

**HUBUNGAN MEMBACA AL- QUR'AN DAN
KALIMAT DZIKIR MENJELANG TIDUR
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
PELAJAR SMA MUHAMMADIYAH
3 PALEMBANG**



SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)**

Oleh:

**TRI FADIA ARIANI
NIM 702017043**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN MEMBACA AL- QUR'AN DAN KALIMAT
DZIKIR MENJELANG TIDUR TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA PELAJAR
SMA MUHAMMADIYAH
3 PALEMBANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Tri Fadia Ariani
NIM ; 702017043

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 5 Februari 2021

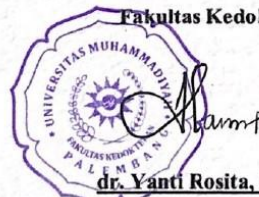
Mengesahkan :

dr. Hibsah Ridwan, M. Sc
Pembimbing Pertama

dr. Otchi Putri Wijaya
Pembimbing Kedua

Dekan,

Fakultas Kedokteran



dr. Yanti Rosita, M.Kes.
NBM/ NIDN. 060357101079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Karya Tulis Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya Tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Palembang, 05 Februari 2021

Yang membuat pernyataan



(Tri Fadia Ariani)

NIM 702017043

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul : Hubungan Membaca Al-Qur'an dan Kalimat Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang.

Kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UP2M) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UMP), Saya :

Nama : Tri Fadia Ariani
NIM : 702017043
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan kepada FK-UMP, Pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* diatas. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : 05 Februari 2021

Yang Menyetujui,


Fadia Ariani)

NIM 702017043

ABSTRAK

Nama : Tri Fadia Ariani
Program Studi : Pendidikan Kedokteran
Judul : Hubungan Membaca Al- Qur'an dan Kalimat Dzikir Menjelang
Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Pelajar SMA
Muhammadiyah 3 Palembang

Kualitas tidur merupakan suatu bagian yang penting bagi kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Membaca Al-Qur'an merupakan terapi religius dimana ayat-ayat yang dibacakan dalam beberapa menit atau jam dapat memberikan ketenangan bagi tubuh seseorang. Dzikir adalah salah satu bacaan yang membuat tidur menjadi lebih tenang dan aman. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan membaca Al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang. Jenis penelitian ini yaitu penelitian *cross sectional* (potong lintang) dengan besar sampel sebanyak 37 sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pelajar di SMA Muhammadiyah 3 Palembang. Pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa pelajar yang membaca Al-Qur'an menjelang tidur sebanyak 27 orang (73%), sedangkan pelajar yang membaca dzikir menjelang tidur sebanyak 25 orang (67,6%), dan pelajar yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 27 orang (73%). Hasil uji statistik didapatkan bahwa kualitas tidur baik dengan membaca Al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur yaitu nilai *p-value* ($<0,001$) lebih kecil dari alpha (0,05). Kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara membaca al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Al- Qur'an, Dzikir

ABSTRACT

Name : Tri Fadia Ariani
Study Program : Faculty Of Medicine
Title : The Relationship Between Reciting Al- Qur'an and Dhikr Before Sleeping to Sleep Quality at SMA Muhammadiyah 3 Palembang Students.

Sleep quality is a condition in which the sleep that an individual experiences produces freshness and fitness when awakened. Reciting the Qur'an is a religious therapy in which verses are recited in a few minutes or hours to provide peace to one's body. Dhikr is one of the readings that makes sleep calmer and safer. This research was conducted to find out the relationship between reciting Al- Qur'an and dzikir before sleeping to sleep quality at SMA Muhammadiyah 3 Palembang students. This type of research is an analytic observational study with a cross sectional study design with a sample size of 37 samples that have met the inclusion and exclusion criteria. The population in this study were all students at SMA Muhammadiyah 3 Palembang. Sampling was done by total sampling. The results of this study showed that 27 students who recite the Qur'an before bedtime (73%), while students who read dhikr before going to sleep were 25 people (67.6%), and 27 students who have good sleep quality (73%). The results of the statistical test showed that the quality of sleep was good by reciting the Qur'an and the dzikir before bedtime, the p-value (<0.001) was smaller than alpha (0.05). The conclusion obtained from this research is that there are the relationship between reciting Al- Qur'an and dhikr before sleeping to sleep quality at SMA Muhammadiyah 3 Palembang students.

Keywords : Sleep Quality, Al- Qur'an, Dhikr

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr. Yanti Rosita, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penulisan karya ilmiah berupa skripsi.
2. dr. Hibsah Ridwan, M. Sc dan dr. Otchi Putri Wijaya selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penyusunan skripsi ini.
3. Pegawai dan Staff Fakultas Kedokteran UM Palembang, yang telah banyak membantu dalam memperoleh data yang saya perlukan.
4. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan spiritual.
5. Sahabat serta teman-teman yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, September 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | |
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| DAFTAR PERNYATAAN ORISINALITAS | iii |
| DAFTAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS | iv |
| ABSTRAK | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| DAFTAR ISTILAH | xiv |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|-------------------------------|---|
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Rumusan Masalah | 3 |
| 1.3. Tujuan..... | 3 |
| 1.3.1. Tujuan Umum..... | 3 |
| 1.3.2. Tujuan Khusus..... | 3 |
| 1.4. Manfaat | 3 |
| 1.4.1. Manfaat Teoritis | 3 |
| 1.4.2. Manfaat Praktisi..... | 4 |
| 1.5. Keaslian Penelitian..... | 4 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|---|----|
| 2.1. Tidur | 6 |
| 2.1.1. Definisi Tidur | 6 |
| 2.1.2. Fisiologi Tidur..... | 6 |
| 2.1.3. Tahap - Tahap Tidur | 8 |
| 2.1.4. Siklus Tidur..... | 9 |
| 2.1.5. Pola Tidur | 10 |
| 2.2. Kualitas Tidur | 10 |
| 2.2.1. Definisi Kualitas Tidur | 10 |
| 2.2.2. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 11 |
| 2.2.3. Tanda - Tanda Kualitas Tidur Buruk | 13 |
| 2.2.4. Cara Meningkatkan Kualitas Tidur | 14 |
| 2.2.5. Pengukuran Kualitas Tidur | 14 |
| 2.3. Al- Qur'an..... | 15 |
| 2.3.1. Definisi Al - Qur'an | 15 |

| | |
|--|----|
| 2.3.2. Manfaat Membaca Al – Qur’an | 15 |
| 2.4. Dzikir | 16 |
| 2.4.1. Definisi Dzikir | 16 |
| 2.4.2. Efek Melafalkan Dzikir | 16 |
| 2.4.3. Keutamaan Dzikir | 17 |
| 2.5. Kerangka Teori | 19 |
| 2.6. Hipotesis | 19 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| 3.1. Jenis Penelitian | 20 |
| 3.2. Waktu dan Tempat Penelitian | 20 |
| 3.2.1. Waktu Penelitian | 20 |
| 3.2.2. Tempat Penelitian | 20 |
| 3.3. Populasi dan Sampel | 20 |
| 3.3.1. Populasi Target | 20 |
| 3.3.2. Populasi Terjangkau | 20 |
| 3.3.3. Sampel dan Besar Sampel Penelitian | 20 |
| 3.4. Cara Pengambilan Sampel Penelitian | 21 |
| 3.5. Kriteria Inklusi dan Eksklusi | 21 |
| 3.5.1. Kriteria Inklusi | 21 |
| 3.5.2. Kriteria Eksklusi | 21 |
| 3.6. Variabel Penelitian | 21 |
| 3.6.1. Variabel Independent | 21 |
| 3.6.2. Variabel Dependent | 21 |
| 3.7. Definisi Operasional | 22 |
| 3.8. Cara Pengumpulan Data | 23 |
| 3.9. Pengolahan Data | 23 |
| 3.10. Analisis Data | 24 |
| 3.10.1. Analisis Univariat | 24 |
| 3.10.2. Analisis Bivariat | 24 |
| 3.11. Alur Penelitian | 25 |
| 3.12. Anggaran Biaya | 26 |
| 3.13. Jadwal Rencana Penelitian | 27 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|------------------------------------|----|
| 4.1. Hasil | 29 |
| 4.1.1. Analisis Univariat | 29 |
| 4.1.2. Analisis Bivariat | 33 |
| 4.2. Pembahasan | 35 |
| 4.2.1. Analisis Univariat | 35 |
| 4.2.2. Analisis Bivariat | 37 |
| 4.3. Keterbatasan Penelitian | 39 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan 40

