

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Snieneh, H. M., Aroury, A. M. A., Alsharari, A. F., Al-Ghabeesh, S. H., & Esaileh, A. A. (2020). *Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students. Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2).
- Ambarwati, R. (2019). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh.
- Amelia, R. (2022). Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah. *EDUCATOR: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan*, 2(1), 28–34.
- Amruddin, A., Priyanda, R., Agustina, T. S., Nyoman Sri Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., & Yuniati, I. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. PENERBIT PRADINA PUSTAKA.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 523–528.
- Arifin, Z. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan universitas muhammadiyah purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650–660.
- Astuti, S. P., Aini, D. N., & Wulandari, P. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*, 3(2).
- Atmadja, B. (2013). Fisiologi tidur. *Maranatha Journal of Medicine and Health*, 1(2), 147871.
- Avesiena, S. F., & Putri, M. E. (2024). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal*, 13(1), 21–26.

- Awal, H. Q. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*.
- Bianca, N., Budiarsa, I., & Samatra, D. (2021). Gambaran kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada tahap prelinik dan klinik. *Jurnal Medika Udayana*, 10(2), 1–7.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research*. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). *The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications*. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 7, Issue 1). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Clariska, W. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK Unitri Malang. In *Nursing News* (Vol. 2).
- Emi Mulyati, D. C., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629>

- Farasari, P., Widyawati, E., Oktaviana, F., Farida, F., & Yitno, Y. (2022). Terapi Gangguan Tidur pada Anak Tk dengan Sleep Hygiene. *Care Journal*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35584/carejournal.v2i1.114>
- Faridi, A., Susilawaty, A., Rahmiati, B. F., Sianturi, E., Adiputra, I. M. S., Budiastutik, I., Oktaviani, N. P. W., Trisnadewi, N. W., Tania, P. O. A., & Ramdany, R. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). *Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 2023.
- Har, A. (2018). Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Harini, R., Mujamil, J. A., & Fauziah, L. (2017). Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'ân Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 di STIK Immanuel Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 11(1), 73–80.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pasien lanjut usia dengan penyakit kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1.
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi *sleep hygiene* pada anak usia sekolah dengan gangguan tidur: Sebuah penelitian awal. *Sari Pediatri*, 18(2), 93–99.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. (2020a). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Hutama*, 1(3), 145–155.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020b). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

- Halu Oleo: Factors Affecting the Sleep Quality of Halu Oleo University Medical School Students. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22–33.
- Hayati, M. (2023). Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Anak Dengan *Acute Lymphoblastic Leukimia* (ALL) Di Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau.
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu program studi keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89.
- Hutasoit, D. M., Mendrofah, I. J., Maxmila, M., Arkianti, Y., & Diannita, C. G. (2024). Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Dua Sleep Quality Of Second Year Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 09(01), 58–66. <https://doi.org/10.36916/jkm>
- Islamiyah, d. W. (2018). Panduan tatalaksana gangguan tidur. *Jakarta: Kelompok Studi Gangguan Tidur PERDOSSI*.
- Jumilia, J. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313–322.
- Kaparang, G. F., & Nabut, W. (2020). Hubungan Resiliensi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun Ajaran 2019/2020. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 30–36.
- Karissa Caesaridha, D., Author, C., Studi Pendidikan Dokter, P., & Kedokteran, F. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239.

- Khamid, A., & Rachimah, R. F. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia.
- Kusumawati, I. (2024). Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn 02 Wukirsawit Jatiyoso Karanganyar. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(4).
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). *Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study*. *BMC Psychiatry*, 12.
<https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>
- Lisiswanti, R., Saputra, O., Indah Sari, M., & Hana Zafirah, N. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *J Agromedicine |Volume* (Vol. 6).
- Luh Agustini Purnama N. (2017). *Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja*.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- 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>
- Marcella, S. (2023). Pengaruh Edukasi *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Sriwijaya.

- Martfandika arfiyan dwindi. (2018). Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- McAlpine, T., Mullan, B., & Clarke, P. J. F. (2023). *Re-considering the Role of Sleep Hygiene Behaviours in Sleep: Associations Between Sleep Hygiene, Perceptions and Sleep. International Journal of Behavioral Medicine.* <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10212-y>
- Mulyati, D. C. E., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6(1), 12–20.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 129–136.
- Naiboho, R., Tukayo, B. L. A., & Wandasari, B. D. (2020). Gambaran persepan *benzodiazepine* di apotek kimia farma mutiara jayapura tahun 2019. *Jurnal Poltekes Jayapura*, 12(1), 38–43.
- Nasrullah, A., & Hidayat, F. R. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di smkn 7 pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076.
- Nur Fajri Hidayati Bunga, D., Tri Asyhari, T., & Indrawati, L. (2021). Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *jurnal Ayurvenda Medistra*. <http://ojs.stikesmedistra-indonesia.ac.id/>

- Nur Ramadhani, R., Indrawati, I., Keperawatan, I., & Pahlawan Tuanku Tambusai, U. (2024). Hubungan Gangguan Tidur Dengan *Sleep Hygiene* Pada Anak Sekolah Dasar Di Upt Sd Negri 009 Pulau. In *Indonesian Journal of Science E-ISSN* (Vol. 1, Issue 4).
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1).
<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan kejadian insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa semester V program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Pujianto, A., Kurniawan, T., & Ropi, H. (2019). Pengaruh Mendengarkan Murattal Surat Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Sindrom Koroner Akut. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(1), 55–60.
- Purnama, N. L. A. (2019). *Sleep hygiene* dengan gangguan tidur remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30–36.
- Putri, L., Damanik, U., Sari, F., Adethia, K., Pitaloka, D., Barus, M., Geovany Sianipar, Y., Elsany, N., & Tobing, L. (2025). Kelas Edukasi Tentang Abdominal Stretching Exercise Terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Pada Mahasiswi Mitra Husada Medan.
- 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.
<https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>

