

INTISARI

PROFIL KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN PENDERITA INSOMNIA DENGAN METODE MENDENGARKAN BACAAN AL-QUR'AN DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

Faisal Reza¹⁾, Atik Aryani²⁾, Faqih Purnomosidi³⁾

Latar Belakang: Tidur yang lelap telah menjadi kebutuhan manusia yang esensial, kebutuhan tidur seringkali tidak terpenuhi baik dari kualitas maupun kuantitasnya. Gangguan tidur yang paling umum sekarang terjadi adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur dengan jumlah dan kualitas yang cukup. Insomnia sering diderita oleh kalangan mahasiswa karena tuntutan akademik, seperti tugas-tugas yang cukup ketat seringkali menimbulkan stres emosional yang menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan tidur. Untuk mengatasi gangguan tidur salah satunya adalah dengan metode mendengarkan bacaan Al-qur'an

Tujuan: memahami secara mendalam tentang profil kualitas tidur mahasiswa keperawatan penderita insomnia dengan metode mendengarkan bacaan Al-qur'an.

Metode: Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif. Responden dipilih dengan teknik *purposive sampling*, teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi.

Hasil: Hasil dari penelitian ini menunjukkan gangguan tidur insomnia pada mahasiswa keperawatan dapat diatasi dengan metode mendengarkan bacaan Al-Qur'an sebelum tidur. Responden merasakan ketenangan dan kenyamanan ketika mendengarkan bacaan Al-Qur'an sebelum tidur, sehingga dapat tertidur dengan cepat dan tidak terbangun ketika dimalam hari, serta bangun dalam keadaan segar tidak menunjukkan tanda-tanda fisik maupun psikologis gangguan tidur.

Kesimpulan: Mahasiswa keperawatan yang mengatasi insomnia dengan mendengarkan bacaan Al-qur'an mempunyai kualitas tidur yang baik

Kata Kunci : *Insomnia, Mahasiswa Keperawatan, Mendengarkan Bacaan Al-qur'an*

-
- 1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
 - 2) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
 - 3) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

PROFILE OF SLEEPED QUALITY OF INSOMNIA NURSING STUDENT BY LISTENINED OF READED QUR'AN AT SAHID UNIVERSITY OF SURAKARTA

Faisal Reza¹⁾, Atik Aryani²⁾, Faqih Purnomosidi³⁾

Background: Deep sleep become essential human needs, the need for sleep is often not met both of quality and quantity. The most common sleep disorder that is now happening is insomnia which is the inability to sleep with sufficient quantity and quality. Insomnia is often suffered by students for the academic demands of such tasks are quite stringent often cause emotional stress that causes students to experience sleep disturbances. One of the way to solve sleep disorders is to listen of reading the Qur'an.

Objective to understand the depth of the profile of nursing students sleep quality of insomnia patients with the method of listening to reading the Qur'an

Methods: Type of research is qualitative research. Respondents were selected by purposive sampling, data collection techniques used interviews and observation.

Results: The results of this study indicate a sleep disorder of insomnia in nursing students can be resolved by methods listened to the recitation of the Qur'an before bed. Respondents feel the tranquility and comfort while listened to readed the Qur'an before bed, so it can not fall asleep quickly and woke up at night, and woke up fresh and there are no sleeped problems.

Conclusion: a sleep disorder of insomnia in nursing students resolved by methods listened to the recitation of the Qur'an have god quality sleep

Keywords: *Insomnia, Student Nuring, listen of readed Qur'an*

1) Student Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

2) Lecturer of Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

3) Lecturer of Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta