

**PENGARUH MENDENGARKAN AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN ANGKATAN 2012
DI STIK IMMANUEL BANDUNG**

Jaenudin Ahmad Mujamil, Rika Harini, Liliek Fauziah
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Immanuel Bandung

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi seringkali mengalami kualitas tidur yang buruk. Beban pikiran yang berlebihan dapat membuat kualitas tidur menjadi buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi adanya pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di STIK Immanuel Bandung. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental One Group Pretest-Posttest*, dan menggunakan *total sampling* dengan jumlah responden 18 mahasiswa S1 Keperawatan ditingkat akhir angkatan 2012 dan beragama muslim. Kualitas tidur responden dikaji sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Adapun intervensi dilakukan setiap malam sebelum tidur selama 5 malam berturut-turut. Analisa statistik menggunakan distribusi frekuensi dan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur terhadap kualitas tidur yang baik pada mahasiswa tingkat akhir dengan $p\text{-value} < (0,000 < 0,05)$. Simpulan menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an efektif untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi..

Kata kunci: Kualitas tidur, Al-Qur'an, Mahasiswa

Pendahuluan

Tidur dan istirahat merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang sangat diperlukan oleh manusia. Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar, persepsi terhadap lingkungan menurun. Pada saat tidur terjadi proses pemulihan yang bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan ini juga membutuhkan kualitas tidur yang baik (Riyadi & widuri 2015; dan Ambarwati 2014).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti status kesehatan (penyakit fisik dan stress psikologis), lingkungan, diet, obat-obatan dan substansi, dan gaya hidup. Masalah stress psikologis yang berhubungan dengan suasana hati seseorang yang membuat individu merasa

cemas, depresi dan yang lainnya dapat mengakibatkan kualitas tidur terganggu. Stress psikologis bisa disebabkan faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal adalah kondisi fisik dan keadaan emosi sedangkan faktor eksternal seperti lingkungan pekerjaan, dan tugas yang berlebihan. Gaya hidup berhubungan dengan bekerja atau beraktivitas yang berlebihan, dan berada dibawah tekanan yang bisa membuat stress akan mengakibatkan kesulitan tidur pada individu termasuk individu yang berada pada usia dewasa muda (Potter & Perry, 2010; Riyadi & Widuri, 2015).

Usia dewasa muda merupakan tahap perkembangan pada anak yang berada pada usia 20 tahun. Pada usia dewasa muda anak akan mulai mengambil peran secara mandiri tidak lagi harus bergantung secara finansial, sosiologis mau psikologis pada orang tua. Saat memasuki usia dewasa muda anak juga

mulai belajar mengambil beban tanggungjawab dan tugas-tugasnya sebagai usia dewasa muda. Usia dewasa muda yang berperan sebagai mahasiswa biasanya mempunyai tekanan saat ada tugas yang berlebihan yang mengakibatkan stres psikologis sehingga mengalami kesulitan tidur. (Potter & Perry, 2010; Riyadi & Widuri, 2015)

Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan kualitas tidur yang cukup dapat menyebabkan penurunan nafsu makan, kelemahan/kelelahan, peningkatan angka kejadian kecelakaan baik di rumah maupun di jalan, terjatuh, iritabilitas, menyebabkan emosi tidak stabil, sulit berkonsentrasi, dan kesulitan dalam mengambil keputusan (Riyadi & Widuri, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azad dan kawan-kawan pada tahun 2015 tentang “*Sleep Disturbance among Medical Students: A Global Perspective*” bahwa kualitas tidur yang buruk bukannya hanya terjadi pada mahasiswa kedokteran tetapi terjadi juga pada mahasiswa non-kedokteran yang sedang mengerjakan *thesis undergraduate* seperti Universitas di *United Kingdom* 24% mahasiswa mengalami masalah tidur, Korea 30%, Taiwan 49%, dan di Lithuania 59,4% yang disebabkan oleh stres. Di Indonesia menurut Widya (2010) dalam jurnal Khamelina (2015) tentang “Hubungan Antara Stress dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di STIKES ‘AISYIAH Yogyakarta Tahun 2014” pada tahun 2008 sekitar 28 juta dari 238 juta orang Indonesia menderita insomnia (gangguan tidur) dan meningkat setiap tahunnya.

Beberapa kegiatan kecil sebelum tidur yang biasanya seseorang lakukan agar bisa lebih cepat tidur dan meningkatkan kualitas tidur. Kegiatan kecil pra-tidur yang bisa dilakukan sekitar 10 menit hingga satu jam yang dapat meringankan stres yang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, kegiatan

tersebut salah satunya adalah mendengarkan Al-Quran. Kegiatan tersebut merupakan salah terapi komplementer yang masuk kedalam kegiatan ibadah (Merry, 2010 dalam jurnal Anggraeny, 2014).

Mendengarkan Al-Quran juga mampu membantu kualitas tidur karena pada saat mendengarkan suara lantunan ayat suci Al-Qur’an, impuls akan disalurkan ke thalamus kemudian diteruskan area prefrontal (pemaknaan peristiwa, makna yang terkandung dalam Qur’an). Impuls akan dilanjutkan ke hipokampus (pusat memori emosional) dan amigdala (pusat emosi), setelah itu rangsangan diteruskan ke hipotalamus (Pedak, 2009). Hipotalamus mengeluarkan beberapa hormon, dan mengontrol kerja kelenjar hipofisis yang menghasilkan kelenjar endorfin. Endorfin atau hormon kebahagiaan disebut *endogenous opiates* karena berasal dari dalam tubuh dan efeknya seperti efek heroin dan morfin. Zat ini berkaitan dengan penghilang nyeri alamiah dan berfungsi untuk merespon stress, yang membuat senang dan tenang sehingga dapat membantu dalam proses tidur dan mencapai kualitas tidur yang baik (Ethel, 2003 dalam Mustika & Sustrami, 2013).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mustika dan Sustrami (2013) tentang “Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedungdoro Surabaya” dengan jumlah sampel 19 orang, didapatkan hasil ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah membaca Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia (*value* 0.05). Penelitian ini juga pernah dilakukan oleh Oktavia (2014) tentang “Pengaruh Murotal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Abiyoso Yogyakarta” dengan menggunakan metode *Quasi Experiment* dengan *modified time-series* dengan *total sampling* pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil yang didapatkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi murotal Al-Qur'an dengan nilai $P=0.001$ (< 0.05). Tujuan umum dari penelitian ini secara umum untuk mengetahui pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa muslim tingkat Akhir S1 keperawatan angkatan 2012 di STIK Immanuel Bandung.

Metode penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pre eksperimental dengan metode *One Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2012 STIK Immanuel Bandung yang sedang mengerjakan skripsi dan beragama islam dengan jumlah 18 orang. Penelitian ini menggunakan teknik total *sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Adapun intervensi dilakukan setiap malam sebelum tidur selama 5 malam berturut-turut. Analisa statistik menggunakan distribusi frekuensi untuk univariat dan uji wilcoxon untuk bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur terhadap kualitas tidur yang baik pada mahasiswa tingkat akhir dengan $p\text{-value} < (0,000 < 0,05)$.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Keperawatan STIK Immanuel Bandung Sebelum Mendengarkan Al-Qur'an

Tabel Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Keperawatan STIK Immanuel Bandung Sebelum Mendengarkan Al-Qur'an

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Baik	0	0
Buruk	18	100
Total	18	100

Tabel di atas menunjukkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program sarjana keperawatan di STIK Immanuel Bandung responden sebelum mendengarkan Al-Qur'an bahwa seluruh responden yang berjumlah 18 orang (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Stres merupakan suatu respon individu, baik berupa respon fisik maupun psikis, terhadap tuntutan atau ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya, yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu, baik perubahan fisik, psikologi, maupun spiritual (Asmadi, 2008; Bruner, 2001; dalam Wulandari, 2012). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah stress psikologis yang dapat menyebabkan gangguan tidur (Riyadi & Widuri, 2015).

Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Resti Putri Wulandari pada tahun 2012 yang berjudul "Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Disalah Satu Fakultas Rumpun *Science-Technology UI*" dengan metode pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan sampel. Hasil Analisa data menggunakan *chi-square* menunjukkan 61,6% responden

mengalami stress sedang dan tidak ada yang mengalami stress berat, 44,6% responden mengalami gangguan tidur, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi (95% CI; $p=0,675$; $=0,05$).

Pada temuan lapangan, hal yang ditemukan oleh peneliti hampir seluruh responden yang mengalami kesulitan tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk adalah stress psikologis. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian dimana 83,3% (15 dari 18 responden) mengatakan bahwa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dikarenakan responden memikirkan skripsi. Skripsi dianggap beban tugas yang sangat berat, dimana responden harus menguras pikiran dan waktu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh khamelina (2015) tentang "Hubungan Antara Stress dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di STIKES 'AISYIAH Yogyakarta Tahun 2014'" dengan hasil uji korelasi *Kendall Tau* didapatkan nilai t hitung sebesar 0,288 dengan taraf signifikansi 0,004 lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan stress dalam menyusun skripsi dengan insomnia, dimana insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

2. Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Keperawatan STIK Immanuel Bandung Sesudah Diberikan intervensi Mendengarkan Al-Qur'an

Tabel Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Sarjana Keperawatan STIK Immanuel Bandung Sesudah Diberikan intervensi Mendengarkan Al-Qur'an

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
Baik	11	61,1
Buruk	7	38,9
Total	18	100

Tabel di atas menunjukkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program sarjana keperawatan di STIK Immanuel Bandung. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden 61,11% yaitu kualitas tidur baik. Sebanyak 38,89% responden mengalami kualitas tidur buruk. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah mendengarkan Al-Qur'an.

Peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir kemungkinan dipengaruhi oleh mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur dan didukung dengan penggunaan cahaya saat tidur yang menjadi kenyamanan bagi responden. Pada saat mendengarkan suara lantunan ayat suci Al-Qur'an, impuls akan disalurkan ke thalamus kemudian diteruskan area prefrontal (pemaknaan peristiwa, makna yang terkandung dalam Qur'an). Impuls akan dilanjutkan ke hipokampus (pusat memori emosional) dan amigdala (pusat emosi), setelah itu rangsangan diteruskan ke hipotalamus (Pedak, 2009). Hipotalamus mengeluarkan beberapa hormon, dan mengontrol kerja kelenjar hipofisis yang menghasilkan kelenjar endorfin. Endorfin atau hormon kebahagiaan disebut *endogenous opiates* karena berasal dari dalam tubuh dan efeknya seperti efek heroin dan morfin. Zat ini berkaitan dengan penghilang nyeri alamiah dan berfungsi untuk merespon stress, yang membuat senang dan tenang sehingga dapat membantu dalam proses tidur dan mencapai kualitas tidur yang baik (Ethel, 2003 dalam Mustika & Sustrami, 2013).

3. Hasil uji wilcoxon kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan di STIK Immanuel Bandung Sebelum dan Sesudah mendengarkan Al-Qur'an

Tabel Hasil uji wilcoxon kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan di STIK Immanuel Bandung Sebelum dan Sesudah mendengarkan Al-Qur'an

Kualitas Tidur	Baik	Buruk	Total
Sebelum Mendengarkan Al-Qur'an	0	18	18
Sesudah Mendengarkan Al-Qur'an	11	7	18
Perbandingan Pretest-posttest		-3,731	
P Value		0,000	

Tabel di atas menunjukkan hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur dengan nilai z hitung -3.731 dan p -value = 0.000 ($p < 0,05$) dibawah batas nilai kritis penelitian 0,05 maka H_0 ditolak sehingga H_a diterima yang mempunyai makna terdapat pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program sarjana keperawatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan di STIK Immanuel Bandung.

Mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur memberikan pengaruh yang positif untuk meningkatkan kualitas tidur, sehingga mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kualitas tidur buruk karena stress psikologis atau tekanan emosional dapat tidur dengan perasaan tenang dan nyenyak dan memperoleh kualitas tidur yang lebih baik. Penelitian yang dilakukan Al Qadhi (1984) dalam Kartika (2015) dengan hasil responden mendapatkan

ketenangan sampai 65% ketika mendengarkan bacaan Al-Qur'an dan mendapatkan ketenangan hanya 35% ketika mendengarkan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa Al-Qur'an memiliki pengaruh positif yang cukup signifikan terhadap saraf dalam menurunkan ketegangan atau stres, dan perubahan fisiologis yang sangat besar seperti penurunan depresi dan kesedihan serta memperoleh ketenangan jiwa. Pengaruh tersebut terlihat dalam bentuk perubahan energi listrik pada otot-otot organ tubuh. Perubahan tersebut juga terjadi pada daya tangkap kulit terhadap konduksi listrik, peredaran darah, detak jantung, volume darah yang mengalir pada kulit, dan suhu tubuh.

Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia (2014) dalam penelitiannya yang berjudul "Effect Of Murotal Al Quran On Sleep Quality Of Elderly In Panti Sosial Tresna Wredha Unit Abiyoso Yogyakarta" menggunakan rancangan penelitian *Quasi Experiment* dengan metode *time series* dengan jumlah sampel 18 orang. Hasil dari penelitian tersebut didapatkan adanya

pengaruh murattal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur yang signifikan dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mustika dan Sustrami (2013) "Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedungdoro Surabaya" menggunakan rancangan penelitian pre eksperimen dengan metode *one group pretest-posttest* didapatkan hasil yang menunjukkan responden mengalami peningkatan kualitas tidur yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat dibuat kesimpulan bahwa ada pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 18 responden dan uraian pada pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian, kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan di STIK Immanuel Bandung sebelum diberikan intervensi mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur adalah semua responden (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk
2. Berdasarkan hasil penelitian, pada mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan di STIK Immanuel Bandung sesudah diberikan intervensi mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur didapatkan sebagian responden mengalami kualitas tidur baik (61,1%) dan sebagian responden mengalami kualitas tidur buruk (38,9%).
3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan nilai kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan di STIK Immanuel Bandung sebelum dan sesudah diberikan intervensi mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur.

Saran

1. Mahasiswa STIK Immanuel Bandung

Berdasarkan dari hasil penelitian maka peneliti menyarankan bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir dan mengalami kualitas tidur yang buruk dan gangguan tidur yang diakibatkan beban pikiran untuk mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur yang dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur bagi mahasiswa yang beragama muslim.

2. Bagi Institusi Pendidikan STIK Immanuel Bandung

Bagi institusi hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi Institusi pendidikan tentang jenis terapi mendengarkan Al-Qur'an sebelum tidur untuk mahasiswa yang berada di STIK Immanuel terutama mahasiswa muslim yang berada ditingkat akhir dan sedang mengerjakan tugas akhir

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan sebuah penelitian lanjutan mengenai pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir dengan metode quasi eksperimen karena tingkat validnya lebih tinggi, dengan jumlah sample yang lebih banyak dan lebih mengontrol variabel-variabel *confounding*.

Referensi

- Ahmad, Y. (2003). *Al-Qur'an Kitab Sains dan Medis*. Jakarta: Grafindo Khazanah Ilmu
- Ahmadi, A & Sholeh, M. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ambarwati, F.R. (2014). *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta: Dua Satria Offset.

