

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP  
INSOMNIA DAN KECEMASAN PADA KALANGAN MAHASISWA**

*Evidence Based Nursing*

**SKRIPSI**



Oleh:

**NUR RANTI LUTHFIANI**

**NIM. 302017052**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

**2021**

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP  
INSOMNIA DAN KECEMASAN PADA KALANGAN MAHASISWA**

*Evidence Based Nursing*

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan  
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh:

**NUR RANTI LUTHFIANI**

**NIM. 302017052**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**NUR RANTI LUTHFIANI**

**NIM. 302017052**

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP  
INSOMNIA DAN KECEMASAN PADA KALANGAN MAHASISWA**

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Sidang Skripsi

Tanggal 29 Juli 2021

Oleh:

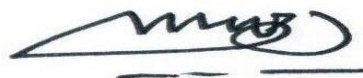
Pembimbing Utama



**Ns. Popy Siti Aisyah, M.Kep**

NPP. 2009250984029

Pembimbing Pendamping



**Nurohmah, S.Pd., Mhsc**

NPP. 2010100975038

## LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi berjudul:  
**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP  
INSOMNIA DAN KECEMASAN PADA KALANGAN MAHASISWA**

Disusun Oleh:

**NUR RANTI LUTHFIANI**

**NIM: 302017052**

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi  
Fakultas Kesehatan Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah  
Bandung dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Bandung, Agustus 2021

Penguji I



---

**Ns. Shella Febrita P.U, S.Kep., M.Kep**

Penguji II



---

**Ns. Inggriane Puspita Dewi, S.Kep., M.Kep**

Ketua Sidang



---

**Ns. Popy Siti Aisyah, M.Kep**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Nur Ranti Luthfiani

NIM : 302017052

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau menjiplak pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan SKRIPSI yang berjudul:

**“Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Insomnia Dan  
Kecemasan Pada Kalangan Mahasiswa”**

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran diri sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik institusi ini.

Bandung, Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Nur Ranti Luthfiani

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

*“Jadilah orang yang memiliki prinsip,  
dan jangan biarkan orang lain menentukan pilihanmu”*

*“Sepuluh kali mati dalam ombak, menandai jalan menuju dunia baru, daripada  
berdiri diam di pantai”*

(Florence Nightingale)

### **Persembahan**

Saya persembahkan skripsi ini untuk:

1. Kedua orang tua tercinta saya ayah dan umi beserta keluarga besar yang telah memberikan semangat dan do'a luar biasa yang tak henti-henti nya diberikan kepada saya.
2. Almamater Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung

## KATA PENGANTAR



*Bismillahirrahmanirrahim,*

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena anugerah dari-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Insomnia Dan Kecemasan Pada Kalangan Mahasiswa” tepat pada waktunya. Adapun tujuan penulisan proposal penelitian ini adalah untuk menunjang salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

Dalam menyelesaikan proposal ini penulis menyadari tidak sedikit kesulitan dan hambatan yang penulis alami namun berkat rahmat dari Allah SWT serta kesungguhan dari penulis sendiri tak luput adanya dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Tanpa adanya bimbingan, bantuan dan saran motivasi yang membantu penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan sebaik-baiknya. Oleh sebab itu sudah sepantasnya penulis ingin mengucapkan terimakasih banyak dan penghargaan sebesar-besarnya kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp.,M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,Ms.Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

3. Angga Wilandika, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
4. Popy Siti Aisyah, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, selalu memberi semangat dan motivasi serta selalu sabar memberikan arahan, kritik dan saran yang baik selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Nurohmah, S.Pd., M.Hsc selaku pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, selalu memberi semangat dan motivasi serta selalu sabar memberikan arahan, kritik dan saran yang baik selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Ariani Fatmawati, S.Kep.,Ners.,M.KepSp.Kep.Mat selaku Pembimbing Akademik yang sudah memberikan saran dan motivasi selama berkuliah di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
7. Inggriane Puspita Dewi, S.Kep., Ners., M.Kep selaku koordinator skripsi yang selalu memberikan motivasi dan dengan sabar memberi arahan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang sudah memberikan ilmu selama berkuliah di Universitas ‘Aisyiyah Bandung
9. Kepada orang tua tercinta ayahanda Akhmad Fauzan, S.Sos dan umi Heny Siswanti Iriani, kaka saya Rizki Amalia Ananda, S.T. dan adik saya Muhammad Zakka Rama Dhani yang senantiasa tak henti-henti nya memberikan do’a, motivasi serta dukungan yang baik berupa moril maupun materil selama proses mendapatkan gelar Sarjana di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.



