

**PENGARUH PELAKSANAAN *SLEEP HYGIENE* METODE
SUNNAH ROSUL DAN DOA TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI SITI FATIMAH
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



Oleh:

**YUSTIA WAISRIN
NIM .108 119 045**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL-IRSYAD
CILACAP
2023**

**PENGARUH PELAKSANAAN *SLEEP HYGIENE* METODE
SUNNAH ROSUL DAN DOA TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI SITI FATIMAH
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap**

**OLEH :
YUSTIA WAISRIN
NIM. 108119045**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS AL IRSYAD
CILACAP
2023**

**HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU
KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Yustia Waisrin

NIM : 108119045

Tanda Tangan :

Tanggal :



HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PELAKSANAAN *SLEEP HYGIENE* METODE
SUNNAH ROSUL DAN DOA TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA DI ASRAMA PUTRI SITI FATIMAH
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP**

SKRIPSI

Disusun Oleh :

**YUSTIA WAISRIN
NIM. 108119045**

**Skrripsi ini Telah Disetujui :
Tanggal 14 Juli 2023**

Pembimbing Utama : Evy Apriani, M. Kep., Ns

Pembimbing Anggota : Sutarno, S.ST., M.Kes

**Mengetahui,
Ketua Program Studi S1 Keperawatan**



**Evy Apriani, M. Kep., Ns
NIP. 10310 95 158**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Yustia Waisrin

NIM : 108119045

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pelaksanaan *Sleep Hygiene* Metode Sunnah Rosul dan Doa Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Universitas AL-Irsyad Cilacap.

DEWAN PENGUJI

Penguji Utama : Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes

Penguji Anggota I : Evy Apriani, M. Kep., Ns

Penguji Anggota II : Sutarno, S.ST., M.Kes

Ditetapkan Di : Universitas Al-Irsyad Cilacap

Tanggal :

Mengesahkan,

Dekan Fikes



Solimah, M.Keb
NIP. 10310 03 469

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Pengaruh Pelaksanaan *Sleep Hygiene* Metode Sunnah Rosul dan Doa Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan dalam Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan kemudahan kelancaran dan kesehatan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Rasulullah Shallallahu'alaihi wassalam yang telah menjadi tauladan yang baik dan penutun hidup.
3. Sarwa, AMK., Spd., M.Kes., selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
4. Sohimah, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
5. Evy Apriani, M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

6. Sarwa, AMK., Spd., M.Kes., selaku dosen penguji I yang telah memberikan kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini.
7. Evy Apriani, M.Kep selaku dosen pembimbing I dan penguji II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
8. Sutarno, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 dan penguji III yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
9. Pengurus Asrama Putri Siti Fatimah yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan dan bersedia sebagai tempat penelitian bagi penulis.
10. Bapak, ibu, kakak, adik serta keluarga yang senantiasa memberikan dukungan secara moril dan materiil serta doa restunya yang tidak pernah putus untuk kesuksesan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman seperjuangan serta sahabat penulis yang telah memberikan semangat dan bantuan terhadap penulis sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini.
12. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
13. Semua pihak yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan dan doa kepada penulis dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini kurang dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi penulisan skripsi yang lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarrakatuh..

Cilacap,

2023

Yustia Waisrin

NIM. 108 119 045



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yustia Waisrin
NIM : 108119045
Program Studi : S1 Keperawatan
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada **Universitas Al - Irsyad Cilacap** Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Pengaruh Pelaksanaan *Sleep Hygiene* Metode Sunnah Rosul dan Doa Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap”**. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Al Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal :

Yang Menyatakan,

(Yustia Waisrin)

**PENGARUH PELAKSANAAN *SLEEP HYGIENE* METODE SUNNAH
ROSUL DAN DOA TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA
TINGKAT 1 DI ASRAMA PUTRI SITI FATIMAH UNIVERSITAS AL
IRSYAD CILACAP**

*The Effect Of Sleep Hygiene Implementation Of The Sunnah Rosul Method And
Prayer On The Quality Of Sleep Of 1st Year Students In The Female Dormitory
Siti Fatimah Al Irsyad Cilacap University*

Yustia Waisrin¹, Evy Apriani², Sutarno³
^{1,2,3} Universitas Al Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap
Email : yustiawaisrin29@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Salah satu cara untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah tidur yang berkualitas dengan melaksanakan *sleep hygiene* metode sunnah rosul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-experimental pretest-posttest without control group*. Besar sampel yang diambil sebanyak 55 mahasiswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil uji analisis statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* diketahui P_v 0.000 dan berdasarkan signifikansi $\alpha=0.05$ artinya terdapat pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat 1 di asrama putri siti fatimah universitas al irsyad cilacap.

Kata Kunci : *sleep hygiene* sunnah rosul, kualitas tidur

ABSTRACT

Sleep deprivation is common among young adults, especially university students. Sleep quality is said to be good if it does not show signs of sleep deprivation and does not experience problems in sleep. One way to overcome these problems is quality sleep by implementing sleep hygiene sunnah rosul method. This study aims to determine the effect of implementing sleep hygiene sunnah rosul method and prayer on the quality of sleep of 1st year students at Siti Fatimah Dormitory, Al Irsyad University Cilacap. This type of quantitative research with a quasi-experimental pretest-posttest without control group design. The sample size taken was 55 students using purposive sampling technique. The results of the statistical analysis test using the Wilcoxon Signed Rank Test showed P_v 0.000 and based on the significance of $\alpha = 0.05$, it means that there is an effect of the implementation of sleep hygiene sunnah rosul and prayer methods on the quality of sleep of level 1 students in the female dormitory siti fatimah al irsyad university cilacap.

Keywords : *sleep hygiene* sunnah rosul, sleep quality

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
B. Kerangka Teori.....	18
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN.....	19
A. Kerangka Konsep.....	19
B. Hipotesis Penelitian.....	20
C. Variabel Penelitian.....	20
D. Definisi Operasional.....	21
E. Desain Penelitian.....	22
F. Populasi dan Sampel.....	23
G. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
H. Etika Penelitian.....	25
I. Teknik Pengumpulan Data.....	27
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	29

K. Analisa Data.....	31
BAB IV	35
HASIL PENELITIAN.....	35
A. Analisa Univariat	35
B. Analisa Bivariat	41
BAB V	43
PEMBAHASAN	43
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	43
1. Analisa Univariat	43
2. Analisis Bivariat.....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	55
C. Implikasi Terhadap Pelayanan dan Penelitian.....	55
BAB VI.....	57
KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	65



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	18
Bagan 3.1 Kerangka Konsep.....	19



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur pada Manusia	11
Tabel 3.1 Identifikasi Variabel, Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	21
Tabel 3.2 Scoring Kualitas Tidur	31
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Usia Mahasiswa di Asrama Putri Siti Fatimah	36
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Program Studi Mahasiswa Asrama Putri Siti Fatimah	36
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap sebelum diberikan Pelaksanaan Sleep Hygiene Metode Sunnah Rosul dan Doa.....	37
Tabel 4.4 Komponen gangguan tidur sebelum diberikan pelaksanaan sleep hygiene metode sunnah rosul dan doa	37
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat 1 di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap sesudah diberikan Pelaksanaan Sleep Hygiene Metode Sunnah Rosul dan Doa.....	39
Tabel 4.6 Komponen gangguan tidur sesudah diberikan pelaksanaan sleep hygiene metode sunnah rosul dan doa	40
Tabel 4.7 Pengaruh Kualitas Tidur Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelaksanaan Sleep Hygiene Metode Sunnah Rosul dan Doa	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian.....	66
Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	68
Lampiran 4. Lembar Kuesioner Kualitas Tidur.....	69
Lampiran 5. Standar Operasional (SOP).....	71
Lampiran 6. Lembar Ceklis.....	72
Lampiran 7. Tabulasi Data.....	74
Lampiran 8. Hasil Output SPSS.....	85

