

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA DI KECAMATAN RANDUBLATUNG

Rochman Basuki¹, Chamim Faizin², Anggita Pungki Leksani³

ABSTRAK

Latar Belakang : Fungsi kognitif adalah kemampuan seseorang dalam melakukan atensi, registrasi, memori, kalkulasi, mengingat kembali, bahasa, pertimbangan, membaca dan menulis serta kemampuan visuospasial. Dampak dari fungsi kognitif lansia yang menurun dapat berpengaruh pada menurunnya aktivitas sosial lansia. Faktor yang kemungkinan berpengaruh terhadap fungsi kognitif yaitu aktivitas spiritual khususnya membaca Al-Qur'an. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia di Kecamatan Randublatung.

Metode: Penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan sampel sebanyak 110 orang pada masyarakat Kecamatan Randublatung dengan teknik *cluster random sampling*. Data diambil menggunakan instrumen kuesioner yang kemudian diuji dengan uji statistik *rank spearman* dengan bantuan *software* komputer,

Hasil : Dari 110 responden didapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan fungsi kognitif ringan (53,6%). Dari hasil uji statistik diperoleh intensitas membaca Al-Qur'an ($p=0,000$, $r=0,383$) dan kapasitas membaca Al-Qur'an ($p=0,000$, $r=0,432$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia dengan kekuatan korelasi lemah dan terdapat hubungan yang signifikan antara kapasitas Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia dengan kekuatan korelasi sedang.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas dan kapasitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia di Kecamatan Randublatung.

Kata Kunci : Intensitas Membaca Al-Qur'an, Kapasitas Membaca Al-Qur'an, Fungsi Kognitif.

Korespondensi: rochmanbasuki79@gmail.com

¹ Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

² Staf Pengajar Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

³ Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang

THE RELATIONSHIP BETWEEN READING AL-QUR'AN HABITS WITH COGNITIVE FUNCTIONS IN RANDUBLATUNG DISTRICT

Rochman Basuki¹, Chamim Faizin², Anggita Pungki Leksani³

ABSTRACT

Background : Cognitive function is a person's ability to perform attention, registration, memory, calculation, recall, language, judgment, reading and writing and visuospatial abilities. The impact of the declining cognitive function of the elderly can affect the decline in the social activities of the elderly. Factors that may affect cognitive function are spiritual activities, especially reading the Qur'an.

Methods : An analytical observational study with a cross sectional approach with a sample of 110 people in the Randublatung District community with cluster random sampling technique. Data was taken using a questionnaire instrument which was then tested with the help of computer software,

Results : From 110 respondents, it was found that most of the elderly had mild cognitive dysfunction (53.6%). From the statistical test results obtained the intensity of reading the Qur'an ($p = 0.000$, $r = 0.383$) and the capacity to read the Qur'an ($p = 0.000$, $r = 0.432$), meaning that there is a significant relationship between the intensity of reading the Qur'an 'an ($p = 0.000$, $r = 0.432$), meaning that there is a significant relationship between the intensity of reading the Qur'an and the cognitive function of the elderly with a weak correlation strength and there is a significant relationship between the capacity of the Qur'an and the cognitive function of the elderly. cognitive abilities of the elderly with moderate correlation strength.

Conclusion : There is a significant relationship between the intensity and capacity of reading the Qur'an with the cognitive function of the elderly in Randublatung District.