5.2. Saran..... 40

DAFTAR PUSTAKA 42

LAMPIRAN 46

BIODATA 78

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1.1. Keaslian Penelitian | 4 |
| Tabel 2.1. Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia | 10 |
| Tabel 3.1. Definisi Operasional | 22 |
| Tabel 3.2. Anggaran Biaya..... | 26 |
| Tabel 3.3. Jadwal Rencana Penelitian | 27 |
| Tabel 4.1. Distribusi Karakteristik Responden | 29 |
| Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden | 30 |
| Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Membaca Al- Qur'an Menjelang Tidur .. | 30 |
| Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Membaca Dzikir Menjelang Tidur | 31 |
| Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur | 32 |
| Tabel 4.6. Respon Siswa Sebelum Membaca Al- Qur'an dan Dzikir | 32 |
| Tabel 4.7. Hubungan Membaca Al- Qur'an Menjelang Tidur Dengan Kualitas Tidur . | 33 |
| Tabel 4.8. Hubungan Membaca Dzikir Menjelang Tidur Dengan Kualitas Tidur | 34 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|----------------------------------|----|
| Gambar 2.1. Kerangka Teori..... | 19 |
| Gambar 3.1. Alur Penelitian..... | 25 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek..... | 46 |
| Lampiran 2. Lembar <i>Informed Consent</i> | 48 |
| Lampiran 3. Lembar Kuesioner Penelitian | 49 |
| Lampiran 4. Lembar Keterangan Cara Skoring | 55 |
| Lampiran 5. Lembar Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner | 58 |
| Lampiran 6. Lembar Hasil Analisis Data SPSS | 66 |
| Lampiran 7. Lembar Data Responden | 72 |
| Lampiran 8. Lembar Ethical Clearance | 73 |
| Lampiran 9. Lembar Surat Izin Penelitian | 74 |
| Lampiran 10. Lembar Keterangan Selesai Penelitian..... | 75 |
| Lampiran 11. Lembar Aktivitas Bimbingan Proposal | 76 |
| Lampiran 12. Lembar Aktivitas Bimbingan Skripsi..... | 77 |

DAFTAR ISTILAH

Al- Qur'an : Kitab suci utama dalam umat islam

BSR : *Bulbar Synchronizing Regional*

Deep Sleep : Tidur yang berkualitas

Dzikir : Puji-pujian kepada Allah SWT yang diucapkan berulang.

NREM : *Non Rapid Eye Movement*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

RAS : *Reticular Activating System*

REM : *Rapid Eye Movement*

Sleep debt : Defisit tidur / efek kumulatif dari kurang tidur.

Sleep homeostat: Keseimbangan yang diatur antara tidur dan bangun.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pada manusia, kualitas dan kuantitas dari tidur sangatlah penting. Remaja usia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur 8-9 jam per hari. (Benaroch, 2012). Prevalensi kualitas tidur yang buruk adalah 19,17% dan tidak berbeda secara signifikan antara jenis kelamin. (Preišegolavičiūtė, 2010). Saat tubuh tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup maka tubuh menyimpan suatu keadaan yang disebut *sleep debt* yang dapat diganti hanya melalui tidur. Hal ini diatur oleh suatu mekanisme dalam tubuh yang disebut sebagai *sleep homeostat*, yang mengatur keinginan untuk tidur. Jika jumlah *sleep debt* besar, maka *sleep homeosta* akan memberitahukan bahwa tubuh perlu tidur lebih banyak (Robotham, 2011).

Fase remaja adalah suatu fase tumbuh kembang disertai perubahan penting dalam fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional. Pada fase tersebut terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur-siaga, misalnya durasi tidur yang berkurang, tertundanya waktu tidur, pola tidur pada hari sekolah dan akhir pekan, dan penurunan kualitas tidur (Amalina, et al., 2015).

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang tepat. Kualitas tidur ditentukan bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Hal tersebut berkaitan dengan melatonin, hormon yang disekresikan oleh kelenjar pineal, dan berperan dalam ritme sirkadian. Secara fisiologi, saat hari mulai gelap, melatonin dikeluarkan dalam darah dan akan mempengaruhi terjadinya relaksasi serta penurunan temperatur badan dan kortisol. Kadar melatonin dalam darah mulai meningkat pada jam 9 malam, terus meningkat sepanjang malam dan menghilang pada jam 9 pagi (Agustin, 2012).

Kualitas tidur telah dikaitkan dengan kinerja belajar siswa yang optimal. Selain itu, kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa factor seperti: status kesehatan fisik, lingkungan, diet, gaya hidup, obat-obatan, dan tekanan psikologis. Sementara belajar di sekolah asrama mungkin menimbulkan tekanan psikologis, terutama di usia remaja (Iman Permana I, Ishak F, 2017).

Al-Qur'an menjelaskan kepada semua umat manusia di dunia ini tentang tujuan, kewajiban dan manfaat Al-Qur'an itu sendiri. Al-Quran telah menjelaskan bahwa ia adalah sebagai buku penyembuh seperti pada Surah Al-Isra' ayat 82 "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian". Nabi Muhammad SAW telah menekankan pentingnya membaca Al-Qur'an dengan lantang seperti sabda-Nya "Perbandingan antara pembaca diam dan (Qori) adalah seperti sebotol parfum saat sudah ditutup dan saat dibuka. Mendengarkan bacaan Al-Quran akan mempengaruhi tekanan darah yang tinggi menjadi rendah, denyut jantung lebih stabil, dan menyebabkan otot-otot menjadi lebih rileks (Babamohamadi, et al., 2015).

Mendengarkan lantunan Al-Qur'an rata-rata di dominasi oleh gelombang delta dari gambaran elektroensefalografi (EEG) yang mengidentifikasi saat pikiran kondisi rileks sehingga akan menimbulkan efek ketenangan, ketentraman dan kenyamanan pada seseorang yang mendengarkan kemudian memberikan efek yang mampu menginduksi seseorang mudah tidur (Fatimah & Noor, 2015).

Terapi religius adalah pendekatan yang dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mendorong relaksasi. Salah satu suara yang menyenangkan dan indah adalah suara bacaan Al-Qur'an yang dianggap sebagai irama unik dalam masyarakat Islam (Hossini, et.al, 2019). Dzikir adalah upaya manusia untuk mendekat kepada Allah SWT (terminologi Tuhan dalam Islam) dengan mengingat Allah dan keagungan-Nya. Salah satu manfaat dzikir adalah mendapatkan kedamaian batin, sehingga orang yang berdzikir dapat mengurangi stres mereka (Rochdiat W, et.al, 2014).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui mengenai hubungan membaca Al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan membaca Al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang ?

1.3. Tujuan

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan membaca Al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang.

1.3.2. Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan khusus sebagai berikut :

1. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang yang membaca Al- Qur'an.
2. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang yang membaca dzikir.
3. Mengetahui hubungan membaca Al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang.

1.4. Manfaat

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah :

1. Menghasilkan informasi yang bermanfaat bagi ilmu pengetahuan dalam bidang kedokteran terapan.
2. Untuk menambah pengetahuan penelitian dalam menemukan hubungan membaca Al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur

terhadap kualitas tidur pada pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang.

3. Sebagai bahan tambahan referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut.

1.4.2. Manfaat Praktisi

Manfaat dari penelitian ini secara praktisi adalah :

1. Memberikan informasi ilmiah kepada masyarakat tentang manfaat membaca Al- Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur.
2. Hasil penelitian dapat menjadi bahan pengembangan dengan meditasi spiritual terhadap kualitas tidur.

