

SKRIPSI

**PENERAPAN SUNNAH TIDUR RASULULLAH PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN YANG MENGALAMI
INSOMNIA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
AFRINIA NANDA SUSANTI
20200320112

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2024

SKRIPSI

**PENERAPAN SUNNAH TIDUR RASULULLAH PADA
MAHASISWA KEPERAWATAN YANG MENGALAMI
INSOMNIA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
AFRINIA NANDA SUSANTI
20200320112

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Afrinia Nanda Susanti

NIM : 20200320112

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir kripsi ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 24 April 2024

Yang membuat pernyataan,



Afrinia Nanda Susanti

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pertama, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan segala Rahmat, karunia serta kenikmatan yang tiada batas kepada hamba-Nya. Shalawat serta salam juga penulis curahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa seluruh umat manusia dari alam kebodohan dan kegelapan menuju alam yang penuh akan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. *Alhamdulillah* atas izin dari Allah SWT dan bantuan dari banyak pihak, akhirnya penulis mampu menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul **“Penerapan Sunnah Tidur Rasulullah Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Mengalami Insomnia”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat kelulusan dalam meraih derajat Sarjana Keperawatan program strata satu (S-1) Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini terwujud karena adanya bantuan, arahan serta doa dari berbagai pihak, Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. dr. Sri Sundari, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Ibu Sutantri, S.Kep., Ns., M.Sc., Ph.D selaku ketua prodi ilmu keperawatan universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Ibu Laili Nur Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. Jiwa selaku dosen pembimbing yang telah bersabar dalam membantu, membimbing, sekaligus memberikan arahan dan masukan kepada penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini
4. Ibu Dr. Mir'atun Nisa. selaku dosen penguji yang telah membantu dalam memberikan kritik dan saran yang membangun terhadap perbaikan skripsi penulis
5. Seluruh dosen serta staf pengajar program studi ilmu keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan mendampingi penulis selama kegiatan perkuliahan
6. Keluarga tercinta terkhusus kepada kedua orang tua saya, bapak Saefudin dan ibu Supingah yang telah memberikan waktu, material, tenaga, doa dan pikirannya untuk selalu mendampingi penulis serta kepada kedua kakak saya, Noviana Nur Susanti dan Ratna Octavia Susanti yang senantiasa selalu memberi motivasi dan dukungan kepada penulis
7. Sahabat saya Idum Laela Rahayu dan Syabina Aghna Najuba yang senantiasa kebersamai penulis selama perkuliahan berlangsung
8. Sahabat saya juga, Mutiara Hendrayanti, Lufbna dan Della yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama skripsi berlangsung.
9. Sahabat serta teman-teman terkhusus program studi ilmu keperawatan Angkatan 2020 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, baik dalam segi materi, penulisan maupun penyajian materi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan penulisan skripsi ini. Semoga penelitian ini mampu bermanfaat bagi penulis maupun pembaca serta bisa dikembangkan secara lebih lanjut.

Yogyakarta, 24 April 2024

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Afrinia Nanda Susanti', written on a light-colored background. The signature is stylized and includes a horizontal line at the bottom.

Afrinia Nanda Susanti

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep.....	32
D. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian.....	34

B.	Lokasi Dan Waktu Penelitian	35
C.	Populasi Dan Sampel Penelitian	35
D.	Variabel Penelitian	37
E.	Definisi Operasional.....	38
F.	Instrumen Penelitian.....	39
G.	Uji Validitas Dan Reliabilitas	41
H.	Cara Pengumpulan Data.....	41
I.	Pengolahan Data.....	43
3.	Analisa Data	44
4.	Etika Penelitian	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		48
A.	Hasil Penelitian	48
B.	Pembahasan.....	54
C.	Keterbatasan penelitian	72
BAB V PENUTUP.....		72
A.	KESIMPULAN	72
B.	SARAN	73
DAFTAR PUSTAKA		74
LAMPIRAN.....		82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	34
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	39
Tabel 3. 3 Kisi Kisi Kuesioner PSQI	41
Tabel 3. 4 Coding	44
Tabel 3. 5 Analisa Univariat	45
Tabel 3. 6 Analisa Bivariat.....	46
Tabel 4. 1 Karakteristik Demografi Responden.....	50
Tabel 4. 2 Gambaran Tingkat Insomnia pada Mahasiswa (n=67)	51
Tabel 4. 3 Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa (n=67)	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data.....	52
Tabel 4. 5 Hasil Analisa Nilai Pretest dan Posttest Intervensi Penerapan Sunnah Tidur Rasulullah.....	53

DAFTAR SINGKATAN

BZDs	: Benzodiazepine
REM	: Rapid Eye Movement
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
ISI	: Insomnia Severity Index
TOP	: Toward Optimized Practice
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
KSPBJ-IRS	: Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale
UMY	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Informed Consent
- Lampiran 2 : Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Layak Etik Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Data Demografi Responden
- Lampiran 6 : Kuisisioner Isi (Insomnia Severity Index)
- Lampiran 7 : Kuisisioner Psqi (Pittsburgh Sleep Quality Index)
- Lampiran 8 : Lembar Monitoring Intervensi
- Lampiran 9 : Perizinan Kuisisioner
- Lampiran 10 : Olah Data