

## Ingin Sehat dan Bugar? Melalui Terapi Zikir Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Dinda Adilla<sup>1</sup>, Wahyu Agung Hidayatullah<sup>2</sup>, Reira Izzatunnisa<sup>3</sup>, Jihan Amanda Pasya<sup>4</sup>, Muhammad Ananda Fazhart<sup>5</sup>

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang<sup>1-3</sup>, Universitas Brawijaya<sup>4</sup>, Universitas Prima Indonesia<sup>5</sup>

Corresponding email: [dindaadilla6@gmail.com](mailto:dindaadilla6@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Article History

Submission: 25-11-2023

Review: 21-01-2024

Revised: 16-08-2024

Accepted: 16-08-2024

Published: 16-08-2024

#### Keywords

Dhikr Therapy

Sleep Quality

Students

#### Katakunci

Terapi Zikir

Kualitas Tidur

Mahasiswa

### ABSTRACT

This study was based on the fact that fifth semester students tend to lack sleep. As is known, the activities and burdens experienced by fifth semester students are very numerous. It is not uncommon for poor sleep quality to result in a decline in students' psychological and physical conditions. This study used a quasi-experimental approach. The design used was one group pretest and posttest. Respondents in this study were 15 students who had difficulty sleeping. Based on the results of data analysis using the Paired Sample Test, a p value of 0.000 was obtained, which means that the hypothesis was accepted because  $p = <0.05$ . This shows that there is a significant influence between dhikr therapy and sleep quality. So it can be said that dhikr therapy is able to effectively improve sleep quality in fifth semester students.

### ABSTRAK

Penelitian ini didasari karena mahasiswa semester 5 cenderung kurang tidur. Seperti yang diketahui bahwa kegiatan serta beban yang dialami pada mahasiswa semester lima sangat banyak. Tidak jarang juga buruknya kualitas tidur mengakibatkan penurunan kondisi psikologis dan fisik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasy eksperimen*. Desain yang digunakan adalah *one group pretest and posttest*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 15 orang mahasiswa yang mengalami kesulitan tidur. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Paired Sample Test* didapatkan nilai p sebesar 0.000 yang artinya hipotesis dinyatakan diterima karena  $p = <0.05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi zikir dengan kualitas tidur. Maka dapat dikatakan bahwa terapi zikir mampu secara efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa semester 5.

### Pendahuluan

Pada masa sekarang, mahasiswa semester lima yang kita ketahui cenderung kurang tidur sehingga pada saat beraktivitas dikampus mempengaruhi kegiatan belajar. Seperti yang diketahui bahwa kegiatan serta beban yang dialami pada mahasiswa semester lima sangat

banyak. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya tugas, kegiatan organisasi, dan tugas yang semakin sulit tingkatannya. Banyaknya kegiatan tersebut kemungkinan besar yang dapat memengaruhi kualitas tidur individu. Individu yang sering mengerjakan tugas sampai tidur terlalu malam sehingga mempengaruhi kualitas atau jam tidur yang tidak terpenuhi. Menurut Hirshkowitz et al., 2015 (dalam Azoza, 2019) Kebanyakan orang menganggap remeh masalah tidur, karena menganggap tidur adalah suatu aktivitas yang sederhana. Mulai dari sisi waktu idealnya, persiapan sebelum tidur, hingga kualitas tidur yang nantinya akan didapatkan oleh orang tersebut. Perlu diketahui bahwa menurut *National Sleep Foundation*, idealnya seseorang membutuhkan tidur 7 – 9 jam perhari. Untuk meningkatkan kualitas tidur pada individu maka dari itu peneliti ingin melihat pengaruh Zikir untuk meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Potter dan Perry (dalam Hidayat, et al., 2018) Istirahat merupakan kebutuhan fisiologis setiap manusia. Kebutuhan istirahat masing-masing individu salah satunya dipengaruhi oleh kualitas tidur, status kesehatan, pola aktivitas, gaya hidup dan umur. Kebutuhan istirahat orang sakit kronis berbeda dengan orang sehat meskipun dalam rentang umur yang sama, hal ini disebabkan oleh penyakit atau rasa nyeri yang dirasakan. Setiap individu membutuhkan tidur yang berkualitas dan hal tersebut sangat penting bagi kualitas hidup. Setiap Individu juga memiliki kebutuhan tidur yang berbeda dari segi kualitas tidur (Potter dan Perry, 2005). Terkait kualitas tidur ini, telah di temukan riset dari suatu penelitian yang berjudul “Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi universitas 17 agustus 1945”. Dari penelitian tersebut terdapat 104 sampel atau responden, yang hasilnya 32 orang responden (30,8%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan sebanyak 72 orang responden (69,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Artinya dapat kita simpulkan bahwa lebih dari 50% kualitas tidur mahasiswa pada semester 5 sangat buruk (Adhitama et al., 2023).

