

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

(Studi di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Keperawatan**



Oleh :

NURUL HIKMAH

17142010122

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKes NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

(Studi di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Oleh :

NURUL HIKMAH
NIM : 17142010122

Telah disetujui pada tanggal :

25 Agustus 2021

Pembimbing



Alvin Abdillah, S.Kep., Ns., MAP., M.Kep
NIDN. 0725019004

THE EFFECT OF AL QUR'AN MUROTTAL THERAPY ON THE SLEEP QUALITY IN ELDERLY

(Study in Sobih Village, Glugur Hamlet, Burneh District, Bangkalan Regency)

Nurul Hikmah, Alvin Abdillah S.Kep.,Ns.,M.A.P.,M.Kep

ABSTRACT

One of the problems that the elderly often face is sleep disorders. The impacts are forgetful, Confucius, disorientated, and restless. One of the therapies that can be used is murottal therapy of the Qur'an. The purpose of the study is to find out the effect of murottal therapy of the Qur'an on the quality of sleep in the elderly in Sobih Village, Glugur Hamlet, Burneh District, Bangkalan Regency.

The research method used Quasi Experiment design with a Pre-post test with Control Two Group Design approach. The independent variable was the murottal therapy of the Qur'an while the dependent variable was the improvement of the quality of elderly sleep. The population of 28 elderly with a sample of 14 elderly treatment groups and 14 elderly control groups with Random Allocation sampling techniques. Sleep quality was measured by PSQI questionnaire and data analysis with Paired Sample T-Test with $\alpha = 0.05$.

The results showed that in the value treatment group (P -value $0.000 < 0.05$), so it can be interpreted that there was an effect of murottal therapy of the Qur'an on the quality of sleep in the elderly. While the control group obtained a value (P value $0.336 > 0.05$), so it can be interpreted that there was no meaningful difference between the quality of sleep before and after observation. From the results of the two groups can be concluded that there were differences in the quality of sleep improvement in the elderly given murottal-Qur'an therapy and those who were not given murottal therapy.

Based on the above results it is recommended to apply murottal therapy of the Qur'an in the field of nursing in general and in the elderly who have poor sleep quality.

Keywords: Murottal Therapy, Sleep Quality, Elderly

1. Judul Skripsi
2. Mahasiswa S1 Keperawatan Ngudia Husada Madura
3. Dosen STIKes Ngudia Husada Madura

Latar Belakang Masalah

Proses penuaan adalah proses biologis dan alium yang tidak dapat dihindari, yaitu. Proses penuaan akan mengakibatkan perubahan anatomi, sehingga memberikan pengaruh terhadap fungsi dan kapasitas tubuh salah satunya adalah perubahan terhadap pola tidur (Rudimien, 2016).

Dalam sebuah survei yang dilakukan oleh WHO tahun 2019 di Amerika Serikat pada 1.000 Di antara lansia yang tinggal di masyarakat, 19% subjek sulit tidur, 21% merasa tidur sedikit, 24% kesulitan tidur, dan 39% sangat kantuk saat siang (Sohat, 2019). Di Indonesia, sekitar 50% penduduk berusia di atas 60 tahun menderita insomnia yang dikenal dengan masalah tidur. Pada tahun 2019, kira-kira 20-50% orang yang sudah lanjut usia di Jawa Timur mengalami kesulitan untuk tidur. Prevalensi masalah tidur pada lansia cukup tinggi yaitu 67% (Foerwanto, 2019). Dari studi pendahuluan didapatkan pada tanggal 2 Februari 2021 di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan, terdapat 30 lansia di Dusun Glugur, dan 7 dari 10 lansia mengalami gangguan tidur seperti sulit tidur. dari tiga orang lanjut usia mengatakan mereka tidak memiliki masalah tidur.

Perubahan model tidur terhadap orang dengan lanjut usia disebabkan oleh penuaan, seperti mengurangi otot dan mengurangi sendi sehingga lansia merasakan sakit dan ini mengganggu tidur senior. Dalam sistem

generik ada juga perubahan yang membuat otot menghilang, gangguan kandung kemih, serta peningkatan frekuensi Miksi membuat orang lanjut usia sering ke kamar mandi di waktu malam hari(Guyton, 2016).

