

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. 2012. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pekerja Shift di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Skripsi. FIK UI Depok.
- Alkahel, A. 2011. *Al-Quran's the Healing*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Awad, A. I., Al-Ajmi, S., & Waheedi, M. A. 2010. *Knowledg. Perceptions, and Attitudes Toward Complementary and Alternative Therapies Among Kuwait Medical and Pharmacy Student*. International Journal
- Asman, O. 2008. *Qur'anic Healing for Spiritual Ailments, Between Tradition, Religious Law and Contemporary Law*. Medical Law Journal.
- Astuti, D. 2015. Hubungan Pemakaian Lampu Saat Tidur Malam Hari Dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Rantau. S1 keperawatan. Banjar Masin: STIKES Muhammadiyah Banjar Masin
- Barbara Koezier, Erb Glenora, Berman Audrey and Synder Shirlee J.,2010,*Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*,(Wahyuningsih Esty, Yulianty Devy, Yuningsih Yuyun dan Lus yana Ana),jilid 1,edisi ketujuh, Buku Kedokteran EGC,Jakarta,Indonesia.
- Elzaky, J. 2011. *Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta : Zaman.
- Fatihuddin. 2015. *Sejarah ringkas Al-Qur'an*. Yogyakarta :Kiswaton Publising
- Hardiyanto, I. T. 2006. *Pengaruh Anestesi Spinal terhadap Hemodinamik Pada Penderita Dengan Sectio Secarea*. Karya Tulis ilmiah, FK UNDIP Semarang.
- Hidayat, A.A. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta.: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Indriyani, Y. 2010. Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Psikologi*, Undip. Vol 8. No.2.
- Iwan, 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. Tersedia pada <http://www.sleepnet.com>. diakses 2 maret 2016.

- Izzat, A. M., & 'Arif, M. 2011. *Terapi Ayat Al-Qur'an Untuk Kesembuhan, Keajaiban Al-Quran Menyembuhkan Penyakit*. Solo : Kafilah Publishing.
- Kahel Abdeddaem, 2015, *Obati Dirimu Denga Al-Qur'an: Kajian Ilmiah Pertama yang dilegalkan seputar pengobatan dengan Al-Qur'an*, (Syairozi Moh), jilid 1, edisi pertama, iniperbesa, Tangerang Selatan, Indonesia
- Khan, (2007). *Healing Sound Qur'an*. Tersedia Pada <http://www.islamicwritings.org/quran/medical-miracles/the-healing-sound> di akses pada 5 mei 2016
- Lashkaripour K, Bakhshani NM, Mafi S. *Sleep quality assessment of medicine students and physician (medical) assistants*. IJCRB. 2012; 4(8): 443-450.
- Lumbantobing 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.
- Lewis, S. L., Dirksen, S. R., Heitkemper, M. M., Bucher, L., & Camera, I. M. (2011). *Medical-Surgical Nursing : Assesment And Management Of Clinical Problems*. USA: Elsevier-Mosby
- Ma'mun, M. R. (2012). Sehat Dengan Meditasi / Membaca Al-Quran. diakses dari <http://mitradjaya.com/sehat-dengan-meditasi-baca-al-quran/diunduh> tanggal 20 april 2016.
- Nashori Fuad, R. Rachmy Diana. *Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan*. HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia) Vol 2, No 2 (2005): Vol 2 No 2 Agustus 2005 page. 77-88. Publiser Universitas Ahmad Dahlan
- Potter dan Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prasadja, A. 2009. *Ayo Bangun! Dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. PTT. Mizan Publik : Jakarta.
- Putri Rahmadyani Dwi Tesa. *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*. ProNers Vol 3, No 1 (2015): Proners. Publiser ProNers

- Rajin Muhammad. 2012. *Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi di Rumah sakit*.S1 Keperawatan. Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang. Jombang
- Ridhawati Annisa. 2015. *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumen Mozart Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa*. S1 keperawatan. Banjar Masin: STIKES Muhammadiyah Banjar Masin
- Sadhan , A. A. 2009. *Cara pengobatan Dengan Al-Quran* (terjemah Abu Ziyad), Islam House
- Saputra, L.2013. *Catatan Rinkgkas Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binaupa Aksara Publisher
- Sherwood, L. 2001. *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem* (Diterjemahkan: Pendit).ed 2. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian Pendidikan*. Edisi pertama. Bandung : Alfabeta.
- Sulistiyani Cicik. *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*, Jurnal kesehatan masyarakat Undip, volume 1, nomor 2, tahun 2012). Publiser Universitas Diponegoro Semarang
- Sumantri Arif 2013. *Metode Penelitian Kesehatan*. Edisi pertama. Jakarta : Kencana Prenada.
- Susanty Leny. 2014. *Pengaruh Ansietas Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Sahid Surakarta*.S1 Keperawatan. Universitas Sahid Surakarta.
- Susilo, Y. 2011. *Cara mengatasi insomnia*, Yogyakarta : Andi publishing
- Sodikin.2012. *Pengaruh terapi bacaan Al-Qur'an melalui media audio terhadap respon nyeri pasien post operasi hernia*. S2 Keperawatan. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Tahitoran susieriyanti. 2014. *Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Keperawatan di Universitas Advent Indonesia Bandung*.S1 Keperawatan.Universitas Advend Indonesia Bandung.Bandung

Wahyudi, A. 2012. *Manfaat Mendengarkan Al-Quran Bagi Kesehatan*. Diunduh dari <http://www.manfaat-mendengarkan-al-quran.com/html> diakses pada tanggal 20 april 2016

Widya, G, 2010. *Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Jogjakarta: Kata hati.



## **SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada : Yth. Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Faisal Reza

NIM : 2014 122 041

Status : Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

Bermaksud melaksanakan tugas akhir kuliah dengan melaksanakan penelitian mengenai “Profil Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Penderita Insomnia Dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al-Qur’an ”.

Data yang diperoleh dari penelitian ini akan bermanfaat bagi peneliti dan masyarakat. Hasil dari penelitian ini akan digunakan sebagai kajian ilmiah terhadap kualitas tidur mahasiswa penderita insomnia dengan metode mendengarkan bacaan Al-Qur’an.

Untuk itu saya mohon kesediaan responden untuk turut berpartisipasi dalam menjawab berbagai pertanyaan tanpa tekanan apapun. Informasi atau keterangan yang akan diberikan nanti akan dijamin kerahasiaannya, dan hanya akan diketahui oleh peneliti dan pihak yang berkompeten. Apabila responden menyetujui permohonan ini, di persilahkan untuk menandatangani lembar pernyataan untuk menjadi responden. (terlampir)

Peneliti,

Faisal Reza

**No. Responden :**

**Lampiran Pernyataan Menjadi Responden**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (Inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :

Menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilaksanakan oleh Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bernama: Faisal Reza, NIM 2014 122 041 mengenai: “Profil Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Penderita Insomnia Dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al-Qur’an”.

Saya mengetahui dan menyadari bahwa informasi yang akan saya berikan ini bermanfaat bagi saya sendiri, peneliti, dan masyarakat.

Surakarta , 2016

( )

**Lembar Observasi Tanda-Tanda Fisik Dan Psikologis Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta 2016**

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

No	Tanda-tanda fisik	ya	tidak
1	Area gelap disekitar mata		
2	Bengkak di kelopak mata		
3	mata memerah		
4	Mata terlihat cekung		
5	Sering menguap		
6	Kurang perhatian		
7	Penglihatan kabur		
8	Mual		
9	Pusing		

No	Tanda-tanda psikologis	ya	tidak
1	Menarik diri		
2	Apatis		
3	Respon menurun		
4	Malas bicara		
5	Daya ingat berkurang		
6	Bingung		
7	Timbul ilusi penglihatan dan pendengaran		
8	Kemampuan memberikan keputusan menurun		

