

DAFTAR PUSTAKA

- Afriza, N. A. (2020). *Ayat - ayat Shalawat dalam Al-Qur'an*. <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/15827>
- Aini Faridah, Yudanari Galih Yunita, & Apriyatmoko Raharjo. (2023). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Mengerjakan Tugas Akhir*.
- Aldi Putra, Y., Sugiarto, A., Erawati, E., & Kemenkes Semarang, P. (2022). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK SANTRI MA YAJRI DI PONDOK PESANTREN SIROJUL MUKHLASIN 2 PAYAMAN. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 5(2), 27–32.
- Amelia, V. L., Wang, C. H., Yulianti, N. J., Suroso, J., & Chung, M. H. (2025). Autonomic function classification and sleep quality among young adults in Central Java, Indonesia: A cluster analysis. *Preventive Medicine Reports*, 52. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2025.103029>
- Amma, H., & Ningsih, N. (2024). *PENGARUH TERAPI SHOLAWAT NABI TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA*.
- Andiani, S., Udijono, A., & Martini, M. (2024). Hubungan Stres, Kecemasan, dan Depresi dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 23(2), 180–186. <https://doi.org/10.14710/mkmi.23.2.180-186>
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA X DI KABUPATEN BOGOR. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Anggri Alfira Yunita, Mutmainah H.S, & Delfia Krisanti Pombarani. (2024). *ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN TERAPI MUSIK PADA KLIEN*

*HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DIDESEA MALEI LAGE
KABUPATEN POSO PROVINSI SULAWESI TENGAH.*

- Arfida, A., Siswanti, D. N., & Lukman, L. (2025). PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR DIMODERASI OLEH JENIS MOTIVASI AKADEMIK PADA SANTRI MADRASAH ALIYAH PONDOK PESANTREN DI KABUPATEN BONE. *Pepatudzu : Media Pendidikan Dan Sosial Kemasyarakatan*, 21(1), 118. <https://doi.org/10.35329/fkip.v21i1.5861>
- Aryani, B., Lenny, E., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Waras, S. (2025). *Jurnal Kesehatan dan Ilmu Medis TIDUR PADA LANSIA*.
- Asna Syafitri Sari, & Sigit Nugroho. (2014). *PERSEPSI PASIEN PUTERI PHYSICAL THERAPY CLINIC TERHADAP EFEKTIVITAS SPORT MASSAGE DALAM MENGATASI PENYEBAB KESULITAN TIDUR*.
- Azizah Apriana Putri, N., Firda Saffana, N., & Muhammadiyah Hamka, U. (2024). *Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual*. 2(2).
- Azizah, I., Wustho Wahidiyah Kedunglo Al Munadhdoroh, M. P., Wachid Hasyim Bandar Lor Mojoroto, J. K., Kediri, K., & Timur, J. (2021). *Peran Santri Milenial dalam Mewujudkan Moderasi Beragama* (Vol. 4).
- Bollu, P. C., Manjamalai, S., Thakkar, M., & Sahota, P. (2018). *SCIENCE OF MEDICINE | SLEEP MEDICINE SERIES SCIENCE OF MEDICINE | SLEEP MEDICINE SERIES Hypersomnia*.
- Daniel J Buysse, Charles F, Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, & David J. Kupfer. (2020). *The Pittsburgh Sleep Quality: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*.
- Detiana Septerini, D., Muttaqien, F., Kaidah, S., Darwis, Y., & Panghiyangani, R. (2023). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN PENYAKIT*

JANTUNG ISKEMIK DI RSUD ULIN BANJARMASIN PERIODE OKTOBER-NOVEMBER 2023.

- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.564>
- Dewi Setia Ningsih, R. I. P. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 7 PEKANBARU. 2(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Dian Anggraini, & Auliya Safinatunnajah. (2021). EFEKTIVITAS TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN POST OPERASI: LITERATURE REVIEW.
- DR Aishy. (2024). Hubungan Antara Gejala Excessive Daytime Sleepiness dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. <https://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/9521/>
- Dwi Purnama Putri P. (2023). Studi Deskriptif Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Jiwa Oleh Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara.
- Ernawati Rahayu, C., Aprilya, D., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras, S. (2025). ASUHAN KEPERAWATAN PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR DENGAN PEMBERIAN TERAPI MUSIK KERONCONG TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA.
- Fachriyal Hami, Rian Tasalim, Agustinus Hermينو, & Superma Putra. (2021). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS SARI MULIA. *Jurnal Persatuan*

- Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.32419/jppni.v6i1.259>
- Firmansyah, S., & Rizki, M. (2022). *Shalawat Nariyah in the Perspective of Hadith: A Study of the Ma'ani Al-Hadith Approach*. 06(1), 92–102.
<https://doi.org/10.33852/jurnalin.v6i1.321>
- Fitriana N. (2021). *TERAPI SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique) PADA REMAJA DALAM UPAYA PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA KASUS INSOMNIA KARYA TULIS ILMIAH*.
- Gieselmann, A., Ait Aoudia, M., Carr, M., Germain, A., Gorzka, R., Holzinger, B., Kleim, B., Krakow, B., Kunze, A. E., Lancee, J., Nadorff, M. R., Nielsen, T., Riemann, D., Sandahl, H., Schlarb, A. A., Schmid, C., Schredl, M., Spoormaker, V. I., Steil, R., ... Pietrowsky, R. (2018). Aetiology and treatment of nightmare disorder: State of the art and future perspectives. In *Journal of Sleep Research* (Vol. 28, Number 4). Blackwell Publishing Ltd.
<https://doi.org/10.1111/jsr.12820>
- Hannani, L., & Alfianto, F. (2024). Analisis penyebab insomnia: Studi kasus pada salah satu warga Kampung Topeng. In *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN* (Vol. 2, Number 6). <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Harsismanto, Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Hazimah Mufidah, Muhammad Ali Maulana, Yoga Pramana, Gabby Novikadarti, & Mita. (2024). Stres Akademik Sebagai Determinan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*.
<https://doi.org/10.33846/sf15425>
- Hidayat, M. (2020). *MODEL KOMUNIKASI KYAI DENGAN SANTRI DI PESANTREN*.

- Howell, M. J. (2012). Parasomnias: An Updated Review. In *Neurotherapeutics* (Vol. 9, Number 4, pp. 753–775). <https://doi.org/10.1007/s13311-012-0143-8>
- I Nengah Sumirta, & AA Istri Laraswati. (2023). *FAKTOR YANG MENYEBABKAN GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA I Nengah Sumirta AA Istri Laraswati.*
- Jannah, F. R., Rochmawati, E., & Zuhri, A. (2025). *INTERVENSI KEPERAWATAN BERBASIS EVIDENCE RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA.* 6(2).
- Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA Singgih Dirga Gunarsa * , Sapto Wibowo.* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Jessica Roselina, Tanti Ajoe Kesoema, Elta Diah Pasmanasari, & Edwin Basyar. (2022). *Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.*
- Johri, K., Pillai, R., Kulkarni, A., & Balkrishnan, R. (2025). Effects of sleep deprivation on the mental health of adolescents: a systematic review. *Sleep Science and Practice*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s41606-025-00127-w>
- Kamaluddin. (2020). *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah Saw.* https://books.google.co.id/books?id=G-C7CwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_atb&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Karina, G., & Ginting, A. (2022). *PENTINGNYA EVALUASI ASUHAN KEPERAWATAN SEBAGAI PERBANDINGAN DALAM MENCAPAI TUJUAN AWAL.*
- KBBI. (2025). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).* <https://kbbi.web.id/santri>

- Khoirul, W., Rohmah, Dyah, Y., & Santik, P. (2020a). *Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren Info Artikel*. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203/41257>
- Khoirul, W., Rohmah, Dyah, Y., & Santik, P. (2020b). *HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren Info Artikel*. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203/41257>
- Khusnul Khasanah, W. H. (2020). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang*.
- Kinman, G. (2025). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a brief review. In *Occupational Medicine* (Vol. 75, Number 1, pp. 14–15). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqae121>
- La Ode Alifariki, S. Kep. , Ns. , M. K. (2025). *KEBUTUHAN DASAR MANUSIA*. www.mediapustakaindo.com
- Lestari, N., & Soeharjono, B. (2022). *Somnambulisme*.
- Lestari, P., Nurhayati, S., & Aprilani, W. (2023). EFEKTIFITAS TERAPI MUSIK SHALAWAT DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN LANSIA DI KOTA SEMARANG. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3).
- Lidayani, W., & Sartika, D. (2025). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA*.
- Lisa Khairani Rizal. (2021). *TAHAPAN PENGKAJIAN DALAM PROSES KEPERAWATAN*.
- Lunsford-Avery, J. R., Bidopia, T., Jackson, L., & Sloan, J. S. (2021). Behavioral Treatment of Insomnia and Sleep Disturbances in School-Aged Children and Adolescents. In *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*