Dari pengertiannya tidur merupakan bentuk relaksasi yang paling peka, dimana tidur adalah salah satu sumber kekuatan kita di hari berikutnya (Barnard, 2002). Adapun menurut Sadock (2010) Tidur adalah suatu keadaan yang berulang serta teratur, bersifat reversible atau keadaan rileks yang ditandai dengan tingginya peningkatan respon terhadap stimulus eksternal dibandingkan dengan keadaan terjaga. Menurut Iqbal (2017) tidur juga dapat didefinisikan sebagai proses sederhana dalam kehidupan dimana seseorang berada dalam suatu keadaan bawah sadar dan dapat dibangunkan dengan pemberian sensorik atau dengan rangsang lainnya.

Menurut Khasanah dan Hidayati, 2012 (dalam Dewi et al., 2016) kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana dalam proses tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Adapun menurut Nashori dan Diana (2005), kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur seorang tenang dan segar pada saat individu tersebut terbangun. Menurut Lu (2015) kualitas tidur

yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi serta merusak kemampuan untuk melakukan kegiatan yang membutuhkan memori, seperti berhitung dan berpikir logis.

Morin (1992) menyatakan bahwa Hampir setiap manusia pernah mengalami masalah tidur. Gangguan tidur disebabkan karena adanya faktor internal terdiri dari penyakit, stress dan cemas. Faktor eksternal, dari lingkungan, gaya hidup, dan pengobatan (Darmojo, et al., 2015 dalam Sukmalara, D., 2020). Selain itu, kuantitas dan kualitas tidur individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, aktifitas fisik, stres psikologis (penyakit dan situasi yang menyebabkan stres), motivasi, kebudayaan, diet, konsumsi alkohol, merokok, konsumsi kafein, lingkungan, gaya hidup, penyakit, serta pengobatan (Taylor et al, 1997). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Khoirunnisaa, 2019). Di dalam kualitas tidur yang kurang baik, terdapat gangguan pola tidur merupakan interupsi jumlah waktu dan kualitas tidur dikarenakan faktor internal maupun eksternal, adapun masalah gangguan pola tidur diantaranya adalah kesulitan saat memulai tidur, ketidakpuasan tidur, tidak merasa cukup istirahat, penurunan kemampuan fungsional, perubahan pola tidur (Herdman, 2015 dalam Rosanda, et al., 2023). Sebagaimana menurut Mass, 1998 (dalam Purwanto, 2016) bila tidur kurang lelap, maka kita akan merasa letih, lemah, dan lesu pada saat bangun. Kehilangan jam tidur meskipun sedikit mempunyai akibat yang sangat bagi semangat, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, ketrampilan komunikasi, dan kesehatan secara umum, termasuk system gastrointestinal, fungsi kardiovaskular dan sistem kekebalan tubuh.

Menurut Lanywati, 2013 (dalam Rakhman et al., 2023) penanganan gangguan tidur dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi merupakan pengobatan yang mengandalkan pada konsumsi obat-obatan, yang mana obat-obatan tersebut akan membuat individu lebih cepat tertidur. Namun penggunaan obat dengan jumlah yang berlebih atau sering akan menimbulkan efek ketergantungan. Menurut Kusuma, 2013 (dalam Sari, 2016) Gangguan pada kualitas tidur dapat dilakukan terapi secara non farmakologi seperti pengaturan tidur, psikologis, dan terapi relaksasi.

Bentuk intervensi terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara melakukan zikir. Zikir merupakan bentuk ibadah yang sangat mudah dilakukan, tidak seperti ibadah lain yang ditetapkan waktu dan ketentuan-ketentuan lainnya (Hidayat, et al., 2018). Zikir juga salah satu kegiatan keagamaan dalam Islam, yang merupakan relaksasi agama dengan mengatakan lafald Allah secara perlahan dan berirama akan dapat menyebabkan respons relaksasi (Khoirunnisaa, 2019). Kata Zikir berasal dari bahasa Arab yaitu kata *dzakara*, *yadzakuru* dan *dzikran* yang berarti mengingat. Secara umum zikir adalah segala sesuatu berupa amal perbuatan yang baik lahir batin, yang membawa seseorang untuk mengingat sang pencipta Allah SWT. dan mendekat (*taqarrub*) kepada-Nya (Irham, 2011 dalam Al-Halaj, 2014).

