

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Konsep Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur adalah kondisi fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur disebut juga proses yang memberikan istirahat total untuk aktivitas psikis dan fisik, kecuali tugas dari organ vital seperti sirkulasi darah, paru-paru, jantung, hati dan lainnya. Tidur yang baik berfungsi mengoptimalkan kerja hormon pertumbuhan dalam proses regresi sel (Reza et al 2019 (Hidayat 2022)).

b. Fisiologi Tidur

Tubuh mengatur tidur dengan dua pendorong utama yaitu hemoestatis tidur-bangun dan sistem peringatan sirkadian (*National Sleep Foundation, Stage Of Sleep*, 2020).

Pada proses tidur terdapat kinerja mekanisme serebral otak untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat mengatur siklus tidur bangun. *Reticular Activating System* (RAS) merupakan salah satu bagian otak yang berfungsi untuk mengatur semua kegiatan susunan saraf pusat dan aktivitas tidur pada manusia termasuk kewaspadaan (Ambarwati, 2017) (Maury, Ramsey, and Bass 2011). Selain itu fungsi RAS yang lain juga dapat memberikan rangsangan

visual, pendengaran, nyeri dan perabaan dan juga dapat menerima rangsangan emosi dan proses berpikir

c. Jenis Tahapan Tidur

1) Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Tidur Rapid Eye Movement (REM) dikatakan tidur dengan nyenyak namun gerakan kedua bola mata yang bersifat sangat aktif (Widhiyanti dkk, 2017). Tidur REM ini ditandai dengan seseorang yang sering bermimpi, sulit untuk dibangunkan pada saat tidur, dan frekuensi jantung yang tidak teratur. Gejala yang akan muncul ketika seseorang kehilangan fase tidur REM yaitu cenderung hiperaktif, sulit untuk mengendalikan emosi, dan nafsu makan bertambah. Masa tidur REM ini terjadi 20 menit sekali dalam waktu 4-5 kali dalam semalam (Rohmah dkk, 2020). Seseorang pada umumnya dapat mencapai tidur REM setelah 90 menit tertidur (Potter dan Perry, 2012)

2) Tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dikatakan sebagai tidur yang nyaman dengan gerakan kedua bola mata yang bergerak lambat. Selain itu, pada tidur non-REM terjadi penurunan pada gelombang otak. Tidur NREM ditandai dengan berkurangnya mimpi, kecepatan pernapasan dan menurunnya metabolisme tubuh. Tidur NREM memiliki empat tahap yaitu:

a) Tahap I

Pada tahap I ini disebut sebagai tahap transisi dari sadar hingga tertidur. Seseorang pada tahap ini ditandai dengan kondisi rileks dan masih sadar dengan lingkungannya sehingga cenderung lebih mudah untuk dibangunkan. Tahap ini berlangsung selama beberapa menit dengan persentase sekitar 5% dari total tidur seseorang (Widhiyanti dkk, 2017).

b) Tahap II

Pada Tahap II, seseorang mulai masuk ke fase tidur namun masih mudah untuk dibangunkan yang ditandai dengan otot mulai relaksasi. Pada umumnya, tahap ini terjadi selama 10-20 menit dengan persentase 50%-55% dari total tidur seseorang (Widhiyanti dkk, 2017).

c) Tahap III

Tahap III NREM dikatakan sebagai tahap awal seseorang tidur dengan nyenyak yang ditandai dengan relaksasi otot secara menyeluruh dan cenderung lebih sulit untuk dibangunkan. Tahap ini terjadi selama 15-30 menit dengan persentase 10% dari total tidur seseorang (Widhiyanti dkk, 2017).

d) Tahap IV

Tahap IV dikatakan sebagai tahap tidur dimana seseorang sudah berada di tahap tidur yang dalam sehingga seseorang harus diberikan rangsangan untuk dibangunkan.

