

**PENGARUH PENERAPAN *SUNAH RASUL* SEBELUM
TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN
KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD DJOJONEGORO TEMANGGUNG**

Naskah Publikasi



DIYANAH SYOLIHAN RINJANI PUTRI

20161050011

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**PENGARUH PENERAPAN SUNAH RASUL SEBELUM
TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN
KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD DJOJONEGORO TEMANGGUNG**

Telah disetujui pada tanggal:

18 Agustus 2018

Oleh :

**DIYANAH SYOLIHAN RINJANI PUTRI
20161050011**

Penguji

Dr. Titih Huriyah, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom (.....)

Erna Rochmawati, SKp., MNsc., M.Med.Ed., Ph.D (.....)

Dr. SN Nurul Makiyah, S.Si., M.Kes (.....)

Dewi Puspita, S.Kp., M.Sc (.....)

Mengetahui

Ketua Program Magister Keperawatan

Program Pascasarjana

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(Fitri Arofiati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D)

**PENGARUH PENERAPAN *SUNAH RASUL* SEBELUM
TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN
KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI
DI RSUD DJOJONEGORO TEMANGGUNG**

Diyannah Syolihan Rinjani Putri¹, Sri Nabawiyati Nurul
Makiyah², Dewi Puspita²

ABSTRAK

Latar belakang : Pasien kanker payudara mendapatkan penatalaksanaan kemoterapi. Salah satu efek kemoterapi adalah kualitas tidur buruk. Seseorang yang mengalami gangguan tidur bisa mengakibatkan kelelahan, depresi, kecemasan. Penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur mempunyai efek positif bagi tubuh.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara.

Metode : *Quasi experiment pretest-posttest with intervention control group design*. Sampel sebanyak 26 responden kanker payudara dengan teknik *Purposive Sampling*. Penilaian kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Intervensi yang diberikan penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur selama 7 hari. Data kualitas tidur dianalisis menggunakan *Independent t-test*.

Hasil : Kualitas tidur kelompok kontrol *pretest* 9,83 dan *posttest* 11,83, kualitas tidur kelompok intervensi *pretest* 12,93 dan *posttest* 7,00. Hasil *posttest* pada kedua kelompok dengan *p value*=0,003.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh penerapan *sunah Rasul* sebelum tidur terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara.

Kata Kunci : *Kanker Payudara, Kemoterapi, Sunah Rasul, Kualitas Tidur*

¹ Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

² Dosen Program Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Korespondensi : putridiana186@gmail.com

INFLUENCE OF THE IMPLEMENTATION *PROPHET'S SUNAH* BEFORE SLEEPING ON SLEEP QUALITY OF BREAST CANCER PATIENTS WHO UNDERWENT CHEMOTHERAPY IN RSUD DJOJONEGORO TEMANGGUNG

Diyana Syolihan Rinjani Putri¹, Sri Nabawiyati Nurul Makiyah²,
Dewi Puspita²

ABSTRACT

Background : *Most breast cancer patients are suggested to undergoing of chemotherapy. One of the effects of chemotherapy is poor sleep quality. Someone suffering from sleep disorders is potential to suffer from fatigue, depression, and anxiety. The Implementation of the Prophet's sunah before sleeping gives the body a positive effect.*

Objectives: *The study aimed to determine the effect of the implementation of Prophet's sunah before sleeping to the quality of sleep for breast cancer patients*

Methods : *The study applied the Quasi Experiment pretest-posttest with intervention and control group design. The collected samples are 26 breast cancer respondents with Purposive Sampling technique. Sleep quality was assessed by using the Pittsburg Sleep Quality Index. The intervention of the Prophet's sunah was done before sleeping for 7 days. Sleep quality data were analyzed by using the Independent t-test.*

Result : *Sleep quality controls group pretest 9.83 and posttest 11.83, sleep quality interventions group pretest 12.93 and posttest 7.00. The posttest results of the two groups with p value = 0.003.*

Conclusion : *There was a influence after being implemented the Prophet's sunah before sleeping to the sleep quality of breast cancer patients*

