

ABSTRAK

PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP DAYA INGAT DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM

Tidur merupakan proses normal yang dialami oleh tiap individu. Pola tidur yang baik dapat menghasilkan kualitas tidur yang baik sehingga mengoptimalkan daya ingat.

Tujuan dari pembuatan skripsi ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola tidur terhadap daya ingat ditinjau dari kedokteran dan Islam.

Durasi tidur yang sesuai dengan waktu optimal dapat memaksimalkan proses konsolidasi daya ingat dan mekanismenya diatur oleh irama sirkadian yang peka terhadap cahaya. Selain durasi, interval antara waktu belajar dan tidur dapat mengoptimalkan daya ingat deklaratif dan prosedural. Aturan Islam tentang tidur dapat menjadikan kegiatan ini bernilai ibadah. Durasi tidur yang cukup dapat memaksimalkan fungsi kerja akal sehingga dapat digunakan untuk belajar, berpikir, maupun mengingat, termasuk membaca dan memahami isi Al-Qur'an. Ibadah lainnya seperti shalat *tahajjud* juga dapat terlaksana sehingga memberikan ketentraman *qolbu* untuk mengoptimalkan fungsi akal.

Kedokteran dan Islam sejalan dan saling terkait dalam hal durasi tidur sesuai waktu optimal dapat meningkatkan fungsi daya ingat.

Saran untuk para dokter muslim, agar senantiasa mengikuti perkembangan informasi ilmu kedokteran serta memberikan informasi kepada pasien mengenai pola tidur yang baik untuk meningkatkan kualitas kesehatan, termasuk daya ingat. Masyarakat diharapkan dapat mencari informasi tentang durasi tidur yang tepat dan melaksanakan pola tidur yang baik sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Para ulama diharapkan dapat menjelaskan kepada masyarakat bahwa tidur sesuai etika islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan hadits dapat mendukung terciptanya ibadah yang berkualitas kepada Allah SWT dan dapat meningkatkan fungsi akal.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah kami setujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

Jakarta, Maret 2014

Pembimbing Medik

Pembimbing Agama

(Prof. Dr. Hj. Qomariyah, RS, MS, PKK, AIFM) (Dra. Hj. Siti Nur Riani, M.Ag)

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat, ridha, dan karunia-Nya, penulis dapat memulai sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita semua keluar dari zaman yang penuh kegelapan, juga seluruh keluarganya, para sahabatnya, para tabi'in dan umatnya.

Skripsi yang berjudul : **"PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP DAYA INGAT DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM"**, merupakan salah satu persyaratan untuk dapat mencapai gelar Dokter Muslim pada Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Jakarta. Penulis juga menyadari, bahwa selama proses penyusunan sampai penyelesaian skripsi ini banyak pihak yang ikut membantu dan berpartisipasi. Maka dari itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya dan setulusnya kepada :

1. **DR. Dr. H. Artha Budi Susila Duarsa M.Kes** selaku Dekan FK Universitas YARSI.
2. **Dr. Elita Donanti, M.Biomed**, sebagai Wakil Dekan I Fakultas Kedokteran Universitas YARSI .
3. **Dr. Yurika Sandra, M.Biomed**, sebagai Wakil Dekan II Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

4. **Prof. Dr. Hj. Qomariyah, RS, MS, PKK, AIFM**, selaku pembimbing medik yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk dapat membimbing, mengarahkan, memberi nasehat, memberi motivasi pada penulis dalam pembuatan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. **Dra. Hj. Siti Nur Riani, M.Ag**, selaku pembimbing Agama yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk dapat membimbing, mengarahkan, memeriksa tiap kata dalam penulisan skripsi, memotivasi, serta memberikan nasehat pada penulis selama pembuatan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Kedua Orang Tua saya, **Sudarman, SH** dan **Dahlia Rasyid, SH**, yang senantiasa mendoakan, memberi perhatian, kasih sayang, dukungan serta kesabaran yang luar biasa untuk dapat membantu saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Saudara kandung saya, **Mega Septiana, S.Ked** dan **Afif Ramadhan Akbar** yang menyayangi, memotivasi serta mendoakan saya. Semoga semuanya diberikan kesehatan dan kemudahan dalam segala hal, serta cita-citanya dapat tercapai.
8. Suami saya, **Arief Noor Rakhman, SE**, yang selalu menjadi tempat saya mengeluarkan semua keluh-kesah dan menjadi *mood booster* setiap saya merasa jenuh. Semoga selalu menjadi suami yang shaleh, diberi kesehatan dan kemudahan dalam segala hal, serta selalu sabar dalam menghadapi saya.

9. **Seluruh Dosen Fakultas Kedokteran Universitas YARSI** yang telah memberikan ilmu serta bimbingan selama penulis mengikuti pendidikan sarjana Fakultas Kedokteran.
10. **Kepala perpustakaan dan staf Universitas YARSI** yang telah membantu penulis dalam mencari buku dan jurnal sebagai tambahan referensi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua kakak senior, teman-teman angkatan 2008 fakultas kedokteran serta sahabat-sahabat saya yang berada di luar lingkungan Universitas YARSI yang telah memberikan informasi, saran, solusi serta doa selama dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Semua pihak yang dalam kesempatan ini yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini di Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ataupun pembuatan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan tidak lepas dari kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga penyusunan skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis serta pembaca, khususnya untuk Civitas Akademika Universitas YARSI maupun masyarakat luas pada umumnya.

Akhir kata, dengan mengucapkan *Alhamdulillah Rabbil 'Alamin*, semoga Allah SWT selalu meridhai kita semua. Amin.

Jakarta, Maret 2014

Penulis

DAFTAR ISI

JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	5
BAB II PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP DAYA INGAT DITINJAU DARI KEDOKTERAN	6
2.1 Tidur.....	6
2.1.1 Definisi Tidur	6
2.1.2 Manfaat Tidur	7
2.1.3 Fisiologi Tidur	9
2.1.3.1 Teori Dasar Tidur	9
2.1.3.2 Mekanisme Tidur	11
2.1.3.3 Jenis Tidur	15
2.1.3.4 Tahap Tidur	20
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur	24
2.2 Daya Ingat	26
2.2.1 Definisi Daya Ingat	26
2.2.2 Klasifikasi Daya ingat	27
2.2.3 Mekanisme Pembentukan Daya Ingat	28
2.3 Pengaruh Pola Tidur Terhadap Daya Ingat	30

BAB III	PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP DAYA INGAT DITINJAU DARI AGAMA ISLAM	32
3.1	Tidur Menurut Pandangan Islam	32
3.1.1	Manfaat Tidur Menurut Pandangan Islam	34
3.1.2	Fisiologi Tidur Menurut Pandangan Islam	36
3.1.3	Etika Tidur Menurut Pandangan Islam	37
3.2	Akal Menurut Pandangan Islam	58
3.2.1	Pengertian Akal Dalam Islam	58
3.2.2	Kedudukan Akal Dalam Islam	60
3.2.3	Fungsi Akal Dalam Islam	64
3.3	Pengaruh Pola Tidur Terhadap Daya Ingat Menurut Pandangan Islam	65
BAB IV	KAITAN PANDANGAN KEDOKTERAN DAN ISLAM TENTANG PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP DAYA INGAT	68
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	70
	DAFTAR PUSTAKA	xi

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Formasio Retikularis	11
Gambar 2.2 <i>Suprachiasmatic Nucleus (SCN)</i>	12
Gambar 2.3 Proyeksi <i>SCN</i>	13
Gambar 2.4 Pola <i>EEG</i> pada Berbagai Jenis Tidur	17
Gambar 2.5 Pola <i>EEG</i> pada Semua Tahap Tidur Gelombang Lambat	22
Gambar 2.6 Perubahan Progresif pada Gelombang Otak saat Siklus Bangun dan Tidur	23
Gambar 2.7 Proses Penyimpanan Memori pada Otak	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perbandingan Tidur Gelombang Lambat dan Paradoksikal	19
Tabel 2.2 Perbandingan Aktivitas Sistem Organ Tubuh selama Tidur <i>NREM</i> dan <i>REM</i>	20