

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Tidur bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang. Tidur mempunyai ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Diarti, Sutriningsih, and Rahayu H 2017).

Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang termasuk juga kelelahan, semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk. Selain itu, dampak psikologis juga akan dirasakan ketika seseorang mengalami gangguan pada kualitas tidurnya yaitu dapat menyebabkan timbulnya perubahan suasana hati seperti menurunnya rasa semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, emosi yang tidak stabil, lamban menghadapi rangsangan dan menurunnya daya ingat yang nantinya akan berdampak pada menurunnya fungsi kesehatan, kualitas hidup dan kesehatan mental seseorang (Ainida dkk, 2020).

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda

kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa (Hafida, 2019).

Mahasiswa termasuk kedalam kelompok dengan aktivitas yang cukup padat (Haryati, Yunaningsi, and RAF 2020). Menurut (Nilifda, Nadjmir, and Hardisman 2016) kurangnya kebutuhan tidur pada mahasiswa akan menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi dalam belajar dan beraktivitas sehari hari. Mahasiswa yang kurang tidur juga akan memiliki rasa kantuk dan lelah yang mengakibatkan kemampuan belajar menurun (Andriani, 2017).

Menurut *National Sleep Foundation* (2018), insomnia mencapai 67% atau 1.508 orang di Asia Tenggara dan 33.3% di benua lain seperti benua Amerika dan Eropa, 7,3% dari 1.508 orang di Asia Tenggara insomnia terjadi pada mahasiswa (R. Hidayat et al. 2020). Indonesia memiliki tingkat prevalensi penderita gangguan tidur yang diprediksi mencapai 10% dari total 238 juta penduduk (Sulana, Sekeon, and Mantjoro 2020).

Sleep hygiene adalah suatu modifikasi perilaku yang bisa mempengaruhi kebutuhan tidur. *Sleep hygiene* didasarkan pada aktivitas yang mendorong tidur normal dan dapat dilakukan orang secara teratur untuk mencapai nya ((Meiner, 2011) (Manumpil et al. 2022). Mendapatkan tidur yang baik penting untuk fisik dan mental serta meningkatkan produktifitas dan kualitas hidup. *Sleep hygiene* dapat memainkan serta memenuhi peran penting dalam mencapai tujuan tersebut (*Sleep Foundation*, 2021). *Sleep hygiene* yang buruk dan faktor lingkungan seperti suara yang terlalu bising,

kenyamanan tempat tidur, tempat tinggal, cahaya, serta suhu kamar tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Secara umum faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yaitu aktivitas fisik, stress akademik, komponen kebiasaan sebelum tidur menurut adab Islam, faktor lingkungan saat tidur, *screen time*, konsumsi kopi dan kebiasaan merokok (Rohmah dkk, 2020). Gangguan pada kualitas tidur ini tentunya memberikan dampak bagi kesehatan fisik yaitu konjungtiva merah, mata perih, muka pucat, badan lemas (Putri, 2017).

Dalam modifikasi perilaku yang dapat mempengaruhi kualitas tidur terdapat beberapa komponen yang dianjurkan Rasulullah *salallahu 'alaihi wasallam* dengan menjalankan adab-adab sebelum tidur yaitu tidur lebih awal, berwudhu sebelum tidur, mengibaskan tempat tidur (HR. Muslim), berbaring miring ke kanan dengan meletakkan tangan kanan dibawah pipi dan berdoa (HR. Muslim) (BaHamman, 2011).

Seorang muslim memiliki aturan, adab-adab, atau kebiasaan yang biasa dilakukan terkait tidur menurut ajaran Islam (Wibowo NI & Kuntarti, 2014).

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ

لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya:

“Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (QS. Ar-Rum (30) : 23).

Rasulullah *salallahu alaihi wasallam* sebagai suri tauladan bagi seluruh umat manusia menganjurkan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan ketika sebelum tidur, jika melakukan kebiasaan tersebut seseorang akan merasakan semangat dan kesegaran pada jiwanya untuk menghadapi hari itu. Apabila tidak dilakukan maka akan menghadapi hari dengan keadaan malas dalam beraktivitas (KE 2016). Selain itu, berdzikir atau doa yang dipadukan dengan sikap pasrah kepada Allah SWT dapat meningkatkan efek relaksasi yang membuat seseorang mendapatkan ketenangan. Dzikir dinilai sebagai metode sunnah rosul yang dapat meningkatkan kualitas tidur bagi seseorang. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Syaifuroc, K. M. Y., Rahmawati, H., & Rian, R. (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara berdzikir dengan kualitas tidur.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara pada 5 mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap, didapatkan data 3 dari mereka memiliki masalah tidur yang cukup baik, 2 mahasiswi mengalami masalah tidur yang buruk, karena mereka mengalami perubahan pola tidur yang sebelumnya jam 21.00 sudah tidur sekarang bisa sampai jam 23.00 bahkan sampai dini hari baru bisa tertidur, sehingga membuat mahasiswi mengalami masalah kualitas tidur. Berdasarkan masalah yang ditemukan, penulis menyimpulkan bahwa dari beberapa mahasiswi mengalami masalah pada kualitas tidurnya.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai masalah yang ada pada mahasiswi dengan judul “Pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap

kualitas tidur mahasiswa di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap sebelum dan sesudah pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa.
- b. Menganalisis pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap perubahan kualitas tidur pada mahasiswa mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah bahan kajian dan sumber pustaka bagi peneliti lain khususnya tentang pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama

Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang pengaruh pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswi di Asrama Putri Siti Fatimah Universitas Al Irsyad Cilacap.

b. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk penelitian lain dalam mengembangkan terapi non farmakologi berupa pelaksanaan *sleep hygiene* metode sunnah rosul dan doa terhadap kualitas tidur mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

1. Menurut (Bunga, 2022) dengan judul “Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas ilmu komunikasi Universitas Bhayangkara Raya 2021. Metode penelitian ini adalah desain bersifat kuantitatif dengan menggunakan rancangan jenis penelitian analitik *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif Fakultas Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan menggunakan tehnik simple random sampling. Berdasarkan hasil analisa statistik menggunakan uji chi square test diperoleh nilai p value sebesar $0,005 \leq 0,05$

2. Menurut (Rahmawati et al., 2021) dengan judul “Pengaruh *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur penderita DM tipe 2 di wilayah kerja Puskesmas Indralaya. Penelitian menggunakan kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre-eksperiment* dan desain *one group pre-test-post-test* kepada 29 penderita DM Tipe 2 di Puskesmas Indralaya, hasil penelitian diperoleh kebanyakan kualitas tidur pada responden sebelum intervensi *sleep hygiene* adalah 9,31 dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 5,93 walaupun kedua nilai tersebut masih dalam kategori buruk (>5).

3. Menurut (Widyoningsih, 2019) dengan judul “*The Effect Of Sunnah Rosul Sleep-Etiquette To Sleep Quality Of Child*”.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan etiket tidur terhadap kualitas tidur. Penelitian menggunakan desain *pra-eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD sekolah (Madrasah Ibtidaiyah) kelas IV-VI di Pondok Pesantren Al-Muhtar, Cilacap, Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kebiasaan tidur sebelum dan sesudah diberikan obat tidur pendidikan kesehatan adab tidur sehat sunnah rosul dengan nilai ($p_v = 0,002 < 0,05$), terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan Value ($p_v = 0,007 < 0,05$).