

ABSTRAK

Nama : Ayu Alifa Nasucha Nurhidayat
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul Skripsi : Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Memori dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Tidur dapat didefinisikan sebagai keadaan di mana tubuh kehilangan kesadaran dan mendapatkan kembali kesadaran ketika menerima rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya. Pola dan durasi tidur bervariasi dari orang ke orang. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, tuntutan pekerjaan, keterlibatan sosial, kondisi mental dan somatik, serta karakteristik fisiologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap memori dan tinjauannya dari perspektif Islam.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*, di mana observasi kedua variabel dilakukan hanya sekali pada waktu yang bersamaan. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner untuk menilai kualitas tidur, *Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire* (PSQI), dan tes langsung untuk menilai fungsi memori responden menggunakan CERAD dan MoCA-Ina. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan: (1) Mayoritas responden, 107 (88,4%), memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 14 (11,6%) memiliki kualitas tidur yang baik. (2) Tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan fungsi memori, dengan nilai $p > 0,05$. (3) Menurut perspektif Islam, menerapkan pola tidur sesuai dengan anjuran Nabi Muhammad SAW diyakini dapat meningkatkan kualitas tidur dan dengan demikian meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Kesimpulan: Tidak terdapat kaitan antara kualitas tidur dan fungsi memori, namun kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Memori, Pandangan Islam.

ABSTRACT

Name : Ayu Alifa Nasucha Nurhidayat
Study Program : Faculty of Medicine
Title : The Effect of Sleep Quality on Memory and Its Review
From Islamic Perspective

Background: *Sleep can be defined as a state in which the body loses consciousness and regains it upon receiving sensory or other stimuli. Sleep patterns and duration vary from person to person. This is influenced by several factors, such as age, occupational demands, social engagement, mental and somatic conditions, and individual physiological characteristics. The purpose of this study was to determine the effect of sleep quality on memory and its impact on Islamic perspectives.*

Methods: *This study was an observational analytical study with a cross-sectional design, where observations of both variables were conducted only once at the same time. The sample was determined using a purposive sampling technique. The data collection instruments used were a questionnaire to assess sleep quality, the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire (PSQI), and direct tests to assess respondents' memory function using the CERAD and MoCA-Ina. The data were analyzed using univariate and bivariate analyses.*

Results: *The results showed: (1) The majority of respondents, 107 (88.4%), had poor sleep quality, and 14 (11.6%) had good sleep quality. (2) There was no significant relationship between sleep quality and memory function, with a p-value > 0.05. (3) According to Islamic perspective, implementing sleep patterns in accordance with the recommendations of the Prophet Muhammad (peace be upon him) is believed to improve sleep quality and thus enhance one's quality of life.*

Conclusion: *There was no association between sleep quality and memory function; however, good sleep quality can improve an individual's quality of life.*

Keywords: *Sleep Quality, Memory, Islamic View.*