Gangguan kualitas tidur merupakan masalah medis pada orang yang lanjut usia. Penyebab kualitas tidur lansia yang buruk adalah karena latensi tidur meningkat, efisiensi tidur menurun, dan proses penuaan menyebabkan bangun lebih awal. Proses terjadinya penuaan mengakibatkan penurunan neurotransmitter yang ditandai dengan penurunan pelepasan norepinefrin. Hal ini disebabkan adanya perubahan ritme sirkadian, tidur lansia mengalami perubahan NREM tahap tiga dan empat, sehingga lansia hampir tidak mengalami tahap empat atau tidur nyenyak (Rafknoldege, 2016).

Lansia (lansia) membutuhkan istirahat yang berkualitas agar kesehatannya terjaga dan pemulihan dari penyakit. Kualitas tidur buruk bisa mengakibatkan timbulnya seperti gangguan berfikir, kebingungan dan kurangnya perhatian. Selain itu, dapat terlihat dari berkurangnya partisipasi mereka dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Tentu saja hal ini berdampak negatif terhadap kepuasan pribadi lansia. Maka dari itu, kualitas tidur yang bermasalah pada orang dengan lanjut usia perlu segera diselesaikan (Potter & Perry, 2016; Stanley, 2017; Olivera, 2015).

Strategi yang berencana untuk lebih mengembangkan kualitas istirahat pada lansia sebagian besar diisolasi ke dalam perawatan

farmakologis dan non-farmakologis. Dari penelitian yang dilakukan, terapi non-farmakologi menjadi pilihan karena lebih murah dan lebih efektif dibandingkan terapi farmakologi. Ketika pengobatan farmakologis memiliki efek samping yang berkaitan dengan penggunaan obat, penggunaan jangka panjang obat ini berbahaya bagi kesehatan lansia. Oleh karena itu, diperlukan terapi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur terhadap orang lanjut usia (Stanley, 2016).

Pemberian jenis terapi membaca Al-Qur'an Sura Ar-Rahman bisa menurunkan hormon penyebab stres, mengaktifkan endorfin alami (serotonin). Terapi ini dapat membangun sensasi melepas lelah, mengurangi rasa takut, gelisah dan tegang, serta mengembangkan lebih lanjut kerangka substansi tubuh sehingga menurunkan ketegangan peredaran darah, memudahkan pernapasan belakang, denyut nadi, detak jantung, dan gerakan gelombang pikiran (Heru, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan desain Quasi Eksperiment, desain ini mencoba untuk melihat hubungan sebab akibat dengan berpartisipasi dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan pendekatan PrePost Test With Control Two-Group Design, desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur dampak perlakuan (intervensi) pada kelompok eksperimen dengan membandingkan kelompok dengan kelompok kontrol. Dengan melakukan pre-

test pada kelompok intervensi dan kontrol. Sedangkan waktu pada penelitian dengan menggunakan metode survey dan wawancara dengan kuesioner.

HASIL

4.1 Data Umum

Tabel 4.1 Data Usia Lansia di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan Pada bulan Maret 2021.

Variabel	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Usia (tahun)				
55-65 (elderly)	3	21,4	1	7,1
66-74 (young old)	3	21,4	3	21,4
75-90 (old)	8	57,1	10	71,4
Total	14	100,0	14	100,0

Dari tabel 4.1 pada kelompok lansia dengan terapi membaca Al-Qur'an (perlakuan) dari seluruh lansia sebagian besar berusia 75-90 tahun (old) sebanyak 8 dengan persentase (57,1%). Sedangkan kelompok lansia tanpa diberikan terapi murottal Al-Qur'an (kontrol) didapatkan dari sebagian besar berusia 75-90 tahun (old) sebanyak 10 lansia dengan persentase (71,4%).

Tabel 4.2 Data Jenis Kelamin Lansia di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan Pada bulan Maret 2021.