1.5. Keaslian Penelitian

Berikut ini keaslian penelitian dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

| Nama | Judul Penelitian | Desain | Hasil |
|----------------|-------------------------|---------------|---------------------------------|
| Jaenudin | Pengaruh | Pre | Hasil penelitian |
| Ahmad | mendengarkan | experimental | menunjukkan adanya |
| Mujamil, Rika | Al- Qur'an | One Group | pengaruh mendengarkan Al- |
| Harini, Liliek | terhadap, | Pretest- | Qur'an sebelum tidur |
| Fauziah, 2017, | kualitas tidur | Posttest. | terhadap kualitas tidur yang |
| Bandung | mahasiswa | | baik pada mahasiswa tingkat |
| | tingkat akhir | | akhir dengan p-value < α |
| | program studi | | (0,000 < 0,05). Simpulan |
| | sarjana | | menunjukkan bahwa |
| | Keperawatan | | mendengarkan Al-Qur'an |
| | angkatan 2012 di | | efektif untuk meningkatkan |
| | STIK | | kualitas tidur yang baik bagi |
| | IMMANUEL | | mahasiswa tingkat akhir |

| | | | |
|----------------|-----------------|-------------|----------------------------------|
| | Bandung. | | yang sedang mengerjakan skripsi. |
| Retno Yuli | Pengaruh | Quasi | Hasil penelitian rerata |
| Hastuti, Devi | melafalkan | Eksperimen. | kualitas tidur pada |
| Permata Sari | dzikir terhadap | | pengukuran pretest lebih |
| dan Sri Anggta | kualitas tidur | | tinggi (7,00) dibandingkan |
| Sari, 2019, | lansia | | dengan rerata posttest (5,90), |
| Semarang | | | yang memiliki arti bahwa |
| | | | kualitas tidur lansia setelah |
| | | | melakukan dzikir menjadi |
| | | | lebih baik. Hasil dari analisis |
| | | | uji paired T test pengaruh |
| | | | melafalkan dzikir terhadap |
| | | | kualitas tidur lansia |
| | | | didapatkan nilai signifikan |
| | | | dengan p- value = 0,000 |
| | | | ($\alpha < 0,05$). Kesimpulan |
| | | | penelitian ini menunjukkan |
| | | | adanya pengaruh antara |
| | | | dzikir dengan kualitas tidur. |

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin D. 2012. *Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatua Tirta Industri Cilegon*. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313608-S4> pada tanggal 11 Juli 2020.
- Angraeny, F.I., et al., 2014. *Jurnal Pengaruh Terapi Musik Pop Terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) yang Dirawat di RSUD Ambarawa*. Diakses dari <http://pmb.stikestelogorejo.ac.id> pada tanggal 5 Agustus 2020.
- Anshori. 2013. *Ulumul Qur'an*. Jakarta: Rajawali Press. Hal 70-95.
- Atmadja, B. 2010. *Fisiologi Tidur*. Bag:ISMF. Bedah Saraf Fakultas Kedokteran Unpad. RS Hasan Sadikin Bandung. Hal 1-2.
- Babamohamadi, et al., 2015. *The Effect of Holy Qur'an Recitation on Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial*. J Relig Health. 54(5): 1921-1930. Diakses dari <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9997-x> pada tanggal 3 September 2020.
- Basri, M. M. 2014. *24 Jam Dzikir dan Do'a Rasullulah (Berdasarkan Al- Qur'an dan Al- Hadits)*. Solo: Biladi.
- Benaroch, R., 2012. *How Much Sleep Do Children Need?*. Soong. Available from: <http://www.Soong.com/parenting/guide/sleep-children> diakses pada tanggal 5 September 2020.
- Ernawati, Syauqy, A., & Haisah, S. 2017. *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. Dikutip dari <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/2381> diakses pada tanggal 24 Juni 2020.
- Guyton, A.C., Hall, J. E., 2012. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC. Hal 670-680.
- Guyton, A.C., Hall, J. E., 2014. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12*. Jakarta: EGC. Hal 716-718.
- Hastuti, R. Y, et al., 2019. *Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. STIKES Muhammadiyah Klaten. 7(3): 303-310. Diakses dari <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/5098/pdf> pada

tanggal 21 Oktober 2020.

- Hidayat Alimul, et al., 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika. Bab 18 Kebutuhan Istirahat dan Tidur.
- Hossini, A, et al., 2019. *The Effect of Holy Qur'an Recitation on The Quality of Sleep Among Elderly Residing in Nursing Homes (Persian)*. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 14(2): 236-247. Diakses dari <http://salmandj.uswr.ac.ir/article-1-1377-en.html> pada tanggal 24 April 2020.
- Kartika, I.R. 2015. Pengaruh Mendengark Murottal Al- Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Pasca Operasi Apendisitis. Diakses dari <http://repository.unri.ac.id> pada tanggal 5 Januari 2021.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Pusat Promosi Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/18/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> pada tanggal 15 Juli 2020.
- Lehman, M, et al., 2016. *Emotional Arousal Modulates Oscillatory Correlates of Targeted Memory Reactivation During NREM, but not REM*. 6: 39229 DOI: 10.1038/srep39229. Diakses dari www.nature.com/scientificreports pada tanggal 20 Juli 2020.
- Mirghani et al., 2015. *Good Sleep Quality is Associated With Better Academic Performance Among Sudanese Medical Students*. *BMC Res Notes* 8: 706 DOI 10.1186/s13104-015-1712. Diakses dari https://www.researchgate.net/publication/284498663_Good_sleep_quality_is_associated_with_better_academic_performance_among_Sudanese_medical_students pada tanggal 16 Agustus 2020.
- Mubarak, W & Chayatin, M. 2015. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC. Hal 130-142.
- Mustika & Sustrami, 2014. *Jurnal Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedungdoro Surabaya*. Diakses dari <https://stikeshangtuah-sby.ac.id> pada tanggal 20 Mei 2020.

- National Sleep Foundation 2013. Sleep in America poll exercise and sleep: Summary of findings. National Sleep Foundation. <https://sleepfoundation.org/sleep-polls-data/sleep-in-america-poll/2013-exercise-and-sleep>.
- Noegroho, I. R. 2018. *Doa, Zikir, Wirid & Pengobatan Dalam Islam*. Yogyakarta: Mueeza.
- Patlak, M. 2011. *Your Guide to Healthy Sleep*. U. S. Department of Health and Human Services. http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy_sleep.pdf. diakses pada 21 Mei 2020.
- Preišegolavičiūtė E, Leskauskas E, Adomaitienė V. 2010. *Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian student*. 46(7),482. Diakses dari <https://doi.org/10.3390/medicina46070070> pada tanggal 24 April 2020.
- Potter & Perry, 2010. *Buku Ajar Fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan Praktik. Vol.2. edisi 1*. Jakarta: EGC. Hal 440-467.
- Potter & Perry, 2011. *Buku Ajar Fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC. Hal 480-492.
- Riyadi, S., & Widuri, H. 2015. *Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing. Hal 124-131.
- Robotham, D., Chakkalackal, L., Cyhlarova, E., 2011. The Impact of Sleep On Health and Wellbeing, Mental Health Foundation. Diakses dari <http://www.howdidosleep.org> pada tanggal 5 September 2020.
- Rochdiat W, Hestu E, Lestiawati E. 2014. Dhikr As Nursing Intervention To Reduce Stress In Health Science Students. Diakses dari <http://dx.doi.org/10.24990/injec.v4i1.222> pada tanggal 24 April 2020.
- Samsul Amin Ghofur. 2010. *Rahasia Zikir dan Doa*. Jogjakarta: Darul Hikmah. Hal 143-147.
- Sekartini R. *Tidur pengaruhi tumbuh kembang anak*. 2011. Diakses dari <http://tumbuhkembang.net/tag/perkembangan-anak/page/10/> pada tanggal 30 Agustus 2020.
- Smith, M. & Segal. 2010. *How Much Sleep Do You Need Sleep? Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need*. Diakses dari

www.helpguide.org/life/sleeping.htm pada tanggal 20 Mei 2020.

Srisuryani. 2016. Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar- Rahman terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.

Wahida, Nooryanto, M., & Andarini, S. 2015. *Terapi Murottal Al- Qur'an Surah Ar- Rahman meningkatkan kadar B- Endorfin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. Jurnal Kedokteran Brawijaya Vol. 28 No. 3, 28(3), 213-216.

Wati, W. 2014. *Pengaruh Terapi Murottal Al- Qur'an terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit DRM Djamil Padang*. Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20390321> pada tanggal 20 Juni 2020.