10. Kepada sahabat seperjuangan saya Wulan Nurjannah, Puput Putri Kusumawardani, Yuli Yulianti, Sylvi Nurdianti, Sophie Amalia, Elvina, Rizki Julia Wahyuni dan Siti Amanah yang dari awal masuk Universitas ‘Aisyiyah Bandung selalu senantiasa memberi semangat dan menjadi teman seperjuangan dalam meraih gelar Sarjana Keperawatan.
11. Kepada Moch Ridwan Almanda yang sering memberikan semangat, dukungan, motivasi dan selalu mendo’akan penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Seluruh teman-teman seperjuangan Prodi Sarjana Keperawatan angkatan 2017 yang saling membantu dan mendukung satu sama lain selama proses mendapatkan gelar sarjana di Universitas ‘Aisyiyah Bandung.
13. Seluruh pihak yang telah membantu dan selalu memberikan dukungan serta do’a yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
14. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all hard work, for never quitting*

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini terdapat kekurangan serta jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis berharap adanya kritik, saran, dan usulan, mengingat tidak ada sesuatu yang sempurna tanpa saran yang membangun serta penulis berharap semoga skripsi literature review ini dapat berguna untuk penelitian selanjutnya serta dapat menambah wawasan mengenai intervensi Asuhan Keperawatan Spiritual Muslim.

Bandung, Juli 2021



Nur Ranti Luthfiani

## ABSTRACT

Nur Ranti Luthfiani

302017052

### EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP INSOMNIA DAN KECEMASAN PADA KALANGAN MAHASISWA

X; 2021; 122 pages, 9 tabel, 1 bagan, 5 lampiran

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka insomnia dan kecemasan dari tahun ke tahun yang dialami oleh mahasiswa. Dampak *negative* yang umum terjadi dari kedua gangguan tersebut dapat mengakibatkan seseorang mengalami kehilangan konsentrasi. Terapi murottal Al-Qur'an merupakan intervensi yang dapat diberikan kepada mahasiswa dalam mengatasi insomnia dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa. Desain penelitian menggunakan pendekatan *Evidence Based Nursing* (EBN) dari 8 artikel penelitian yang relevan. Penelusuran artikel penelitian dari beberapa *database* yaitu *Google Scholar*, *Proquest*, *ResearchGate*, dan *Onesearch*. Kriteria inklusi pada studi *literature* yaitu kalangan mahasiswa aktif, menggunakan intervensi terapi murottal Al-Qur'an dengan desain penelitian *Quasi-Eksperimental*, *One group pre-test post-test design* dan *Randomized control and trial*, penelitian kualitatif maupun kuantitatif, jurnal publikasi 2016-2021, menggunakan bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Hasil penelitian ini menunjukkan terapi murottal Al-Qur'an dilakukan pada setiap pertemuan 15-16 menit selama 7-14 hari dengan tempo lambat atau tempo sedang sekitar 60-70 BPM (status *Beats Per Minute*) frekuensi 7-14 Hz sebelum tidur. Instrument penelitian pada studi *literature* menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale) dan ISI (*Insomnia Severity Index*) sebagai alat mengkaji insomnia, sedangkan S-AI *from Y-I* (skala pengukuran kecemasan dengan *state anxiety inventory*), atau BAI (*Beck Anxiety Inventory*) dan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dalam mengukur tingkat kecemasan. Hasil studi *literature* menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa. Studi *literature* ini dapat dijadikan referensi bagi pelayanan kesehatan dalam memberikan asuhan keperawatan spiritual muslim.

**Kata Kunci:** Insomnia, Kecemasan, Terapi Murottal Al-Qur'an

## ABSTRACT

Nur Ranti Luthfiani

302017052

### THE EFFECTIVENESS OF MUROTTAL QUR'AN THERAPY ON INSOMNIA AND ANXIETY IN COLLEGE STUDENT

X; 2021; 122 pages, 9 tabels, 1 chart, 5 appendices

*This research is motivated by the high number of insomnia and anxiety experienced by students from year to year. The common negative impact of these two disorders can cause a person to lose concentration. Al-Qur'an murottal therapy is an intervention that can be given to students in overcoming insomnia and anxiety. This study aims to identify the effectiveness of murottal Al-Qur'an therapy against insomnia and anxiety among university students. The research design used an Evidence Based Nursing (EBN) approach from 8 relevant research articles. Search for research articles from several databases, namely Google Scholar, Proquest, ResearchGate, and Onesearch. The inclusion criteria in the literature study were active students, using the Murottal Al-Qur'an therapy intervention with a Quasi-Experimental research design, One group pre-test post-test design and Randomized control and trial, qualitative and quantitative research, published journal 2016-2021, using Indonesian and English. The results of this study indicate that murottal Al-Qur'an therapy is carried out at every 15-16 minute meeting for 7-14 days with a slow or medium tempo of about 60-70 BPM (beats per minute status) frequency of 7-14 Hz before bedtime. The research instrument in the literature study uses the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), KSPBJ-IRS (Jakarta Biological Psychiatric Study Group-Insomnia Rating Scale) and ISI (Insomnia Severity Index) as a tool for assessing insomnia, while the S-AI from YI (anxiety measurement scale) with state anxiety inventory), or BAI (Beck Anxiety Inventory) and HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) in measuring anxiety levels. The results of the literature study show that murottal Al-Qur'an therapy can reduce insomnia and anxiety among students. This literature study can be used as a reference for health services in providing Muslim spiritual nursing care.*

**Keywords:** *Insomnia, Anxiety, Murottal Al-Qur'an Therapy*

## SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nur Ranti Luthfiani

NIM : 302017052

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Universitas ‘Aisyiyah Bandung Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Insomnia Dan Kecemasan Pada  
Kalangan Mahasiswa”

Hak bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas ‘Aisyiyah Bandung berhak menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengolahnya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 31 Juli 2021

Yang Menyatakan,



Nur Ranti Luthfiani

Mengetahui,

Tim Pembimbing

Ns. Popy Siti Aisyah, M.Kep



Nurohmah, S.Pd., Mhsc



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRACK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR ISTILAH .....	15
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tujuan Umum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tujuan Khusus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Manfaat Teoritis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Manfaat Praktis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Sistematika Penulisan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II METODE.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Strategi Pencarian <i>Literature Review</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. <i>Database</i> Pencarian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Kata Kunci.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

C.	Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Hasil Pencarian dan Seleksi Studi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Penilaian Kualitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III HASIL DAN ANALISIS .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Analisis VIA ( <i>Validity, Importancy, dan Applicability</i> ) ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Deskripsi Topik.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Keputusan Klinis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D.	Keterbatasan Penelitian dengan metode <i>Evidence Based Nursing</i> (EBN)	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Pembahasan Hasil Telaah <i>Literature</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.	Definisi Murottal Al-Qur'an .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.	Prosedur dan Lama Pemberian Murottal Al-Qur'an	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.	Alat Ukur .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Murottal Al-Qur'an.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Table 1.1 Kata Kunci Literature Review .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 2.2 Format PICOS dalam Literature review .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 3.1 Matriks Sintesis VIA (Validity, Importancy, Applicability) Jurnal yang Ditelurusi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 3.2 Deskripsi Topik Definisi Murottal Al-Qur'an.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 3.3 Deskripsi Topik Prosedur Pelaksanaan Terapi Murottal ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 3.4 Deskripsi Topik Lama Pemberian Intervensi Murottal Al-Qur'an.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 3.5 Deskripsi Topik Karakteristik Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 3.6 Deskripsi Topik Alat Ukur Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 4.1 Standard Operasional Prosedur (SOP) Terapi Murottal Al-Qur'an.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Diagram Flow Literature Review berdasarkan PRISMA (Preferred Reporting Items For Systematic Review and Meta-Analyses) .....**Error! Bookmark not defined.**



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan .....**Error! Bookmark not defined.**  
Lampiran 2 Lembar Kegiatan Bimbingan Tugas Akhir ..... **Error! Bookmark not defined.**  
Lampiran 3 Hasil Plagiasi .....**Error! Bookmark not defined.**  
Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR ISTILAH

BAI	: <i>Beck Anxiety Inventory</i>
BPM	: <i>Beats Per Minute</i>
EBN	: <i>Evidence Base Nursing</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>
KSPBJ-IRS	: <i>Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale)</i>
MeSH	: <i>Medical Subject Heading</i>
NCCAM	: <i>National Center for Complementary/Alternative Medicine</i>
NREM	: <i>Non-Rapid eye Movement sleep</i>
OSCE	: <i>Objective Structured Clinical Examination</i>
PSQI	: <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement sleep</i>
S-AI from Y-I	: <i>Skala pengukuran kecemasan dengan state anxiety inventory</i>
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
VIA	: <i>Validity, Importancy dan Applicability</i>

## DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Budiyarti, Y., & Makiah. (2018). Murottal Al Qur ' an Therapy Effect on Anxiety Level of Third Trimester Primigravida Pregnant Women. *Jurnal Citra Keperawatan*, xx(x), 89–99.
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). *Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android*. V(2), 277–282. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Chumayroh. (2020). Faktor penyebab insomnia pada mahasiswa teknik elektronika PENS 2019 dan solusinya dengan gaya hidup sehat dan manajemen waktu. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 12, 84–94. <https://doi.org/10.20884/1.ki.2020.12.2.2675>
- Cindar F Sari. (2019). The effect of Listening to the Quran Al-Mulk with Translation on Anxiety and Sleep Quality in Medical Students. *Faculty of Medicine, Diponegoro University, Department of Physiology, Indonesia*. <https://doi.org/10.3389/conf.fphar.2019.63.00006>
- Dewi, I. P. (2020). *Membuat Evidence Based Nursing Practice*.
- Fernando, R., Hidayat, R., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
- Ishmata, K., Septadina, I. S., & Arryotantri, B. (2021). Holy Quran Recitation of Surah Al-Mulk and Al-Hasyr on Decreasing Anxiety in Medical Students. *International Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.37275/ijim.v2i1.16>
- Karyati, A. (2018). Journal of Vocational Health Studies. *Elseveir*, 01(01), 97–101. [www.e-journal.unair.ac.id/index.php/JVHS](http://www.e-journal.unair.ac.id/index.php/JVHS)
- Katuuk, M. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat*, 7(2).
- Kjørstad, K., Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Langsrud, K., Faaland, P. M., Vethe, D., Vestergaard, C. L., Scott, J., & Kallestad, H. (2021). The Effect of Reducing Insomnia Severity on Work- and Activity-Related Impairment. *Behavioral SleepMedicine*, 19(4), 505–515. <https://doi.org/10.1080/15402002.2020.1799792>

- Mujamil, J. A., Harini, R., & Fauziah, L. (2017). Pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan angkatan 2012 di STIK Immanuel Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 11(1), 73–80.
- Nayu, H. Z. (2020). Skala TAI-G Untuk Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal VARIDIKA*, 32(1), 53–60. <https://doi.org/10.23917/varidika.v32i1.11155>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (Peni Puji Lestari (ed.); Edisi 4). Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *LITERATURE SYSTEMATIC REVIEW PADA PENDIDIKAN KESEHATAN* (M. K. Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., N. Diah Priyantini, S.Kep., & N. Dluha Maf'ula, S.Kep. (eds.)). Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- PH, L., Susanti, Y., & Arisanti, D. (2018). Penurunan Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Melalui Terapi Generalis Ansietas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(2), 76. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i2.150>
- Putrindashafa, A., Rotinsulu, D., & Fikriah, I. (2019). Pengaruh Sikap Higiene Tidur terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466.
- Riskesdas, R. K. D. (Riskesdas)Riset K. D. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- 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. <https://doi.org/10.31258/jni.11.1.108-118>
- Rusdi, E. R., Hasneli, Y., Wahyuni, S., Setyawan, A., Hasnah, K., Purnamasari, V., ..., Mujamil, J. A., Harini, R., Fauziah, L., Wuryaningsih, E. W., Anwar, A. D., Wijaya, D., Kurniyawan, E. H., Sari, desi ratna, Asiva, Z., Saleh, M. C. I., Agustina, D. M., Hakim, L., ... Control, M. (2018). The effectiveness of listening to the Holy Quran to improve mental disorders and psychological well-being: Systematic review and meta-analysis. *Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan (KDT)*, 11(1), 108. <https://doi.org/10.37275/ijim.v2i1.16>
- Saleh, M. C. I., Agustina, D. M., Hakim, L., Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2018). Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien jantung. *Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan (KDT)*, 001(2), 148.
- Sari, desi ratna, & Asiva, Z. (2019). Pengaruh Murottal Alquran Surat Al-Fatihah Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23–36.

- Serly Monika Putri, Laode Rijai, R. A. (2020). *Proceeding of Mulawarman Pharmaceuticals Conferences Kajian Penggunaan Obat Insomnia sebagai Penyakit Penyerta pada Salah Satu Rumah Sakit Khusus Daerah di Kalimantan Timur*. 94–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.25026/mpc.v12i1.415>
- Setyawan, A., Hasnah, K., Purnamasari, V., & ... (2021). Efektivitas Murottal Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi OSCE. ... *Jiwa (JKJ): Persatuan ...*, 9(1), 27–34. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6655>
- Siti Fatimah, F., & Noor, Z. (2016). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 20. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).20-25](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).20-25)
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index ( Psqi ) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik : Jbm*, 13(2), 132–143. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>
- Widyatuti, W. (2008). Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(1), 53–57. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i1.200>
- Wuryaningsih, E. W., Anwar, A. D., Wijaya, D., & Kurniyawan, E. H. (2018). Murottal al-quran therapy to increase sleep quality in nursing students. *UNEJ E-Proceeding*, 7–14.
- Yudha, S., Halis, F., & Widiana, E. (2017). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester (uas) di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News*, 2(1), 543–554.