**Identitas Informan :**

Nama	: Nn. E
Jenis kelamin	: Perempuan
Umur	: 24 Tahun
Pekerjaan	: Mahasiswa

A : Peneliti

B : Responden



NO	VERBATIM		TEMA
1	A	assalamualaikum mba eka	
	B	walaikum salam mas	
	A	gimana kabarnya mba ?	
	B	baik mas	
5	A	eeee kemarinkan saya udah janji sama mba, mau wawancara... ?	
	B	yang mana ya... mas, ko saya lupa	
	A	ini.. yang tentang kualitas tidur	
	B	Oh.. iya	
10	A	langsung saja ya mba, saya mau nanyakan ini.. berapa lama mba tidur dalam Sehari ?	
	B	<b>eeeeee kira-kira kurang lebih enam jam</b>	Tidur enam jam
	A	<b>mas..</b>	sehari belum
	B	apakah mba merasa puas dengan tidur seperti itu ?	mencukupi sehingga
15	A	<b>ga merasa puas sih mas... soalnya rada</b>	belum merasa puas
	B	<b>terganggu gitu mas</b>	Penyebab susah
	A	terganggunya gara-gara apa ya mba ?	tidur adalah faktor
	B	<b>kalo saya sih faktor stres ya mas</b>	stres baik tugas-
20	A	yang menyebabkan stresnya apa ya mba ?	tugas kuliah
	B	<b>ya.. tugas-tugas sama masalah pribadi mas</b>	maupun masalah
	A	yang paling membuat stres apa mba ?	pribadi yang

	B	ya.. semuanya sama mas. seimbang	membuat tidur
25	A	apakah hal itu membuat mba sering terbangun ?	sering terbangun
	B	<b>iyaaa</b>	
		bagaimana perasaan mba ketika bangun	Dampak tidur tidak
	A	tidur,kalo sudah seperti itu ?	terpenuhi dengan
30	B	<b>badan itu rasanya sakit-sakit terus siang hari rasanya mengantuk.. pokoknya ga enak gitu mas</b>	cukup badan terasa sakit dan mengantuk
		ohhh gitu.. apa yang mba lakukan kalo sudah susah tidur ?	Mengatasi kesulitan tidur dengan
35	B	<b>yaudah paling saya main HP gitu tunggu aga ngantuk baru tidur kalo engga yaudah sampai pagi ya gitu aja</b>	bermain hp dan mendengarkan bacaan Al-qur'an
		eemm mba pernah ga melakukan hal lain untuk mengatasi susah tidurnya ?	
40	B	<b>pernah beberapa kali saya mendengarkan bacaan Al-qur'an tapi ga tentu sih ayatnya.. jarang-jarang gitu ga terpaku pada satu ayat</b>	
	A	apa yang mba rasain ?	
	B	ya.. enak aja sih	Mendengar bacaan
45	A	medingan mana menurut mba main HP atau	Al-qur'an lebih

		dengerin bacaan Al-qur'an untuk mengatasi	efektif untuk
	B	susah tidur ?	mengatasi
		<b>denger bacaan Al-Qur'an..</b>	kesusahan tidur
		lebih enaknya ?	karena membuat
50	A	iya..	perasaan tenang
	B	yang melatarbelakangi mba, ko bisa kalo	dan aman
	A	susah tidur harus denger bacaan Al-qur'an itu	
	B	dari mana ?	
	A	<b>ga tau ya.. kenapa kalo saya denger itu</b>	Mendengarkan
55		<b>bawaannya tenang yaudah jadi merasa</b>	bacaan Al-qur'an
	B	<b>aman, merasa kaya di jagain gitu</b>	dengan
	A	mba dengerin bacaan Al-qur'annya make apa	menggunakan
	B	<b>ya pake HP dengan headshet sampe</b>	media hp sampai
		<b>tertidur</b>	tertidur membuat
60		biasanya berapa menit mba dengerinnya ?	tidur menjadi tidak
		<b>ya saya pules mas tidurnya sampe pagi</b>	terganggu
	A	mba melakukannya setiap susah tidur ya atau	
	B	jarang-jarang aja ?	
	A	<b>setiap susah tidur</b>	
65		berapa lama dengerinnya ?	
	B	<b>ya itu sampe pagi saya dengerin, paling</b>	
		<b>kalo misalnya tengah malam gitu ya</b>	
	A	<b>terbangun ya langsung dengerin itu di HP</b>	

70	B	<p><b>yasudah tidur sampe pagi</b></p> <p>berarti lama sekali ya rekaman punya mba ?</p> <p>ya soalnya kalo susah tidur malas lagi matiin hpnya</p>	<p>Harapan</p> <p>mendengarkan</p> <p>bacaan Al-qur'an</p> <p>agar bisa tidur</p>
75	A	<p>harapan mba dengan denger bacaan kalo sedang susah tidur apa mba ?</p>	<p>seperti sewajarnya</p> <p>sehingga</p>
80	B	<p><b>harapannya sih biar ga terganggu terus sih.. bisa tidur seperti kaya orang normal gitu</b></p> <p>manfaat yang mba rasain setelah dengerin bacaan Al-qur'an itu apa ?</p>	<p>merasakan</p> <p>kepuasaan</p>
85	A	<p><b>kan yang pertama tidurnya jadi pules jadi otomatis bangun pagi.. badan ga jadi sakit-sakit, ya lebih enakan gitu</b></p> <p>selain badan sakit-sakit apa yang mba rasain kalo susah tidur ?</p>	<p>Dengan</p> <p>mendengarkan</p> <p>bacaan Al-qur'an</p> <p>sebelum tidur</p> <p>membuat badan</p> <p>ada.. kalo ga dengerin bacaan Al-qur'an</p> <p><b>kan seperti yang saya bilang susah tidur</b></p> <p>terasa nyaman tidak sakit, tidur menjadi</p>

	<p><b>terus paginya badan sakit-sakit kalo dengerin bacaan Al-qur'an kan tidurnya jadi lebih pules pikiranya jadi lebih tenang badan jadi enakan</b></p> <p>hal ini udah pengalaman mba sejak lamaya ? ya itu sih ya bisa dibilang begitu mungkin sementara ini aja yang mau saya tanyakan, makasih ya mba atas waktunya ohh iya sama-sama</p>	<p>tercukupi dan pikiran menjadi tenang</p>
--	--	---





**Identitas Informan :**

Nama	: Tn.E
Jenis kelamin	: Laki-laki
Umur	: 25 Tahun
Pekerjaan	: Mahasiswa

A : Peneliti

B : Responden



NO	VERBATIM		TEMA
1	A	Assalamualikum mas eko	
	B	Walaikum salam..	
	A	Seperti janji kita kemaren mas saya mau wawancara	
		mas tentang kondisi tidur mas, bagaimana mas boleh ?	
5	B	Boleh	
	A	Ini yang pengen saya tanyakan mas, berapa lama tidur	
		dalam sehari mas ?	
	B	<b>Dalam sehari tidurnya itu tidak menentu, kalo sudah</b>	Dalam sehari tidurnya
		<b>lewat jam dua belas itu susah sudah untuk tidur</b>	tidak menentu dan
10		<b>soalnya kadang-kadang ada teman yang</b>	susah untuk tidur jika
		<b>mengganggu jadinya saya tidak puas tidurnya</b>	di atas jam dua belas
		<b>karna harus bangun sholat subuh lagi.. apalagi</b>	malam masih terjaga
		<b>selama bulan puasa ini bangun itu setengah tiga</b>	karena di ganggu
	A	Bagaimana perasaan mas, ketika susah tidur ?	teman kos yang lain
15	B	<b>Saya merasa kesal dan pengen marah</b>	sehingga kebutuhan
	A	Selain teman yang menyebabkan mas susah tidur	tidur tidak terpenuhi
		apakah adalagi ?	
	B	<b>Ada kalo saya lapar</b>	Merasa kesal dan
	A	Kalo mas susah tidur apa aja yang terjadi pada mas ?	marah ketika susah
20	B	Ga ada mata aja susah di pejamkan	tidur serta merasa lesu
	A	Dampaknya itu pa bagaimana ?	
	B	<b>Ini... saya merasa lesu</b>	Penyebab susah tidur

	A	Selain itu apa lagi mas ?	di karenakan perasaan
	B	Itu aja mas	lapar
25	A	Bagaimana cara mas mengatasi susah tidur	
	B	<b>Biasanya ini mas, misalnya saya sedang lapar saya baca bacaan Al-qur'an karena dalam Al-qur'an itu ada penjelasan kalo kamu lapar bacalah Al-qur'an niscaya kamu akan merasa kenyang kemudian kalo saya susah tidur itu saya dengar itu rekaman ngaji dari ustadz mansyur</b>	Mengatasi susah tidur dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an Ustadz mansur
30	A	Apa yang mas rasakan kalo sudah seperti itu ?	
	B	Saya merasakan perasaan mengantuk jadi biasanya saya ketiduran dengan Sendirinya	
35	A	Kenapa mas terinisiatif untuk mendengarkan bacaan Al-qur'an ?	
	B	<b>Sebenarnya saya ga terinisiatif, tidak sengaja juga saya pertama, terus saya dengarkan lama-lama saya merasa mengantuk ketika susah tidur</b>	Mendengarkan bacaan Al-qur'an karna pada awalnya tidak sengaja dan membuat
40	A	Jadi mas mendengarkannya itu menggunakan handphone ya ?	mengantuk
	B	<b>Iya saya mendengarkanya menggunakan handphone</b>	Mendengarkan bacaan Al-qur'an dengan media handphone
45	A	Seberapa lama bapa kira-kira mendengarkan bacaan Al-qur'an itu ?	selama kurang lebih