- (Vol. 30, Number 1, pp. 101–116). W.B. Saunders.
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.08.006>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Materi, M. (2022). *Gangguan Tidur Universitas Udayana*.
- Mawardi, E. A., Dessy, |, Harista, R., Jatimi, A., & Sarida, I. (2023). Penanganan Pada Klien Lanjut Usia Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Benson. In *Indonesian Health Science Journal.id* (Vol. 3, Number 2).
<http://ojsjournal.unt.ac>
- Meilania Feron, W., Agustriyani, F., Suswanto, D., & Susanto, G. (2024). *Journal of Nursing Invention Hubungan Spiritual Well-Being Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien di Ruang ICU RS X Tahun 2024*.
<https://doi.org/10.33859/jni>
- Meilin Anggreyni, Estelle Lilian Mua, & Jessika Noverlin Yolan Lamuanta. (2024). *PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HIPERTENSI DENGANGANGGUAN POLA TIDUR DI DESA PA'AWARU PROVINSI SULAWESI TENGAH*.
- Meta Agil Ciptaan, R. T. S. H. (2019). *KEMAJUAN TEKNOLOGI DALAM MENENTUKAN TEST DIAGNOSTIC SERTA MONITORING TERJADINYA SLEEP APNEA: STUDI LITERATUR*.
- Muflihah, L. (2025). *ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER PADA KLIEN LANSIA NY. T (60 TH) DENGAN MASALAH KEPERAWATAN UTAMA GANGGUAN POLA TIDUR DAN DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI RT.02/RW. 05 KELURAHAN HEGARMANAH KECAMATAN CIDADAP KOTA BANDUNG*.

- Muhammad Khoiril Afif. (2022). *TERAPI MUSIK SHOLAWAT NABI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN BROKEN HOME DI DESA PLUMBON KECAMATAN LIMPUNG KABUPATEN BATANG*.
- Muhammad Sali. (2020). *Mendisiplinkan Santri*.
- Muhammad Tamsir. (2022). *PENDIDIKAN KARAKTER DI PONDOK PESANTREN*.
- Munardi. (2023). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEBUTUHAN TIDUR PADA PASIEN DENGAN PERUBAHAN FUNGSI PERNAFASAN DI BADAN PELAYANAN KESEHATAN RSUD Dr. ZAINOEL ABIDIN BANDA ACEH*.
- Muntomimah, S., & Syahrul Mubarak. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor*, 12(1), 63–74. <https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Nailla Hasna, A., Kartika Winata, R., Zulva, Y., Lisnawati, I., Chinara Putri SG, A., Supriyadi, T., & Faozi, A. (2025). TERAPI MUSIK TERHADAP STRES PADA MAHASISWA DALAM PERSPEKTIF ISLAM. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 114–139. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.692>
- Nissa Sholihatun Nazala, & Wardaningsih Shanti. (2025). *PENERAPAN MUSIK KLASIK UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN DENGAN GANGGUAN DEPRESI*.
- Nugroho, T., Fai,), & Cokroaminoto, U. (2020). *IDEOLOGI PENDIDIKAN PONDOK PESANTREN AL-ISLAM TENGGULUN SOLOKURO LAMONGAN*. https://jurnal.ucy.ac.id/index.php/agama_islam
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>

- Nurfitria, S. (2025). Kesehatan Mental Santri dalam Lingkungan Pendidikan Berasrama: Tinjauan Literatur. *Journal of Linguistics and Social Studies*, 2(2), 169–177. <https://doi.org/10.52620/jls.v2i2.220>
- Nurmiati Amir. (2020). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan*.
- Oktantri H. (2023). ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR`AN DAN AROMATERAPI LAVENDER DI DESA WERO KECAMATAN GOMBONG.
- Padila, E., & Octavia Manalu, L. (2025). HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 JAYAKERTA. 2(1), 166–175. <https://doi.org/10.62335>
- Prasetyo, S. D., & Mukhoirotin, M. (2024). Spiritual relaxation therapy to improve sleep quality for nurses working shifts who experience sleep problems: a quasi-experimental study. *MEDISAINS*, 22(1), 9. <https://doi.org/10.30595/medisains.v22i1.19834>
- Pujiastuti, T. (2021). *PSIKOTERAPI ISLAM*.
- Putri, I., Leba, R. P., Lilla, N., Kep, M. M., Harningtyas, S., St, S., Kes, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Malang, M. (2023). *Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia* (Vol. 4, Number 2). <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Ramadhani A. (2021). ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI TERAPI MUROTTAL PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS JALAN GEDANG KOTA BENGKULU.
- Rismawan, W., Mardiah, S. S., & Nuraeni, S. (2023). Stress levels of students pre-Imtihan Syafahi in Islamic boarding school. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2). <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.1930>

