

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Basit Abdurransyadi, *The Prophetic Medicine*, Selangor : Pustaka Ibnu Katsir, 2017.
- Abû Hafash Umar Bin ‘Ali Bin Adil Al-Dimsyq Al-Hambali, Al- Lubâb Fî ‘Ulûm Al-Kitâb, Juz Ii, Cet. I (Beirut: Dâr Al-‘Ilmiyah, 1998)
- Ahmad Rusdi, “*Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza*”, Volume 11 No. 1, Jurnal Intervensi Psikologi, 2019.
- Albi Algito Dan Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018).
- Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV jejak . 2018.
- Al-Qusyairi, *Risalah Al-Qusyairiyah*.
- Amir hamzah, *Metode Penelitian Kepustakaan Library Research Kajian Filosofis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian*, Malang: Literasi nusantara abadi, 2020.
- Anggraeni. W. N. “*Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*”. Yogyakarta : 2014.
- Arina Merlianti, “*Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabuten Kubu Raya*”, Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak, 2014.
- Ash-Shiddieqy, T. M. H. “*Al-Islam*”. Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra
- Asmadi., *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : EGC. 2008
- Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: PT. Andi Offset, 2004),
- Citra Perwitaningrum, “*Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia*”, Volume 8 No. 2, Jurnal Intervensi Psikologi, 2016.
- Departemen P Dan K, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1990
- Departement Agama Ri, *Al-Quran Dan Terjemahannya*, Bandung: Cv. Penerbit Diponegoro, 2005
- Dewi, PA. “*Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana. Seraya: Denpasar Bali*, 2013
- Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan., 2014
- Djafar Sabran, *Risalah Doa Ya Rabbi*, Surabaya: Darussagaf, 2007.

- Erliana., “*Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) BPSTW Ciparay.Bandung*, Jurnal Pustaka Ilmiah: Vol.4 No. 1, 2013.
- Esty Ariani, “*Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia*”, Vol.9 No.1, Pedagogik Jurnal Ilmiah, 2014.
- Esty Aryani Safithry, *Latihan Relaksasi Untuk Mengurangi Gejala Insomnia*, Vol. 9 No.1, Pedagogik Jurnal Pendidikan, 2014.
- Harvard, *Six Relaxation Techniques to Reduce Stress* : 2020
- Imam Abu al-Fida’ Ismail Ibn Katsir, *Tafsir Ibn Katsir ,Jilid III*, (Beirut: Dar al-Fikr, 2012
- Irwanto,dkk. (*Psikologi Umum*), Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 1991.
- Jaser Auda, *Fiqh al-Maqasid Ina tat al-Ahkam bi Maqasidha*, (Herndon: IIIT, 2007)
- Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Erlangga, 2005
- Kumar Budur., *et., all*, “*advance In treathing Insomnia*”, clevelend clinic journal of medicine Vol 74 No 4
- Kunnah, MA., “*Kiat Tidur Sehat dan Berpehala*”. Yogyakarta: Kiswah, 2014.
- Lanny Gunawan, *Hipertensi Tekanan Darah Tinggi*, Yogyakarta:Kanisius, 2001.
- M. Majma’ Al-Lugah Al-‘Arabiyah, *Mu’jam Alfâz Al-Qur’ân Al-Karîm* (Kairo: Dâr Al-Syurûq, T.Th.)
- M. Yaniyullah Delta Auliyah, *Melejitkan Kecerdasan Hati Dan Otak Menurut Petunjuk Alqur’an Dan Neurologi*, H. 326-327. Lihat Kembali Q.S. Ar-Ra’d (13) : 28.
- Mahmud, *Metode penelitian Pendidikan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004
- Muhammad Akbar Nurdin, *Kualitas Hidup Penderita Insomnia*, Vol 14 No. 2, Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2018.
- Muhammad Zakariyah Bin Fâris, *Maqâyis Al-Lughah* , (Beirut: Dâr Al-Fikr, 1994)
- Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang tua dan Peran Guru di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap Kesadaran Religius dan Kesehatan Mental*, (Jakarta, Direktorat Pendidikan Tinggi Islam, 2012)
- Mujtahidin, Mohammad Ali Toha, (*Doa & Terapi Khusus Bebas Insomnia & Gangguan Tidur Pengalaman Para Penderita Tahunan Yang Berhasil Sembuh*) Pustaka Iman. Bandung:2012

- Nana Sudjana, *Metode Statistik*, Bandung: Tarsito, 2002
- Noerma Shovie Rizqiea, *Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir*, Vol.1 No. 1, *Jurnal Nursing Studies*, 2012.
- Nozoe. S., Munemoto. T. “*Stress and Hypertention*”. The Journal of the Japan Medical Association. 2002.
- Olivia Dwi Kumala, “*Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi*”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 04 No. 1, 2017.
- Panteri,Igp.2009, *Gangguan Tidur Insomnia Dan Terapinya Suatu Kajian Pustaka*.Majalah Ilmiah Unud Th Xx No 37
- Potter., et., all, “*Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*”, Edisi 4 Vol 2. Jakarta, EGC, 2005.
- Potter., et., all, “*Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*”, Edisi 4 Vol 2. Jakarta, EGC
- Potter., et., all, “*Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik*”, Edisi 4 Vol 2. Jakarta, EGC, 2005
- QS. Al-Baqarah : 186
- Rafknowledge, *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*, Jakarta: Pt. Elex Media Komputino, 2004.
- Raharjo, AR., “*Rahasia Keajaiban Hidup Sehat dan Berkah Rasullulah*”. Yogyakarta: Araska. 2014.
- Ramba, Y. “*Efektifitas Relaksasi Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Essensial*”
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta 2005
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta,1998
- Tengku Muhammad Hasbi Ash Shidieqy., “*Dzikir dan Doa*”. Aspek Hukum dan Adab, Semarang: Pustaka Rizki Putra. 2003.
- Umi Kulsum, *Ketenangan Jiwa Dalam Keberhasilan Proses Pendidikan Remaja*, 2015
- Umi Nur Holifah, *Efektivitas Hipnoterapi Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Akhir*, Vol. 01 No. 01 *Jurnal Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*.

Ustad Mujahidin, "*Do'a & Terapi Khusus Bebas Insomnia & Gangguan Tidur*", Pustaka Ilman, 2012.

Widya, G., *Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Katahati. 2011

Zainul Anwar., "*Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*". Jurnal Psikologi, Vol.01 No.01, 2010.

Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1983.