- Angraeny, F.I., et al. (2014), Jurnal Pengaruh terapi Musik Pop Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) yang Dirawat Di RSUD Ambarawa. (<http://pmb.stikestelogorejo.ac.id>) (di peroleh pada tanggal 2 Februari 2016 pukul 02.13 WIB)
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azad, M.C., Fraser, K., et al. (2015). *Sleep Disturbance among Medical Student: A Global Perspective*. Journal Of Clinical Sleep Medicine, 11(1), 69-74.
- Dariyo, A. (2007). *Perkembangan Psikologi*. Bandung: Refika Aditama
- Gozal, D., Hakim, Farid., Wang, Y., et al. (2014). Fragmented Sleep Accelerates Tumor Growth and Progression through Recruitment of Tumor-Associated Macrophages and TLR4 Signaling. (<http://cancerres.aacrjournals.org>), diperoleh pada tanggal 24 April 2016 pukul 22.07 WIB)
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2007). *Aktivitas Otak-Tidur. Dalam Buku Ajar Fisiologi kedokteran-ed.9*. Jakarta: EGC.
- Hartaji, R.D.A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. (<http://www.gunadarma.ac.id>) diperoleh pada tanggal 20 April 2016 pukul 10.13 WIB)
- Hastono, S.P. (2007). *Analisis Data Kesehatan*. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Hurlock, B.E. (2007). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Indrawati, N. (2012). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM Pada Mhasiswa Reguler FIK UI. Skripsi Universitas Indonesia (<http://lib.ui.ac.id>) diperoleh pada tanggal 1 April 2016 Pukul 09.05 WIB)
- Kartika, I.R. (2015). Pengaruh Mendengar Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Apendisitis. (<http://repository.unri.ac.id>) diperoleh pada tanggal 20 April 2016 pukul 11.27 WIB)
- Khamelina, F. (2015). Hubungan Antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. (<http://opac.say.ac.id/996/>), diperoleh pada tanggal 6 April 2016 pukul 21.13 WIB)
- Kozier, B. Erb., et al. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 7, Vol 1. Jakarta: EGC
- Mahyasin, M.S. (2005). *Sejarah Al-Qur'an Studi Awal Memahami Kitabullah*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Manfaat Membaca Al-Qur'an Terbukti Secara Ilmiah**, (2014), (<http://www.lampuislam.org>) diperoleh tanggal 28 April 2016 pukul 13.40)
- Mustika & Sustrami, (2014). Jurnal Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedunggoro Surabaya. (<http://stikeshangtuah-sby.ac.id>) diperoleh pada tanggal 10 Februari 2016 pukul 10.15 WIB)
- Muttaqin, A & Sari, K. (2009). *Asuhan Keperawatan Perioperatif Konsep, Proses, dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Empat
- Nashori, F & Diana, R.R. (2012). Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-Laki dan Perempuan. Humanitas: Indonesian Psychological Journal, 2 (2), 69-74 (<http://journal.uad.ac.id>) diperoleh pada tanggal 20 April 2016 pukul 1140 WIB)

- Neolaka, A. (2014). *Metode Penelitian dan Statistik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Pedak, M. (2009). *Mukjizat Terapi Al-Qur'an Untuk Hidup Sukses*. Jakarta: Wahyumedial.
- Pensuksan, W.C., Lertmaharit, S., et al. (2015). Relationship between Poor Sleep Quality and Psychological Problems among Undergraduate Students in the Southern Thailand. *Walailak J Sci & Tech*, 13 (4) 235-242. (<http://wjst.wu.ac.th> diperoleh pada tanggal 8 April 2016 pukul 9.45 WIB)
- Potter & Perry, (2010). *Buku Ajar Fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan Praktik. Vol.2. edisi 1*. Jakarta: EGC.
- Purwanto, Y. (2003). *Memahami Mimpi*. Yogyakarta: Menara Kudus
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Riyanto. (2011). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Jasamedia
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa-Hidup*. Edisi 13. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, Jonathan, 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 38 Tahun 2014 Tentang Keperawatan
- Wulandari, R.P. (2012). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun *Science-Technology* UI. (<http://lib.ui.ac.id>., diperoleh pada tanggal 1 Agustus 2016 pukul 15.35 WIB)
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya