

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2017). Tafsir Ibnu Katsir Jilid 3 (10th ed.). Jakarta: Pustaka Imam AsySyafi'i. Abdul, Z. (2020). Studi Al-Qur'an: Telaah Konsep dan Metode. Jakarta: Pustaka Ilmu.)
- Al-Qur'an dan terjemahannya (2022) Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272-282.
- Anggara, Y. D. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di Fk Umsu. *Anatomica Medical Journal*. 2(3), 168-176.
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektivitas mendengarkan murottal Al-Quran dalam menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146-154.
- Arum, U. P., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Tekanan Darah Klien Dengan Hipertensi. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3), 64-73.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Binks, H., Vincent, G. E., Irwin, C., Heidke, P., Vandelanotte, C., Williams, S. L., & Khalesi, S. (2021). Associations between sleep and lifestyle behaviours among Australian nursing students: A cross-sectional study. *Collegian*, 28(1), 97-105.
- Ditaelis, W. N., Armyanti, I., & Asroruddin, M. (2024). Hubungan Penggunaan Intensitas Gawai Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak. *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia*, 1(4), 53-67.
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159-2171.
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa & dinamika dunia kampus*. Rasibook.

- Hadinata, E. O., Clarysia, N. D., Mubarakah, N., Nurulisa, I., & Pratama, A. D. (2024). Terapi Zikir Terhadap Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Ringan. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 2(2), 33-42.
- Hestiani Rumakamar, Yusrah Taqiyah, & Alam, R. I. (2022). Pengaruh Terapi Murottal AlQur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kecemasan Hospitalisasi Pada Anak. *Window of Nursing Journal*, 83-90.
- Ichsandra, O, Muhammad., Wilson., Raharjo, W. (2019). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fk Untan Angkatan 2015 dan 2016. 5, 847-858
- Ismayanti, I., Fitriani, A., Jayantika, G. P., Nurwahidah, S., Firdaus, F. A., & Setiawan, H. (2021). Murottal Qur'an to Lower Anxiety Rate on PreOperative Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4), 447-457.
- Jepisa, T., Hamdanesti, R., Mailita, W., Ririn, Husni, & Ilmaskal, R. (2022). The Effect Of Al-Quran Theraphy To Sleep Quality In Elderly. *Jurnal Health Sains*, 3(10.10.2022), 1-8
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102-106.
- Maharani, A. P. (2021). Aroma terapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 159-164.
- Maryunani, A. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia (KDM) Bagi Perawat dan Mahasiswa Perawat : jld 1. Bogor: In Media.
- Maulidan, M., & Alam, T. S. (2018). Insomnia dan kecemasan pada masyarakat yang mengonsumsi kopi. *JIM FKEP*, 3(3), 241-247.
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). *The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. Sleep*, 34(5), 601-608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Nashori, H.F., Nugraha, S.P., & Wulandari, E.D. (2019). Insomnia-Cognitive Behavior Therapy to improve the subjective well-being of university students. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 56 (2), 1018.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika
- Oktavia, D. S., & M.Hasinuddin. (2021). Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III yang diberi Terapi Musik Mozart dan Terapi Murrotal Al-Qur'an. *Jurnal Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri (Sakti Bidadari)*, IV(II), 37-44.

- Park, S., Lee, Y., Yoo, M., & Jung, S. (2019). Wellness and sleep quality in Korean nursing students: A cross-sectional study. *Applied Nursing Research*, 48, 1318.
- Rahardian Sugiyanto Putra, A., Gabby Nourma, D. A., & Epriliza Fikria, S. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(5), 1–5. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20-28.
- Renaldo, F., & Ridha, H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(23), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Rusdianto. (2016). Terjemah dan Fadhilah Majmu' Syarif. Yogyakarta: Sabil
- Santoso, E. B., Desi, N. M., & SIT, S. (2024). *Buku Ajar Promosi Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan*. Basya Media Utama.
- Saras, T. (2023). *Mengatasi Insomnia: Panduan Praktis untuk Tidur Berkualitas*. Tiram Media.
- Sari, D. R., & Asiva, Z. (2019). Pengaruh murottal Alquran Surat Al-Fatihah untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23-36.
- Septadina, I. S., Prananjaya, B. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. (2021). *Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur*. Penerbit NEM.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2011). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis* Edisi ke-4. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Shamim, S. A., Warriach, Z. I., Tariq, M. A., Rana, K. F., & Malik, B. H. (2019). Insomnia: risk factor for neurodegenerative diseases. *Cureus*, 11(10).
- Siallagan, D. F. (2011). Fungsi dan peranan mahasiswa. *Bengkulu: UNIB*. Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Supriyanti, E., & Safitri, R. A. (2021). Penerapan terapi murottal al-quran untuk mengatasi insomnia pada lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 13–22. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.106>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal AlQur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan

- Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Sutardi, M. A. G. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Hutama*, 3(01 Oktober), 1703-1708.
- Swanenghyun, G. (2015). *Validitas dan reliabilitas alat ukur Insomnia Severity Index Versi Indonesia (ISI-INA) pada remaja jalanan di Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Syapitri, H., Amila, N., Kep, M., Kep, S., Juneris Aritonang, S. S. T., & Keb, M. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Tarwoto, Wartolah (2023). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*, Edisi ke-6. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Taylor D, Philip G, Natalie D, et al. (2014). *Handbook of Insomnia*. London: Springer Healthcare
- Thorpy, M. J. (2012). Classification of sleep disorders. *Neurotherapeutics*, 9(4), 687-701.
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fkm undana angkatan 2020 dan 2021. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12-19.
- Tumurang, M. (2024). *Metodologi Penelitian*. Media Pustaka Indo.
- Tryastuti, D. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Terapi Murottal Al-Qur'an. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 289–296.
- Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains*, 3(1), 110-116.
- Wulandari, Ari. (2017), *Cara Jitu Mengatasi Insomnia* .Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset
- Zees, R. F. (2021). Efektifitas Terapi Guide Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisa. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 32-41.
- Zhang, J., Chan, N. Y., Lam, S. P., Li, S. X., Liu, Y., Chan, J. W., & Wing, Y. K. (2016). Emergence of sex differences in insomnia symptoms in adolescents: A large-scale school-based study. *Sleep*, 39(8), 1563–1570.