

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, D. F. (2016). *PENGARUH METODE MUROTTAL IRAMA QUR'AN (MURI-Q) TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGHAFAK SURAT-SURAT PENDEK PADA MUATAN LOKAL MUHAFAADHOH DI MTS NASYRUL ULUM KLAMBU GROBOGAN TAHUN PELAJARAN 2016/2017* (Doctoral dissertation, Stain Kudus).
- Annisa, T. (2017). *Pengaruh Mendengarkan dan Membaca al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Abdurrochman A, Wulandari RD, Fatimah N. The comparison of classical music, relaxation music and the qur'anic recital: an Aep Study. *J Sain MIPA*. 2007. [http://repository.unpad.ac.id/bitstream/handle/123456789/1163/the\\_comparison\\_of\\_classical\\_music.pdf?sequence=1](http://repository.unpad.ac.id/bitstream/handle/123456789/1163/the_comparison_of_classical_music.pdf?sequence=1). Diakses pada
- Anwar SR. Sembuh dengan Al Quran kitap kedokteran paling lengkap dan menakjubkan. (2010) Yogyakarta: Sabil.
- Atmadja, B. (2013). Fisiologi Tidur. *Maranatha Journal f Medicine and Health*, 1(2).
- bylin Luas, C., Maramis, F. R., & Wowor, R. (2019). HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA ADVENT TANAH PUTIH LIKUPANG BARAT. *KESMAS*, 8(3).
- Carbonell, V. C., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., & Madrid-Valero, J. J. (2021). Sleep quality, mental and physical health: a differential relationship. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 460.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Har, A. (2018). Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al - Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. 21.
- Hanifa, A. (2016). *Hubungan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lanjut usia di panti sosial margaguna jakarta selatan* (Bachelor's thesis, FKIK UIN Jakarta).

- Hudiyawati, D., Trisna Aji, P., Syafriati, A., Jumaiyah, W., & Tyawarman, A. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pasien Dengan Prosedur Percutaneous Coronary Intervention. *J Ber Ilmu Keperawatan*, 15(1), 8-14.
- Indrajati, Triana. (2013) Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi Dan Frekuensi Pernafasan Pada Bayi Prematur Di Rsud Banyumas.
- Karunia Eka Lestari dan Mokhammad Ridwan Yudhanegara, Penelitian Pendidikan Matematika, (Bandung: Refika Aditama, 2015), hal.1
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Mais, F. R., Rompas, S. S., & Gannika, L. (2020). Kecanduan Game Online dengan Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 18-27.
- Maharani, A. P. (2021). Aroma terapi lavender untuk mengatasi insomnia pada remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 159-164.
- M. Sobry Sutikno, Metode & Model-model Pembelajaran: Menjadikan Proses Pembelajaran lebih Variatif, Aktif, Inovatif, Efektif dan Menyenangkan, Holistica, Lombok, 2014, hlm. 34
- Manitu, I., & Sirumpa, N. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 37-42.
- Nugraha Yogis, dkk. 2017, Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja, *Jurnal Sketsa* Vol.02 No. 02.
- Nabila, S. F. (2022). Perkembangan Remaja *Adolescense*.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Natanael, H. S., Pasiak, T. F., Prabowo, I., Makkiyah, F. A., & Nurriska, R. H. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional selama Masa Pandemi COVID-19 di Tahun 2021 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Journal of Religion and Public Health*, 4(1), 1-10.
- Nurhidayati, T., Purwanto, H., Atmojo, L. K., & Nasyikin, M. (2021). Karakteristik Jiwa Remaja Dan Penerapannya Dalam Pendidikan Menurut Islam. *AS-SUNNIYYAH*, 1(01), 76-93.
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 49-52.

- Priyanto, & Anggraeni, I. I. (2019). Perbedaan Tingkat Nyeri Dada Sebelum dan Setelah Dilakukan Terapi Murottal Alquran. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SITIKES Hangtuh Surabaya*, 14(1), 18-27
- Pinalosa, L., Dhawo, M.S., dan Sapariah, A. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas X1 SMA Negeri Dengan Kualitas Tidur Siswa/Siswi Kelas X1 SMA Swasta. *Journal Stikes Suaka Insan*.
- Purba, F. (2016). Pendekatan dalam Studi Al-Quran: Studi tentang Metode dan Pendekatan Al-Quran. *Jurnal As-Salam*, 1(2), 27-28).
- Putra, N. Y. P., Tania, M., Iklima, N., & Maulana, D. L. (2017). Perancangan infografis tentang dampak kebiasaan begadang terhadap pola tidur sehat bagi remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2).
- Rina Hayati, 2022. "Pengertian Definisi Konseptual, Tujuan, Manfaat, dan Contohnya", <https://penelitianilmiah.com/definisi-konseptual/> , diakses pada 27 Oktober 2022 Pukul 06.17.
- Rachman, W., & Ernawati, R. (2018). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018.
- Rahmayani, M. P., Rohmatin, E., & Wulandara, Q. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Stres pada Pasien Abortus di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Jurnal Bidan "Midwife Journal" Volume*, 4(02).
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1).
- Ridwan, R. R., Rachman, M. E., Muchsin, A. H., Arifuddin, A. T. S., & Gayatri, S. W. (2022). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi pada Santriwati Madrasah Aliyah (MA) Pondok Pesantren Darud Da'wah Wal Irsyad (DDI) Mangkoso. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(11), 811-818.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *HIGEIA*, 4(3), 649-659.
- Rusdi, E. R., Hasneli, Y., & Wahyuni, S. (2020). Efektifitas terapi murottal al-qur'an terhadap tingkat kecemasan mahasiswa sebelum ujian skill laboratory. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 108-118.
- Salmaa. 2022. "Definisi Operasional : Pengertian, Ciri-ciri, Contoh, dan Cara Penyusunan", <https://penerbitdeepublish.com/definisi-operasional/> , diakses pada 27 Oktober 2022 pukul 06.10.

- Syamsoedin, W. K. P., Bidjuni, H., & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(1).
- Sahana, Y. (2019). Studi Deskriptif Terapi Audio Murotal Alquran untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar pada Anak Tunagrahita di SLB C Kemala Bhayangkari 2 Gresik.
- Sulistiyani, C. (2012). Several Factors Associated with Sleep Quality in Students at the Faculty of Public Health, Diponegoro University, Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2).
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244-255.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Wang, F., & B iro,  . (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170-177.
- 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.
- Zakiah, N. (2023, May). Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 23, pp. 842-853).