Allah SWT dalam surah Al-Ahzab ayat 41 berfirman: “*Hai orang beriman, berzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, Zikir yang sebanyak-banyaknya*”. Dalam agama islam zikir merupakan bentuk memasrahkan diri kepada Allah SWT. Relaksasi zikir ini merupakan sikap atau perilaku pasif dan pasrah dengan mengucapkan kata atau kalimat yang

berulang-ulang sehingga akan menimbulkan respon relaksasi atau tenang (Saleh, 2018). Menurut Purwanto (2012) zikir yang benar adalah zikir dengan kesadaran, bukan zikir dengan pikiran. Jadi makna zikir adalah ‘sadar Allah’, bukan ‘mengingat Allah’ atau ‘ingat Allah’. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan Kuswandari dan Afsah, 2016 (dalam Imardiani, 2019) secara fisiologis, zikir akan menghasilkan beberapa efek medis dan psikologis yaitu akan membuat seimbang kadar serotonin dan norepineprin di dalam tubuh.

Dalam penelitian yang berjudul “Terapi Kombinasi Sugesti Dan Zikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien” hasilnya terdapat pengaruh terapi zikir terhadap kualitas tidur (Hidayat, S., & Mumpuningtias, 2018). Penelitian ini menggunakan jurnal tersebut sebagai sedikit bahan pembuatan jurnal ini. Maka dari itu, Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk membahas mengenai pengaruh terapi kombinasi sugesti dan zikir dalam peningkatan kualitas tidur mahasiswa semester lima Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang agar bisa membantu, serta menjadikan terapi sugesti dan zikir ini menjadi terapi yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur.

## Metode

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimental jenis Pra-Eksperimental (Pre-Experimental Design). Kuantitatif eksperimental yaitu penelitian yang mencari hubungan sebab akibat antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana variabel bebas dikontrol dan dikendalikan untuk dapat menentukan pengaruh yang ditimbulkan pada variabel terikat. Pra-Eksperimental (Pre-Experimental Design) menggunakan desain penelitian eksperimental pada umumnya, namun tidak menggunakan kelompok control (Ratminingsih, 2010).

Desain pada penelitian ini yaitu desain satu kelompok (one group pretest-posttest). Adapun VT (Variabel terikat) nya yaitu kualitas tidur sedangkan VB (Variabel Bebas) pada penelitian ini yaitu Zikir. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang dan terdapat 15 subjek sebagai sampel yang di gunakan yaitu mahasiswa semester lima di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Metode pengumpulan data menggunakan kuisioner, dengan memakai media google form. Alat ukur yang kami gunakan untuk mengukur kualitas tidur yaitu SQS (Sleep Quality Scale). Terdapat 6 dimensi dan 28 aitem pernyataan berupa Skala Likert.

Ada enam dimensi kualitas tidur: gejala siang hari, pemulihan setelah tidur, permulaan masalah dan mempertahankan tidur, kesulitan bangun, dan kepuasan tidur. Pengembang berharap untuk menciptakan skala yang dapat digunakan sebagai penilaian menyeluruh (Yi, H. et al., 2006). Metode pengukuran yang digunakan untuk menganalisis data menggunakan program pengukuran statistik yaitu SPSS (Statistical Package for the Social Sciens) versi 24.0. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Paired Sample T-Test* (Mayers, 2013 ).

## Hasil dan Diskusi

Subjek pada penelitian ini berjumlah 15 orang mahasiswa fakultas psikologi UIN Raden Fatah Palembang semester lima yang sedang memiliki buruknya kualitas tidur. Responden atau Subjek dalam kelompok ini hanya terdiri dari *One Grup* (satu kelompok) yaitu kelompok eksperimen karena menggunakan jenis eksperimen *One Grup Pretest-Posttest*. Penelitian ini menggunakan analisis untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik uji T yaitu *Paired Sample T-Test* dalam menentukan hasil hipotesis dari terapi yang dilakukan. Teknik ini digunakan untuk melihat efektifitas atau pengaruh terapi zikir terhadap kualitas tidur pada mahasiswa semester lima fakultas psikologi yang dilihat dari perbedaan antara skor pretest dan posttest.

Pada penelitian ini juga dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residu yang diteliti memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas dapat digunakan dengan menggunakan nilai *Shapiro-Wilk*. Untuk pengolahan data, perhitungan ini dihitung dengan menggunakan program SPSS versi 24.0.