Variabel	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Jenis Kelamin				
Perempuan	10	71,4	7	50,0
Laki-laki	4	28,6	7	50,0
Total	14	100,0	14	100,0

Dari tabel 4.2 terhadap kelompok perlakuan diberikan terapi membaca Al-Qur'an (perlakuan) lansia sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 lansia dengan persentase (71,4%). Sedangkan terhadap kelompok kontrol tanpa terapi membaca Al-Qur'an didapatkan dari seluruh lansia setengahnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 lansia dengan persentase (50,0%).

Tabel 4.3 Data Pendidikan Lansia di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan Pada bulan Maret 2021.

Variabel	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Pendidikan				
SD	4	28,6	9	64,3
SMP	4	28,6	2	14,3
SMA	6	42,9	3	21,4
Total	14	100,0	14	100,0

Dari tabel 4.3 pada pendidikan terakhir kelompok perlakuan yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an dari seluruh lansia hampir dari setengah dari lansia berpendidikan sekolah menengah atas (SMA) sebanyak 6 lansia dengan persentase (42,9%). Sedangkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan terapi murottal Al-Qur'an dari seluruh lansia didapatkan sebagian besar berpendidikan sekolah dasar (SD) sebanyak 9 lansia dengan persentase (64,3%).

Tabel 4.4 Data Pekerjaan Lansia di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan Pada bulan Maret 2021.

Variabel	Kelompok perlakuan		Kelompok kontrol	
	F	%	F	%
Pekerjaan				
Pegawai	1	7,1	3	21,4
Petani	7	50,0	7	50,0
Tidak Bekerja	6	42,9	4	28,6
Total	14	100,0	14	100,0

Dari tabel 4.4 pada kelompok perlakuan yang diberikan terapi membaca Al-Qur'an. Lansia setengahnya bekerja sebagai petani sebanyak 7 lansia dengan persentase (50,0%). Sedangkan kelompok kontrol tanpa terapi Al-Qur'an. lansia setengahnya bekerja sebagai petani sebanyak 7 lansia dengan persentase (50,0%).

4.2 Data Khusus

Tabel 4.5 Percepatan Peningkatan Kualitas Tidur terhadap Lansia dengan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan Pada Bulan Maret 2021.

No.	Peningkatan Kualitas Tidur (Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Buruk	1	7,1
2	Baik	13	92,9
	Jumlah	14	100
Uji Paired Sample T Test		<i>P value</i> = 0,000	

Dari tabel 4.5 diatas, distribusi frekuensi lansia tanpa terapi membaca Al-Qur'an di dapatkan dari 14 lansia seluruhnya mengalami Keterlambatan peningkatan Kualitas tidur yaitu sebanyak 14 lansia

(100%). Dimana yang dimaksud keterlambatan pada peningkatan kualitas tidur yaitu masih diatas skor 5 (kualitas tidur buruk). Dari hasil uji Paired Sample T Test pada lansia pre dan post (kelompok kontrol) di peroleh $P\ value = 0,336$ $P > 0,05$ kesimpulannya tidak terdapat hasil yang signifikan pada kelompok kontrol tanpa terapi murottal Al-Qur'an.

Tabel 4.6 Percepatan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Tanpa Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an Di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan Pada Bulan Maret 2021.

No.	Peningkatan Kualitas Tidur (Tidak Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an)	Frekuensi	Persentase (%)
1	Buruk	14	100
2	Baik	0	0
	Jumlah	14	100
Uji Paired Sample T Test		$P\ value = 0,336$	

Dari tabel 4.6 diatas, distribusi frekuensi lansia tanpa terapi membaca Al-Qur'an dari 14 lansia mengalami Keterlambatan peningkatan Kualitas tidur yaitu sebanyak 14 lansia (100%). yang dimaksud keterlambatan pada peningkatan kualitas tidur yaitu masih diatas skor 5 (kualitas tidur buruk). Hasil uji *Paired Sample T Test* pada lansia pre dan post (kelompok kontrol) di peroleh $P\ value = 0,336$ $P > 0,05$ kesimpulannya tidak terdapat hasil signifikan pada kelompok

kontrol tanpa diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

Tabel 4.7 Hasil Frekuensi Kualitas Tidur Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Jenis Kelamin	Perlakuan				Kontrol			
	Baik		Buruk		Baik		Buruk	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Perempuan	0	10	10	0	0	0	7	6
Laki-laki	0	3	4	1	0	0	7	8
Total	0	14	14	0	0	0	14	14
Normalitas (Shapiro Wilk)	$P\ value = 0,099$		$P\ value = 0,063$		$P\ value = 0,099$		$P\ value = 0,092$	
Independent Sample T Test	$P\ value = 0,000$							

Dari data pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa lansia yang diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman mengalami peningkatan kualitas tidur normal atau pada minggu ke 2 kualitas tidur membaik (skor PSQI <5) hampir seluruhnya sebanyak 13 lansia (92,9%) dan 1 lansia tidak mengalami peningkatan kualitas tidur (buruk) sebanyak 1 lansia (7,1%), sedangkan lansia yang tidak diberikan murottal Al-Qur'an seluruhnya mengalami keterlambatan peningkatan kualitas tidur (buruk) atau skor PSQI > 5 yaitu sebanyak 14 lansia (100%).

Uji Independent Sample T Test diperoleh nilai $P\ value = 0,000$ $\alpha < 0,05$ bisa disimpulkan jika ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.

PEMBAHASAN

Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman.

Dari hasil penelitian 14 lansia terhadap kelompok perlakuan mengalami kualitas tidur buruk sebelum membaca Al-Qur'an surat Ar-Rahman diberikan sebanyak 14 lansia, dan sesudah diberikan membaca Al-Qur'an surat Ar-Rahman 13 lansia mengalami kualitas tidur yang membaik (skor PSQI < 5) dan 1 lansia yang masih mengalami kualitas tidur buruk (skor PSQI > 5). Hasil uji Paired Sample T Test didapatkan nilai P value $0,000 < 0,05$ disimpulkan jika ada perbedaan penurunan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur *pre dan post* diberikan terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman.

Penelitian berpendapat adanya perbedaan kualitas tidur terhadap kelompok perlakuan dikarenakan orang dengan lanjut usia mendapatkan tindakan terapi tersebut sebelum memulai tidur memungkinkan bisa mendapatkan ketenangan serta relaksasi yang memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi relaks. Pada masa lanjut usia masalah ketenangan perlu mendapat perhatian yang serius, karena dengan keadaan rileks dapat mempercepat peningkatan kualitas tidur yang baik. Ketenangan yang diberikan harus bermutu, dapat meningkatkan kerja saraf parasimpatis dan menimbulkan rasa tenang (rileks).

Terapi murottal yang diberikan bisa memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan fisik, psikis dan mental orang lanjut usia. Terapi tersebut bisa menurunkan tingkat stres karena membaca Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan hati dan pikiran. Orang lanjut usia yang mendapat terapi surat Ar-Rahman Al-Quran menjadi rileks, suasana menjadi menyenangkan, sehingga mendengar surat Ar-Rahman memiliki efek kesehatan yang positif, karena hormon dopamin bekerja dan mengurangi hormon adrenokortikal yang diinduksi. Stres dan kecemasan membuat orang tua lebih sulit tertidur. Hal ini disesuaikan dengan teori (Abdurrochman, dkk 2018) mengatakan mendengarkan Al-Qur'an didominasi oleh gelombang delta dari gambar electroencephalogram (EEG), yang menentukan bahwa pikiran sangat rileks, sehingga memberikan kedamaian, ketenangan dan kenyamanan saat tidur.

Maulana, (2017) Membaca Al-Qur'an adalah terapi relaksasi yang bisa memberikan ketenangan dan bisa memberikan pengaruh terhadap perubahan kualitas tidur pada orang tua, dengan penyembuhan Gelar religius telah dikaitkan dengan peningkatan umur panjang dan mengurangi rasa cemas, depresi dan emosi yang harus dialami orang tua seiring bertambahnya usia.