Keywords : *Breast Cancer, Chemotherapy, Prophet's Sunah, Sleep Quality.*

¹ *Master of Nursing Students Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

² *Lecturer of Nursing Master Program Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

Correspondence : putridiana186@gmail.com

PENDAHULUAN

Menurut *American Cancer Society* (ACS), terdapat kasus baru 63.410 kanker payudara.¹ Penatalaksanaan yang paling sering dilakukan oleh pasien kanker payudara yaitu kemoterapi. Pengobatan dengan kemoterapi merupakan suatu terapi yang memberatkan kepada penderita kanker payudara.² Efek samping kemoterapi antara lain kelelahan, rambut rontok, anoreksia, insomnia atau gangguan tidur bahkan menyebabkan timbulnya emosi yang negatif seperti terjadinya kecemasan, depresi.³

Gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi sebanyak

63,3% dari 823 pasien mengalami gangguan tidur setelah kemoterapi,⁴ Tian (2015), menyatakan pasien kanker sebelum mendapatkan terapi mengalami gangguan tidur 52,6% setelah mendapatkan terapi meningkat menjadi 64,5%.⁵ Setelah menjalani kemoterapi mengalami waktu yang lama untuk memulai tidur dan sering terbangun tengah malam dari 21 kali menjadi 29 kali.⁶ Gangguan tidur bisa mengakibatkan kelelahan, depresi, kecemasan yang lebih besar, mudah tersinggung, sensitivitas nyeri, tremor otot, imunosupresi, dan kurang kewaspadaan siang hari.⁷

Penatalaksanaan gangguan tidur sangat penting untuk dilakukan salah satunya dengan cara terapi nonfarmakologi yang efektif

dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) pada bagian *Mind-Body Therapy* yaitu berdoa.⁸ Pada Islam terdapat sunah Rasul yang dikerjakan sebelum tidur yang didalamnya terdapat kegiatan yang dilakukan sebelum tidur dan berdoa.⁹

Hasil penelusuran literatur, penelitian terkait penatalaksanaan gangguan tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi menggunakan terapi musik sudah ada, akan tetapi belum ditemukan penatalaksanaan menggunakan pendekatan *Mind-Body Therapy* yaitu penerapan sunah Rasul sebelum tidur. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang

pengaruh penerapan sunah Rasul sebelum tidur terhadap kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Quasi eksperiment* dengan *pretest – posttest with intervention control group design*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Djojonegoro Temanggung sebanyak 56 orang. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah responden kanker payudara tidak mengalami gangguan pendengaran, bisa

membaca dan menulis, beragama islam, usia >18 tahun, menjalani kemoterapi 1 minggu sekali, mendapatkan kemoterapi adjuvan (kemoterapi setelah mendapatkan operasi radikal), berjenis kelamin perempuan yang sedang menjalani kemoterapi, mempunyai kualitas tidur buruk, terdapat keluarga yang tinggal dalam satu rumah dengan responden.

Kriteria eksklusi yaitu responden tidak mengikuti penelitian sampai akhir, mempunyai alergi/sensitifitas terhadap suara seperti epilepsi. Jumlah responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 26 orang yang terdiri dari 12 responden kelompok kontrol dan 14 responden kelompok intervensi.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 28 Mei-12 Juni 2018 di ruang kemoterapi RSUD Temanggung.

Instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), skor PSQI 0-21, dikatakan kualitas tidur baik bila ≤ 5 dan dikatakan kualitas tidur buruk > 5 .¹⁰ Selain itu menggunakan Instrumen lantunan murottal Al-Qur'an disimpan di MP3 *player*.

Inervensi penerapan sunah Rasul sebelum tidur diberikan pada kelompok intervensi berupa kegiatan sebelum tidur terdiri dari mencuci tangan dengan sabun, menyikat gigi, berwudhu, membersihkan tempat tidur sambil membaca *Basmallah* sebelum tidur

sebanyak 3 kali. Kemudian duduk di samping tempat tidur membaca *Basmallah* dilanjutkan mendengarkan murottal Al-Qur'an surat Al-Ihlas, Al-Falaq, An-Nas dan ayat kursi masing-masing 3 kali putaran selama 8 menit 50 detik, setelah selesai mendengarkan meniupkan ke tangan kemudian diusapkan ke seruruh tubuh 3 kali, membaca *Alhamdulillah*. Selanjutnya melakukan dzikir yang terdiri dari melapaskan *Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar* masing-masing sebanyak 33 kali dengan menggunakan tasbeih. Selanjutnya mengatur posisi tidur miring kanan, membaca do'a sebelum tidur, melapaskan *Astaghfirullaahal'azhiimi* sampai dengan tertidur.

Intervensi penerapan sunah Rasul sebelum tidur dilakukan 30 menit menjelang tidur biasa masing-masing responden, dilakukan secara mandiri dirumah masing-masing. Peneliti mengingatkan melalui SMS/Telepon/*WhatsApp*. Pengontrolan dilakukan dengan kunjungan rumah dan pertemuan di poli onkologi saat kontrol.

Analisis data yang digunakan untuk menilai kualitas tidur setelah pemberian intervensi penerapan sunah Rasul sebelum tidur pada pasien kanker payudara menggunakan *Independen t-test*.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden kanker payudara yang menjalani kemoterapi (n=26)

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi (n=14)		Kontrol (n=12)	
	n	(%)	N	(%)
Tingkat pendidikan				
a. Tidak sekolah	-	-	1	8,3
b. SD	5	35,7	6	50
c. SMP	4	28,6	3	25
d. SMA	2	14,3	2	16,7
e. Perguruan tinggi	3	21,4	-	-
Lama kemoterapi				
a. < 1 tahun	13	92,9	12	100
b. 1-3 tahun	1	7,1		
Penggunaan lampu saat tidur				
a. Ya	8	57,1	9	75
b. Tidak	6	42,9	3	25
Karakteristik	$\bar{X} \pm SD$			
	Kontrol		Intervensi	
Usia	49,17(7,84)		50,86(7,03)	
Siklus kemoterapi	6,83 (4,02)		7,57 (5,15)	

Berdasarkan Tabel 1, responden pada kelompok kontrol maupun intervensi mayoritas

pendidikannya adalah SD sebanyak 35,7% pada kelompok intervensi dan 50% ada kelompok kontrol. Pada lama kemoterapi kelompok intervensi 92,9% dan kontrol 100% <1 tahun. Penggunaan lampu pada saat tidur mayoritas menggunakan lampu saat tidur pada kelompok intervensi 57,1% dan kontrol 75%. Untuk usia kelompok intervensi maupun kontrol masuk dalam lansia awal dengan kisaran pada kelompok intervensi 51 tahun dan kontrol 49 tahun. Sedangkan pada frekuensi kemoterapi dengan rata-rata baik kelompok kontrol maupun intervensi sebanyak 7-8 kali.

Hasil analisis *Independent sample t-test* dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil analisis kualitas tidur pada kedua kelompok

	Kelompok	n	Mean	p value
<i>Pretest</i>	Kontrol	12	9,83	0,017
	Intervensi	14	12,93	
<i>Posttest</i>	Kontrol	12	11,83	0,003
	Intervensi	14	7,00	

Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil *pretest* pengukuran kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol mempunyai perbedaan dengan rata-rata pada kelompok kontrol 9,83 dan intervensi 12,93 dengan *p value*=0,017. Hasil *posttest* kelompok kontrol 11,83 intervensi 7,00 dengan *p value*=0,003. Dari tabel diatas diketahui bahwa *p value* ($p < 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa pada kelompok kontrol mengalami peningkatan skor

kualitas tidur menjadi lebih buruk dan pada kelompok intervensi terjadi penurunan skor. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan sunah Rasul sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi tingkat pengetahuannya.¹¹ Pada penelitian tingkat pendidikan sebagian responden SD, sehingga untuk pengetahuan terkait pencegahan kanker maupun penanganan gangguan tidur sedikit.

Penatalaksanaan kanker menggunakan kemoterapi pada

tahap awal menjalani kemoterapi menjadi faktor utama yang membuat kualitas tidur buruk atau mengalami gangguan tidur.⁵ Gangguan tidur yang terjadi akibat kemoterapi yaitu pada komponen latensi tidur dan terbangun pada malam hari. Kemoterapi menyebabkan seseorang membutuhkan 34,8 menit untuk mulai tertidur dan terbangun sebanyak 21-29 kali pada malam hari.¹² Berbagai hal ini mengakibatkan singkatnya waktu yang dimiliki pasien untuk tidur dan membuat kualitas tidur pasien menjadi buruk.¹³

Penggunaan lampu yang redup atau mati saat tidur memberikan efek positif terhadap waktu terjaga atau kewaspadaannya

menjadi lebih singkat, membuat lebih cepat mengantuk.¹⁴⁻¹⁵

Seseorang yang terpapar cahaya durasi lama (4 dan 6,5 jam) di malam hari membuat tertundanya fase tidur.¹⁶

American Cancer Society yang menunjukkan bahwa angka kejadian kanker terbanyak pada usia 50-69 tahun,¹ di Indonesia prevalensi kejadian kanker terbaru banyak pada usia 45-54 tahun.¹⁷ Hal ini sesuai dengan pendapat Nurzallah (2015), meningkatnya risiko terjadinya kanker payudara sejalan dengan bertambahnya usia.¹⁸

Pada pasien yang menjalani kemoterapi untuk pertama kali maupun seterusnya tetap mengalami gangguan tidur akibat

seringnya terbangun tengah malam untuk ke kamar mandi, gelisah atau tidak bisa untuk memulai tidur sebelum atau setelah terbangun pada tengah malamnya.¹⁹ Pasien yang telah berulang kali mendapatkan kemoterapi semakin beresiko mengalami gangguan tidur dan insomnia, sehingga perlu diberikan terapi untuk menangani gangguan tidurnya.⁵

Penerapan Sunah Rasul Sebelum Tidur

Hasil penelitian George (2016), skor penilaian kualitas tidur menggunakan PSQI $7,6 \pm 4,0$ yang menunjukkan bahwa pasien memiliki kualitas tidur buruk.¹³ Hasil yang sama didapatkan oleh Yennursjlingsm (2015), hasil

pengukuran kualitas tidur pada pasien kanker dengan kemoterapi $8,0 \pm 3,7$ di *University Texas MD Anderson Cancer Center* yang dilakukan pada 180 seluruh pasien kanker.²⁰ Dapat dikatakan baik dalam penelitian ini maupun penelitian sebelumnya yang melihat kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi yang diukur dengan kuesioner yang sama mendapatkan skor kualitas tidur yang buruk lebih dari 5.

Pemberian intervensi untuk penatalaksanaan gangguan tidur menggunakan musik efektif dapat meningkatkan kualitas tidur, musik didengarkan selama 20-30 menit dengan 10 kali sesi pertemuan.²¹ Selain itu pasien pasien yang

diberikan penatalaksanaan gangguan tidur mendengarkan murottal Al-Qur'an efektif meningkatkan kualitas tidur. Murottal Al-Qur'an diberikan selama 15 menit dalam 7 hari.²² Melakukan dzikir efektif untuk meningkatkan kualitas tidur yang dilakukan selama 10-15 menit.^{9,23}

Pasien yang diberikan penatalaksanaan untuk mengurangi gangguan tidurnya akan meningkatkan kualitas tidur semakin membaik sedangkan yang tidak diberikan penatalaksanaan kualitas tidurnya semakin buruk dengan hasil pada kelompok kontrol *pretest* 16,40 dan *posttest* 16,80,²⁴ atau nilai kualitas tidur tidak mengalami penurunan yang

signifikan *pretest* 6,001 dan *posttest* 5,842.²³

Intervensi pemberian terapi murottal merupakan salah satu terapi musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengaran.²⁵ Terapi musik efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien kemoterapi dan radioterapi.²¹ Murottal merupakan salah satu terapi musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengaran.²⁶

Terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin), Terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon

stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak²⁷⁻²⁸. Dapat meningkatkan perasaan rileks atau nyaman, mengalihkan perhatian dari rasa takut atau kecemasan,²⁸ meningkatkan kualitas tidur.^{12,28-30}

Melakukan dzikir mengeluarkan hormon beta endorphin yang membuat melakukannya menjadi rileks dan mendapatkan kebahagiaan.²⁸ Selain itu melakukan kegiatan sunah Rasul sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur.⁹

Ilmu kedokteran telah banyak mengungkapkan manfaat dari metode Al-Qur'an sebagai pengobatan kuratif. Didalam kitab suci Al-Qur'an menyatakan Al-Qur'an diturunkan sebagai penyembuh dan petunjuk bagi orang-orang yang beriman "*Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.*" (QS. Ar-Ra'd, 13:28).

Melakukan penerapan sunah Rasul sebelum tidur, dapat memberikan efek positif bagi tubuh.³⁰ Saat mengamalkan kegiatan sunah Rasul Muhammad SAW, maka yang mengamalkannya akan mendapatkan banyak manfaat

selain dari pahala yaitu tidur menjadi lebih optimal.³¹ Dapat disimpulkan penerapan sunah Rasul sebelum tidur efektif untuk mengatasi keluhan gangguan tidur yang dialami pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh penerapan sunah Rasul sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Setelah diberikan intervensi penerapan sunah Rasul sebelum tidur mengalami penurunan skor kualitas tidur sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan skor kualitas tidur menjadi lebih buruk.

SARAN

Diharapkan penatalaksanaan gangguan tidur menggunakan penerapan sunah Rasul sebelum tidur dapat menjadi salah satu pilihan terapi komplementer yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

UCAPAN TERIMAKASIH

dr. Artiyono., M.Kes, selaku Direktur BLUD Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Temanggung, yang memberikan izin penelitian.

KEPUSTAKAAN

1. American Cancer Society. (2017). *Cancer facts & figures*. The Society. Diakses: Oktober 2017 dari, [https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/breast-cancer-facts-and-figures-2017-2018.pdf](https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/breast-cancer-facts-and-figures/breast-cancer-facts-and-figures-2017-2018.pdf)
2. Charalambous, A., Kaite, C. P., Charalambous, M., Tistsi, T., & Kouta, C. (2017). The effects on anxiety and quality of life of breast cancer patients following completion of the first cycle of chemotherapy. *SAGE open medicine*, 5, 2050312117717507.
3. Zhang, J., Zhou, Y., Feng, Z., Xu, Y., & Zeng, G. (2018). Longitudinal trends in anxiety, depression, and quality of life during different intermittent periods of adjuvant breast cancer chemotherapy. *Cancer nursing*, 41(1), 62-68.
4. Garland, S. N., Johnson, J. A., Savard, J., Gehrman, P., Perlis, M., Carlson, L., & Campbell, T. (2014). Sleeping well with cancer: a systematic review of cognitive behavioral therapy for insomnia in cancer patients. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 10, 1113.
5. Tian, J., Chen, G. L., & Zhang, H. R. (2015). Sleep status of cervical cancer patients and predictors of poor sleep quality during adjuvant therapy. *Supportive Care in Cancer*, 23(5), 1401-1408.
6. Budhrani, P. H., Lengacher, C. A., Kip, K., Tofthagen, C., & Jim, H. (2015). An integrative review of subjective and objective measures of sleep disturbances in breast cancer survivors. *Clinical journal of oncology nursing*, 19(2).
7. Lafçi, D., & Öztunç, G. (2015). The effect of music on the sleep quality of breast cancer patients. *International journal of caring sciences*, 8(3), 633.
8. Ong, J. C., Manber, R., Segal, Z., Xia, Y., Shapiro, S., & Wyatt, J. K. (2014). A randomized controlled trial of mindfulness meditation for chronic insomnia. *Sleep*, 37(9), 1553-1563.
9. Al-Halaj, Q. M. I. (2015). Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur.
10. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.
11. Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Kurniyawan, E. H. (2018). Murottal al-quran therapy to increase sleep quality in nursing

- students. *UNEJ e-Proceeding*, 7-14.
13. George, G. C., Iwuanyanwu, E. C., Anderson, K. O., Yusuf, A., Zinner, R. G., Piha-Paul, S. A., ... & Subbiah, V. (2016). Sleep quality and its association with fatigue, symptom burden, and mood in patients with advanced cancer in a clinic for early-phase oncology clinical trials. *Cancer*, 122(21), 3401-3409.
 14. Chang, A. M., Santhi, N., St Hilaire, M., Gronfier, C., Bradstreet, D. S., Duffy, J. F., ... & Czeisler, C. A. (2012). Human responses to bright light of different durations. *The Journal of physiology*, 590(13), 3103-3112.
 15. Cho, Y., Ryu, S. H., Lee, B. R., Kim, K. H., Lee, E., & Choi, J. (2015). Effects of artificial light at night on human health: A literature review of observational and experimental studies applied to exposure assessment. *Chronobiology international*, 32(9), 1294-1310.
 16. Zeitzer, J. M., Ruby, N. F., Fiscaro, R. A., & Heller, H. C. (2011). Response of the human circadian system to millisecond flashes of light. *PloS one*, 6(7), e22078.
 17. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: Oktober 2017, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risksesdas%202013.pdf>
 18. Nurzallah, P. Azhar. (2015). Pengaruh pemberian terapi musik klasik mozart terhadap waktu pulih sadar pasien kanker payudara dengan anestesi general di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Surakarta.
 19. Davis, M. P., & Goforth, H. W. (2014). Long-term and short-term effects of insomnia in cancer and effective interventions. *The Cancer Journal*, 20(5), 330-344.
 20. Yennurajalingam, S., Balachandran, D., Cardozo, S. L. P., Berg, E. A., Chisholm, G. B., Reddy, A., ... & Bruera, E. (2015). Patient-reported sleep disturbance in advanced cancer: frequency, predictors and screening performance of the Edmonton Symptom Assessment System sleep item. *BMJ supportive & palliative care*, bmjspcare-2015
 21. Vinayak, S., Dekhoda, F., & Vinayak, R. (2017). The Effect of Music Therapy on Sleep Quality of Cancer Patients Undergoing Chemotherapy or Radiotherapy: A Randomized control trial. *Journal of Social Sciences (COES&RJ-JSS)*, 6(4), 734-743.
 22. Oktora, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial

- Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 11(3).
23. Reflio, R., Dewi, A. P., & Utomo, W. (2016). Pengaruh Terapi Al Zikir Terhadap Kualitas tidur Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1418-1425.
 24. Suryani, S., & Salmiyati, S. (2017). *Pengaruh terapi audio murottal surah ar-rahman terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di upt panti wredha budhi dharma ponggalan yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Aisyiyah Yogyakarta).
 25. Li, X. M., Zhou, K. N., Yan, H., Wang, D. L., & Zhang, Y. P. (2012). Effects of music therapy on anxiety of patients with breast cancer after radical mastectomy: a randomized clinical trial. *Journal of advanced nursing*, 68(5), 1145-1155.
 26. Bunt, L., & Stige, B. (2014). *Music therapy: An art beyond words*. Routledge.
 27. Altenmüller, E., & Schlaug, G. (2012). Music, brain, and health: exploring biological foundations of music's health effects. *Music, health, and wellbeing*, 12-24.
 28. Haruyama, S. (2013). *The miracle of endorphin*. Bandung: Mizan Pustaka.
 29. Maghfirah, N. (2015). 99 fenomena menakjubkan dalam Al-Quran. Jakarta: Mizania.
 30. Hananta, L., Benita, S., Barus, J., & Halim, F. (2014). Gangguan Tidur pada Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Dharmais Jakarta. *Damianus Journal of Medicine*, 13(2), 84-94.
 31. Irham, M.I. (2011). *Panduan meraih kebahagiaan menurut Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Hikmah.