Keyword: Intensity of Reading Al-Qur'an, Capacity of Reading Al-Qur'an, Cognitive Function

Correspondency: rochmanbasuki79@gmail.com

¹ Lecturer at Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang

² Lecturer at Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang

³ Student of the Faculty of Medicine, University of Muhammadiyah Semarang

PENDAHULUAN

Di Indonesia, lanjut usia bisa diartikan sebagai individu yang sudah ada di umur lebih dari atau sama dengan 60 tahun seperti seperti yang dimuat dalam UU. No. 13 Tahun 1998 terkait “Kesejahteraan Lanjut Usia” Bab 1 Pasal 1 Ayat 2. (Departemen Sosial RI, 1998) Di sisi lain, ahli yang lain juga memiliki pandangan lain terkait usia dari lansia itu sendiri, yang mana WHO menjelaskan ada 4 pembagian dalam tahapan usia individu yakni usia pertengahan yakni usianya ialah 45-59 tahun, lalu selanjutnya lanjut usia dengan umur 60 - 74 tahun, kemudian lanjut usia tua/*old* yakni usianya 70 - 90 tahun dan yang terakhir untuk golongan usia sangat tua / *very old* ialah yang umurnya 90 tahun lebih. Adapun penjelasan dari Depkes RI (2013) ada dua pembagian batasan umur yakni pralansia atau individu yang ada dalam jenjang umur 45 - 59 tahun, kemudian lansia yakni individu yang ada di umur lebih dari 60 tahun dan yang terakhir ialah lansia dengan resiko tinggi atau dalam hal ini ialah individu yang ada di usia lanjut dan mengalami masalah kesehatan. (Depkes RI, 2013)

Di saat memasuki usia itulah manusia akan merasakan fungsi tubuh yang mulai berkurang secara fungsinya atau bisa juga hilang. Contohnya kulit kendur, rambut beruban, gigi ompong, kurangnya pendengaran, fungsi pengelihatannya yang semakin buruk, lambatnya gerakan tubuh, dan juga tubuh yang menjadi tidak seimbang. (Nugroho, 2019) Adapun salah satu masalah dalam kesehatan lansia ialah ada di fungsi kognitifnya yang turun, baik itu disebabkan secara alamiah ataupun karena dampak dari penyakit komorbid. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013)

Fungsi kognitif didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bisa menjalankan beberapa fungsi seperti atensi, registrasi, kalkulasi, pertimbangan, memori, mengingat kembali, mempertimbangkan, menulis, membaca dan juga menjalankan *visuospasial*. (Saunders, 2010) Pengurangan kemampuan kognitif ini bisa terjadi ketika saraf yang ada di otak

mengalami kemunduran efisiensi transmisinya yang kemudian hal ini memberikan akibat yakni kelambatan otak dalam memproses informasi yang didapatkan dan bahkan bisa hilang ketika proses transmisi. Hal ini kemudian menyebabkan otak mengalami hambatan dimana sulit untuk bisa menerima dan memproses informasi baru lainnya dan kemudian kemampuan dalam mengingat peristiwa lampau lebih mudah dibandingkan dengan mengingat peristiwa yang terjadi saat ini.⁷

Berdasarkan data yang didapat penulis dari Dinas Kesehatan Kabupaten Blora yaitu pada tahun 2021 didapatkan jumlah lansia sebanyak 119.759 orang. Adapun lansia yang mengalami gangguan kemandirian ringan sebanyak 63.3832 orang (53,3%), gangguan kemandirian sedang 29.700 orang (24,8%), gangguan kemandirian berat 26.227 (21,9%). (Dinas Kesehatan Kabupaten Blora, 2021)

Adapun hal yang memberikan pengaruh pada kognitif di lansia ini sangat beragam, salah satunya ialah aktivitas spiritual lansia. Aktivitas spiritual lansia tersebut dapat diwujudkan dalam bentuk membaca Al-Qur'an. Perintah Allah agar membaca Al-Qur'an disebutkan dalam Q.S Al-Alaq (96): 1-5 yang artinya Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang menciptakan. Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah. Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Mahamulia. Yang mengajar (manusia) dengan pena. Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya.

Melalui kegiatan ini, secara tidak langsung fungsi kognitif lansia dapat dilatih melalui proses belajar, persepsi pemahaman, pengertian, dan perhatian. Hal ini didukung dengan kecenderungan lansia yang percaya bahwa agama dapat memberikan solusi terhadap masalah kehidupan, membimbing manusia dalam kehidupan serta menentramkan batin yang menyebabkan aktifitas yang berkaitan dengan agama mengalami peningkatan

seiring dengan bertambahnya usia.(Padila, 2013)

Berdasarkan fenomena yang telah dijabarkan diatas maka penting dilakukan penelitian untuk mengetahui dan mengungkapkan apakah ada hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia di Kecamatan Randublatung.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan April sampai Mei tahun 2022 di Kecamatan Randublatung. Penelitian dilakukan setelah *Ethical Clearance* diterbitkan dengan nomor 026/ EC / KEPK-FK / UNIMUS / 2022 yang telah disahkan oleh tim Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang dan mendapat izin dari Kecamatan Randublatung untuk mengambil data dari responden.

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Sampel yang diteliti harus memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi.

Sampel pada penelitian ini berjumlah 110 responden. Data dari responden dapat diperoleh dari kuesioner/angket yang sudah dibagikan ke responden. Uji statistik untuk menganalisis data menggunakan uji *Rank Spearman*.

HASIL

1. Karakteristik Sampel Penelitian

Tabel. 1. Karakteristik Sampel Penelitian

Karakteristik responden	F	%
Kelompok umur		
60-74 tahun	106	96,4
75-90 tahun	4	3,6
Jenis kelamin		
Laki-laki	26	23,6
Perempuan	84	76,4

Tingkat pendidikan	F	%
Tidak sekolah	33	30,0
SD	59	53,6
SMP	7	6,4
SMA	10	9,1
Kuliah	1	0,9

Karakteristik Responden	F	%
Intensitas membaca Al-Qur'an		
Tidak pernah		
Hanya saat sempat saja	16	14,5
Setiap setelah shalat fardu	53	48,5
Kapasitas membaca Al-Qur'an		
0 ayat	16	14,5
5 ayat	52	47,3
1 halaman	23	20,9
1 juz	19	17,3
>1 juz	0	0
Fungsi kognitif		
Gangguan kognitif berat	0	0
Gangguan kognitif sedang	7	6,4
Gangguan kognitif ringan	59	53,6
Fungsi kognitif normal	44	40,0

Tabel 1. menunjukkan karakteristik lansia di Kecamatan Randublatung, Kabupaten Blora dengan mayoritas responden lansia berada pada kelompok umur 60-74 tahun (96,4%) dan berjenis kelamin perempuan (76,4%) dengan tingkat pendidikan mayoritas adalah lulusan SD (53,6%). Sebagian besar responden membaca Al-Qur'an ketika hanya saat sempat saja (48,2%) dan membaca sebanyak 5 ayat (47,3%). Kemudian untuk fungsi kognitif lansia didapati sebagian besar lansia mengalami gangguan kognitif ringan (53,6%).

2. Hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia

Tabel 2. Hubungan intensitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia

Variabel	Fungsi Kognitif								R	p Value	CI (90%)
	Normal		Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Intensitas membaca Al-Qur'an											
Selalu	24	21,82	16	14,55	0	0	0	0	0,383	0,000	2,12-2,34
Hanya saat sempat saja	20	18,18	30	27,27	4	3,64	0	0			
Tidak pernah	1	0,91	12	10,90	3	2,73	0	0			

Tabel 2 menunjukkan hasil uji korelasi Rank Spearman dapat diketahui intensitas membaca Al-Qur'an memiliki nilai *p value* < 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia. Nilai korelasi intensitas membaca Al-Qur'an sebesar 0,383 menunjukkan hubungan antara intensitas membaca Al-

Qur'an dan fungsi kognitif lansia lemah dan positif searah. Hubungan yang positif searah menggambarkan apabila intensitas Al-Qur'an dilakukan lebih sering maka lansia akan memiliki fungsi kognitif yang lebih baik. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 90% diyakini bahwa lansia membaca Al-Qur'an ketika hanya saat sempat saja.

3. Hubungan kapasitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia

Tabel 3. Hubungan kapasitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia

Variabel	Fungsi Kognitif								R	p Value	CI (90%)
	Normal		Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%			
Kapasitas membaca Al-Qur'an											
>1 juz	0	0	0	0	0	0	0	0	0,432	0,000	2,26-2,56
1 juz	15	13,64	4	3,64	0	0	0	0			
1 halaman	10	9,09	13	11,82	0	0	0	0			
5 ayat	18	16,36	30	27,27	4	3,64	0	0			
0 ayat	1	0,9	13	11,82	2	1,82	0	0			

Tabel 3 menunjukkan hasil uji korelasi Rank Spearman dapat diketahui kapasitas membaca Al-Qur'an memiliki nilai *p value* < 0,05. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia. Nilai korelasi intensitas membaca Al-Qur'an sebesar 0,432 menunjukkan

hubungan antara kapasitas membaca Al-Qur'an dan fungsi kognitif lansia sedang dan positif searah. Hubungan yang positif searah menggambarkan apabila membaca Al-Qur'an lebih banyak maka akan memiliki fungsi kognitif yang lebih baik. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 90% diyakini bahwa

lansia membaca Al-Qur'an sebanyak 5 ayat dalam sekali membaca.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan 59 lansia (53,6%) memiliki gangguan kognitif ringan. Gangguan kognitif ringan atau bisa disebut juga sebagai *Mild Cognitive Impairment* (MCI) adalah keadaan peralihan antara penuaan normal dan demensia. Prevalensi gangguan kognitif ringan sering terjadi pada usia lebih dari 60 tahun sekitar 6,7-25,2%. (Jongsiriyanyong and Limpawattana, 2018) Adapun kriteria diagnosis MCI adalah adanya keluhan kognitif (perhatian, memori, konsentrasi, bahasa, kemampuan visuospasial), terdapat satu atau lebih fungsi kognitif abnormal pada usianya, adanya penurunan dari satu atau lebih aspek fungsi kognitif, aktivitas fungsional dalam batas normal, dan tidak ada demensia.11 Dampak dari gangguan kognitif ringan ini dapat berkembang menjadi demensia dalam waktu kurang lebih 5 tahun serta menyebabkan ketidakmandirian hidup lansia. (Mahawati Eni; Tiara Fani, 2014)

Dalam mempertahankan fungsi kognitif dapat dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya yaitu aktivitas spiritual berupa membaca Al-Qur'an. Kebiasaan membaca Al-Qur'an diperoleh dari kemampuan menjawab kuesioner dengan jujur yang meliputi intensitas membaca Al-Qur'an dan kapasitas membaca Al-Qur'an.

Hasil penelitian didapatkan 53 lansia (48,2%) membaca Al-Qur'an ketika hanya sempat saja. Dari hasil analisis bivariat didapatkan hubungan yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia di Kecamatan Randublatung ($p=0,000$) dengan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Mukarramah pada tahun 2016 dengan hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia ($p=0,000$). (Mukarramah, 2016)

Dalam penelitian Budi Riyanto menjelaskan bahwa lansia yang tidak pernah membaca akan meningkatkan hampir 1,5 kali risiko perburukan fungsi kognitif. (Wreksoatmodjo, 2015) Aktivitas yang melibatkan kegiatan berpikir seperti membaca Al-Qur'an apabila tidak dilakukan rutin tidak akan memberikan hasil yang signifikan dalam peningkatan fungsi kognitif seseorang. Sehingga fungsi kognitif lansia dengan pendidikan yang rendah masih dapat dipertahankan selama ia melakukan aktivitas kognitif secara konsisten. (Djajasaputra and Halim, 2019)

Selain intensitas membaca Al-Qur'an, hasil penelitian didapatkan 52 lansia (47,3%) membaca Al-Qur'an sebanyak 5 ayat dalam sekali membaca. Dari hasil analisis bivariat didapatkan hubungan yang signifikan antara kapasitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif di Kecamatan Randublatung ($p=0,000$) dengan kekuatan korelasi sedang dan arah hubungan positif. Banyaknya ayat yang dibaca ini berjalan seiringan dengan banyaknya waktu yang dibutuhkan dalam sekali membaca. Semakin banyak ayat yang dibaca maka semakin lama durasi waktu yang dibutuhkan untuk membaca. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kellyana dan Ferika disebutkan jika membaca Al-Qur'an minimal 15 menit dalam sehari dapat menurunkan demensia pada lansia. (Irawati and Madani, 2019)

Membaca Al-Qur'an dapat mempengaruhi fungsi kognitif melalui rangkaian proses memori yaitu memori sensori yang akan merekam informasi yang didapat dari panca indera. Apabila informasi itu mendapat perhatian maka akan dilanjut menjadi *short term memory*. Apabila tidak mendapatkan perhatian, maka informasi tersebut akan rusak. Apabila *short term memory* dilakukan pengulangan maka akan menjadi *long term memory*. Perubahan inilah yang disebut plastisitas otak. Latihan yang dilakukan terus-menerus akan menyebabkan perubahan pada sirkuit neuron (sinapsis). Tugas neuron adalah menyampaikan informasi yang masuk ke

otak. Mekanisme kerjanya adalah dengan mengubah *permeable membrane* sehingga dapat dilalui ion listrik. Ion tersebut menjaga perbedaan potensial di dalam dan luar membran. Ion yang dimaksud ialah Na^+ , K^+ , Cl^- . (Julianto and Etsem, 2015)

Bagian lobus frontal adalah salah satu bagian yang dipengaruhi oleh aktivitas religi. Prefrontal korteks (PFC) ini berfungsi mengatur sistem kerja kognitif yaitu *transfer effect*. Semakin meningkatnya aktivitas spiritual atau religi seperti membaca Al-Qur'an akan mengaktifkan lobus frontal dan sistem limbik. (Newberg, 2009)

Aktivasi fungsi PFC ini membuat dopamine di bagian nucleus accumbens meningkat. Proses ini mempengaruhi aktifnya thalamus. Thalamus ini berperan dalam pengaturan emosi dan proses fisiologis. Selain aktivasi thalamus, aktivitas spiritual juga mengaktifkan sistem limbik. (Thalib, 2018) Lobus frontal memegang peranan dalam perhatian dan konsentrasi, sedangkan sistem limbik berkaitan dengan emosi, pola perilaku sosioseksual, motivasi dan belajar. (Balqist, 2020)

Terdapat keterbatasan yang disadari peneliti dalam penelitian ini yaitu terdapat banyak variabel perancu lain yang tidak ikut dianalisis dan dapat mempengaruhi hasil penelitian misalnya seperti usia, pendidikan, dan pekerjaan. Penelitian hanya dilakukan dalam sekali pengamatan serta tidak adanya pengawasan mengenai kegiatan rutin yang dilakukan responden sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia di Kecamatan Randublatung dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar lansia di Kecamatan Randublatung membaca Al-Qur'an hanya saat sempat saja dengan banyaknya ayat sekali membaca ialah 5 ayat. Sebagian besar lansia di Kecamatan

Randublatung mengalami gangguan fungsi kognitif ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia di Kecamatan Randublatung. Terdapat hubungan yang signifikan antara kapasitas membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia di Kecamatan Randublatung

SARAN

Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu sumber pengetahuan dan wawasan dalam bidang kedokteran untuk dapat dijadikan sebagai upaya untuk mengembangkan pengetahuan dalam rangka untuk meningkatkan kesehatan lansia khususnya yaitu mengoptimalkan fungsi kognitif dalam usaha mencegah terjadinya demensia pada lansia.

Bagi Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa membaca Al-Qur'an dapat mencegah penurunan fungsi kognitif lansia agar tidak terjadi perburukan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Bagi Profesi

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai masukan terapi non medikamentosa terkait fungsi kognitif dalam bidang kedokteran islam.

Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya sekaligus untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan fungsi kognitif.

DAFTAR PUSTAKA

Astutik, N., Handini, F. and Mahendra, M. (2017) 'Pengaruh Fungsi Kognitif Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Gadingkasri Kecamatan

- Klojen Malang', *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 2(2), p. 91.
- Balqist, M. (2020) 'Asuhan Keperawatan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Psikososial Gangguan Memori Pada Lansia Dengan Demensia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2020'. Lampung: Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Prodi D-III Keperawatan, p. 9.
- Departemen Sosial RI (1998) *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*. Available at: <http://www.bphn.go.id/data/documents/98u013.pdf>.
- Depkes RI (2013) 'Riset kesehatan dasar', *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Blora (2021) *Data Lansia Kecamatan Randublatung*.
- Djajasaputra, A.D.R. and Halim, M.S. (2019) 'Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin', *Jurnal Psikologi*, 46(2), p. 85. Available at: <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>.
- Irawati, K. and Madani, F. (2019) 'Durasi Membaca Al-Qur'an dengan Fungsi Kognitif pada Lansia', *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19(1). Available at: <https://doi.org/10.18196/mm.190123>.
- Jongsiriyanyong, S. and Limpawattana, P. (2018) 'Mild Cognitive Impairment in Clinical Practice: A Review Article', *American Journal of Alzheimer's Disease and other Dementias*. SAGE Publications Inc., pp. 500–507. Available at: <https://doi.org/10.1177/1533317518791401>.
- Julianto, V. and Etsem, M.B. (2015) 'The Effect of Reciting Holy Qur'an toward Short-term Memory Ability Analysed through the Changing Brain Wave', *Jurnal Psikologi*, 38(1), pp. 17–29. Available at: <https://doi.org/10.22146/jpsi.7661>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahawati Eni; Tiara Fani (2014) 'Penggunaan Pestisida Sebagai Faktor Risiko "MCI" (Mild Cognitive Impairment) pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mijen Kota Semarang', *VisiKes Jurnal Kesehatan*, 13(1), pp. 10–20.
- Mukarramah (2016) *Hubungan Aktivitas Fisik dan Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia*. Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Newberg, A. (2009) *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings From A Leading Neuroscientist*. New York: Ballantine.
- Nugroho, W. (2019) *Keperawatan Gerontik*. 3rd edn. EGC. Available at: <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/76821>.
- Padila (2013) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prasarja and Adinugroho, M. (2018) 'Pengaruh Training Kognitif Terhadap Kemampuan Kognitif Pada Lansia di Desa Sobokerto Kecamatan Ngemplak Boyolali', *Jurnal Keterampilan Fisik*, 3(2006), p. 101. Available at: <https://jurnalketerampilanfisik.com/index.php/jpt/article/download/114/83/>.
- Rilianto, B. (2015) 'Mild Cognitive Impairment (MCI): Transisi dari Penuaan Normal Menjadi Alzheimer', *Cermin Dunia Kedokteran*, 42(5), pp. 341–344.
- Saunders (2010) *Pengaruh Sindroma Metabolik Terhadap Gangguan Fungsi Kognitif (The Effects of Metabolic Syndrome on Cognitive Impairment)*.

Universitas Diponegoro. Available at:
<http://eprints.undip.ac.id/29090/>.

Thalib, T. (2018) 'Pengalaman Spiritual dalam Pandangan Neuropsikologi', pp. 3–6. Available at:
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56177787/Spiritual_Neuropsikologi_dan_Pengaruhnya_terhadap_Pengalaman_Spiritual.pdf?1522208825=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPengalaman_Spiritual_dalam_Pandangan_Neu.pdf&Expires=1607789374&Signatu.

Wreksoatmodjo, B.R. (2015) 'Aktivitas Kognitif Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta', p. 10.