

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TILAWAH AL-QURAN
DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR SANTRIWATI**



SKRIPSI

DWI CANTIKA LUTHFIAH

04021382126112

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TILAWAH AL-QURAN
DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR SANTRIWATI**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

DWI CANTIKA LUTHFIAH

04021382126112

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

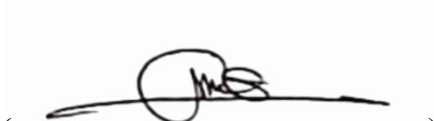
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : DWI CANTIKA LUTHFIAH
NIM : 04021382126112
**JUDUL : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TILAWAH AL-QURAN
DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR SANTRIWATI**

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes

NIP. 197504112002121002


(.....)

2. Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 199301232023211018


(.....)

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : DWI CANTIKA LUTHFIAH
NIM : 04021382126112
**JUDUL : PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TILAWAH AL-QURAN
DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR SANTRIWATI**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 06 Januari 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 06 Januari 2025

Pembimbing I

Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197504112002121002



Pembimbing II

Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 199301232023211018



Penguji I

Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197605142009121001



Penguji II

Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198710172019031010



Mengetahui,
Ketua Bagian Keperawatan

Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Cantika Luthfiah

NIM : 04021382126112

Judul : Perbandingan Efektivitas Tilawah Al-Quran dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur Santriwati

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, Januari 2025



Dwi Cantika Luthfiah

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2025
Dwi Cantika Luthfiah**

**Perbandingan Efektivitas Tilawah Al-Quran dengan Terapi Relaksasi Otot
Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur Santriwati**

xv + 125 halaman + 15 tabel + 3 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Gangguan pola tidur sering kali ditemui di berbagai kalangan, salah satunya pada remaja. Gangguan pola tidur menyebabkan perubahan pola tidur antara lain penurunan durasi tidur, keterlambatan dalam waktu tidur, serta perubahan kualitas dan kuantitas tidur. Terapi non farmakologis menjadi alternatif utama untuk penyelesaian masalah gangguan pola tidur, karena tidak memiliki efek samping. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi tilawah Al-Quran dengan relaksasi otot progresif serta mana yang lebih efektif terhadap gangguan pola tidur santriwati. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experiment* menggunakan desain penelitian *two group pretest-posttest without control group*. Total sampel pada penelitian ini berjumlah 46 santriwati Pondok Pesantren Raudhatul Quran Payaraman yang mengalami gangguan pola tidur. Hasil penelitian menggunakan *paired t-test* menunjukkan bahwa masing-masing kelompok intervensi memiliki perbedaan nilai rata-rata skor gangguan pola tidur yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$). Hasil uji *independent t-test* menunjukkan $p\text{-value} = 0,936$ ($p\text{-value} > \alpha = 0,05$), sehingga tidak terdapat perbandingan rata-rata skor gangguan pola tidur yang signifikan sesudah diberikan masing-masing intervensi. Hasil uji N-gain kedua kelompok intervensi terkategori sama-sama cukup efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur santriwati, dikarenakan nilai N-gain pada intervensi tilawah Al-Quran (67,7%), sedangkan pada terapi relaksasi otot progresif (69,3%). Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut sama-sama cukup efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur. Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan kelompok kontrol untuk memperkuat validitas hasil ini dan memahami lebih dalam tentang cara kerja kedua intervensi.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresif, Tilawah Al-Quran

Daftar Pustaka : 79 (2014-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, January 2025

Dwi Cantika Luthfiah

Comparison of the Effectiveness of Al-Quran Recitations with Progressive Muscle Relaxation Therapy on Sleep Pattern Disorders in Female Students

xv + 125 pages + 15 tables + 3 schemes + 15 appendices

ABSTRACT

Sleep pattern disorders are often found in various groups, one of which is teenagers. Sleep pattern disorders cause changes in sleep patterns, including decreased sleep duration, delays in sleep time, and changes in sleep quality and quantity. Non-pharmacological therapy becomes the main alternative for solving sleep pattern problems, because it has no side effects. The aim of this research was to determine the comparison of the effectiveness of Al-Quran recitation therapy with progressive muscle relaxation and which one is more effective for female students' sleep pattern disorders. This research was quantitative research with a quasi-experimental approach using a two group pretest-posttest research design without control group. The total samples in this study were 46 female students at the Raudhatul Quran Payaraman Islamic Boarding School who experienced sleep pattern disorders. The results of the study used a paired t-test showed that each intervention group had a significant difference in the average score of sleep pattern disorders before and after being given treatment with $p\text{-value} = 0,000$ ($p\text{-value} < \alpha = 0,05$). The results of the independent t-test showed $p\text{-value} = 0,936$ ($p\text{-value} > \alpha = 0,05$), so there was no significant comparison of the average sleep pattern disorders scores after each intervention was given. The results of the N-gain test for both intervention groups were categorized as quite effective in overcoming female students' sleep pattern disorders, due to the N-gain value in Al-Quran recitation intervention (67,7%), while in progressive muscle relaxation therapy (69,3%). This research showed that both interventions were quite effective in treating sleep pattern disorders. The future research should include a control group to strengthen the validity of these results and gain a deeper understanding of how both interventions work.

Keywords : Al-Quran Recitation, Progressive Muscle Relaxation, Sleep Pattern Disorders

Bibliography : 79 (2014-2024)

HALAMAN PERSEMBAHAN



(Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang)

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT., atas rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., yang membawa cahaya petunjuk bagi seluruh alam semesta

Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu dan bapak yang selalu mendoakan dan memberi dukungan tanpa henti. Segala perjuangan ini saya persembahkan sebagai tanda rasa hormat dan syukur atas kasih sayang kalian yang selalu menjadi sumber kekuatan

Abang, adik, keluarga, serta orang-orang terdekat yang selalu mensupport dan ikut andil dalam penyelesaian skripsi ini

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang, bekerja keras, dan tidak pantang menyerah dalam menghadapi segala tantangan selama proses penulisan skripsi ini

“Kembangkan sikap untuk selalu menjadi lebih baik. Membuat perbedaan yang kecil dalam tindakan akan menghasilkan perbedaan yang besar dalam hasil yang diperoleh”

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah : 5)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbandingan Efektivitas Tilawah Al-Quran dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur Santriwati” dengan lancar dan baik. Penulis menyadari bahwa pengerjaan skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak.

Penulis ucapkan terima kasih kepada Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Bapak Sigit Purwanto, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing I dan pembimbing akademik serta Bapak Zikran, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, kesabaran dalam memberikan bimbingan, saran serta pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku penguji I dan II yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan arahan, kritik, serta saran dalam skripsi ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penyusunan skripsi ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada seluruh jajaran Pondok Pesantren Raudhatul Quran Payaraman yang telah memberikan izin untuk melakukan studi pendahuluan hingga penelitian selesai dan meluangkan waktu untuk memberikan informasi.

Penulis ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua (Bapak H. M. Ihsan dan Ibu Hj. Lailati) yang telah mendukung dan menguatkan selama pembuatan skripsi ini, memberikan doa yang tiada henti, memberikan dukungan moril dan materil selama proses perkuliahan. Perjuangan dan pengorbanan bapak dan ibu adalah sumber kekuatan penulis untuk terus melangkah hingga tahap ini. Saudara penulis (Muhammad Ikhlasul Amal dan Dinar Tri Rarasati) yang selalu mendoakan, memotivasi, dan memberikan semangat dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis ucapkan terima kasih kepada orang-orang terdekat penulis yang telah memberikan semangat, dukungan, doa, dan motivasi di setiap langkah dalam

proses penyelesaian skripsi ini. Penulis ucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan “Trunfortis” angkatan 2021 dan seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu masukan serta saran yang membangun sangat dibutuhkan agar skripsi ini dapat jauh lebih baik. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Indralaya, Januari 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dwi Cantika Luthfiah', with a stylized flourish at the end.

Dwi Cantika Luthfiah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dwi Cantika Luthfiah

NIM : 04021382126112

Judul Skripsi : Perbandingan Efektivitas Tilawah Al-Quran dengan Terapi
Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur Santriwati

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, Januari 2025



Dwi Cantika Luthfiah

04021382126112

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Tidur.....	5
2.1.1 Definisi Tidur	5
2.1.2 Fisiologi Tidur	5
2.1.3 Jenis Tidur	6
2.1.4 Manfaat Tidur	7
2.1.5 Gangguan Tidur.....	7
2.1.6 Kebutuhan Tidur.....	9
2.1.7 Kualitas Tidur.....	9
2.2 Konsep Pola Tidur.....	10
2.2.1 Definisi Pola Tidur.....	10
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur	10

2.3	Konsep Gangguan Pola Tidur	12
2.3.1	Definisi Gangguan Pola Tidur	12
2.3.2	Penyebab Gangguan Pola Tidur	12
2.3.3	Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur	13
2.3.4	Kondisi Klinis Terkait Gangguan Pola Tidur.....	14
2.4	Konsep Tilawah Al-Quran.....	14
2.4.1	Definisi Tilawah Al-Quran.....	14
2.4.2	Keutamaan Tilawah Al-Quran	15
2.4.3	Pengobatan dengan Lantaran Tilawah Al-Quran	17
2.4.4	Tilawah Al-Quran Surah Al-Mulk.....	18
2.5	Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	19
2.5.1	Definisi Terapi Relaksasi Otot Progresif	19
2.5.2	Tujuan Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	20
2.5.3	Manfaat Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	20
2.6	Konsep Remaja	20
2.6.1	Definisi Remaja	21
2.6.2	Pengkategorian Remaja.....	21
2.6.4	Tugas Perkembangan Remaja	23
2.7	Konsep Santriwati	23
2.7.1	Definisi Santriwati.....	23
2.7.2	Tipologi Santriwati	23
2.7.3	Karakter Santri.....	24
2.8	Keterkaitan antara Intervensi terhadap Gangguan Pola Tidur	25
2.8.1	Tilawah Al-Quran terhadap Gangguan Pola Tidur.....	25
2.8.2	Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur	26
2.9	Penelitian Terkait	27
2.10	Kerangka Teori.....	28
	BAB 3 METODE PENELITIAN	29
3.1	Kerangka Konsep	29
3.2	Desain Penelitian.....	29
3.3	Hipotesis	30
3.4	Definisi Operasional.....	31
3.5	Populasi dan Sampel	32
3.6	Tempat Penelitian.....	33
3.7	Waktu Penelitian	33
3.8	Etika Penelitian	33

3.9 Alat Pengumpulan Data.....	35
3.10 Prosedur Pengumpulan Data	38
3.11 Rencana Analisis Data	40
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Hasil Analisis Univariat	44
4.1.2 Hasil Analisis Bivariat	46
4.2 Pembahasan	48
4.2.1 Analisis Univariat	48
4.2.2 Analisis Bivariat	52
4.3 Keterbatasan Penelitian	59
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran	61
5.2.1 Bagi Responden.....	61
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan	61
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	61
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Manusia	9
Tabel 2. 2 Penelitian Terkait	27
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	31
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Kuesioner Pola Tidur.....	36
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Kuesioner Penelitian.....	37
Tabel 3. 4 Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 3. 5 Kriteria Gain Ternormalisasi	43
Tabel 3. 6 Kriteria Penentuan Tingkat Keefektifan.....	43
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	44
Tabel 4. 2 Rata-Rata Skor Gangguan Pola Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi Tilawah Al-Quran.....	45
Tabel 4. 3 Rata-Rata Skor Gangguan Pola Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	45
Tabel 4. 4 Perbedaan Rata-Rata Skor Gangguan Pola Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi Tilawah Al-Quran.....	46
Tabel 4. 5 Perbedaan Rata-Rata Skor Gangguan Pola Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif	47
Tabel 4. 6 Perbandingan Rata-Rata Skor Gangguan Pola Tidur Sesudah Intervensi Tilawah Al-Quran dengan Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif	47
Tabel 4. 7 Perbandingan Efektivitas antara Intervensi Tilawah Al-Quran dengan Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur	48

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	28
Skema 3. 1 Kerangka Konsep	29
Skema 3. 2 Desain Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	70
Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i>	74
Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur (SOP)	75
Lampiran 4. Kuesioner Gangguan Pola Tidur Santriwati.....	82
Lampiran 5. Surat Izin Studi Pendahuluan.....	84
Lampiran 6. Surat Izin Uji Validitas	85
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 8. Dokumentasi	87
Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian	90
Lampiran 10. Sertifikat Layak Etik Penelitian	91
Lampiran 11. Lembar Konsultasi	92
Lampiran 12. Data Hasil Penelitian.....	102
Lampiran 13. Output SPSS	104
Lampiran 14. Uji Plagiarisme.....	109
Lampiran 15. Daftar Riwayat Hidup	110

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering dikeluhkan oleh masyarakat. Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) Tahun 2018, salah satu masalah keperawatan kategori fisiologis dan subkategori aktivitas/istirahat adalah gangguan pola tidur. Berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* (2018), gangguan pola tidur di dunia mencapai 67% dari 1.508 responden yang diteliti. Adapun menurut jurnal dari *Borneo Student Research* yang ditulis oleh Eliza dan Amalia (2022) menyatakan bahwa, prevalensi gangguan pola tidur di dunia diperkirakan mencapai 86% dan prevalensi gangguan pola tidur di Indonesia diperkirakan mencapai 10%.

Gangguan pola tidur sering kali ditemui di berbagai kalangan, salah satunya pada remaja. Berdasarkan data dari hasil polling tidur di Amerika oleh *National Sleep Foundation* didapatkan hasil bahwa wanita lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan laki-laki, yaitu: 63% : 54% (*National Sleep Foundation*, 2023). Negara Indonesia memiliki prevalensi gangguan kualitas dan kuantitas tidur pada remaja sebanyak 63% (Keswara, Syuhada, dan Wahyudi, 2019). Gangguan pola tidur menyebabkan perubahan pola tidur antara lain penurunan durasi tidur, keterlambatan dalam waktu tidur, serta perubahan kualitas dan kuantitas tidur.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat 70% santriwati yang mengeluh sulit tidur dan sering terbangun di tengah malam. Demikian juga hasil wawancara dengan pengurus pondok pesantren yang mengatakan sering ditemukan ketika jam pelajaran santriwati yang mengantuk bahkan tertidur di dalam kelas. Santriwati juga terlihat kelelahan dengan tanda-tanda mata lelah atau sayu, adanya lingkaran hitam di bawah mata, serta kurang fokus ketika mengikuti pelajaran.

Gangguan pola tidur dapat berpengaruh terhadap aktivitas sehari-hari seperti, menurunnya daya tahan tubuh, produktivitas menurun, kurangnya konsentrasi,

serta emosi menjadi tidak stabil (Putra dkk, 2017). Menurut Ya'kub, Widodo, dan Putri (2017), kualitas dan kuantitas tidur yang kurang pada remaja bisa berdampak pada prestasi akademik karena menyebabkan minimnya motivasi untuk ikut andil di sekolah, penurunan kewaspadaan dan konsentrasi, mudah marah, impulsif, serta memperlihatkan kesedihan.

Berdasarkan penelitian Sadiyah (2021), untuk mengatasi gangguan pola tidur dapat menggunakan terapi tilawah Al-Quran. Terapi tilawah Al-Quran merupakan terapi Al-Quran yang dapat memberikan perasaan tenang dan relaksasi pada individu yang membaca dan mendengarkannya. Tilawah Al-Quran dapat memberikan dampak positif bagi tubuh dengan membaca ayat-ayat Al-Quran selama durasi tertentu sesuai kebutuhan dan keinginan yang dapat mempengaruhi fungsi sel otak sehingga menghasilkan *hormone endorphin* yang memicu perasaan positif (Aprilini, Mansyur, dan Ridfah, 2019). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ramadhan dkk (2022), Sari dan Ramadhani (2022), Setyawan dkk (2022), Dayuningsih dkk (2023), dan Oktantri (2023) juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi tilawah Al-Quran terhadap gangguan pola tidur.

Upaya lain untuk mengatasi gangguan pola tidur dapat dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan imajinasi, dorongan, tidak memiliki dampak reaksi, dan dapat dilakukan kapanpun. Terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan relaksasi secara psikologis, perasaan nyaman mampu mengatasi kelelahan otot, sehingga kualitas dan kuantitas tidur dapat lebih baik (Erfiana dan Silvitasari, 2023). Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Syntia (2021), Arna dan Handayani (2022), Alhidayat, Hasbullah, dan Putri (2022), Erfiana dan Silvitasari (2023), Vebriana dan Wahyuningsih (2023), Kholik dan Aryati (2024) menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbandingan efektivitas tilawah Al-Quran dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur santriwati.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada perbandingan efektivitas tilawah Al-Quran dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur santriwati?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas tilawah Al-Quran dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur santriwati.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden penelitian (usia, kelas, dan jenjang pendidikan)
- b. Untuk mengetahui rata-rata skor gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi tilawah Al-Quran
- c. Untuk mengetahui rata-rata skor gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif
- d. Untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata skor gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi tilawah Al-Quran
- e. Untuk mengetahui adanya perbedaan rata-rata skor gangguan pola tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif
- f. Untuk mengetahui perbandingan rata-rata skor gangguan pola tidur sesudah diberikan intervensi tilawah Al-Quran dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif
- g. Untuk membandingkan efektivitas antara intervensi tilawah Al-Quran dengan intervensi terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur santriwati

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi media informasi ilmiah dan dapat menambah wawasan serta kemajuan ilmu pengetahuan di bidang

keperawatan, khususnya tentang perbandingan efektivitas tilawah Al-Quran dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur santriwati.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Sebagai alat pendukung untuk meningkatkan dan menambah pengetahuan serta wawasan dalam mengetahui perbandingan efektivitas tilawah Al-Quran dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur santriwati.

1.4.2.2 Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, menginformasikan kepada santriwati mengenai pelaksanaan tilawah Al-Quran dan terapi relaksasi otot progresif yang merupakan alternatif terapi nonfarmakologi yang dapat membantu mengatasi gangguan pola tidur yang dialami.

1.4.2.3 Bagi Instansi Pendidikan Bagian Keperawatan Universitas

Sriwijaya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi penambahan ilmu pengetahuan serta dapat dijadikan referensi dan literatur untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan medikal bedah. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experiment* menggunakan desain penelitian *two group pretest-posttest without control group*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan efektivitas tilawah Al-Quran dengan terapi relaksasi otot progresif terhadap gangguan pola tidur santriwati. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santriwati di Pondok Pesantren Raudhatul Quran Payaraman yang berjumlah 154 santriwati. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiastutik, I., Faridi, A. ... & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Alhidayat, N.S., Hasbullah, & Irna D.P. (2022). Analisis Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Kesehatan Marendeng*, VI(1), 34-46.
- Amalia, Z.N.R., Fauziah, M., Ernyasih., & Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022. *Jurnal ARKESMAS*, 7(2), 29-38.
- Amalu, C., Maftuchah, & Ulya, F.H. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan. *Window of Midwifery Journal*, 1(1), 24-30.
- Amanda, S.P., Rejeki, S., & Susilawati. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Perempuan Menopause. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 8(2), 133-141.
- Ambarwati, R. (2017). Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal Keperawatan*, X(1), 42–46.
<http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/33428>
- Amin, N.F., Sabaruddin G., & Kamaluddin A. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15-31.
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektifitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154.
- Arna, Y. D., & Handayani, S. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krian. *Prosiding Nasional FORIKES*, 1, 2020–2023.
<http://forikes-ejournal.com/index.php/profo/article/view/profo202226>
- Arya Wardana, I. K. N., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.9493>
- Asiah, Bambang Edi Warsito. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Stress. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 119–123.
- Auliyanti, F., Sekartini, R., & Mangunatmadja, I. (2015). *Academic Achievement of Junior High School Students with Sleep Disorders*. *Paediatrica Indonesiana*, 55(1), 50–57. <https://doi.org/9241546123>.

- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>.
- Batubara, K., & Rahmadani, P. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur dengan Tindakan Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 2(2), 39–48. <https://doi.org/10.36590/KEPO.V2I2.168>.
- Brunner, & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah* (12th ed.; Eka Anisa Mardela, Ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Cahyani, N.PT., Saraswati, N.L.G.I., & Trisnadewi, N.W. (2020). Gambaran Pola Tidur pada Remaja yang Menggunakan Gadget di Smp N 10 Denpasar. 1-8.
- Christ, A., Tondang, P., Dody Izhar, M., Butar, M., & Akbar, F. (2022). Smartphone Addiction dan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Siswa. *Jurnal Ilmiah Permas*, 12(3), 735–742. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Dayuningsih, D., Listyorini, M. W., Tandilangan, A., Tarnoto, K. W., & Setianingrum, R. (2023). Terapi Murottal dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2688–2695. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7241>.
- Derma, Fitrotin T Wira. (2018). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha Magetan*. (Skripsi, Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V.M. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia. *Nursing News*, 2(2), 169–177.
- Erfiana, E., & Silvitasari, I. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Medang Kamolan Kelurahan Banyuanyar Kota Surakarta. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 173–181. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.276>.
- Fitriani, L., Perdani, Z.P., Riyantini, Y. (2020). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(1), 125-128.
- Gainau, Maryam B. (2021). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta : PT Kanisius.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Edisi 9. Semarang : Universitas Diponegoro.

- Gunawan, Gracea Zefany. (2020). *Studi Kasus Gangguan Pola Tidur Mahasiswa yang Kecanduan Drama Korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya*. (Karya Tulis Ilmiah, Poltekkes Kemenkes Surabaya).
- Gunawan, J.P., Palit, HC & Aysia, DAY. (2021). Tingkat Kualitas Tidur Pelajar Selama Pembelajaran Daring. *Seminar Nasional Teknik dan Manajemen Industri dan Call for Paper (SENTEKMI 2021)*.
- Hikma, Y. A., Yunus, M., & Hapsari, A. (2021). Hubungan Siklus Menstruasi, Kualitas Tidur, dan Status Gizi, Terhadap Dismenore Primer pada Remaja Putri. *Sport Science and Health*, 3(8), 630–641. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021> p630-641.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.103>
- Ishak, M., Syafaruddin., & Sit, M. (2018). Pelaksanaan Program Tilawah Al-Qur'an dalam Meningkatkan Kemampuan Membaca Al-Qur'an Siswa di Mas Al Ma'Sum Stabat. *Jurnal Edu Religia*, 1(4), 610–612.
- Joeharno, M., & Zamli. (2015). *Analisis Data dengan SPSS Belajar Mudah untuk Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S.A., Ulfarianti, & Amna, Z. (2024). Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Syah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 86-99.
- Karimah, N., & Maulana, N. (2023). Pengaruh Terapi Komplementer dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 6(3), 103–109.
- Kemenkes RI. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233– 239.
- Kholik, Abdul & Dyah Putri Aryati. (2024). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, 6(6), 48-52.
- Kurniadi, A., Rivani, Jehosua, S., & Ngantung, D. J. (2018). Perbandingan Gangguan Tidur pada Lanjut Usia dengan dan Tanpa Penyakit Parkinson. *Jurnal Sinaps*, 1(2), 10–19.
- Mariyana, R., Oktorina, R., & Pratama, A. (2020). Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *Real in Nursing Journal (RNJ)*, 3(1), 11-19.
- Masturoh, Imas dan Nauri Anggita T. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.

National Sleep Foundation. (2018). *The Sleep Disorders*. Diakses 22 Desember 2024, dari <http://sleepdisorders.sleepfoundation.org/chapter-2-insomnia/risk-factors/>.

National Sleep Foundation. (2022). *How Sleep Works: Understanding the Science of Sleep*. dari <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works> (Diakses pada 25 Desember 2024).

Nia, M. W. (2019). *Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Secara Audio Visual terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta*. (Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta).

Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Noviyanti, N., Rahmi, R., Dewi, R., & Nurdahlia, N. (2021). Pemberian Terapi Murattal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 287–294. <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3970>.

Nugraha, F.A., Aisyiah, & 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.

Nugraheni, D., Mabruri, M.I., & Stanislaus, S. (2018). Efektivitas Membaca Al-Quran untuk Menurunkan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59-71.

Nurafni. (2023). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Desa Tunong Ulee Gajah Kecamatan Darul Falah Kabupaten Aceh Timur*. (Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh).

Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.

Oktantri, Heni. (2023). *Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an dan Aromaterapi Lavender di Desa Wero Kecamatan Gombong*. (Karya Ilmiah Akhir Ners, Universitas Muhammadiyah Gombong). Diakses dari <https://repository.unimugo.ac.id>.

Purbasari, Tri Ayu Putri. (2016). *Gambaran Gangguan Tidur Pada Remaja Awal Usia 12- 15 Tahun di Tangerang Selatan*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Purnama NLA. (2019). Sleep Hygiene dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 30-36. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>.

