

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan masa transisi dari masa menjadi siswa di sekolah menengah atas menuju ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi, yaitu universitas yang mempunyai jadwal dan kegiatan yang padat, baik kegiatan akademik, non-akademik dan rutinitas harian lainnya (Haryati dkk., 2020). Mahasiswa mengalami perubahan pandangan hidup baik dalam proses belajar akademik, hubungan sosial dengan teman atau dengan lingkungan sekitarnya setelah adanya pandemi (Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Mahasiswa keperawatan mempunyai banyak kegiatan akademik seperti metode pembelajaran dengan sistem blok, ujian dan praktikum yang membuat mahasiswa harus menyusun laporan praktikum yang dikerjakan hingga larut malam yang akan mempengaruhi waktu tidur mereka. Beberapa mahasiswa lain juga terkadang memiliki kebiasaan yang kurang baik seperti bermain *game*, *scroll* media sosial hingga larut malam yang menyebabkan adanya perubahan pola tidur mereka (Maryono dkk., 2020 ; Haryati dkk., 2020).

Tidur merupakan salah satu aspek kebutuhan dasar pada manusia yang diperlukan untuk menyeimbangkan fungsi tubuh agar tetap dalam kondisi yang sehat atau stabil (Haryati dkk, 2020). Kualitas tidur seseorang bisa dilihat secara kuantitatif yaitu mengenai durasi atau lama waktu

seseorang tersebut tidur. Kualitas tidur juga bisa dilihat secara kualitatif yaitu mengenai kenyamanan tidur seseorang selama tertidur dan kondisi ketika bangun kembali (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kualitas tidur akan mempengaruhi tingkat emosi pada seseorang, yaitu ketika kualitas tidur seseorang baik, maka individu akan cenderung lebih mudah untuk mendapatkan dan mengendalikan emosi positif dibandingkan dengan emosi negatif (Sari & Asiva, 2019). Seseorang yang mempunyai masalah tidur atau kualitas tidur yang buruk juga akan mempengaruhi status kesehatan mentalnya (Benke dkk., 2020).

Insomnia merupakan sebuah bagian dari masalah tidur yang paling umum dikeluhkan dalam kehidupan sehari-hari, masalah tidur ini biasanya ditandai dengan kesulitan yang dialami oleh seseorang untuk pergi tidur terdapat beberapa kondisi lain yang biasanya dialami, yaitu sering terbangun di malam hari, kesulitan untuk tertidur kembali setelah terbangun sesaat di malam hari, tidur merasa tidak nyaman, bangun terlalu pagi dan bangun dalam kondisi yang tidak segar (Bollu & Kaur, 2019). Insomnia yang dibiarkan secara terus menerus akan memberikan dampak yang buruk bagi tubuh manusia. Beberapa dampak yang mungkin akan timbul bagi kesehatan fisik yaitu terjadi risiko obesitas, hipertensi serta diabetes karena adanya peningkatan nafsu makan, adanya gangguan pada jantung dan juga gangguan pada sistem imun. Dampak insomnia juga bisa timbul pada gangguan psikologis, seperti depresi, ansietas, serta adanya kesulitan dalam berkonsentrasi dan juga dalam proses daya ingat

(Fernando & Hidayat, 2020). Dampak insomnia pada mahasiswa akan semakin mudah diamati dan dilihat ketika pagi sampai siang hari. Pada umumnya, insomnia akan menyebabkan mahasiswa menjadi bangun dalam keadaan tidak bugar atau merasa lesu, produktivitas dalam sehari-hari menjadi menurun, rawan mengalami kecelakaan di jalan menuju kampus dikarenakan rasa kantuk dan konsentrasi yang buruk dalam memahami materi (Bollu & Kaur, 2019).

Prevalensi global mengenai kejadian insomnia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara, dan 7,3% kejadian insomnia dialami oleh mahasiswa (*National Sleep Foundation*, 2018). Prevalensi di Indonesia mencapai 67% mengalami kejadian insomnia, sebanyak 55,8% mengalami insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Fernando & Hidayat, 2020).

Dampak dari insomnia tersebut tentunya membutuhkan penatalaksanaan yang tepat. Penatalaksanaan pada penderita insomnia dapat dilakukan melalui terapi farmakologis dan juga non-farmakologis. Kategori obat yang sudah disetujui oleh pihak Amerika Serikat dan Jepang dalam pengobatan insomnia adalah Benzodiazepine (BZDs), non-BZDs (obat Z) yang biasanya diberikan kepada pasien yang mengalami insomnia, karena kedua obat tersebut akan memberikan efek penenang dan relaksasi otot. Jenis obat lain yang biasa digunakan untuk membantu penderita insomnia yaitu *zopiclone*, *doxepin*, *tricyclic* dan lain-lain (Kishi dkk., 2021; Wang dkk., 2023).

Penatalaksanaan lain yang bisa membantu mengobati insomnia adalah melalui terapi non-farmakologis. Contoh terapi yang bisa dilakukan adalah terapi relaksasi, terapi stimulus, terapi kognitif dan *sleep hygiene* yang baik meliputi kebersihan tempat tidur, menggunakan pakaian yang nyaman dan mengatur jam tidur yang baik (Bollu & Kaur, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk (2018) menerapkan sunnah tidur rasulullah seperti mencuci tangan sebelum tidur, menggosok gigi, membersihkan diri dan berwudhu sebelum tidur terbukti mampu memperbaiki kualitas tidur pada pasien kanker payudara yang dirawat dirumah sakit. Terapi lain yang sudah sering dilakukan adalah terapi murottal, penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Siva (2019) yang menerapkan terapi murottal surah Al-Fatihah pada responden yang dilakukan selama 15 menit sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut memberikan hasil bahwa terapi murottal ini mampu memberikan rasa tenang, nyaman dan mampu menurunkan tingkat insomnia. Islam juga telah mengatur jam tidur yang baik bagi manusia yang tercantum dalam firman Allah SWT QS An-Naba': 9

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

"Dan kami jadikan tidurmu sebagai istirahat".

Dalam ayat tersebut sudah jelas bahwa Islam juga memandang tidur sebagai sebuah hal penting yang tentunya diperlukan oleh manusia. Adapun terjemah dari ayat lain yaitu QS Al-Furqan : 47

“Dan dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha”.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam juga sudah mengatur pembagian waktu untuk beristirahat dan juga untuk melakukan istirahat, sehingga ini menjadi salah satu pedoman kita untuk mengatur pola tidur kita dengan baik.

Hasil studi pendahuluan pada 10 mahasiswa keperawatan, 7 diantara mereka mengatakan bahwa kualitas tidur mereka buruk dan mengalami perubahan ditandai dengan mereka sering memulai tidur diatas jam 12 malam, dan 6 diantara mereka sering terbangun ditengah malam dan merasa kesulitan untuk tertidur kembali dan mereka menunggu tertidur dengan bermain HP. Hal yang menyebabkan beberapa mahasiswa menilai buruk kualitas tidur mereka adalah beban tanggungjawab untuk menyelesaikan tugas, praktikum dan ujian serta bermain media sosial sebelum tidur. Dari latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh sunnah tidur Rasulullah pada mahasiswa yang mengalami insomnia untuk memperbaiki kualitas tidur mereka.

B. Rumusan Masalah

Insomnia yang dialami oleh mahasiswa tentunya akan mengganggu aktivitas dan kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian terkait penerapan sunnah tidur Rasulullah SAW memiliki dampak yang positif terhadap penurunan tingkat insomnia, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti

terkait “Bagaimana Penerapan Sunnah Tidur Rasulullah SAW pada mahasiswa yang Mengalami Insomnia?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan sunnah tidur Rasulullah SAW pada mahasiswa keperawatan yang mengalami insomnia.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik demografi pada responden penelitian
- b. Mengetahui tingkat insomnia pada mahasiswa
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Responden

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu cara untuk membantu responden dalam mengatasi insomnia

2. Institusi tempat pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pendekatan dan pembiasaan gaya hidup yang Islami bagi mahasiswa dalam membantu mengatasi insomnia yang sudah sering terjadi dikalangan mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai sunnah tidur Rasulullah bagi penderita insomnia khususnya pada kalangan mahasiswa, sehingga dapat dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk., (2018), dengan judul “*Penerapan Sunnah Rosul Sebelum Tidur Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Kanker Payudara*”. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Temanggung dengan metode *quasi eksperiment* dengan *pretest-posttest with control group design*. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kualitas tidur pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dengan menggunakan teknik penerapan sunnah Rosul sebelum tidur. Subyek penelitian ini yaitu Pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi sejumlah 56 orang dengan pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* didapatkan 26 orang pasien yang memenuhi kriteria. Hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur pada pasien kanker payudara meningkat setelah diberikan intervensi mengenai penerapan Sunnah Tidur Rasulullah SAW sebelum tidur. Persamaan dengan penelitian ini yaitu intervensi yang akan diberikan, yaitu mengenai sunnah tidur Rasulullah SAW. Perbedaan dengan penelitian ini adalah penelitian diatas berfokus untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan kanker payudara, sedangkan penelitian yang akan dilakukan akan berfokus kepada 2

intervensi, yaitu terapi murottal dan sunnah tidur Rasulullah SAW yang akan diberikan kepada mahasiswa yang mengalami insomnia.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2022), dengan judul "*Pengaruh Penerapan Sunnah Tidur Rasulullah SAW dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi*". Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang dengan metode *pre-eksperimen* dengan *pretest-posttest without control group design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan sunnah tidur Rasulullah SAW dan aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi. Subyek penelitian ini yaitu pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi dengan pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* didapatkan 18 orang pasien yang memenuhi kriteria. Hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur pada pasien kanker membaik setelah diberikan intervensi mengenai penerapan sunnah tidur Rasulullah SAW sebelum tidur. Persamaan dengan penelitian ini adalah salah satu intervensi yang diberikan yaitu penerapan sunnah tidur Rasulullah SAW sedangkan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terkait subyek penelitian yang akan digunakan, pada penelitian ini menggunakan subyek pasien kanker sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subyek mahasiswa dan pengambilan teknik sampling yang berbeda, yaitu pada

penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan *accidental sampling*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Rahmawati (2023), dengan judul “*Pengetahuan Pola Hidup Rasulullah SAW pada Generasi Milenial*”. Penelitian ini dilakukan di Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan Jakarta dengan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gaya hidup Rasulullah SAW pada generasi milenial. Subyek penelitian ini yaitu mahasiswa Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan Jakarta dengan sampel penelitian sebanyak 30 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai pengetahuan yang baik mengenai gaya hidup Rasulullah SAW. Persamaan dengan penelitian ini adalah salah satu gaya hidup Rasulullah SAW yang akan dijadikan sebuah intervensi yaitu sunnah tidur Rasulullah SAW sedangkan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah perbedaan jenis metode yang digunakan, yaitu pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dan tanpa memberikan intervensi dan *follow-up* sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan *pre-ekperimen design* dan memberikan intervensi dan *follow-up* kepada subyek penelitian.