	B	<b>Kalo yang saya dengarkan di video itu sekitar sepuluh menitan</b>	sepuluh menit ketika mengalami susah tidur
50	A	Sering mas melakukan seperti itu ?	
	B	<b>Engga saya medengarkan bacaan Al-qur'an itu saat susah tidur saja</b>	
55	A	Adakah manfaat yang dirasakan ketika mendengarkan bacaan Al-qur'an ?	
	B	Pasti adalah saya sebagai orang muslim pasti merasakan manfaatnya	
60	A	Apa manfaatnya ?	
65	B	<b>Manfaatnya ini yang pertama eeee setiap bagian tubuh yang didengarkan bacaan Al-qur'an ia akan tunduk jadi insyaAllah badan saya itu terasa segar</b>	Manfaat mendengarkan bacaan Al-qur'an mudah untuk tidur dan badan menjadi terasa segar
	A	Adakah yang perbedaan yang benar-benar bapa rasakan sebelum dan sesudah mendengarkan bacaan Al-qur'an ?	
	B	<b>Duluya sebelum saya mengenal mendengarkan bacaan Al-qur'an itu kalo nyari tidur itu susah bisa sampai dengan subuh saya baru bisa tidur mungkin itu gangguan dari setan juga kali setelah saya dengar Al-qur'an itu Alhamdulillah ya karna Allah itu pernah mendengarkan suatu firmanya Ku turunkan Al-qur'n itu sebagai obat dan rahmad</b>	Mendengarkan bacaan Al-qur'an dilatarbelakangi oleh karena keyakinan bahwa Al-qur'an sebagai obat dan rahmad

		<b>maka dari itu saya merasa percaya dan yakin</b>	
70	A	Berarti hal ini yang melatarbelakangi mas mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur ?	
	B	iya betul	
	A	Ini mengulang aja ya mas, perasan mas ketika mendengarkan bacaan Al-qur'an itu dampaknya	
75		seberapa besar untuk mengatasi kesusahan tidur ?	
	B	<b>Yang pertama karena Alqur'an itu saya menyakini bahwa sebagai obat danrahmad dampaknya adalah ketika saya membaca Al-qur'an itu saya merasa tubuh saya itu diringankan dari beban penyakit oleh Allah SWT kemudian yang kedua saya itu membaca Al-qur'an setelah subuh dan sehabis magrib</b>	Mendengarkan bacaan Al-qur'an membuat perasaan diringankan penyakit oleh Allah SWT
80			
	A	Berarti tidak sewaktu susah tidur aja ya mas	Medengarkan bacaan Al-qur'an tidak hanya ketika susah tidur tetapi juga setelah sholat subuh dan sehabis sholat magrib
	B	<b>Iya saya pernah membaca sebuah artikel itu bahwa membaca Al-qur'an setelah subuh itu akan merangsang IQ dan kalau dibaca setelah ba'da magrib akan meningkatkan daya imun kita</b>	
85			
	A	Apa yang anda harapkan dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur	
90	B	<b>Harapannya agar dapat menambah ketaqwaan kepada Allah SWT</b>	Mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum

	A	Mungkin itu aja ya mas yang saya tanyakan terimakasih atas wawancaranya	tidur dengan harapan menambah ketaqwaan
	B	iya sama-sama	kepada Allah SWT



**Identitas Informan :**

Nama	: Tn. N
Jenis kelamin	: Laki-laki
Umur	: 23 Tahun
Pekerjaan	: Mahasiswa

A : Peneliti

B : Responden



NO	VERBATIM		TEMA
1	A	Assalamualikum alam	
	B	Walaikum salam warohmatullahiwabarokatuh	
	A	Sesuai janji kemaren lam aku mau wawancara tentang kualitas tidur,bagaimana lam bersedia ?	
5	B	Iya bersedia	
	A	Berapa lama tidurnya dalam sehari dalam kurun waktu sebulan terkahir ?	
	B	<b>Tidurnya saya tidak lebih dari enam jam dalam sehari</b>	Tidur tidak lebih dari enam jam
10	A	Itu merasa puas tidak kalo bangun tidurnya ?	sehari dan belum
	B	<b>Kalo kepuasan saya merasa belum puas</b>	merasa puas
	A	Masih merasa pengen tidur lagi berarti ?	sehingga ingin
	B	<b>Iya saya masih pengen tidur lagi</b>	tidur kembali
	A	Pada saat tidurnya apakah sering terbangun ?	
15	B	Tidak	
	A	Apa yang dirasakan selain kurang puas ketika bangun tidur ?	
	B	<b>Emmmm yang pertamakan saya pengen tidur lagi ketika bangun tidur tapi</b>	
20		<b>dikarenakan tuntutan aktifitas kantuknya</b>	
	A	<b>saya tahan dulu</b>	
	B	Aktivitasnya apa mas kalau saya boleh tau ?	

25	A	<p><b>Aktivitas ya itu karena sebulan terakhir ayah saya masuk rumah sakit, saya yang jagain makanya saya susah tidur</b></p>	<p>Penyebab susah tidur karena menjaga orang tua yang sedang sakit di rumah sakit</p>
	B	<p>Habis itu apa yang terjadi pada mas alam ketika susah tidur ?</p>	<p>Badan mejadi kurang segar dan berat badan berkurang ketika susah tidur</p>
30	A	<p><b>Ya saya merasa badan kurang segar, kurang fit dan saya merasakan berat badan saya berkurang</b></p>	<p>Mengatasi susah tidur dengan mencari tempat yang kondusif</p>
	B	<p>Yang mas lakukan ketika susah tidur itu apa mas untuk mengatasinya ?</p>	<p>Mengatasi susah tidur dengan mencari tempat yang kondusif untuk tidur</p>
35	A	<p><b>Untuk mengatasinya dengan mencari tempat tidur yang kondusiflah lebih tenang jauh dari kebisingan terus... ya sementara itu... kalo yang lain belum ada saya rasa intinya mencari tempat yang kondusif dan nyaman untuk tidur misalnya saya tidur di sofa</b></p>	<p>Ada ga ritual khusus yang dilakukan mas sebelum tidur ?</p>
40	B	<p>Ada ga ritual khusus yang dilakukan mas sebelum tidur ?</p>	<p>Ya ada sebelum tidur memang karna saya bergama islam saya selalu berdoa</p>
	A	<p><b>Ya ada sebelum tidur memang karna saya bergama islam saya selalu berdoa</b></p>	<p>Berdoa dan membaca Al-qur'an sebelum tidur adalah ritual</p>
45	B	<p>Kalau yang terkait dengan dengan penelitian saya ini mendengarkan bacaan Al-qur'an mas alam pernah ga ?</p>	

50	A	<p><b>Ya pernah, ya gininya Al-qur'an itukan dijelaskan dalam sebuah hadis apabila sebelum tidur atau sebelum kita menutup mata kita menghabiskan aktifitas kita dengan membaca Al-qur'an lima sampai sepuluh ayat lebih insyaAllah kita mendapatkan keberkahan dan dijauhkan</b></p>	<p>yang dilakukan sebelum tidur</p>
55	B	<p><b>dari godaan setan selama kita tidur, kalo itu masalah keyakinan sih</b></p>	
60	A	<p>Dan yang dirasakan mas alam gimana setelah mendengarkan bacaan Al-qur'an ?</p>	
65	A	<p><b>Kalo setelah saya membaca Al-qur'an saya mudah memulai tidur dan sudah menjadi</b></p>	<p>Dengan membaca Al-qur'an</p>
	B	<p><b>kebiasan juga rasanya susah juga tidurnya</b></p>	<p>membuat mudah</p>
	A	<p><b>kalo ga baca, kalo lansung tidur biasanya susah</b></p>	<p>untuk memulai tidur</p>
	B	<p>Mas alam membaca Al-qur'annya dengan bersuarakah atau tidak ?</p>	<p>Membaca Al-qur'an dengan</p>
	A	<p><b>Iyaa.</b></p>	<p>bersuara</p>
	B	<p>Berarti mas alam membaca Al-qur'an selaligus mendengarkan bacaan Alqur'an ya, Seberapa sering mas alam memabaca Al-qur'an sebelum tidur ?</p>	

70		<p><b>Kalo sekarang sudah menjadi rutinitas saya mas</b></p> <p>Harapan yang ini mas alam ketika membaca Al-qur'an sebelum tidur itu apa ?</p>	<p>Membaca Al-qur'an sebelum tidur merupakan rutinitas</p>
75	A	<p><b>Ya saya harapkan sesuai dengan hadisnya pedomannyakan kalo kita beragama muslim</b></p>	<p>Harapan setelah membaca Al-qur'an sebelum</p>
80	B	<p><b>membaca Al-qur'an sebelum tidur atau</b></p>	<p>tidur agar</p>
85	A	<p><b>mendengarkannya kita akan mendapat keberkahan selama tidur kita akan dijaga dan dilindungi dari godaan-godaan setan terus disitu didapat kemuliaan yang luar biasa</b></p> <p>Manfaat yang mas rasakan ketika membaca Al-qur'an itu sebelum tidur itu ada perubahan ga ?</p> <p>Yaa ada</p> <p>Ada perbedaan ga saat mas mengalami kesusahan tidur tapi tidak mendengarkan bacaan Al-qur'an ?</p> <p>Yaa pernah itu terjadi mungkin sekitar dua tahunan yang lalu</p> <p>Ada perbedan ga dengan yang sekarang setelah mendengarkan bacaan Al-qur'an ?</p> <p><b>Perbedaannya itu dengan berbagai masalah</b></p>	<p>mendapat keberkahan dan dilindungi dari godaan setan serta kemuliaan yang luar biasa</p> <p>Membaca Al-qur'an sebelum</p>

	<p><b>B</b> yang terjadi dalam persolan hidup membuat pikiran tidak tenang, tidak bisa mengatasinya sendiri, pikiran berjalan sendiri tidak terkontrol membuat susah tidur dan dulu saya tidak dapat menemukan solusinya dan setelah saya megang Al-qur'an dan membacanya saya mendapatkan solusinya</p> <p>Saya rasa cukup mas alam, saya ucapkan terima kasih atas waktunya assalamualikun warahmatullahiwarokatuh</p> <p>Iya sama-sama wasalamualiakum warahmatullhiwarokatuh</p>	<p>tidur bermanfaat untuk mengatasi kesusahan tidur</p>
--	--	---

**Identitas Informan :**

Nama	: Tn. R
Jenis kelamin	: Laki-laki
Umur	: 23 Tahun
Pekerjaan	: Mahasiswa

A : Peneliti

B : Responden



NO	VERBATIM		TEMA
1	A	Selamat malam mas Rahmad	
	B	Malam...	
5	A	Mas rahmad seperti janji kita kemaren mas rahmad ya.. saya pengen nanyain ini tentang kualitas tidur mas rahmad ?	
	B	iya	
10	A	Ini saya mau tanya berapa lama.. mas tidur dalam sehari ?	
	B	<b>Kalo didalam sehari mungkin enam sampai delapan jam...</b>	Tidur dalam sehari enam sampai delapan jam
	A	Mas apakah merasa puas ketika bangun tidur ?	
15	B	<b>Kadang-kadang itu kalo tidurnya malam, kadang kadang masih merasa mengantuk</b>	Kadang-kadang masih mengantuk, badan terasa cape dan sering menguap ketika bangun tidur
	A	Selain itu yang dirasakan apalagi mas ?	
	A	<b>Badan terasa cape-cape gitu, sering meguap</b>	Sering terbangun dimalam hari
	B	Mas sering terbangun ga kalo tidur malam... ?	
20	B	<b>Sering</b> Yang menyebabkan sering terbangun itu apa mas ? <b>Mungkin kecapean akibat ini aktifitas</b>	karena aktifitas di siang hari dan tidur yang terlalu larut

	A	<b>siang atau memang kebiasaan tidurnya</b>	malam
	B	<b>aga.. aga.. eee pagi-pagian engga juga</b>	
25	A	<b>kadang-kadang tidurnya jam sepuluh atau</b>	
	B	<b>jam sebelas</b>	
	A	Kira-kira yang membuat mas sulit tidur apa mas ?	
	B	Kurang tau juga	
30	A	Tapi susah tidur ya mas ?	Menguap dan
		Iya	malas-malasan pada
	B	Jadi ga tau ya yang menyebabkan mas susah tidurnya, dampaknya yang mas rasakan kalo susah tidur	esok hari ketika
	A	susah tidur ?	
35		<b>Menguap... cape kadang-kadang</b>	
	B	Untuk yang berhubungan dengan aktivifitas mas besok harinya gimana ?	Mendengarkan
		<b>Anu.. saya merasa malas-malasan, pengen tidur terus</b>	bacaan Al-qur'an ketika susah tidur
40	A	Saya pengen nanya juga ni mas apa yang yang mas lakukan ketika kesulitan tidur ?	Namun tidak selalu karena kadang-
		<b>Dulu saya sering dengerin bacaan Al-</b>	kadang merasa
	B	<b>qur'an kalo sekarang sih udah jarang, dulu</b>	malas
	A	<b>kalo saya dengerin bacaan Al-qur'an itu</b>	mengeluarkan hp
45		<b>tidurnya terasa nyenyak dan enak, tidar</b>	untuk

	B	<b>pernah kebangun pas waktu tidur</b>	mendengarkan
	A	Kenapa mas sekarang jarang dengerin bacaan Al-qur'an, padahalkan mas taudulu kalo	bacaan Al-qur'an
50	B	dengerin bacaan Al-qur'an bisa mengatasi kesulitan tidur ?	
		<b>Kadang-kadang ini mas. Malas ngeluarin</b>	
	A	<b>hp</b>	Mendengarkan
		Jadi mas dengerin Al-qur'annya dengan menggunakan handphone ?	bacaan Al-qur'an
55	B	<b>iya lewat hp</b>	ketika susah tidur
		Ini mas yang membuat mas terinspirasi untuk dengerin bacaan Al-qur'an ketika susah tidur	karena diceritakan
	A	itu apa mas ?	teman
		<b>Dulu itu pernah diceritakan teman katanya</b>	Dengan
60	B	<b>kalo habis dengarkan Al-qur'an itu tidur</b>	mendengarkan
	A	<b>terasa enak dan nyaman</b>	bacaan Al-qur'an
		Menurut mas ada perbedaan ga susah tidur	sebelum tidur
	B	dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an	membuat perasaan
		dengan tidak mendengarkan Bacaan Al-qur'an	nyaman, tidak
65	A	<b>Ada... saat saya mendengarkan Al-qur'an</b>	terbangun dan saat
	B	<b>itu tidur saya terasa enak dan saat bangun</b>	bangun tidur tidak
	A	<b>tidur itu badan tidak terasa cape atau menguap lagi</b>	menguap dan
			merasa puas

70	B	Berapa lama mas mendengarkan bacaan Al-qur'an sampai dengan tertidur ?	Mendengarkan bacaan Al-qur'an
	A	<b>Mungkin sekitar lima belas menit</b> Lima belas menit itu sudah tertidur mas ya,	sekitar lima belas menit
	B	Itu tidurnya sering terbangun ga ? Kalo pas mengerkan Al-qur'an insyaAllah ga	Harapan ketika mendengarkan
75	A	terbangun mas sampai pagi mau sholat subuh Mas merasa puas ga dengan tidurnya ?	bacaan Al-qur'an sebelum tidur agar
	B	<b>Saya merasa puas mas</b> Harapan mas ketika susah tidur dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an itu apa mas ?	tidur lebih nyaman dan tidak terbangun
		<b>Harapannya mungkin bisa tidur lebih nyaman dan tidak kebangun lagi pada saat malam hari</b>	dimalam hari
		Mas kira-kira ada manfaat ga mendengarkan bacaan Al-quran ketika kesulitan tidur ?	Manfaat mendengarkan bacaan AL-qur'an
		<b>Ada mungkin setelah saya bangun tidur itu tidak cape lagi</b>	sebelum tidur membuat badan
		Mungkin itu aja mas yang mau saya tanyakan terima kasih untuk waktunya	tidak cape-cape
		Iya sama-sama	

**Identitas Informan :**

Nama	: Tn. T
Jenis kelamin	: Laki-laki
Umur	: 21 Tahun
Pekerjaan	: Mahasiswa

A : Peneliti

B : Responden



NO	VERBATIM		TEMA
1	A	Selamat malam mas teguh	
	B	Malam	
5	A	Seperti janji kita kemaren mas teguh saya mau menanyakan kondisi tidur mas teguh, yang pertama yang mau saya tanyakan berapa lama mas teguh tidur dalam sehari ?	
	B	<b>Kurang lebih delapan jam</b>	Tidur dalam sehari
	A	Apakah mas teguh merasa puas dengan	kurang lebih
	B	tidurnya ?	delapan jam namun
10	A	<b>Tidak masih merasa kurang</b>	masih merasa
	B	Kenapa mas masih merasa kurang ?	kurang karena
	A	<b>Tidurnya kurang nyenyak</b>	kurang nyenyak
	B	Apakah sering terbangun mas teguh ketika	
	A	tidurnya ?	Sering terbangun
15		<b>Saya sering terbangun karena panas</b>	ketika tidur karena
	B	Apakah ada lagi yang membuat mas teguh	panas
	A	tidur selain panas ?	
	B	Ga ada.. nyamuk juga ga ada	
		Jadi mas teguh tidurnya enak aja ya ?	
20	A	<b>Iya enak aja, Cuma untuk memulai</b>	Memulai tidur agak
		<b>tidurnya itu yang agak susah</b>	susah karena
	B	Yang membuat mas teguh susah tidur itu	pikiran masalah

	A	apakah gara-gara panas itu atau ada perasaan	pribadi
	B	lain ?	
25		<b>Ini mas masalah pikiran, biasalah anak</b>	
	A	<b>muda</b>	
	B	Kalo saya boleh tau yang dipikirkan itu apa	
	A	mas ?	
	B	Ya macam-macam, tergantung.. ya tentang	
30	A	kehidupan sehari-sehari lah	
		Kalo masalah kuliah gitu ga membebani ?	
	B	Ga terlalu juga kalo masalah kuliah	
		Paling masalah pribadi ya	
	A	<b>Iya masalah pribadi</b>	
35		Yang terjadi saat mas susah tidur itu apa atau	Mengatasi susah
		yang mas rasakan ketika sulit tidur ?	tidur dengan
	B	<b>Kalo saya kemaren tu sering</b>	mendengarkan
		<b>mendengarkan bacaan Al-qur'an</b>	bacaan Al-qur'an
		Oohhhh itu tuk cara mengatasinya ya	
40		mas, Yang membuat mas terpikir nikan saya	Medengarkan
	A	susah tidur dan harus dengerin baca Al-qur'an	bacaan Al-qur'an
	B	itu apa ?	sebelum tidur
		<b>Sebenarnya saya itu ga terpikir sih, Cuma</b>	karena merasa
	A	<b>ini aja merasa tenang aja kaya gitu bila</b>	tenang dengan
45	B	<b>sudah dengar ... dengarritu bacaan....</b>	bacaan yang merdu

	A	<b>apalagi yang dengerin yang suaranya merdu wah enak untuk tidur</b>	
50	B	Rasanya jadi tenang ya mas ya ? Jadi itu sambil baring-baring berabahnya langsung ini, langsung ngantuk Biasanya mas dengerin bacaan Al-qur'annya menggunakan apa ? <b>Handphone</b>	Mendengarkan bacaan Al-qur'an degan menggunakan handphone
55	A	surat-surat tertentu yang Didengarin ? <b>Surah ini, surah.... Ar-rahman.. surah....</b>	Mendengarkan surat Ar-rahman
60	B	<b>orang kaya nyanyi gitu tapi bukan nyanyi..kalo kita nyanyikan kita bisa</b>	alunannya
65	A	<b>terjemahkan artinya itu. Jadi pikiran kita masih bekerja., kalo dengrin Al-qur'an</b>	membuat mengantuk
65	B	<b>kan yang ada didengerin alunan-alunan ayat Al-qur'an enak didengar jadi bikin ngantuk</b>	Harapan
65	A	Mas mendengarkan Al-qur'an sebelum tidur itu apa harapannya ? <b>Harapannya ya untuk mudah memulai tidur</b>	mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur agar mudah memulai
	B	Kalo dari segi manfaat selain mudah tidur ada lagi ga yang dirasakan apakah membuat badan	tidur

70	<p>lebih segar ?</p> <p><b>Kalo itu sih saya lupa mas, Tapi untuk bangun itu saya ada lah merasa kepuasan, karna kalo saya mendengarkan bacaan Al-qur'an saya bisa tidur lebih awal, kalo saya ga denger bacaan Al-qur'an kan tidurnya</b></p>	<p>Dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an dapat tidur lebih cepat sehingga dapat beristirahat</p>
75	<p><b>bisa di atas jam dua belas jadikan otomatis kitakan jadi kurang tidurnya</b></p> <p>Mungkin ini dahulu yang saya tanyakan. Terimakasih mas teguh atas bincang-bincangnya... malam... malam..</p>	<p>dengan cukup</p>

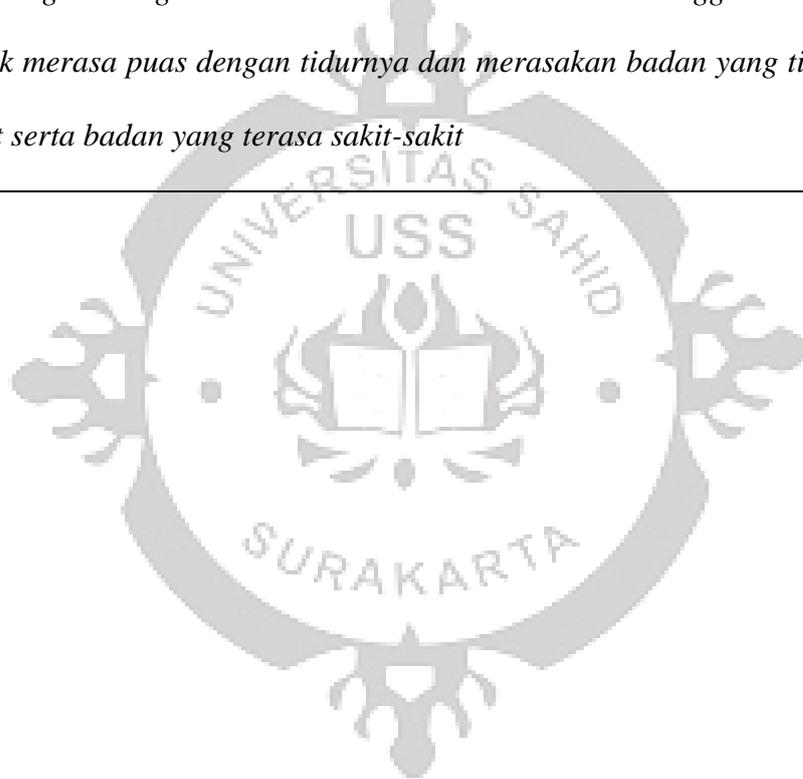
Kualitas tidur mahasiswa keperawatan penderita insomnia

INFORMAN	KETERANGAN	MAKNA
<p>1</p> <p>Nn. E</p>	<p>eeee kira-kira kurang lebih enam jam mas.. (12), ga merasa puas sih mas... soalnya rada terganggu gitu mas (14), iyaaa (23), badan itu rasanya sakit-sakit terus siang hari rasanya mengantuk.. pokoknya ga enak gitu mas (26-27)</p>	<p>Nn. E kebutuhan tidurnya masih belum terpenuhi karena terganggu dan sering terbangun sehingga bangun dengan badan sakit-sakit dan mengantuk pada siang hari</p>
<p>2</p> <p>Tn. E</p>	<p>Dalam sehari tidurnya itu tidak menentu, kalo sudah lewat jam dua belas itu susah sudah untuk tidur soalnya kadang-kadang ada teman yang mengganggu jadinya saya tidak puas tidurnya karna harus bangun sholat subuh lagi.. apalagi selama bulan puasa ini bangun itu setengah tiga (8-13),Ini.. Saya merasa kesal dan pengen marah. (15), saya merasa lesu (22)</p>	<p>Tn E kebutuhan tidurnya belum terpenuhi yang disebabkan oleh kesulitan memulai tidur ketika sudah larut malam dan diganggu teman ketika ingin tidur, sehingga dia merasa kesal dan marah serta merasa lesu</p>

		ketika bangun tidur
3 Tn. N	Tidurnya saya tidak lebih dari enam jam dalam sehari (8-9), Kalo kepuasan saya merasa belum puas (11), Iya saya masih pengen tidur lagi (13), Ya saya merasa badan kurang segar, kurang fit dan saya merasakan berat badan saya berkurang (27-28)	Tn. N kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi sehingga badanya kurang segar, kurang fit dan berat badannya turun
4 Tn. R	Kalo dalalam sehari mungkin enam sampai delapan jam (9-10),Kadang-kadang itu kalo tidurnya malam, kadang kadang masih merasa mengantuk (12-13), Badan terasa cape-cape gitu, sering meguap (15), Sering (17), Menguap... cape kadang-kadang (29), Anu.. saya merasa malas-malasan, pengen tidur terus (32-33)	Tn. R kebutuhan tidurya belum terpenuhi meskipun jika lama tidurnya sudah mencukupi karena sering terbangun sehingga badanya terasa cape dan sering meguap serta ingin tidur terus
5 Tn. T	Kurang lebih delapan jam (6),Tidak masih merasa kurang(8),Tidurnya kurang nyenyak (11),Saya sering terbangun karena panas (13), Iya enak aja, Cuma	Tn.T kebutuhan tidurnya belum terpenuhi meskipun lama tidurnya sudah

	untuk memulai tidurnya itu yang agak susah (18-19)	mencukupi karena sering terbangun dan Sulit untuk memulai tidur
--	--	---

*Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan kualitas tidur responden yang mengalami insomnia kebutuhan tidurnya tidak terpeuhi karena sering terbangun dan tidur terlalu larut malam sehingga ketika bangun tidur tidak merasa puas dengan tidurnya dan merasakan badan yang tidak segar, kurang fit serta badan yang terasa sakit-sakit*



Penyebab mahasiswa keperawatan yang mengalami susah tidur

INFORMAN	KETERANGAN	MAKNA
1  Nn. E	kalo saya sih faktor stres ya mas (17),ya..  tugas-tugas sama masalah pribadi mas (19)	Nn. E susah tidur  disebabkan oleh faktor stres yang di picu oleh tugas-tugas kuliah dan masalah pribadi
2  Tn. E	Dalam sehari tidurnya itu tidak menentu,  kalo sudah lewat jam dua belas itu susah sudah untuk tidur soalnya kadang-kadang ada teman yang mengganggu jadinya saya tidak puas tidurnya karna harus bangun sholat subuh lagi.. apalagi selama bulan puasa ini bangun itu setengah tiga (8-13),  Ada kalo saya lapar (18)	Tn. E Susah tidur  jika beraktifitas sampai larut malam dan diganggu teman serta karena perasaan lapar
3  Tn. N	Emmmm yang pertamanya saya pengen tidur lagi ketika bangun tidur tapi dikarenakan tuntutan aktifitas kantuknya saya tahan dulu (18-20),Aktivitas ya itu karena sebulan terakhir ayah saya masuk rumah sakit, saya yang jagain makanya saya susah tidur (22-24)	Tn. Susah tidur  karena menjaga ayahnya yang sedang sakit di rumah sakit sehingga tidak bisa tidur seperti biasa

<p>4</p> <p>Tn. R</p>	<p>Mungkin kecapean akibat ini aktifitas siang atau memang kebiasaan tidurnya aga.. aga.. eee pagi-pagian engga juga kadang-kadang tidurnya jam sepuluh atau jam sebelas (19-22)</p>	<p>Tn. R mengalami kesulitan tidur karena aktifitas di siang hari dan juga tidur yang larut malam</p>
<p>5</p> <p>Tn. T</p>	<p>Saya sering terbangun karena panas (13),Ini mas masalah pikiran, biasalah anak muda (22), Iya masalah pribadi (29)</p>	<p>Tn. T mengalami kesulitan tidur karena kamar kos yang panas dan memikirkan masalah pribadi</p>
<p><i>Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan yang menyebabkan informan mengalami masalah tidur adalah faktor stres dengan beban tugas kuliah dan masalah pribadi,diganggu teman satu kos dan perasaan lapar,menjaga orang tua yang sedang sakit dirumah sakit,kelelahan aktifitas siang serta kamar kos yang panas sehingga informan sulit untuk memenuhi kebutuhan tidurnya</i></p>		

Cara mahasiswa keperawatan penderita insomnia mengatasi kesulitan tidur

INFORMAN	KETERANGAN	MAKNA
<p>1</p> <p>Nn. E</p>	<p>yaudah paling saya main HP gitu tunggu aga ngantuk baru tidur kalo engga yaudah sampai pagi ya gitu aja (30-32), pernah beberapa kali saya mendengarkan bacaan Al-qur'an tapi ga tentu sih ayatnya.. jarang-jarang gitu ga terpaku pada satu ayat (35-37), denger bacaan Al- Qur'an..(42)</p>	<p>Nn.E mengatasi kesulitan tidurnya dengan bermain hp jika tidak berhasil maka Nn. E tidak bisa tidur sampai pagi selain itu Nn. E mengatasi kesulitan tidur dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an yang dianggapnya lebih efektif untuk mengatasi kesulitan tidur</p>
<p>2</p> <p>Tn. E</p>	<p>Biasanya ini mas, misalnya saya sedang lapar saya baca bacaan Al-qur'an karena dalam Al-qur'an itukan ada penjelasan kalo kamu lapar bacalah Al-qur'an niscahnya kamu akan merasa kenyang kemudian kalo saya susah tidur itu saya</p>	<p>Tn. E berkeyakinan untuk mengatasi kesulitan tidurnya karena lapar dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an</p>

	dengar itu rekaman ngaji dari ustadz mansyur (26-31)	
3 Tn. N	<p>Untuk mengatasinya dengan mencari tempat tidur yang kondusiflah lebih tenang jauh dari kebisingan terus... ya sementara itu... kalo yang lain belum ada saya rasa intinya mencari tempat yang kondusif dan nyaman untuk tidur misalnya saya tidur di sofa (31-36), Ya ada sebelum tidur memang karna saya bergama islam saya selalu berdoa (39-40), Ya pernah, ya gininya Al-qur'an itukan dijelaskan dalam sebuah hadis apabila sebelum tidur atau sebelum kita menutup mata kita menghabiskan aktifitas kita dengan membaca Al-qur'an lima sampai sepuluh ayat lebih insyaAllah kita mendapatkan keberkahan dan dijauhkan dari godaan setan selama kita tidur, kalo itu masalah keyakinan sih (44-50), Kalo setelah saya membaca Al-qur'an saya mudah memulai tidur dan sudah menjadi kebiasaan juga rasanya susah juga tidurnya kalo ga baca,</p>	<p>Tn. N mengatasi kesulitan tidurnya di rumah sakit dengan mencari tempat tidur yang kondusif dan berkenyamanan membaca Al-qur'an dapat mempermudah untuk tidur serta memberikan keberkahan dan dijauhkan dari godaan setan</p>

	kalo langsung tidur biasanya susah (53-56), iyaa (59)	
4 Tn. R	Dulu saya sering dengerin bacaan Al-qur'an kalo sekarang sih udah jarang, dulu kalo saya dengerin bacaan Al-qur'an itu tidurnya terasa nyenyak dan enak, tidar pernah kebangun pas waktu tidur (36-39)	Tn R mengatasi kesulitan tidurnya dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an tetapi tidak selalu dilakukan, dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an Tn R dapat tidur dengan nyenyak
5 Tn. T	Kalo saya kemaren tu sering mendengarkan bacaan Al-qur'an (32-33)	Tn. T mengatasi kesulitan tidurnya dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an
<p><i>Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa cara mahasiswa keperawatan penderita insomnia mengatasi tidurnya dengan cara mendengarkan bacaan Al-qur'an serta mencari tempat yang kondusif untuk tidur</i></p>		

