

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur yang lelap tanpa gangguan dan nyenyak menjadi kebutuhan manusia yang esensial, sama pentingnya dengan kebutuhan makan, minum, tempat tinggal dan lain-lain. Tidur merupakan fenomena kehidupan yang mempunyai arti penting. Tidur adalah kondisi tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tapi lebih merupakan suatu siklus yang berulang dengan ciri adanya aktifitas minim, memiliki kesadaran yang bervariasi dan terdapat proses fisiologis (Sari, 2011 dalam Ridhawati 2015)

Kesibukan seseorang seringkali membuat seseorang lupa untuk beristirahat terutama masyarakat yang ada dikota-kota besar. Kebutuhan tidur seringkali tidak terpenuhi baik dari kualitas maupun kuantitasnya. Tidur sangat penting untuk menunjang kebugaran vitalitas seseorang yang mana diketahui bahwa tidur mempunyai manfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki metabolisme. Dijelaskan dalam surah Ar-Ruum ayat 23 bahwasanya Allah befirman yang artinya :

“Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu diwaktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebageaian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan ”

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tidur merupakan sebuah proses biologis yang umum pada semua orang, tidur adalah perubahan status kesadaran yang didalamnya persepsi dan reaksi individu terhadap

lingkungannya menurun. Seseorang yang sedang tidur akan mengalami penurunan kepekaan terhadap rangsangan dari luar namun beberapa stimulus lingkungan seperti alarm jam weker dapat membangunkan seseorang sementara suara bising lain tidak membangunkan orang yang sedang tidur, hal ini menunjukkan bahwa individu berespon terhadap stimulus yang bermakna saat tidur dan mengabaikan stimulus yang tidak bermakna secara selektif (Barbara dkk, 2010)

Siklus alami tidur dikendalikan oleh pusat yang terletak dibawah otak. Pusat ini secara aktif menghambat keadaan terjaga, sehingga menyebabkan tidur. Tidur merupakan irama biologis yang kompleks yang mempunyai bioritme yang dikendalikan dari dalam tubuh dan disesuaikan dengan stimulus lingkungan, seperti stimulus terang dan gelap. Tidur memberikan pengaruh fisiologis pada sistem syaraf dan struktur tubuh lain. Tidur sedemikian rupa memulihkan aktifitas normal dan keseimbangan normal diantara bagian sistem syaraf. Tidur penting dalam sintesis protein yang memungkinkan terjadinya proses perbaikan. Peran tidur dalam kesejahteraan psikologis paling terlihat pada memburuknya fungsi mental akibat tidak tidur. Individu yang kurang tidur menjadi mudah marah secara emosional, memiliki konsentrasi yang buruk dan kesulitan dalam membuat keputusan (Barbara dkk, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Tahitoran (2014) mengenai hubungan pola tidur dengan prestasi belajar mahasiswa keperawatan di Univesitas Advent Indonesia Bandung menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi belajar mahasiwa. Mahasiwa yang memiliki pola

tidur buruk akan mengantuk dan mempunyai mood yang kurang baik dalam belajar. Individu juga mengalami gangguan dalam proses berpikir inovatif, kurang waspada, persepsi dan daya ingat menurun.

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda dapat diklasifikasikan berdasarkan umur individu. Contohnya bayi baru lahir membutuhkan tidur 16-18 jam sehari akan berbeda dengan dewasa muda yang membutuhkan tidur 7-8 jam sehari namun mempertahankan irama bangun tidur yang teratur lebih penting dari pada jumlah tidur yang sebenarnya (Saputra, 2013).

Kualitas maupun kuantitas tidur dipengaruhi oleh sejumlah faktor yaitu sakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stres emosional, stimulan dan alkohol, merokok, motivasi dan obat-obatan (Potter dan Perry, 2006). Gangguan tidur yang paling umum yang sekarang terjadi adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur dengan jumlah dan kualitas yang cukup. Insomnia dapat terjadi oleh ketidaknyamanan fisik tetapi lebih sering disebabkan stimulasi mental yang berlebihan karena ansietas.

Setiap tahun di Amerika diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Pada tahun 2011, survei rutin dilakukan sejak 1991 oleh *National Sleep Foundation* itu melibatkan 1.508 responden. Responden dibagi dalam 4 kelompok yakni usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas

pada hari bekerja atau sekolah, dengan prosentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun (Sulistiyani, 2012)

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. Dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Susanty (2014) tentang pengaruh ansietas terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta, menunjukkan bahwa didapat dari 25 responden yang mengalami kecemasan 16 orang mengalami insomnia. Penelitian serupa dilakukan oleh Putri (2010) tentang hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak menunjukkan ada hubungan antara stres dan kejadian insomnia pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. responden yang stres rata-rata mengalami insomnia ringan.

Insomnia biasanya ditangani dengan mengkonsumsi obat tidur hal ini memang terbukti efektif untuk mengatasi gangguan tidur namun dikhawatirkan akan menimbulkan ketergantungan akan obat dan juga berbagai macam efek samping obat kimiawi yang dapat menjadi racun bagi tubuh, oleh karena itu diperlukan pengobatan alternatif untuk mengatasi gangguan yaitu pengurangan stress, teknik relaksasi, atau cara lain untuk menciptakan kebiasaan tidur salah satunya adalah terapi suara yaitu memberikan suatu getaran dengan frekuensi tertentu untuk mempengaruhi sel-sel tubuh, dokter Alfred Tomatis (1991) dalam Kaheel (2015) berkesimpulan bahwa indera pendengaran adalah indera

yang paling penting dalam mengontrol keseimbangan tubuh secara menyeluruh, indera pendengaran terhubung dengan seluruh saraf-saraf tubuh seperti contoh bahwa telinga bagian dalam terhubung dengan seluruh organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru, liver, lambung dan usus. Penelitian yang dilakukan sodikin (2012) pasien yang mendengarkan bacaan Al-Qur'an pasca operasi hernia menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dan tekanan nadi dibandingkan kelompok yang tidak didengarkan bacaan Al-Qur'an pasca operasi hernia.

Suara bacaan Al-Qur'an adalah suara-suara yang menyejukkan hati dan memberikan ketenangan. Bagi umat muslim bacaan Al-Qur'an memberikan ketenangan pada hati dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan seraya mengingat-Nya. Dijelaskan pada surah Az-Zumar ayat 23 Allah berfirman:

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang yang takut kepada tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang dikehendaki, dan barangsiapa dibiarkan sesaat oleh Allah, maka tidak seorangpun yang dapat memberi petunjuk.”

Ayat ini menunjukkan sel kulit orang yang beriman dapat terpengaruh oleh suara Al-Qur'an yang menyebabkan kulitnya bergetar sehingga dia merasa tenang. Bacaan Al-Qur'an yang menenangkan akan membuat seseorang terhindar dari perasaan stres yang menghambat seseorang untuk tidur.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Universitas Sahid Surakarta Prodi Ilmu Keperawatan pada tanggal 3 april 2016 Hasil survei yang dilakukan peneliti pada 20 orang mahasiswa dengan kisaran umur 19-29 tahun

didapat bahwa semuanya pernah mengalami gangguan tidur dalam 1 bulan terakhir. penyebab gangguan tidur pada mahasiswa tersebut beragam 10 orang mengatakan karena stres di perkuliahan, 7 orang mengatakan karena mengobrol dengan teman baik secara langsung maupun melalui media sosial, 2 orang mengatakan karena stres karena belum mendapatkan kiriman uang bulanan dan 1 orang mengatakan karena terlalu banyak tidur siang sehingga susah tidur di malam hari. Cara mengatasi gangguan tidur yang dilakukan mahasiswa keperawatan berdasarkan survei yang dilakukan juga cukup beragam yaitu dengan mendengarkan musik, meminum obat yang memiliki efek samping mengantuk dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Hasil wawancara dengan 5 orang mahasiswa yang mengatasi insomnia dengan cara mendengarkan bacaan Al-Qur'an, kelimanya mengatakan "saya merasakan ketenangan ketika mendengarkan ayat suci Al-Qur'an dan bacaan Al-qur'an membantu saya untuk mengatasi kesulitan tidur di malam hari".

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, tentang kondisi kualitas tidur mahasiswa penderita insomnia dengan metode mendengarkan bacaan Al-Qur'an karena hal ini penting untuk di ketahui lebih mendalam agar dapat menunjang kajian ilmiah tentang pemenuhan kebutuhan dasar manusia istirahat tidur yang merupakan salah satu fokus dari tugas perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang profesional. Perawat memandang manusia sebagai makhluk yang holistik yaitu manusia adalah makhluk biologis, psikologis, sosial dan spritual . Oleh karena itu, penulis memilih judul penelitiannya adalah Profil Kualitas Tidur Mahasiswa

Keperawatan Penderita Insomnia dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an di Universitas Sahid Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana kualitas tidur mahasiswa keperawatan penderita insomnia dengan metode mendengarkan bacaan Al-Qur'an sebelum tidur di Universitas Sahid Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui kualitas tidur mahasiswa keperawatan penderita insomnia dengan metode mendengarkan bacaan Al-Qur'an sebelum tidur di Universitas Sahid Surakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pola tidur mahasiswa keperawatan yang mengatasi gangguan tidur dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an di Universitas Sahid Surakarta.
- b. Mengidentifikasi penyebab gangguan tidur pada mahasiswa keperawatan yang mengatasi gangguan tidur dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an di Universitas Sahid Surakarta.
- c. Mengidentifikasi hal yang melatarbelakangi mahasiswa keperawatan yang mengatasi gangguan tidur dengan cara mendengarkan bacaan Al-Qur'an di Universitas Sahid Surakarta.

- d. Menganalisis kualitas tidur mahasiswa keperawatan penderita insomnia dengan metode mendengarkan bacaan Al Qur'an sebelum tidur di Universitas Sahid Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

- a. Bagi Ilmu keperawatan

Sebagai landasan keilmuan dalam memenuhi kebutuhan istirahat tidur dan juga spiritual sebagai sebuah intervensi keperawatan.

- b. Bagi peneliti

Memberikan pengetahuan tentang terapi alternatif terhadap gangguan tidur insomnia

- c. Bagi penelitian selanjutnya

Sebagai landasan yang kuat untuk penelitian berikutnya pengaruh bacaan Al-Qur'an terhadap penurunan stres hospitalisasi

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi Pelayanan Kesehatan

Sebagai pertimbangan dalam memberikan terapi alternatif untuk mengatasi masalah pasien dengan gangguan tidur insomnia.

- b. Bagi masyarakat

Sebagai referensi terapi alternatif untuk mengatasi masalah tidur dan stres psikologik secara mandiri dengan biaya yang relatif murah dan efisien

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang pengaruh membaca Al-Qur'an Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan dengan Insomnia di Universitas Sahid Surakarta, sejauh ini belum ditemukan peneliti yang melakukan penelitian yang sama, namun beberapa penelitian yang telah dilakukan yang dianggap berhubungan adalah :

1. Leny Susanti (2014) meneliti tentang pengaruh ansietas terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sahid Surakarta dalam penelitian ini ditemukan pengaruh ansietas terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat akhir, diperoleh hasil dari 25 responden yang mengalami kecemasan 16 orang mengalami insomnia. Penelitian ini menggunakan ansietas sebagai variabel bebas dan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sebagai variabel terikat dengan menggunakan metode *survei analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Perbedaannya dengan penelitian penulis variabel yang digunakan adalah variabel tunggal yaitu Profil Kualitas Tidur Mahasiswa Penderita Insomnia dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an dengan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu meneliti informan secara natural dengan tidak mempengaruhi informan dari pengalaman sehari-hari pemberi data.
2. Sasongko Priyo Dwi Oktora (2013) melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Dewanta Cilacap mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh

terapi murotal Al-Qu'an Terhadap Kulitias Tidur Lansia. dimana kelompok yang diberikan intervensi mendengarkan Murotal Al-qur'an memiliki kualitas tidur yang lebih baik dari pada kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan murotal Al-Qur'an sebagai variabel bebas dan kulitias tidur lansia sebagai variabel terikat dengan menggunakan *desain quasi experiment with control group*. Perbedaannya dengan penelitian penulis variabel yang digunakan adalah variabel tunggal yaitu Profil Kualitas Tidur Mahasiswa Penderita Insomnia dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an dengan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu meneliti informan secara natural dengan tidak mempengaruhi informan dari pengalaman sehari-hari pemberi data.

3. Sodikin (2012) melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Bacaan Al-Qur'an Melalui Media Audio Terhadap Respon Nyeri Pasien Post Operasi Hernia di RS Cilacap, mendapatkan hasil bahwa ada perbedaan skala nyeri ($p=0,008; \alpha=0,05$) dan denyut nadi ($p=0,001; \alpha=0,05$) sebelum dan sesudah TBA (Terapi Bacaan Al-Qur'an). Sementara pada kelompok tidak TBA (Terapi Bacaan Al-Qur'an) didapatkan hasil tidak ada perbedaan skala nyeri dan denyut nadi sebelum dan sesudah terapi; terdapat perbedaan skala nyeri setelah TBA pada kedua kelompok ($p=0,005; \alpha=0,05$); tidak ada perbedaan denyut nadi setelah terapi pada kedua kelompok; tidak ada hubungan faktor usia dan pengalaman mengatasi nyeri post operasi dengan nyeri dan denyut nadi, Desain penelitian ini adalah *Quasi experiment pre and post test non equivalent control group* dengan jumlah 20 responden. Perbedaannya

dengan penelitian penulis variabel yang digunakan adalah variabel tunggal yaitu Profil Kualitas Tidur Mahasiswa Penderita Insomnia dengan Metode Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an dengan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yaitu meneliti informan secara natural dengan tidak mempengaruhi informan dari pengalaman sehari-hari pemberi data.