Tahap IV ini ditandai dengan EEG gelombang otak melemah, metabolisme tubuh melambat, penurunan temperatur dan pernapasan tubuh. Fase ini terjadi 10% dari total tidur seseorang (Widhiyanti dkk, 2017).

d. Kebutuhan Tidur pada Manusia

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur pada Manusia

Umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan – 3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3-6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6-12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
> 60 tahun	Masa dewasa tua	6 jam/hari

Sumber : Kementerian Kesehatan, 2018

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan bangun dengan jumlah Rapid Eye Movement (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yang memadai. *Rapid Eye Movement* (REM) adalah kondisi tidur dalam keadaan aktif dan paradoks (Widhiyanti, N.W. Ariawati, 2017). Tidur REM ditandai dengan mimpi aktif, kesulitan untuk bangun, frekuensi napas dan jantung tidak teratur, membuka dan menutup mata secara cepat serta takikardi. Kualitas tidur yang baik sangat penting, karena gangguan tidur yang berlangsung lama dapat menurunkan kesehatan dan fungsional sehingga memengaruhi kualitas hidup

(Widhiyanti et al., 2017).

3. Manfaat Tidur Berkualitas

Seseorang yang memiliki tidur berkualitas maka akan memberikan manfaat bagi tubuh diantaranya yaitu mampu dalam memelihara otot jantung, memperbaiki dan menyiapkan energi untuk digunakan setelah periode istirahat (Widhiyanti dkk, 2017). Pendapat lain menyatakan bahwa manfaat tidur yaitu penguraian zat sisa metabolisme, perbaikan sel-sel tubuh, proses regenerasi dan proses stabilisasi hormonal (Maghfirah, 2015).

Menurut Potter dan Perry (2012) menyatakan bahwa tidur REM diperlukan untuk menjaga jaringan otak sehingga ketika seseorang memiliki kualitas tidur yang baik maka dapat berperan penting dalam pemulihan fungsi kognitif. Pada tahap tidur REM juga berhubungan dengan perubahan pada aliran darah ke otak, peningkatan konsumsi oksigen dan pelepasan epinefrin. Dimana ketika hal itu terjadi secara bersamaan maka akan membantu dalam penyimpanan memori dan proses belajar (Potter dan Perry, 2012)

4. *Sleep Hygiene* Penerapan Sunnah Tidur Rasulullah *salallahu alaihi wasallam*

Sleep hygiene merupakan sekumpulan daftar kegiatan yang bisa dilaksanakan untuk memfasilitasi mulainya tidur dan mempertahankannya. Komponen tersebut terdiri atas menciptakan lingkungan yang nyaman untuk tidur, relaksasi, makan-makanan sehat pada malam hari, berolahraga, dan mengatur rutinitas jam tidur. Komponen-komponen

dalam daftar ini, mendatangkan kecenderungan alami tidur menjadi bertambah dan hal yang mengganggu tidur menjadi berkurang (Ahsan Eko and Anggreini 2018). *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.

Rasulullah *salallahu alaihi wasallam* telah mengajarkan kebaikan sebagai petunjuk bagi umat muslim. Salah satunya islam juga mengajarkan bagaimana hidup sehat ala Rasulullah *salallahu alaihi wasallam*. Hingga masalah tidurpun sebenarnya sudah memberikan contoh bagaimana cara tidur, dan pola tidur yang baik bagi kesehatan (Reefani Nor Kholish, 2014). Oleh karena itu, rosul memiliki pola tidur yang cukup sederhana tapi sangat bermanfaat.

a. Membiasakan tidur di awal malam

Orang yang tidur malam (begadang) akan mengalami insomnia yang berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Tidur lebih awal dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik (Hafida, 2019)

“Rasulullah *shallallahu alaihi wa sallam* membenci tidur sebelum shalat Isya dan ngobrol-ngobrol setelahnya.” (HR. Bukhari no 568).

b. Sebelum tidur Rosul bersuci terlebih dahulu

Wudhu hakikatnya tidak hanya sebagai penyucian diri namun terdapat manfaat lain yaitu mengatasi insomnia, sebagai relaksasi bagi ketenangan jiwa dan pikiran. Efek yang dihasilkan dari percikan air dapat memberikan rasa sejuk, damai dan tenang.

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ

الْأَيْمَنِ

Artinya:

“Apabila engkau mendatangi tempat tidurmu maka hendaklah berwudhu' seperti wudhu'mu untuk shalat lalu berbaringlah di atas baigan tubuhmu yang sebelah kanan". (HR. Bukhari no: 6320, Muslim no: 2714).”

Wudhu memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tenang dan merasa bahagia karena wudhu juga meringankan fungsi jantung dan meperlancar aliran darah (Lela & Lukmawati, 2015). Pada saat melakukan wudhu terdapat efek massage (pijatan) yang dapat mendorong tubuh untuk memberikan rasa nyaman. Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu parasimpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi (Potter & Perry, 2010 dalam (Dwi Lestari and Rofiqul Minan 2018)).

Relaksasi memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga memudahkan seseorang untuk masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur (Rinawati, 2012). Setiap Gerakan wudhu memiliki manfaat yang mendukung tubuh meningkatkan kualitas tidur, seperti ketika melakukan gerakan membasuh tangan kemudian menggosok sela-sela jari, bermanfaat untuk memperlancar aliran darah perifer sehingga pasokan oksigen menjadi terpenuhi dan air yang mengalir memberikan efek menenangkan (Utami AS, 2016).

Saat seseorang sedang berkumur, otot-otot wajah akan bergerak sehingga dapat memberikan efek relaksasi pada wajah (Matheer M, 2015). Saat membasuh muka, tangan dan kepala dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan, depresi dan stress (Zein SA, 2015). Saat membasuh telinga, ketika seseorang menggosok telinga dengan lembut dapat meningkatkan tingkat konsentrasi (Sagiran, 2012 dalam (Dwi Lestari and Rofiqul Minan 2018)). Pada saat membasuh kaki akan memperlancar peredaran darah di kaki, karena kaki merupakan organ yang paling jauh dari jantung (Zein SA, 2015)

c. Membersihkan tempat tidur

Dalam Islam, kebersihan memiliki aspek ibadah dan aspek moral yang disebut dengan “thaharah” yaitu bersuci dan terlepasnya dari kotoran (Agustina, 2021). Dalam hal ini, membersihkan tempat tidur merupakan salah satu *sleep hygiene* dan adab tidur dalam Islam. Berdasarkan penelitian (Bunga dkk, 2022) diketahui bahwa terdapat hubungan antara *sleep hygiene* termasuk membersihkan tempat tidur dengan kualitas tidur. Hal ini dikarenakan, dengan membersihkan tempat tidur sebelum tidur diyakini dapat membuat seseorang merasa lebih nyaman sehingga dapat membuat seseorang nyaman dalam tidurnya (Soamole, 2017).

d. Menghadap kanan

Posisi tidur ini merupakan posisi yang paling sesuai untuk organ bagian dalam seperti otot jantung serta perut (Sholechah, 2016). Posisi tidur menghadap ke kiri tidak baik, karena jantung saat itu berada di

bawah tekanan paru-paru bagian kanan yang lebih besar dari paru-paru bagian kiri. Hal ini akan memengaruhi fungsi dan kinerja jantung, terutama bagi para lanjut usia. Selain itu, pada posisi ini, lambung yang terisi penuh juga akan menekan jantung dan hati. Tidur menyamping ke kanan adalah posisi yang benar, karena paru-paru sebelah kiri lebih cepat dalam mengosongkan makanan di lambung setelah dicerna. Tidur menyamping ke kanan adalah posisi tidur yang paling tepat dan dapat menghindarkan dari berbagai penyakit (Hafida, 2019)

e. Berdzikir dan doa

Dzikir secara umum diartikan sebagai mengingat dengan menghadirkan Allah SWT dalam hati atau dengan lisan (Maniruddin, 2018). Dzikir dengan kalimat ritmis yang dibaca berulang-ulang dapat memicu efek relaksasi. Selain itu, dzikir yang dipadukan dengan sikap pasrah kepada Allah SWT dapat meningkatkan efek relaksasi yang membuat seseorang mendapatkan ketenangan (Hastuti dkk, 2019).

Dzikir yang berdampak positif terhadap kesehatan tubuh dan saraf adalah dzikir yang dilafalkan dengan baik dan benar serta bersungguh-sungguh (Umar, 2014). Perubahan fisiologis yang terjadi pada seseorang melalui terapi dzikir dapat dilihat dari respon relaksasi yang ditimbulkannya, yaitu integrasi *respon mind body*. Dzikir dinilai sebagai metode yang dapat meningkatkan kualitas tidur bagi seseorang. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Yusfar dan Hani (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan

antara berdzikir dengan kualitas tidur.

Rasul sebelum melaksanakan tidur melakukan dzikir sampai jatuh tertidur, dzikir menjelang tidur terdiri dari surat Al Ikhlas, Al Falaq, An Nas, membaca ayat kursi, adapun salah satu dzikir yang rasul ajarkan,

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

“Subhanalloh wal hamdulillah walaa ilaha illallohu Allahu akbar”

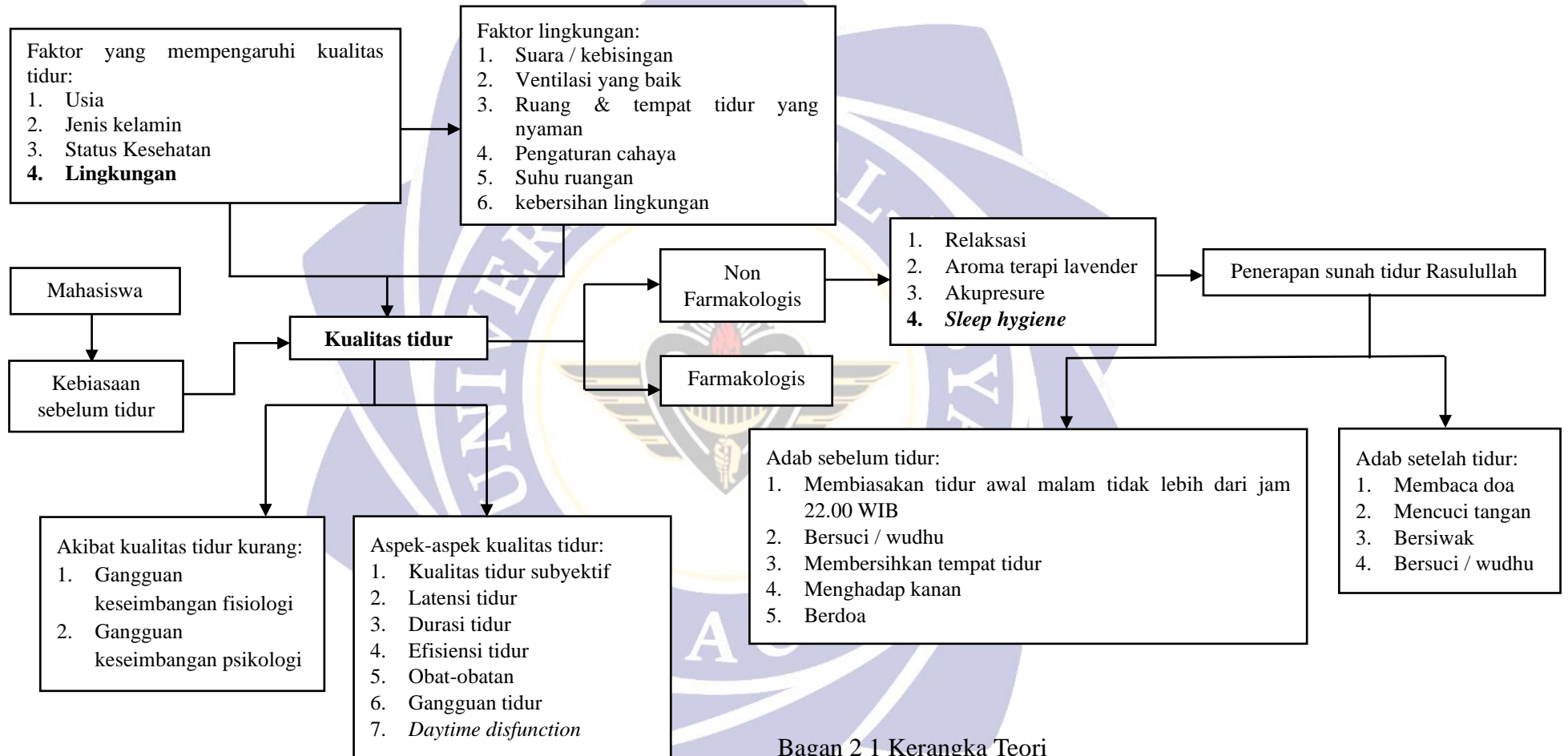
Kemudian hendaknya mengakhiri tidur dengan doa, salah satu doa yang di ajarkan Rasulullah *salallahu alaihi wasallam*

بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا

“Bismika amuutu wa ahyaa (HR> Bukhari, no.6312).”



B. Kerangka Teori



Bagan 2 1 Kerangka Teori

Sumber : Hidayat M.I (2022), Sari R (2020), Yusharmen (2017), Alimul (2015), Wolniczak (2013), Kusdiati (2012)

