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur bayi usia 6 bulan di komunitas Nalumsari Jepara. Pusat Kesehatan Masyarakat karena nilai p (0,001) <0,05 pada tingkat signifikansi 5%. Hasil ini menunjukkan bahwa mendengarkan lantunan Surah Al-Quran Al-Mulk selama 15 menit selama 3 hari dengan kecepatan 40-50 dB (sekitar 40%) sebelum waktu tidur siang (pukul 13.00 WIB) dan malam hari memiliki dampak positif pada kondisi psikologis dan emosional bayi, membantu bayi menjadi lebih nyaman dan tidur lebih baik. Mendengarkan ayat-ayat dari Al-Quran sebelum tidur dapat menyebabkan perubahan fisiologis dan psikologis yang besar pada anak-anak, membuat mereka merasa lebih rileks dan tidur lebih nyenyak. [14]

	1	2	3
Tanggal	16/1/2024	17/1/2024	18/1/2024
Penilaian Kualitas Tidur	0	3	5
Hasil	Kualitas tidur kurang	Kualitas tidur kurang	Kualitas tidur Baik

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ani Laila (2022) yang berjudul "Dampak Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Rimbo Panjang, Kabupaten Tambang" menunjukkan bahwa hasil Studi Uji Berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penerapan terapi Murottal Al-Qur'an, dengan nilai signifikan 0,009 < 0,05. Dengan demikian, hasil uji t menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kualitas tidur semua balita usia 1 hingga 2 tahun di desa Rimbo Panjang, Wilayah Kerja Puskesmas Tambang. [4]

Penelitian tersebut menggambarkan efektivitas terapi Murottal Al-Qur'an dalam meningkatkan kualitas tidur. Terapi Murottal memicu stimulasi ACTH, yang menyebabkan relaksasi otot dan peningkatan kualitas tidur bayi. Sebagai hasilnya, terjadi pergeseran dalam kinerja sistem tubuh, di mana musik bisa mengatur hormon yang memengaruhi stres dan meningkatkan ketenangan, sehingga memperpanjang dan meningkatkan durasi tidur. [15] Stimulasi ini bermanfaat bagi kualitas dan kuantitas tidur bayi. Memberikan terapi Murottal Al-Qur'an terbukti sangat efektif dalam memastikan tidur yang berkualitas. Terapi Murottal memberikan manfaat yang menenangkan bagi bayi, membantu meningkatkan kualitas tidur anak-anak. Murottal menggunakan metode yang presisi untuk menyinkronkan melodi, ritme, dan suara. [14]

Berdasarkan asumsi peneliti, terlihat bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur anak usia 3-6 bulan. Melalui terapi Murottal Al-Qur'an, diharapkan dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi pada anak kecil selama tidur, karena membaca ayat suci Al-Qur'an dianggap membawa kedamaian bagi seluruh umat manusia. [16] Terapi murottal juga dianggap memberikan dampak psikologis yang positif, karena saat suara murottal didengar dan sampai ke otak, maka akan diterjemahkan oleh otak, membantu menciptakan suasana yang tenang dan nyaman untuk tidur. [14]

Jurnal Sains dan Teknologi
Volume 6 No. 1 | Mei 2024 |pp: 78-81
E-ISSN : 2714-8661 | DOI : https://doi.org/10.55338/saintek.v6i1.3210

C. Perbandingan Kualitas Tidur Pada Bayi Yang Diberikan Pijat Bayi Dengan Essential Oil Lavender Dan Didengarkan Murotal Alquran

Berdasarkan skor kualitas tidur pada tabel 1 dan 2, bayi yang dipijat dengan minyak esensial lavender mengalami peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan bayi yang mendengarkan Alquran. Penelitian yang dilakukan oleh Rienda Arianingsih dan rekan (2022) dengan judul "Pengaruh Pijat Bayi dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 6 Bulan di Puskesmas Nalumsari Jepara" menegaskan bahwa pijat bayi lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan mendengarkan Murottal Al-Qur'an. Nilai mean rating kelompok pijat bayi sebesar 22,06, sedangkan untuk kelompok Murottal Al-Qur'an sebesar 10,94. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai mean antara kedua kelompok, dimana kelompok yang menerima pijat bayi memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi. [14]

Sehingga penulis berasumsi bahwa bayi yang diberikan pijat dengan essential oil lavender lebih efektif dibandingkan bayi yang hanya didengarkan murrotal al-quran.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan antara kedua intervensi, bayi yang diberikan pijat dengan essential oil lavender dan didengarkan murrotal al-quran yang berarti, memijat bayi dengan minyak esensial lavender lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur bayi dibandingkan dengan penggunaan murotal Al-Quran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada Klinik Rania Mom and Baby Spa serta semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini.

V. REFERENSI

[1] E. &. N. I. N. D. Sukmawati, "Efektivitas Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Bayi," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 2020.

[2] A. S. E. F. F. Laila, "Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun Di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang," *Jurnal.Pkr.Ac.Id*, 2022.

[3] A. N. Marchatus Soleha, "Pengaruh Pemberian Pijat Bayi Dengan Minyak Aroma," *Cendikia Medika*, 2019.

[4] E. S. F. Y. A. Ani Laila, "Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Balita," *Jurnal Ibu dan Anak*, pp. 113-119, 2022.

[5] A. A. C. R. Catur Esty Pamungkas, "Sentuhan Kasih Ibu, Upaya Stimulasi Tumbuh Kembang Anak Dengan Pijat Bayi Pada Anak Usia 0-3 Tahun Di Desa Selebung Ketangga, Kecamatan Keruak Kabupaten Lombok Timur," *Jurnal Selaparang*, vol. 1, no. 4, 2020.

[6] R. H. K. d. J. Sahar, "Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia," *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 3, no. 2, 2021.

[7] C. M. M. &. U. F. H. Amalu, "Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan," *Window of Midwifery Journal*, 2022.

[8] R. &. F. Khairiah, "Efektivitas Pijat Bayi Usia 3-12 Bulan dengan AromaTerapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Bayidi BPM Ina Musrsinah Cikupa-Tangerang," *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINEMAGAZINE*, 2022.

[9] F. Rahayu Khairiah, "Efektivitas Pijat Bayi Usia 3 - 12 Bulan dengan Aroma Terapi Lavender," *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE JOURNAL*, 2022.

[10] R. L. d. a. Dwina, "Pengaruh aroma terapi lavender terhadap peningkatan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara," *ARUMANAGARA MEDICAL JOURNAL*, vol. 1, no. 3, 2019.

[11] T. M. I. Defi Yulita, "Efektifitas Baby Massage Dengan Aroma Terapy," *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 2021.

[12] A. Permata, "Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Peningkatan Lama Tidur Malam Pada Bayi 3-6 Bulan," *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, vol. X, no. 2, 2017.

[13] C. Prasastia L.D, "Asuhan Keperawatan Nyeri Akut Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Aroma Terapi Lavender Di Rs Mawaddah Medika Mojokerto," *Stikes Ppni*, 2023.

[14] S. N. U. F. T. W. P. Rienda Arianingsih, "Efektivitas Pijat Bayi Dan Murottal Alqur'an ," *Jurnal Mitra Sehat*, 2022.

[15] d. Rika Handayani, "terapi komplementer dalam kehamilan mind and body teraphy," in *terapi komplementer dalam kehamilan mind and body teraphy*, 2021.

[16] F. E. Saputri, "Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah," *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 2017.