(Mulyadi, 2018) menyatakan jika Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman bisa

memberikan pengaruh terhadap psikoneuroimunologi, sehingga merangsang kekebalan, mempengaruhi relaksasi, dan dapat menyebabkan sistem saraf melakukannya untuk melepaskan endorfin, delison dan berbagai jenis ini. lainnya bermanfaat untuk memperkuat kekebalan tubuh, meningkatkan aktivitas interferon dan neurotransmitter makrofag, sehingga memudahkan lansia untuk tertidur sambil bersantai.

Perbedaan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Tanpa Terapi Murottal Al-Qur'an.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lansia tanpa terapi murottal Al-Qur'an tidak mengalami peningkatan pada kualitas tidurnya (lambat) sebanyak 14 lansia. Uji Paired Sample T Test didapatkan P value $0,336 > 0,05$ dinyatakan jika tidak ada perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol, karena kualitas tidur *pre dan post* mengalami kualitas tidur buruk pada lansia sama yaitu tetap 14 lansia dengan skor PSQI > 5 (buruk).

Peneliti berasumsi dari hasil penelitian didapatkan kualitas tidur lansia kurang dan buruk ada beberapa faktor yang bisa memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur lansia salah satunya yaitu seperti stres emosional dan bertambahnya usia. Lansia cenderung mengalami perubahan pola tidur seperti sering terbangun saat malam dan

membutuhkan waktu cukup lama untuk tidur lagi sehingga pada pagi harinya kondisi tubuh lansia menjadi tidak segar dan malas untuk beraktifitas karena merasa lelah dan masih mengantuk.

Penelitian (Siber dalam Noviaty, 2017) dengan wahyu sehubungan dengan masalah tidur yang sering muncul adalah kesulitan mulai tidur dan tetap. Kesulitan untuk menjaga jeda yang dijelaskan dengan kondisi ketika seseorang tertidur dan kemudian bangun dan sulit untuk mulai tertidur lagi.

Kesimpulan

1. Lansia yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman seluruhnya mengalami peningkatan kualitas tidur yang meningkat (kualitas tidur baik) di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.
2. Lansia yang tidak diberikan terapi murottal Al-Qur'an seluruhnya tidak mengalami perbedaan yang signifikan pada kualitas tidurnya di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.
3. Ada perbedaan peningkatan kualitas tidur antara yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan yang tidak diberikan terapi murottal Al-Qur'an di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rudimin, Harianto, T. Rahayu, W., 2016. (n.d.). N. Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nusing New*, 2 (1), Pp.119-27.
- Guyton. (2016). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12 Jakarta : EGC.
- Rafknowledge. (2016). *Insomnia dan Gangguan Tidur*. PT. Alex Media Komputindo.
- Potter, PA & Perry, A. (2016). *Buku ajar Fundamental Keperawatan : konsep, proses dan praktik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stanley, M.& Beare, P. G. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Heru. (2017). *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*. Jakarta: FKUI.
- Abdurrohman A., Wulandari R.D., & F. . (2018). The comparison of the classical music, relaxation music and the Qur'anic recital: an AEP study. Presented in persentation on tje 2018 Regional Symposium on Biophysics and Medical Physic. *Bogor: Bogor Agricultural University*.
- Maulana. (2017). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pasien Insomnia. *JOM*, 2(2).
- Mulyadi. (2018). Pengaruh Stimulasi Dengan Bacaan Al-Qur'an Secara Murottal Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Penderita Diabetes Mellitus di Bengkulu. *Ilmiah Kesehatan*, 5, 2.
- Maulina. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi*. Jember: Naskah Tidak Dipublikasikan.
- Mustika, R. (2017). *JURNAL PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP KUALITAS TIDUR*.
- Oktora, S. P. D. (2018). No Title. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Buruk Pada Lansia*.
- Kemenkoskera. (2017). *Lansia Masa Kini Datang*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Jatim, D. P. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*. *Www.Depkes.Go.Id*.
- Al-Kaheel, A. (2012). *Al-Qur'an The Healing Book*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Dudi Hartono, Sofia Febrianti, A. C. (2019). *Penyakit Fisik dan Lingkungan Terhadap Insomnia Bagi Lanjut Usia*.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang.