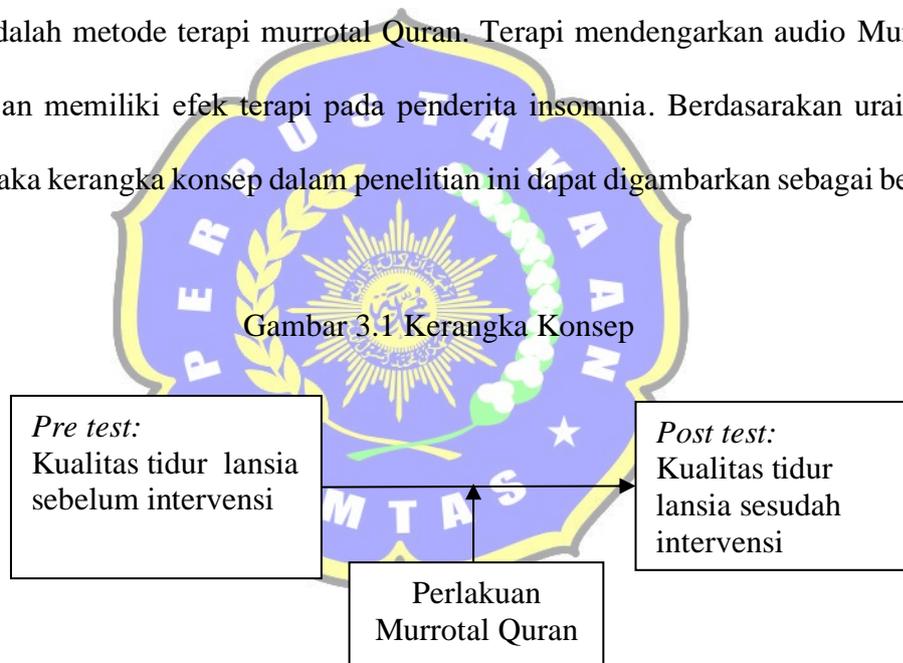


BAB III

KERANGKA KONSEP

Insomnia adalah persepsi tentang kuantitas atau kualitas tidur yang tidak memadai dengan konsekuensi siang hari yang terkait gangguan tidur yang dapat berupa susah memulai tidur, susah mempertahankan tidur atau terbangun lebih awal dari waktu bangun tidur seharusnya. Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur adalah metode terapi murrotal Quran. Terapi mendengarkan audio Murrotal al-Qur'an memiliki efek terapi pada penderita insomnia. Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Gambar 3.2 Kerangka teori

