

" HUBUNGAN ADAB-ADAB TIDUR RASULULLAH SAW DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR"

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Tidur merupakan karunia yang diberikan oleh Allah SWT yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Pada kondisi tidur, terjadi proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Tidur merupakan hal yang penting yang berkontribusi terhadap status kesehatan optimal dan terhadap tanda-tanda vital tubuh. Kualitas tidur mengacu pada keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu mencapai tahap tidur *Rapid Eye Movement (REM)* dan *NonRapid Eye Movement (NREM)* sehingga menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.

TUJUAN : Mengetahui adanya hubungan antara adab-adab tidur Rasulullah SAW dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

METODE : Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Eksperiment* dengan menggunakan rancangan *One Group Pra-post test Design* pada 50 responden kualitas tidur. Dan pengumpulan data dilakukan dengan lembar kuisioner pretest dan post test.

HASIL : Berdasarkan distribusi responden dengan kualitas tidur pre test. Presentasi responden dengan kualitas tidur yang berpengaruh adalah sebanyak 19 orang (38 %) dan presentasi responden dengan kualitas tidur tidak berpengaruh adalah 31 orang (62%). Dan dari hasil distribusi responden dengan kualitas tidur post test. Presentasi responden dengan kualitas tidur yang berpengaruh adalah sebanyak 50 orang (100 %)

KESIMPULAN: Dari pengujian Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p (sig) yang didapat adalah sebesar nilai tersebut ternyata 0,000. Nilai tersebut ternyata $<0,05$, dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti ada perbedaan yang signifikan pada Kualitas Tidur terhadap Adab-Adab Tidur Rasulullah SAW. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Kualitas Tidur* berhubungan dengan Adab-Adab Tidur Rasulullah SAW

kata Kunci : Adab-adab tidur Rasulullah SAW, Kualitas tidur, mahasiswa, Kuisioner Kualitas Tidur (KKT)