**Tabel 1. Uji Normalitas Pretest-Posttest**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest KT	.112	15	.200*	.960	15	.694
Posttest KT	.203	15	.097	.935	15	.329

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Teknik yang digunakan untuk menguji normalitas adalah Teknik uji normalitas *Shapiro-Wilk*. Uji ini digunakan karena jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah kurang dari 20 responden sehingga kurang dari 100 responden. Berdasarkan table tersebut didapatkan hasil bahwa data berdistribusi dengan normal karena diperoleh pada *pre-test* ( $0,694 > 0,05$ ) dan *post-test* ( $0,329 > 0,05$ ).

**Tabel 2. Uji Hipotesis (Paired Sample Test)**  
**Paired Samples Test**

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pretest KT - Posttest KT	28.467	10.183	2.629	22.827	34.106	10.827	14	.000

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *Paired Sample T-Test*. Pada hasil analisis ditemukan bahwa nilai p sebesar 0.000 ( $< 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi zikir dengan

peningkatan kualitas tidur mahasiswa semester lima fakultas psikologi uin raden fatah Palembang.

Berdasarkan hasil menggunakan aplikasi SPSS 24.0 yang mana uji asumsi normalitas dan uji hipotesis menggunakan *Shapiro-Wilk dan T-Test*. Data yang di dapatkan dan yang di olah melalui kedua uji tersebut dari hasil menyebarkan *pretest* sebelum dilakukannya terapi dan menyebarkan *posttest* setelah psikoterapi berakhir. Dari hal tersebut ditemukan bahwa terapi zikir sebagai psikoterapi islam mampu meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa semester lima Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Hal tersebut dibuktikan bahwa didapatkan hasil data dengan nilai  $p = 0.000$  yang artinya hipotesis dinyatakan diterima karena  $p = <0.05$  (Mayers, 2013 ). Dapat disimpulkan bahwa secara signifikan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi zikir. Artinya terapi zikir mampu secara baik untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa semester lima jika dilakukan secara berturut-turut selama 5 hari.

### **Kesimpulan**

Jadi dapat di Tarik kesimpulan bahwa kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur seorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat individu tersebut terbangun dan juga tidak adanya gangguan tidur yang terjadi selama proses tidur berlangsung. Terapi zikir juga merupakan salah satu psikoterapi yang dapat di lakukan untuk dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal tersebut dapat di buktikan dari hasil uji asumsi normalitas dan uji hipotesis menggunakan *Shapiro-Wilk dan T-Test*. Pada uji normalitas diperoleh pada *pre-test* ( $0,694 > 0,05$ ) dan *post-test* ( $0,329 > 0,05$ ). Pada uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-Test*, hasil analisis ditemukan bahwa nilai  $p$  sebesar  $0.000$  ( $<0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa secara signifikan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi zikir. Artinya terapi zikir mampu secara baik untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa semester lima jika dilakukan secara berturut-turut selama 5 hari.

### **Referensi**

- Adhitama, N., Puwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2023). Hubungan kecanduan smartphone dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas psikologi universitas 17 agustus 1945 samarinda. Jurnal: *MOTIVASI*, 9(1), 13-23.
- Aftina, F. V. F., Poeranto, S., & Utami, Y. W. (2021). The Effectiveness of Psychoreligius Therapy on Sleep Quality and Anxiety in Diabetes Mellitus Patientstype 2. *International Journal of Science and Society*, 3(1), 99–107.
- Al-Halaj, Q. M. I. (2014). Pengaruh zikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur.
- Al-halaj, Q.M. (2014). Pengaruh zikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur lanisa dipanti sosial tresna wredha budi mulia 01 jakrata timur. *Journal nursing studies*



- Aozai, M. M., & Purwanto, S. (2019). Perbedaan kualitas tidur mahasiswa pengamal salat tahajud dan non pengamal salat tahajud. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 129-140.
- Atiyaningsih, N., & Wulandari, I. (2017). Dhikr Therapy to Improving Sleep Quality for Post Surgery Patient at Banten Indonesia. ASEAN/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series.
- Barnard, C. (2002). *Kiat Jantung Sehat*. (Terjemahan Sofia Mansoor). Bandung: Penerbit Kaifa. (Edisi asli diterbitkan tahun 2001 oleh Thorsons. London).
- Dewi, A. P. (2016). *Pengaruh terapi al zikir terhadap kualitas tidur lansia*. (Doctoral dissertation, Riau University).
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
- Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). Terapi kombinasi sugesti dan zikir dalam peningkatan kualitas tidur pasien. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 219-230.
- Imardiani, Ayu, N.S., Windy, A.C.N., (2019). pengaruh terapi zikir asmaul-husna terhadap kualitas tidur pada pasien intensif di rumah sakit islam siti khadijah Palembang. Volume 7, Nomor 2, Desember 2019
- Imardiani, I., Sari, A. N., & Ningrum, W. A. C. (2019). Pengaruh Terapi Zikir Asmaul-Husna terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Intensif di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. *Masker Medika*, 7(2), 535-542.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta (Skripsi, tidak diterbitkan). *Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta*.
- Khoirunnisaa, J., & Hudiyawati, D. (2019). Terapi peningkatan kualitas tidur pada pasien ICU. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 12(2), 97-107.
- Kusuma, A. N., Rahmawati, D., Lusiani, M., & Dede, R. (2020). The effect of Dhikr therapy on anxiety levels in chronic kidney failure patients that have done hemodialysis therapy in Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 30, 175–178
- Kuswandari, R. P. (2016). Pengaruh zikir untuk mengurangi skala nyeri pada ibu post sectio caesarea (Sc) (Doctoral Dissertation, Fkik Umy).
- Lu, J., Sun, L., Fang, L., Yang, F., Mo, Y., Lao, J., ... & Hui, L. (2015). Gastroenteritis outbreaks caused by norovirus GII. 17, Guangdong Province, China, 2014–2015. *Emerging infectious diseases*, 21(7), 1240.
- Mashayekhi, F., Rafiei, H., Arab, M., Abazari, F., & Ranjbar, H. (2013). The effect of sleep quality on patients in a coronary care unit. *British Journal of Cardiac NursingNursing*, 8(9), 443–447.
- Mayers, A. (2013 ). *Introduction to Statistics and SPSS in Psychology*. Rotolito Lombarda: Pearson Education Limited.
- Morin, C. M., Gaulier, B., Barry, T., & Kowatch, R. A. (1992). Patients' acceptance of psychological and pharmacological therapies for insomnia. *Sleep*, 15(4), 302-305.

- 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*, Vol. IX No. 1.
- Nashori, F. & Diana, R.R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 77-88.
- Nofiyanto, M., Prabowo, T., Studi, P., (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. Vol 5 (1), 14–22.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik* (Volume 2) (Edisi 4). Jakarta: EGC
- Purwanto, S. (2012). *Zikir nafas*. Solo: Romiz aisy.
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara intensitas menjalankan zikir nafas dengan latensi tidur. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1 (1), 32.
- Purwanto, S., Ahmad, M., Said, Z., Anganthi, N. R. N., & Zulaekah, S. (2023). Effect of Mindfulness Dhikr Breathing Therapy for Insomniacs on Quality of Life: A Randomized Controlled Trial. *Islamic Guidance and Counseling Journa*. Vol. 6, No. 2, pp. 1-16, 2023
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Sonia, G. (2023). Penerapan terapi kombinasi relaksasi Benson dengan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur mahasiswa. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 95-102.
- Ratminingsih, N. M. (2010). Penelitian eksperimental dalam pembelajaran bahasa kedua. *Prasi: Jurnal Bahasa, Seni, Dan Pengajarannya*, 6(11).
- Retno, Y.H., Devi, P.S., Sri, A.S., (2019). Pengaruh melafalkan zikir terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 7 No 3 Hal 303 - 310, November 2019.
- Rosanda, N. Y., & Andriyanto, A. (2023). *Asuhan keperawatan lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan intervensi murottal al-qur'an di panti werdha upt pmks pesanggrahan "mojopahit" Mojokerto*. (Doctoral dissertation, Perpustakaan Universitas Bina Sehat).
- Sadock, B.J. & Sadock, V.A., 2010. *Kaplan & sadock buku ajar psikiatri klinis. 2nd ed.* Jakarta: EGC.
- Saleh, A. Y. (2018). *Berzikir untuk kesehatan syaraf*. Hikaru Publishing.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih. *Endurance*, 121-130
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wisma Cinta Kasih. *Endurance*, 121-130.
- Sucinindyasputeri, R., Mandala, C. I., Zaqiyatuddini, A., & Aditya, A. M. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 30-41.



- Sukmalara, D. (2020). Efektifitas aktifitas zikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur lansia di pondok gede kota bekasi. *Afiat*, 6(1), 17-24.
- Taylor, N., & Bramble, D. (1997). Sleep disturbance and Huntingdon's disease. *The British Journal of Psychiatry*, 171(4), 393-393.
- Widyaningrum, F., Windyastuti, E., & Rakhmawati, N. (2020). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Randusari Surakarta. Naskah Publikasi.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of Sleep Research*, 15 (3), 309–316.