

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Manusia memiliki beragam kebutuhan fisiologis guna untuk mencapai fungsi tubuh yang optimal. Tidur merupakan salah satu dari kebutuhan tersebut. Kebutuhan manusia untuk tidur dapat menghabiskan waktu sekitar sepertiga dari waktu hidupnya. Tidur dapat digunakan sebagai fase pemulihan dari fungsi-fungsi tubuh manusia. (Sadock BJ, Ruiz P.2015)

Tidur adalah suatu fenomena biologis yang terjadi pada setiap makhluk hidup untuk menjaga kesehatan secara fisik, mental, dan emosional (Siddiqui et al., 2016). Kualitas tidur merupakan suatu kriteria yang diukur dan digunakan secara luas untuk menilai keberhasilan terapi serta belum ada definisi yang pasti (Libman et al., 2016).

Kualitas tidur dapat dinilai menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang dikategorikan menjadi kualitas tidur baik dengan skor ≤ 5 dan kualitas tidur buruk yang memiliki skor >5 (Buysse et al., 1989). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah musik, dengan mendengarkan musik, system limbik teraktivasi dan individu menjadi rileks sehingga pikiran menjadi tenang. Selain itu alunan musik dapat menstimulasi tubuh memproduksi molekul Nitrat Oksida (NO), Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. jika tekanan darah dalam keadaan normal detak jantung akan normal sehingga individu tidur menjadi lebih berkualitas.

Terapi musik dan terapi murottal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi bunyi. Terapi murottal Al-Qur'an yaitu suatu terapi komplementer yang menggunakan penyembuhan bunyi (Anderson, 2008; Hashim et al., 2017). Tumiran et al. (2013) menyebutkan bahwa terapi menggunakan bacaan Al-Qur'an diharapkan memiliki efek yang sama dengan terapi musik yaitu dapat menyebabkan relaksasi sehingga

dapat memperbaiki kualitas tidur. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujamil et al. (2017) pada delapan belas mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2012 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Immanuel Bandung dengan metode pra-eksperimental dengan one group pre- posttest design dan dilakukan selama lima hari berturut-turut menyatakan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi murottal Al-Qur'an sebanyak 61,1%. Prinsip kerja musik yang didengar oleh telinga akan distimulasi ke otak.

Kemudian musik tersebut akan diterjemahkan musik dan target yang akan distimulasi. Gelombang suara yang di hantarkan ke otak akan membangkitkan gelombang otak alfa yang dapat membangkitkan relaksasi hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dengan menggunakan musik yang sederhana. Menenangkan dan mempunyai tempo teratur dapat mengatasi stress dan menimbulkan kondisi rileks pada seseorang Kondisi rileks pada seseorang membuat tubuh dapat beristirahat dengan baik dan tidur menjadi lebih nyenyak sehingga kualitas tidur akan menjadi baik.

Pengukuran kualitas tidur mahasiswa dilakukan dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), nilai skor PSQI berada pada rentang 0-21, yang bermakna bahwa apabila skor <5 berarti kualitas tidur baik, dan jika skor global PSQI ≥ 5 mengindikasikan ukuran yg sensitif dan spesifik dari kualitas tidur yg buruk pada individu. Semakin tinggi skor global yang di dapat semakin buruk pula kualitas tidur individu tersebut (Buysee et al,1998 dalam Smith,2012. Alat ukur PSQI juga telah di gunakan sebagai alat ukur pada penelitian yang di lakukan oleh Ratanasari (2016) untuk mengujur kualitas tidur pada 30 mahasiswa Jurusan Teknik Elektro Universitas Dian Nuswantoro Semarang.

Kuesioner PSQI telah di terjemahkan dalam bahasa indonesia dan dilakukan uji validitas menunjukan bahwa sejumlah 18 komponen pertanyaan valid r hitung lebih besar dari r tabel dengan taraf signifikan 0,365-0,733. Peneliti tidak melakukan uji reliabilitas karena alat ukur yang di gunakan merupakan kuisisioner PSQI kualitas tidur yang telah dilakukan uji reliabilitas oleh *University of pittsburgh* pada tahun

1988 dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,83. Ratnasari (2016) juga melakukan uji reliabilitas yang hasilnya menunjukkan bahwa uji reliabilitas kepada 30 responden di dapatkan hasil kuesioner yang berisi 18 pertanyaan valid dan seluruhnya reliabel dengan nilai *Alpha cronbach* sebesar 0,741 yang merupakan kriteria reliabel tinggi. Penelitian ini di lakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember padan bulan April-Juni 2017.

Gangguan sulit tidur sendiri bisa disebabkan berbagai hal, termasuk dari munculnya kegelisahan, kecemasan yang terus menghantui pikiran dan hati. Di dalam Islam, gangguan tidur karena sebab itu bisa diatasi dengan cara mengingat Allah (dzikrullah). Di dalam Islam, tidur tidak hanya rutinitas yang dilakukan sekehendaknya. Namun, ada tuntunan bagaimana persiapan menjelang tidur dan setelah tidur seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah saw. Rasulullah saw sendiri memiliki sejumlah kebiasaan yang dilakukannya menjelang tidur. Dikutip dari buku berjudul "Meneladani Akhlak Nabi" karya Abu asy-Syaikh al-Ashbahani, ketika hendak tidur Rasulullah saw seperti diriwayatkan Aisyah, beliau merapatkan dan meniup kedua telapak tangannya serta membaca do'a perlindungan pada kedua telapak tangan tersebut, lalu mengusapkannya ke sekujur badannya. Dalam hadits riwayat Muslim, beliau mengusapkan tangannya ke badannya dimulai dari kepala, wajah, lalu bagian depan badannya, dan beliau melakukannya 3 kali.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka dapat di ambil rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat pengaruh terapi terapi musik Al-Quran pada gangguan tidur yang di nilai dengan *Pitssburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terhadap Mahasiwa Fakultas Kedokteeran Yarsi ”

1.3 Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana pengaruh terapi Murotal musik Al-Quran pada gangguan tidur terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi?

- b. Bagaimana pandangan Islam terhadap pengaruh terapi Murotal musik Al-Quran pada gangguan tidur?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

- a. Mengetahui pengaruh terapi Murotal musik Al-Quran pada gangguan tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi.

1.4.2 Tujuan khusus

- a. Mengetahui pengaruh terapi musik Murotal Al-Quran pada gangguan tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi
- b. Mengetahui pandangan Islam terhadap pengaruh terapi Murotal terapi musik Al-Quran pada gangguan tidur

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Mendapatkan informasi dan wawasan mengenai pengaruh terapi Murotal musik Al-Quran pada gangguan tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi

1.5.2 Manfaat Bagi Institusi

Menambah hasanah penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

1.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah informasi dan pengetahuan agar dapat mengatasi gangguan tidur dengan terapi Murotal musik Al-Quran.