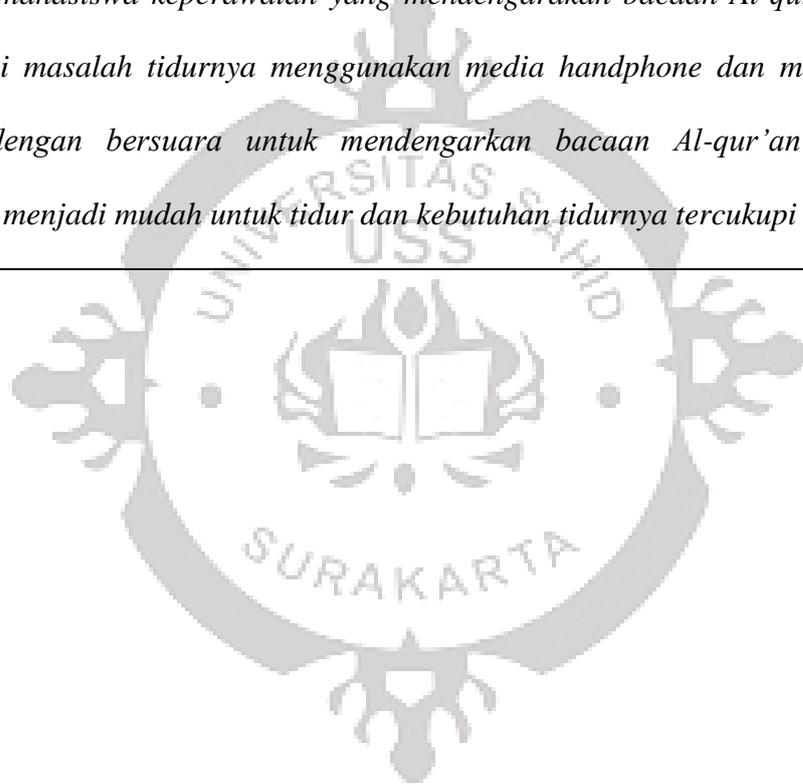
Perilaku mahasiswa keperawatan penderita insomnia yang mendengarkan bacaan Al-qur'an

INFORMAN	KETERANGAN	MAKNA
<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Nn. E</p>	<p>ya pake HP dengan headshet sampe tertidur (51), ya saya pules mas tidurnya sampe pagi (53), setiap susah tidur (56), ya itu sampe pagi saya dengerin, paling kalo misalnya tengah malam gitu ya terbangun ya langsung dengerin itu di HP yasudah tidur sampe pagi (58-61)</p>	<p>Nn E. Mendengarkan bacaan Al-qur'an menggunakan headshet yang terhubung dengan Mp3 pada handphone ketika susah tidur sampai pagi hari tanpa dimatikan ketika tidur</p>
<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Tn. E</p>	<p>Engga saya medengarkan bacaan Al-qur'an itu saat susah tidur saja (42-43), Kalo yang saya dengarkan di video itu sekitar sepuluh menitan (46-47), Iya saya mendengarkanya menggunakan handphone (49-50), Iya saya pernah membaca sebuah artikel itu bahwa membaca Al-qur'an setelah subuh itu akan merangsang IQ dan kalau dibaca setelah ba'da magrib akan meningkatkan daya</p>	<p>Tn.E Mendengarkan bacaan Al-qur'an ketika susah tidur dengan menggunakan handphone selama sekitar sepuluh menit, Tn E mendengarkan Bacaan Al-qur'an</p>

	imun kita (83-86)	tidak hanya sewaktu susah tidur saja tetapi juga pada saat setelah sholat subuh dan sholat magrib
3 Tn. N	Kalo setelah saya membaca Al-qur'an saya mudah memulai tidur dan sudah menjadi kebiasaan juga rasanya susah juga tidurnya kalo ga baca, kalo langsung tidur biasanya susah (53-56), Iyaa.(59), Kalo sekarang sudah menjadi rutinitas saya mas (63)	Tn. N mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur sudah menjadi kebiasaan sehari-sehari
4 Tn. R	Dulu saya sering dengerin bacaan Al-qur'an kalo sekarang sih udah jarang, dulu kalo saya dengerin bacaan Al-qur'an itu tidurnya terasa nyenyak dan enak, tidar pernah kebangun pas waktu tidur (36-39), Kadang-kadang ini mas. Malas ngeluarin hp (43), iya lewat hp (46)	Tn R mendengarkan bacaan Al-qur'an ketika sulit tidur tetapi tidak selalu karena malas mengambil hp ketika akan tidur
5 Tn. T	Handphone (45), Surah ini, surah.... Ar-rahman.. surah.... orang kaya nyanyi gitu tapi bukan nyanyi..kalo kita nyanyikan kita bisa terjemahkan artinya itu. Jadi	Tn. T mendengarkan bacaan Al-qur'an ketika sulit tidur dengan

	<p>pikiran kita masih bekerja.., kalo dengrin Al-qur'an kan yang ada didengerin alunan-alunan ayat Al-qur'an enak didengar jadi bikin ngantuk (48-53)</p>	<p>menggunakan handphone, surah Al-qur'an yang didengarkan adalah surah Ar-rahman</p>
--	---	---

*Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan perilaku mahasiswa keperawatan yang mendengarkan bacaan Al-qur'an untuk mengatasi masalah tidurnya menggunakan media handphone dan membca Al-qur'an dengan bersuara untuk mendengarkan bacaan Al-qur'an sehingga informan menjadi mudah untuk tidur dan kebutuhan tidurnya tercukupi*



Latar belakang mahasiswa keperawatan penderita insomnia mendengarkan bacaan Al-qur'an

INFORMAN	KETERANGAN	MAKNA
1  Nn. E	ga tau ya.. kenapa kalo saya denger itu bawaannya tenang yaudah jadi merasa aman, merasa kaya di jagain gitu (47-49)	Nn. E  mendengarkan bacaan Al-qur'an karena membuatnya merasa aman dan merasa di jaga
2  Tn. E	Sebenarnya saya ga terinisiatif, tidak sengaja juga saya pertama, terus saya dengarkan lama-lama saya merasa mengantuk ketika susah tidur (37-39)	Tn. E tidak sengaja mendengarkan bacaan Al-qur'an yang membuatnya mudah untuk tidur
3  Tn. N	Ya pernah, ya gininya Al-qur'an itukan dijelaskan dalam sebuah hadis apabila sebelum tidur atau sebelum kita menutup mata kita menghabiskan aktifitas kita dengan membaca Al-qur'an lima sampai sepuluh ayat lebih insyaAllah kita mendapatkan keberkahan dan dijauhkan dari godaan setan selama kita tidur, kalo itu masalah keyakinan sih (38-50)	Tn. Mendengarkan bacaan Al-qur'an dikarenakan keyakinannya bahwa Al-qur'an memberikan keberkahan dan dijauhkan dari godaan setan
4	Dulu itu pernah diceritakan teman katanya	Tn. R

Tn. R	kalo habis dengarkan Al-qur'an itu tidur terasa enak dan nyaman (49-51)	mendengarkan bacaan Al-qur'an dikarenakan diberitahu oleh temannya bahwa dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an dapat membuat tidur enak dan nyaman
5 Tn. T	Sebenarnya saya itu ga terpikir sih, Cuma ini aja merasa tenang aja kaya gitu bila sudah dengar ... dengar itu bacaan.... apalagi yang dengerin yang suaranya merdu wah enak untuk tidur (37-40)	Tn. T mendengarkan bacaan Al-qur'an karena merasa tenang dengan lantunan bacaan Al-qur'an yang merdu

*Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan latar belakang responden mendengarkan bacaan Al-qur'an bermacam-macam yaitu bacaan Al-qur'an membuat responden merasa tenang dan aman, tidak sengaja mendengarkan bacaan Al-qur'an ketika susah tidur karena dirasa dapat mengatasi masalah tidurnya sehingga mejadi kebiasaan, keyakinan bahwa Al-qur'an adalah firman Allah yang memberikan keberkahan dan dijauhkan dari*

*godaan setan, mendapat informasi dari teman bahwa Al-qur'an dapat mengatasi masalah tidur sehingga responden mendengarkan bacaan Al-qur'an untuk mengatasi masalah tidurnya*



Harapan mahasiswa keperawatan penderita insomnia dengan metode mendengarkan bacaan Al-qur'an

INFORMAN	KETERANGAN	MAKNA
1  Nn. E	harapannya sih biar ga terganggu terus sih.. bisa tidur seperti kaya orang normal gitu (66-67)	Nn E berharap dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an bisa tidur dengan normal tanpa terganggu
2  Tn. E	Harapannya agar dapat menambah ketaqwaan kepada Allah SWT (90-91)	Tn. E berharap dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an dapat menambah ketaqwaannya kepada Allah SWT
3  Tn. N	Ya saya harapkan sesuai dengan hadisnya pedomannya kalo kita beragama muslim membaca Al-qur'an sebelum tidur atau mendengarkannya kita akan mendapat keberkahan selama tidur kita akan dijaga dan dilindungi dari godaan-godaan setan terus disitu didapat	Tn N berharap dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an bisa mendapat keberkahan selama tidur dan dilindungi

	kemuliaan yang luar biasa (66-72)	dari godaan setan serta kemuliaan yang luar biasa
4 Tn. R	Harapannya mungkin bisa tidur lebih nyaman dan tidak kebangun lagi pada saat malam hari (69-70)	Tn. R berharap dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an dapat membuat tidurnya lebih nyaman dan tidak terbangun lagi pada malam hari
5 Tn. T	Harapannya ya untuk mudah memulai tidur (56)	Tn. T berharap dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an dapat mempermudah untuk memulai tidur
<p><i>Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan harapan responden yang mendengarkan bacaan Al-qur'an untuk mengatasi masalah tidurnya dapat membantu mengatasi masalah tidurnya serta menambah ketaqwaan kepada Allah SWT dan juga keberkahan, dilindungi dari godaan</i></p>		

*setan serta mendapat kemuliaan yang luar biasa*



Manfaat mendengarkan bacaan Al-qur'an bagi mahasiswa keperawatan penderita insomnia

INFORMAN	KETERANGAN	MAKNA
<p>1</p> <p>Nn. E</p>	<p>kan yang pertama tidurnya jadi pules jadi otomatis bangun pagi.. badan ga jadi sakit-sakit, ya lebih enakan gitu (70-72), selain itu sih pikiran menjadi lebih tenang yaudah gitu aja (75-76), ada.. kalo ga dengerin bacaan Al-qur'an kan seperti yang saya bilang susah tidur terus paginya badan sakit-sakit kalo dengerin bacaan Al-qur'an kan tidurnya jadi lebih pules pikiranya jadi lebih tenang badan jadi enakan (80-84)</p>	<p>Nn. E merasakan manfaat mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur membuat kebutuhan tidurnya terpenuhi sehingga badanya tidak sakit ketika bangun di pagi hari serta pikiranya menjadi tenang</p>
<p>2</p> <p>Tn. E</p>	<p>Manfaatnya ini yang pertama eeee setiap bagian tubuh yang didengarkan bacaan Al-qur'an ia akan pasti tunduk, jadi insyaAllah badan saya itu terasa segar (56-58), Duluya sebelum saya mengenal mendengarkan bacaan Al-qur'an itu kalo nyari tidur itu susah bisa sampai dengan subuh saya baru bisa tidur mungkin itu gangguan dari setan juga kali setelah saya</p>	<p>Tn. Merasakan manfaat mendengarkan bacaan Al-qur'an ketika sulit tidur membuat dirinya mudah untuk tidur sehingga badannya menjadi segar dan</p>

	<p>dengar Al-qur'an itu Alhamdulillah ya karna Allah itu pernah mendengarkan suatu firmanya Ku turunkan Al-qur'n itu sebagai obat dan rahmad maka dari itu saya merasa percaya dan yakin (62-69), Yang pertama karena Alqur'an itu saya menyakini bahwa sebagai obat dan rahmad dampaknya adalah ketika saya membaca Al-qur'an itu saya merasa tubuh saya itu diringankan dari beban penyakit oleh Allah SWT kemudian yang kedua saya itu membaca Al-qur'an setelah subuh dan sehabis magrib (76-82)</p>	<p>Tn. E berkeyakinan dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an maka beban penyakitnya di ringankan oleh Allah SWT</p>
<p>3 Tn. N</p>	<p>Kalo setelah saya membaca Al-qur'an saya mudah memulai tidur dan sudah menjadi kebiasaan juga rasanya susah juga tidurnya kalo ga baca, kalo langsung tidur biasanya susah (53-56), Yaa ada (75), Perbedaannya itu dengan berbagai masalah yang terjadi dalam persolan hidup membuat pikiran tidak tenang, tidak bisa mengatasinya sendiri, pikiran berjalan sendiri tidak terkontrol membuat susah</p>	<p>Tn. N merasakn manfaat mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur membuatnya mudah untuk memulai tidur dan dengan bacaan Al-qur'an menjadikannya</p>

	tidur dan dulu saya tidak dapat menemukan solusinya dan setelah saya megang Al-qur'an dan membacanya saya mendapatkan solusinya (82-88)	mendapatkan sumber kekuatan dari Allah SWT untuk menyelesaikan masalah-masalahnya
4 Tn. R	Ada... saat saya mendengarkan Al-qur'an itu tidur saya terasa enak dan saat bangun tidur itu badan tidak terasa cape atau menguap lagi (55-57), Ada mungkin setelah saya bangun tidur itu tidak cape lagi (73-74)	Tn. R merasakan manfaat mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur membuatnya mudah untuk tidur sehingga bangun dengan badan yang segar tidak cape-cape
5 Tn. T	Kalo itu sih saya lupa mas, Tapi untuk bangun itu saya ada lah merasa kepuasan, karna kalo saya mendengarkan bacaan Al-qur'an saya bisa tidur lebih awal, kalo saya ga denger bacaan Al-qur'an kan tidurnya bisa di atas jam dua belas jadikan otomatis kitakan jadi kurang tidurnya (59-	Tn. T merasakan manfaat mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur membuatnya dapat tidur lebih awal

	64)	sehingga kebutuhan tidurnya dapat terpenuhi
<p><i>Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa manfaat yang dirasakan responden dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an sebelum tidur gangguan tidurnya dapat teratasi dan kebutuhan tidurnya tercukupi sehingga dapat bangun dalam keadaan segar</i></p>		





# UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adisucipto 154, Solo 57144, Indonesia

Tel. +62 - (0)271-743493, 743494, Fax. +62 - (0)271-742047

www.usahidsolo.ac.id

## SURAT KETERANGAN

No : 027/SU-Ket/Usahid-Ska/III/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

**Nama** : Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM

**Jabatan** : Wakil Rektor I

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

**Nama** : Faisal Reza

**NIM** : 2014122041

**Program Studi** : Ilmu Keperawatan

**Fakultas** : Ilmu Kesehatan

**Judul Skripsi** : “ Pengaruh Membaca Al – Qur’an Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Dengan Insonia di Universitas Sahid Surakarta”

Telah disetujui dan diberikan ijin untuk melakukan Studi Pendahuluan dan Pengambilan Data di Universitas Sahid Surakarta dan mengikuti aturan yang berada di Universitas Sahid Surakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 10 Maret 2016  
Universitas Sahid Surakarta

**Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM**  
Wakil/Rektor I

*Tembusan :*  
1. Arsip



# UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adisucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Tel. +62- (0)271-743493, 743494, Fax. +62-(0)271-742047  
www.usahidsolo.ac.id



**SURAT KETERANGAN**  
**No : 0203/SU-Ket/Usahid-Ska/VI/2016**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

**Nama : Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM**

**Jabatan : Wakil Rektor I**

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

**Nama : FAISAL REZA**

**NIM : 2014122041 / B 36**

**Program Studi : Ilmu Keperawatan**

**Fakultas : Ilmu Kesehatan**

**Judul Skripsi : “ Profil Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Penderita  
Insomnia dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al – Qur’an di  
Universitas Sahid Surakarta”**

Telah disetujui dan diberikan ijin untuk melakukan Penelitian di Universitas Sahid Surakarta dan mengikuti aturan yang berada di Universitas Sahid Surakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 17 Juni 2016  
Universitas Sahid Surakarta



**Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM**  
*Wakil Rektor I*

*Tembusan :*  
*1. Arsip*



# UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Jl. Adisucipto 154, Solo 57144, Indonesia  
Tel. +62- (0)271-743493, 743494, Fax. +62-(0)271-742047  
www.usahidsolo.ac.id



URS is member of Registrar of Standards (Holdings) Ltd.

## SURAT KETERANGAN

No : 0221/WR-I/S-Ket/Usahid-Ska/VIII/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM

Jabatan : Wakil Rektor I

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa :

Nama : **FAISAL REZA**

NIM : **2014122041 / B 36**

Program Studi : **Ilmu Keperawatan**

Fakultas : **Ilmu Kesehatan**

Judul Skripsi : **“ Profil Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Penderita**

**Insomnia dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al – Qu r’an di**

**Universitas Sahid Surakarta”**

Mahasiswa yang bersangkutan diatas telah melakukan penelitian di Universitas Sahid Surakarta, dalam rangka penelitian Tugas Akhir dengan judul **“ Profil Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Penderita Insomnia dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al – Qu r’an di Universitas Sahid Surakarta”**

dan yang bersangkutan telah melaksanakan tugas dengan baik serta penuh tanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Surakarta, 23 Agustus 2016  
Universitas Sahid Surakarta

Dr. Ir. KRMT Haryo Santoso H. MM  
Wakil Rektor I

Tembusan :  
1. Arsip





