

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Manusia memerlukan 6-8 jam atau hampir seperempat hingga sepertiga waktu dari 24 jam setiap harinya untuk tidur (Purwanto, 2008). Tidur merupakan proses yang digunakan tubuh untuk memperbaiki sel-sel tubuh, memproduksi sel-sel baru, mengistirahatkan organ-organ tubuh dan mengembalikan fungsi kognitif pada manusia. Saat seseorang tidur, aliran darah tubuh ke otak meningkat, sehingga otak menerima lebih banyak oksigen (Potter & Perry, 2010). Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, dan ketidakpuasan tidur (Buysee, 2011).

Remaja merupakan tahap transisi antara masa anak-anak menuju dewasa. Sekitar 7.200.000.000 orang di dunia, lebih dari 3.000.000.000 orang berusia di bawah 25 tahun yang merupakan 42% dari populasi dunia (Andini & Indriawati, 2021). Data epidemiologi insomnia sangat beragam sesuai dengan klasifikasi insomnia yang digunakan, sehingga sulit untuk menentukan prevalensi insomnia secara tepat. Prevalensi kejadian insomnia pada remaja di dunia adalah sekitar 23,8%. Berdasarkan statistik insomnia spesifik negara, dapat diketahui bahwa prevalensi insomnia di Indonesia sekitar 10% dari total penduduk, sedangkan prevalensi remaja yang menderita insomnia adalah 45,19% terutama di Daerah Istimewa Yogyakarta (Khamelina, 2014).

Insomnia erat kaitannya dengan inefisiensi tidur. Remaja mengalami perubahan hormon dalam tubuhnya, itulah sebabnya banyak remaja mulai merasa

mengantuk di tengah malam, dan remaja biasanya tidur sekitar 7,3 jam sehari, ini menjadi bukti bahwa pola tidur remaja tidak efisien. Remaja mengalami perubahan fisiologis, psikologis, dan emosional, sesuatu yang dapat menjadi ciri remaja sebagai periode rentan karena kerentanannya terhadap faktor-faktor eksternal, termasuk tekanan teman sebaya dan perubahan lingkungan. Remaja akan mengalami perkembangan kognitif yang meningkatkan kemampuan untuk mengatur perasaan, sebaliknya emosi mengubah proses pemikiran dan perilaku mengambil keputusan (Andini & Indriawati, 2021).

Insomnia dapat disebabkan oleh stresor situasional seperti keluarga, pekerjaan atau masalah sekolah yang membuat sulit untuk mendapatkan tidur yang cukup. Beberapa faktor risiko kejadian insomnia pernah diteliti, diantaranya adalah: jenis kelamin perempuan, usia, status perkawinan, pendapatan, tingkat pendidikan (Philips *et al.*, 2008). Sebanyak 25% atau lebih remaja mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor antara lain ketidakstabilan emosi, kecemasan dan depresi. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketakutan dan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur yang merupakan salah satu penyebab insomnia pada remaja. Ini adalah salah satu masalah kesehatan terbesar karena dapat membuat hidup kurang produktif dan banyak fungsi terganggu (Munir, 2015).

Konsekuensi insomnia termasuk penurunan kualitas hidup, yang mengarah pada perawatan medis, cacat fisik, gangguan kejiwaan dan risiko penyakit jantung. Insomnia dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang karena menyebabkan kelelahan, gangguan mental, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol. Penderita

insomnia mungkin merasa mengantuk di siang hari, sulit berkonsentrasi dan mengganggu aktivitasnya (Munir, 2015).

Berbagai inisiatif diupayakan di bidang kesehatan untuk membantu penderita insomnia melalui farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan farmakologi insomnia melibatkan pemberian obat penenang dan hipnotik, seperti benzodiazepin (ativan, valium, dan diazepam). Penatalaksanaan farmakologi efeknya terasa cepat, tetapi penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek yang berbahaya bagi kesehatan. Penatalaksanaan non-farmakologi untuk insomnia termasuk salah satunya adalah terapi membaca Al-Qur'an untuk menghilangkan rasa takut, emosi, ketidaksabaran, dan stres. Membaca Al-Qur'an juga meningkatkan kreativitas, konsentrasi dan relaksasi (Satrio & Kahtan, 2018).