- Putra, N. Y. P., Tania, M., Iklima, N., & Maulana, D. M. (2017). Perancangan Infografis Tentang Dampak Kebiasaan Begadang Terhadap Pola Tidur Sehat Bagi Remaja. *Jurnal Sketsa*, 4(2), 53–60. Iklan Layanan Masyarakat, Begadang, Infografis.
- Putri, L.F. (2024). *Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame*. (Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Rahayuningtyas, S.B., Nurhakim, F., & Setiawan. (2024). Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(1), 69-73.
- Ramadhan, A. D. Wahyu, Wijaya, A., Pratiwi, T. F., Fatoni, I., & Roni, F. (2022). Penerapan Intervensi Murottal Ar-Rahman Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Well Being*, 7(2), 55–59. <https://doi.org/10.51898/wb.v7i2.160>
- S, I. (2019). Latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan*, 11(3), 225–230. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i3.581>
- Sadiyah, Halimatus. (2021). *Penerapan Terapi Murrotal Al-Quran Surah Ar-Rahman untuk Mengatasi Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Desa Mulung, Driyorejo Gresik*. (Undergraduate Thesis). Diakses dari http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-29808.html.
- Saparwati, M., Lestari, P., & Triamawati. (2023). Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (Sleep Hygiene) pada Remaja di Ungaran, *Pro Health Jurnal Ilmiah*.
- Sari, A.M. (2019). *Penerapan Relaksasi Otot Progresif untuk Mengatasi Masalah Tidur pada Lansia dengan Depresi di Panti Wreda Harapan Ibu Semarang*. (Skripsi, Prodi DIII Keperawatan Widya Husada Semarang).
- Sari, K., Wulansari, H., Laowa, E.S., Paulina, R., & Anggeria, E. (2020). Pengaruh Teknik Relaksai Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur dan Kelelahan Fisik pada Lansia di Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(3), 587-595.
- Sari, M., & Ramadhani, A. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Audio Murottal Dengan Sleep Quality Index Pada Lansia. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 1(1), 9–32. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v1i1.13>
- Sari, M. S., & Zefri, M. (2019). Pengaruh Akuntabilitas, Pengetahuan, dan Pengalaman Pegawai Negeri Sipil Beserta Kelompok Masyarakat (Pokmas) Terhadap Kualitas Pengelola Dana Kelurahan Di Lingkungan Kecamatan Langkapura. *Jurnal Ekonomi*, 21(3), 311.

- Setyawan, A., Zahroni, A., Saifudin, I. M. M. Y., & Hartono, B. (2022). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Gawat Darurat*, 4(1), 9–18.
- Siregar, L. A. (2019). Laporan Kasus dan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur di Desa Lamkat Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. <https://id.scribd.com/document/515768957/>.
- Suhelda, Yuliyana. (2023). *Efektivitas Terapi Murottal Al-Quran sebagai Upaya Mengurangi Insomnia pada Santriwati di Pondok Pesantren Anwaarul Quran, Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah*. (Diploma Thesis, UIN Raden Intan Lampung).
- Sukarelawan, M.I., Indratno, T.K., & Ayu, S.M. (2024). *N-Gain Vs Stacking: Analisis Perubahan Abilitas Peserta Didik dalam Desain One Group Pretest Posttest*. Yogyakarta: Suryacahya. 2024. hlm. 10-11.
- Solehati, T. & Kosasih, E.C. (2015). *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. PT Refika Aditama: Bandung.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Sutanto, A.V., & Fitriana, Y. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Pustaka Baru Press.
- Syntia, Arnis Rosita. (2021). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Lansia Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di Ds. Bohar Kec. Taman Kab. Sidoarjo*. (Undergraduate Thesis). Diakses dari http://digilib.unusa.ac.id/data_pustaka-29558.html.
- The National Sleep Foundation* (NSF). (2015). *National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times*. <https://sleepfoundation.org>.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnosis*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tineges, Rian. (2021). *Statistik Parametrik dan Non-Parametrik Apa Bedanya?*. <https://dqlab.id/statistik-parametrik-dan-non-parametrik-apa-bedanya>. Diakses pada 10 Juli 2024.
- Trimawartinah. (2020). *Bahan Ajar Statistik Non Parametrik*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Hamka. <http://repository.uhamka.ac.id>.
- Vebriana, D.A. & Wahyuningsih (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan Pola Tidur pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Application of Progressive Muscle Relaxation to Sleep Pattern Disturbances in Type 2 Diabetes Mellitus Patiens. *Prosiding Seminar Nasional Hasil-*

Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, 5(1), 74–80.

Wardana, I.K.N.A. & Machmudah. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Jurnal Unimus*, 4(1), 112-118.

Widiyanto, A.H.S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih dan Tidak Terlatih. *Jurnal Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>.

Ya'kub, Widodo, D., & Putri, R. M. (2017). Gangguan Tidur Berhubungan dengan Prestasi Belajar Anak Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 01 Sumber Sekar Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News Volume*, 2(2), 270-280.