- Rahmawati, F., & Rizona, F. (2021). Pengaruh *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 17–24.
- Rahmawati, F., Z Tarigan, A. H., Yulia Fitri, E. Y., & Prapto Nugroho, I. (2019). Hubungan *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Melitus Tipe 2.
- Ratnaningtyas, T. O., Fitriani, D., Tinggi, S., Kesehatan, I., Persada, K., & Selatan, T. (2018). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. In *Edu Masda Journal* (Vol. 3, Issue 2).
- Ratrinda, M. V., Putri, K. Y. W., & Sofiana, K. D. (2023). Pengaruh murottal al-qur'an surah ar rahman terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember. *Journal of Islamic Medicine*, 7(1).
- Sagala, S., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Aromaterapi Lavender Melalui Humidifier Terhadap Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 62–70.
- Salvi, C. P. P., Mendes, S. S., & Martino, M. M. F. De. (2020). *Perfil dos estudantes que cursam enfermagem: qualidade de vida, sono e hábitos alimentares*. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73, e20190365.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27–34.
- Sanipar, Y. T. R. (2022). Hubungan Antara *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nommensen Di Era Pandemi Covid-19.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(1), 121–130.

- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 2–8.
- Septiarini, A., Andayani, S. A., & Sholehah, B. (2024). Penerapan *Sleep Hygiene* pada Pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) dengan Gangguan Pola Tidur di Ruang Tulip Lantai 2. *Science: Indonesian Journal of Science*, 1(3), 622–628.
- Sholat, N., Sucipto, S., & Pratiwi, R. D. (2022). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Semester 1 Stikes Widya Dharma Husada Tangerang. *Frame of Health Journal*, 1(1), 180–190.
- Siregar, M. A., Tampubolon, N. R., & Kaban, A. R. (2022). Mendengarkan Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Napas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 667–676. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4594>
- Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, F., Septaria, D., & Salsabila, G. Z. (2024). Metode penelitian kuantitatif pendekatan ilmiah untuk analisis data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 11279–11289.
- Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). Hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada kelompok lansia di panti tresna werdha ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 46–51.
- Sudarta, I. M., & Salaka, S. A. (2023). Peningkatan Kapasitas Guru dan Orang Tua Siswa tentang *Sleep Hygiene* di Sekolah Dasar dan Kelompok Bermain. *Jurnal Abdidas*, 4(1), 82–88. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.759>
- Suhartati, B. L., Dewi, A., Wibawa, A., & Winaya, I. M. N. (2021). Hubungan Lama Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Usia 19-22 Tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28.

- Sukartini, N. L. A. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Itokes Bali Di Masa Pandemi Covid-19.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 9, Issue 7).
- Suryo Wibowo, T. (2020). Pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. In *Indonesian Journal of Health Research* (Vol. 3, Issue 2).
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'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>
- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2).
- Tarnoto, K. W., Hening, N., & Purwitasari, N. (2023). *Sleep Hygiene* Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : *Literature Review*.
- Tri Hastuti, D., Budi Prastiani, D., Sarjana Keperawatan dan Ners, P., & Bhakti Mandala Husada Slawi, Stik. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi (Vol. 10, Issue 1).
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>

- Utami, A. N. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur REM *Behaviour Disorder* Berdasarkan Sinyal EEG menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(3), 216–230.
- Wahyuningrum, E., Pademme, D., & Elvent Octaviant, R. (2024). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner *Sleep Hygiene Intervention For Preschoolers (SHIPs)*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2017). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta (*Correlation Between Insomnia with Learning Concentration Among Nursing Students in Yogyakarta*). *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 1(2), 9–15.
- Widiyastuti, N. E., Pragastiwi, E. A., Ratnasari, D., Irnawati, Y., Maulanti, T., Christiana, I., Hartati, D., Rofika, A., Deviani, D. A., & Angraini, W. (2022). *Promosi dan pendidikan kesehatan*. Sada Kurnia Pustaka.
- Wiyandani, N. A., Yogisutanti, G., & Octavia, I. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1&D3 Keperawatan Angkatan 2014 Di Stik Immanuel Bandung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 12(1), 56–65.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1.
- Wulandari, S. K., Swarjana, I. K., & Indrayanthi, P. A. M. (2023). Hubungan Kecemasan Dan Beban Kerja Dengan Kualitas Tidur Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Daerah Mangusada Badung. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 1–6.
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108.

- Yahya, A. M., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Ngendak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(4), 166–181.
- Yuniarti, B. D., Tarjaba Rasyada, A., Angelina, R., Wulandari, N. S., & Herzafitri, A. (2024). *Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa* (Vol. 3). <http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>"<http://proceedings.dokicti.org/index.php/CPBS/index>"
- Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 110–116. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7503>
- Zainal Fikri, M., Muthmainnah, N., Adelia Royansyah, D., & Zakirah Sammaniah, N. (2025). Tidur Berkualitas, Mental Sehat: Mengungkap Hubungan Tidur dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. In *Journal of Health and Medical Science* (Vol. 1, Issue 1). <http://jurnal.dokicti.org/index.php/jhms/index>
- Zurrahmi, R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 5(2).