Muslim dan mukmin yang beriman kepada Allah SWT harus meyakini bahwa sumber kedamaian dan ketenangan yang hakiki adalah mengingat Allah SWT, membaca Al-Qur'an, menaati-Nya dan berdoa kepada-Nya dengan menyebut nama-Nya. Allah SWT mengatur setiap detail kehidupan manusia termasuk tidur sebagaimana firman Allah SWT:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

“Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.” (QS. Ar-Ra’du: 23).

Allah SWT menjadikan malam sebagai waktu bagi manusia untuk tidur dan beristirahat setelah beraktivitas di siang hari. Allah SWT juga berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.” (QS. Yunus: 57).

Ayat tersebut menyebutkan bahwa Allah SWT menjadikan Al-Qur'an sebagai penyembuh atau obat, apapun jenis penyakitnya.

Penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa pendekatan agama dan spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang. Beribadah, berdo'a, dan membaca Al-Qur'an adalah alternatif yang baik untuk mengobati, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup. Bagi umat Islam, membaca Al-Qur'an atau mendengarkan lantunan Al-Qur'an adalah salah satu cara mengingat Allah, serta Al-Qur'an merupakan mukjizat yang diberikan oleh Allah kepada Nabi Muhammad sebagai pedoman bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang sempurna di dunia dan di akhirat. Al-Qur'an memuat berbagai susunan dan pola yang harmonis yang berdampak positif bagi siapa saja yang membaca dan mengamalkannya.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan derajat insomnia pada remaja. Di Indonesia sendiri penelitian tentang insomnia pada remaja masih jarang dilakukan, padahal prevalensi dan dampaknya cukup besar, sehingga peneliti mengangkat topik ini untuk diteliti.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan derajat insomnia pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan derajat insomnia pada remaja.

2. Tujuan khusus

a. Untuk mengetahui kebiasaan membaca Al-Qur'an pada remaja.

- b. Untuk mengetahui derajat insomnia pada remaja.
- c. Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan derajat insomnia pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

1. Menambah informasi terkait hubungan antara kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan derajat insomnia pada remaja.

b. Manfaat Praktis

1. Manfaat untuk responden penelitian

Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat membantu para responden penelitian untuk lebih memperhatikan dan mengatur pola tidur serta menghindari faktor-faktor penyebab insomnia.

2. Manfaat untuk masyarakat

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan edukasi kepada masyarakat untuk memperhatikan dan memperbaiki pola tidurnya agar terhindar dari dampak insomnia serta khususnya bagi umat Islam agar dapat menambah keimanan.

3. Manfaat untuk peneliti selanjutnya

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan untuk penelitian terkait insomnia dan ide untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam. Apabila peneliti selanjutnya tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama, sebaiknya lakukan dengan metode yang berbeda dan gunakan variabel lain yang mempengaruhi insomnia, seperti depresi, stres, dan pola makan yang buruk.

4. Manfaat untuk peneliti

Sebagai wadah pembelajaran terkait insomnia.

5. Manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi lebih lanjut dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sekarang dan di masa yang akan datang.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan	Hasil
Ayu Wulan Sari, 2011	Hubungan antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar	Persamaan penelitian ini terdapat pada variabel bebasnya yaitu insomnia dan desain penelitian yaitu <i>cross sectional</i>	Perbedaan terdapat pada variabel yaitu prestasi belajar, dimana pada penelitian ini variabelnya adalah kebiasaan membaca Al-Qur'an	Hasil dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar santri
Noor, 2014	Hubungan antara Derajat Insomnia dengan Tingkat Kelelahan pada Mahasiswa PSIK UMY Semester 8 saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tingkat insomnia pada kelompok usia remaja	Perbedaan dengan penelitian ini adalah variabel yang dipakai adalah kebiasaan membaca Al-Qur'an	Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah
Ilham Ridwan Yassin, 2017	Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Insomnia pada Remaja di Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Al-Idris Yogyakarta	Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tingkat insomnia pada kelompok usia remaja	Perbedaan variabel yang dipakai pada penelitian ini adalah kebiasaan membaca Al-Qur'an	Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara terapi dzikir terhadap insomnia pada remaja di Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Al-Idris Yogyakarta