

## ABSTRAK

Nama : Deshe Karunia Astuti  
Program Studi : Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

**Latar Belakang:** Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dapat dikategorikan menjadi dua yakni kualitas tidur yang baik dan buruk. Kurangnya kebutuhan tidur akan menyebabkan menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan penelitian *system literature review*. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan teknik kualitatif. Data kualitas tidur dan konsentrasi yang di dapat dari literature yang di review.

**Hasil:** Berdasarkan Literature Review 20 jurnal (6 jurnal international dan 14 jurnal national) di dapatkan hasil signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi. Sebagian besar orang dengan konsentrasi buruk mengalami kualitas tidur yang buruk.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi yang di nilai dari literature review. Menurut ajaran islam Dalam meraih kualitas tidur yang baik, dapat mencontoh adab Rasulullah SAW, dan dapat mengikuti petunjuk dari Al-Quran.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Konsentrasi

## ABSTRACT

*Name : Deshe Karunia Astuti*  
*Study Program : Kedokteran*  
*Title : The Relationship Between Sleep Quality and Concentration and Overview According to Islam*

**Background:** *Sleep quality is a complex phenomenon which includes both quantitative and qualitative aspects of sleep, such as length of sleep, time needed to fall asleep, frequency of awakening and subjective aspects such as depth and sleep repetition. Sleep quality can be categorized into two, namely good and bad sleep quality. Lack of need for sleep will lead to decreased ability to concentrate, make decisions and participate in daily activities.*

**Method:** *This study used a literature review system research. The sampling method used in this study was purposive sampling technique. Data analysis using qualitative techniques. Data on sleep quality and tension type headache were obtained from reviewed literature.*

**Results:** *Based on the Literature Review of 20 journals (6 international journals and 14 national journal), there were significant results between sleep quality and concentration. Most people with poor concentration experience poor quality sleep.*

**Conclusion:** *There is a relationship between sleep quality and the concentration assessed from the literature review. According to Islamic teachings, in achieving a good quality of sleep, you can imitate the manners of the Prophet Muhammad, and can follow the instructions of the Al-Quran.*

**Keywords :** *Sleep Quality, Concentration*