- Rong, Y., Jiang, J., Zhang, X., & Bu, Y. (2024). Application of Music Therapy in Improving Sleep Quality and Psychological Health of Pregnant Women with Hypertension: A Retrospective Study. *Noise and Health*, 26(122), 332–337. https://doi.org/10.4103/nah.nah_58_24
- Rosyidah S. (2022). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS (EDS) PADA REMAJA DI WILAYAH JABODETABEK*.
- Sabrina, A. (2020). *DIAGNOSA KEPERAWATAN DALAM ASUHAN KEPERAWATAN*.
- Sadam Hafidz Fakhurrozi, Rina Afrina, & Nining Rukiah. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Safari, U., Amanda, D., Keperawatan, F., Bhakti Kencana Corresponding Author, U., & Bhakti Kencana, U. (2022). *PENGARUH MUSIK SHOLAWATAN TERHADAP KWALITAS TIDUR PENDERITA INSOMNIA DI RSUD BUDHI ASIH*.
- Salikunna, N. A., Didik Astiawan, W., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI PADA MAHASISWA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163.
- Salsabila Rahadatul Aisy, D., & Aprilya, D. (2025). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur dengan Terapi Relaksasi Dzikir terhadap Insomnia Pada Lansia*. <https://doi.org/10.69503/863dg632>
- Salsha Bila Rahayuningtyas, Furkon Nurhakim, & Setiawan. (2024). Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha.

Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”). <https://doi.org/10.33846/sf15113>

Saparwati, M., & Lestari, P. (2023). STUDI DESKRIPTIF KEBERSIHAN DIRI SEBELUM TIDUR (SLEEP HYGIENE) PADA REMAJA DI UNGARAN. In *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 5, Number 2).

Satriono, F. D., How, S. L., Islam, T. S., Wishwadewa, W. N., & Habil, M. H. (2024). Prevalence of Poor Sleep Quality Based on Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) among Medical Students in Southeast Asia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Sleep Disord Manag*, 9, 46. <https://doi.org/10.23937/2572>

Selfiana, M. (2025). *BAB II IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN BERDZIKIR PADA PASIEN ANSIETAS PRE OPERASI DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KARDINAH KOTA TEGAL*.

Shafira, regina aprilinda, mustofa, ns ali, mahwati, yeni, nurlita, lita, & yuliasyahadah, ricka. (2020). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMP PGRI 12 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap Provinsi Jawa Tengah. *Artikel Dharma Husada*, 20(2). <https://siakad.stikesdhib.ac.id/article/4002160086>

Shahid, A., Wilkinson, K., Marcu, S., & Shapiro, C. M. (2011). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). In *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales* (pp. 279–283). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-9893-4_67

Siti Amiyakun, F. (2021). *PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUSIK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN DAN TINGKAT STRESS MAHASISWA SEMESTER VII ILMU KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI SKRIPSI DI SEKOLAH TINGG ILMU KESEHATAN INSAN CENDEKIA HUSADA BOJONEGORO*.

- Solikha, M. (2022). *Konseling Islam Dengan Terapi Sholawat Tibbil*. <http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/http://digilib.uinsby.ac.id/i>
- Steele, T. A., St Louis, E. K., Videnovic, A., & Auger, R. R. (2021). Circadian Rhythm Sleep–Wake Disorders: a Contemporary Review of Neurobiology, Treatment, and Dysregulation in Neurodegenerative Disease. In *Neurotherapeutics* (Vol. 18, Number 1, pp. 53–74). Springer Science and Business Media Deutschland GmbH. <https://doi.org/10.1007/s13311-021-01031-8>
- Suna, G., & Ayaz, A. (2022). Is poor sleep quality related to disordered eating behavior and mental health among university students? *Sleep and Biological Rhythms*, 20(3), 345–352. <https://doi.org/10.1007/s41105-022-00374-9>
- Supriyadi, D., & Ibn Khaldun Bogor, U. (2023). STRATEGI PENGEMBANGAN ALAT EVALUASI KINERJA WALI ASRAMA DALAM MENINGKATKAN KUALITAS PENDIDIKAN SANTRI. In *Jurnal Manajemen Dayasaing* (Vol. 25, Number 2).
- Susanto, G., & Mesya, M. (2025). Spiritual Well-Being with Sleep Quality of Chronic Kidney Disease Patients on Hemodialysis. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 749–758. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.4756>
- Syahrani, F. A., Kurniawati, R., Kep, S., & Kep, M. (2020). GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA. <http://akperalkautsar.ac.id/>
- Syahminan, A., Warman Mahfuzh, T., Kunci, K., & Islam Terapi Wudhu Gangguan Tidur Abstrak, K. (2022). *Konseling Islam Dengan Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan*. <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>
- Tarnoto, K. W., Hening, N., & Purwitasari, N. (2023). *Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review*.

- Thaheransyah, & Diin, I. (2023). *PERAN PEMBINA ASRAMA TERHADAP STRESS ACADEMIC SANTRI*. <https://afeksi.id/jurnal/index.php/afeksi/>
- Tomi Jepisa, Rischa Hamdanesti, Weni Mailita, Husni, & Radian Ilmaskal. (2022). *View of The Effect Of Al-Quran Therapy To Sleep Quality In Elderly*. <https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/633/859>
- Tyastika Mitayani. (2018). *PENERAPAN TERAPI MUSIK PADA ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI BPSTW UNIT BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL*.
- Wahidah, N. J., Rahmawati, E., Richa, F. T., Fatmawati, R. A., & Nurhidayati, S. (2024). Terapi Non-Farmakologis dalam Upaya Pencegahan Depresi Postpartum. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3287–3296. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.13194>
- Winatta Ina. (2023). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR BERDASARKAN KARAKTERISTIK PADA LANSIA DI PUSKESMAS BUKIT HINDU, KECAMATAN JEKAN RAYA, KOTA PALANGKA RAYA, TAHUN 2023*.
- World Health Organization. (2026). *Health and Well-Being*. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>
- Yaneka Aldi Putra, Suyanta, S. P. S. K. M., & Erna Erawati, S. K. Ns. , M. K. (2022). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK SANTRI MA YAJRI DI PONDOK PESANTREN SIROJUL MUKHLASIN 2 PAYAMAN*. [//repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=29248](https://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=29248)
- Yogi Alfianto, Aisyah Sapitri, Tyara Bella Safira, Nur Siti Aisyah, & Sri Ariyanti. (2026). Literatur Review: Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Siti Rufaidah*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.57214/jasira.v4i1.283>

- Yona, S. (2020). Penyusunan Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 76–80. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/177>
- Yousofvand, V., Torabi, M., Oshvandi, K., Kazemi, S., Khazaei, S., Khazaei, M., & Azizi, A. (2023). Impact of a spiritual care program on the sleep quality and spiritual health of Muslim stroke patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 77. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2023.102981>
- Yudistyagna. (2025). *Penerapan Terapi Sholawat dalam Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien Skizofrenia dengan Halusinasi Pendengaran di Wilayah Kerja Puskesmas Cibatuh Kabupaten Garut Tahun 2025*.
- Zahra Nazia, M., Musyabiq Wijaya Fakultas Kedokteran, S., Lampung, U., Ir Sumantri Brojonegoro No, J., & Bandar Lampung, K. (2024). *HUBUNGAN PENGGUNAAN GADGET DENGAN KUALITAS TIDUR REMAJA*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Zendrato, L. N., Adam, H., & Malonda, N. S. H. (2025). Hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada peserta didik di SMA. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(8), 2305–2313. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1393>
- Zulfa, I., Fauziyah, N., Nursanto, D., & Herawati, E. (2025). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA SANTRIWATI SMA PESANTREN BINA MADANI PUTRIMAGELANG. *Jurnal Wiyata: Penelitian Sains Dan Kesehatan*, 12(2), 137–148. <https://doi.org/10.56710/wiyata.v12i2.966>