

***THE CORRELATION OF SLEEPING MANNER OF
RASULULLAH S.A.W AND SLEEP QUALITY IN THE
STUDENTS OF FACULTY OF MEDICAL UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR***

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



HAFI DA DEWI AUDINAH IBRAHIM
NIM. 105421103816

Proposal Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

2019

18/02/2021

1 cap
Sind. Alumni

P/0010/Dok/2109
IBR
h'

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

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

HAFIDA DEWI AUDINAH IBRAHIM

105421103816

**Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi Fakultas
Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**

Makassar, 25 Februari 2020

Menyetujui pembimbing,

dr. Asdar Tajuddin, Sp.B

Drs. Samhi Muawan Djamal, M.Ag

PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Skripsi dengan judul "HUBUNGAN ANTARA ADAB-ADAB TIDUR RASULULLAH SAW DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR". Telah diperiksa, disetujui, serta di pertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 25 Februari 2020

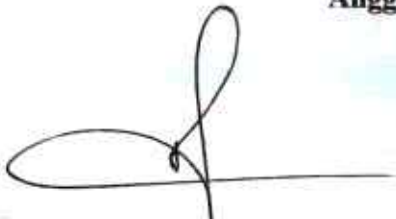
Waktu : 13.00 WITA - selesai

Tempat : Ruang Rapat Lantai 2 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Ketua Tim Penguji :


dr. Asdar Tajuddin, Sp.B

Anggota Tim Penguji:



dr. Wahyudi, Sp.BS



Drs. Samhi Muawan Djamal, M.Ag

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Hafida Dewi Audinah Ibrahim
Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 21 Februari 1998
Tahun Masuk : 2016
Peminatan : Kedokteran Keislaman
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dwi Andina Sp. OG, M. Kes
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Asdar Tadjuddin SP, B

JUDUL PENELITIAN:

“Hubungan Antara Adab-Adab Tidur Rasulullah Saw Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan tahap ujian usulan skripsi, penelitian skripsi dan ujian akhir skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 25 Februari 2020

Mengesahkan,



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi Unismuh

ATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Hafida Dewi Audinah Ibrahim
Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 21 Februari 1998
Tahun Masuk : 2016
Minatan : Kedokteran Keislaman
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dwi Andina Sp. OG, M. Kes
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Asdar Tdajuddin SP. B

JUDUL PENELITIAN:

“Hubungan Antara Adab-Adab Tidur Rasulullah Saw Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan tahap ujian usulan skripsi, penelitian skripsi dan ujian akhir skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Makassar, 25 Februari 2020

Mengesahkan,

Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Hafida Dewi Audinah Ibrahim
Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 21 Februari 1998
Tahun Masuk : 2016
Peminatan : Kedokteran Keislaman
Nama Pembimbing Akademik : dr. Dwi Andina, Sp. OG, M. Kes
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Asdar Tdajuddin, SP. B

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Antara Adab-Adab Tidur Rasulullah Saw dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

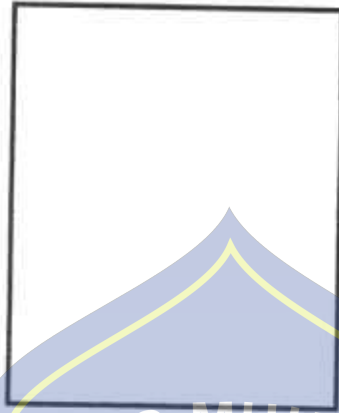
Makassar, 25 Februari 2020



Hafida Dewi Audinah I

NIM 105421103816

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Hafida Dewi Audinah Ibrahim
Ayah : H. Ibrahim SE
Ibu : Hj. Hadariah SE
Tempat, Tanggal Lahir : Ujung Pandang, 21 Februari 1998
Agama : Islam
Alamat : Jl. Yusuf Beauty Perumahan Gowa Lestari
Nomor Telepon/HP : 081242169771
Email : hafidaudinah21@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- SD Mangkura I (2004-2010)
- SMP Pondok Pesantren Putri Ummul Mukminin (2010-2013)
- SMA Islam Ahtirah I Makassar (2013-2016)
- Universitas Muhammadiyah Makassar (2016-sekarang)

Hafida Dewi Audinah I (105421103816)

**" THE CORRELATION OF SLEEPING MANNER OF
RASULULLAH S.A.W'S AND SLEEP QUALITY IN THE
STUDENTS OF FACULTY OF MEDICAL UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR"**

ABSTRACT

BACKGROUND: Sleep is a gift given by Allah SWT that needed by human being. In the state of sleep, a recovery process occurs to restore the body's stamina for being in optimal condition. Sleep is an important thing that contributes to optimal health status and to the vital signs of the body. Rapid Eye Movement (REM) and Non-Rapid Eye Movement (NREM) to produce freshness and fit after waking up.

OBJECTIVE: To know the correlation between the sleeping of Prophet Muhammad and sleep quality of students in the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Makassar.

METHOD : This study deployed a Pre-Experiment method by using a one group Pre and post test design with 50 respondents with sleep quality, and data collection was obtained by pretest and post test questionnaire.

FINDINGS : Based on the distribution of respondents with pre-test sleep quality, presentation of respondents with an influenced sleep quality were 19 people (38%), presentation of respondents with sleep quality with no effect were 31 people (62%), and from the results of the distribution of respondents with sleep quality post test. Presentation of respondents with influenced sleep quality were 50 people (100%)

CONCLUSION: Wilcoxon test shows that the value of p (sig) obtained is equal to the value it turns out as 0,000. The value turns is <0.05 , thus H_0 is rejected and H_a is accepted. It means that there are significant differences in the quality of sleep on based on sleeping manners of Rasulullah SAW, so it can be concluded that sleeping quality is related to the sleeping manners of Rasulullah S.A.W

Keywords : The Sleeping Manners of Rasulullah S.A.W., Sleep Quality, Students, Sleep Quality Questionnaire (KKT)

Translated & Certified by
Language Institute of Unismuh Makassar
Date : 17 Feb 2020
Abstract
Authorized by : LBU Makassar

" 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)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya dan Rasulullah SAW. Yang telah menunjukkan jalan kebenaran bagi umat Islam dan tak pernah berhenti memikirkan ummatnya hingga di akhir hidupnya.

sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "hubungan antara adab-adab tidur Rasulullah saw dan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar". Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya, ibu saya Hj. Hadariah. SE dan ayah saya H. Ibrahim. SE, yang telah memberikan doa, dukungan dan semangatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
2. Dosen Pembimbing Skripsi, dr. Asdar Tajuddin, Sp. B yang telah meluangkan banyak waktu dan wawasannya dalam membantu serta memberikan pengarahan dan koreksi hingga skripsi ini dapat selesai
3. Dosen Penguji Skripsi, dr. Wahyudi, Sp. BS selaku penguji saya, terima kasih atas kritik dan saran.

4. Pembimbing dan Penguji AIK Drs. Samhi Muawan Djamal, M.Ag selaku pembimbing dan penguji keislaman skripsi saya, terima kasih atas bimbingan dan kritik serta sarannya.
5. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Makassar.
6. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, Ayahanda dr. Machmud Gasnawi, Sp.PA(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
7. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
8. dr.Dwi Andina Sp.OG, M.Kes. selaku pembimbing akademik saya yang telah memberikan semangat dan motivasi agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
9. Kepada Kerukunan Keluarga Mahasiswa (KKM) FK Unismuh khususnya kepada teman-teman angkatan 2016 yang telah banyak membuka pandangan dan pemikiran saya dalam membuat skripsi ini.
10. Kepada semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan semangat dan dukungan.

Penulis menyadari Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Namun penulis berharap semoga tetap dapat memberikan manfaat pada pembaca, masyarakat dan penulis lain. Akhir kata, saya berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Makassar , 25 Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI	
PERNYATAAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	
RIWAYAT HIDUP	
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kualitas Tidur	6
1. Definisi.....	6
2. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	7
3. Aspek Kualitas Tidur.....	8
4. Penatalaksanaan.....	8
B. Tinjauan Keislaman	11
1. Pengertian Adab-Adab Tidur Rasulullah Saw	11
2. Adab-Adab Tidur Rasulullah Saw.....	12
3. Manfaat Mengikuti Adab-Adab Tidur Rasulullah Saw.....	15
C. Kerangka Teori.....	20

BAB III KERANGKA KONSEP	21
A. Konsep Pemikiran.....	21
B. Definisi Operasional	22
C. Hipotesis	23
BAB IV METODE PENELITIAN.....	24
A. Obyek Penelitian.....	24
B. Metode Penelitian	24
C. Teknik Pengambilan Sampel.....	24
D. Rumus Sampel Dan Besar Sampel	25
E. Alur Penelitian	26
F. Teknik Pengambilan Data	27
G. Teknik Analisis Data.....	27
H. Aspek Etika Penelitian.....	27
BAB V HASIL.....	29
A. Gambaran Umum Populasi/Sampel.....	29
B. Deskripsi Karakteristik Responden.....	29
C. Analisis	32
D. Penguji Hipotesis.....	32
BAB VI PEMBAHASAN	34
BAB VII PENUTUP	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
C. Keterbatasan Penelitian.....	38

DAFTAR PUSTAKA 39
LAMPIRAN..... 42



DAFTAR TABEL

Tabel 5.3 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin	29
Tabel 5.3 Distribusi sampel berdasarkan umur.....	30
Tabel 5.4 Distribusi responden dengan kualitas tidur pre test.....	31
Tabel 5.4 Distribusi responden dengan kualitas tidur post test.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar I.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar II.1 Konsep Pemikiran.....	21
Gambar III.1 Alur Penelitian.....	26

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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.

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktifitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang termasuk juga kelelahan. Berbanding terbalik dengan kualitas tidur yang dialami seseorang. Semakin tinggi tingkat kelelahan yang dialami seseorang, maka kualitas tidurnya pun semakin buruk. Aktivitas padat dan kompleks menyebabkan seseorang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk yang merupakan suatu kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhannya tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun

kuantitas. Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan sejumlah tidur REM dan NREM. Kuantitas tidur merupakan total dari waktu tidur individu.²

Agama islam sudah memberikan tuntutan pada setiap sisi kehidupan pemeluknya mulai dari hal yang sederhana seperti tidur hingga hal yang lebih kompleks, Sebagaimana dalam Firman Allah yang berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَسْتَوُوا فِيهَا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ عَمَلًا

Terjemahnya : “Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.”(Q.S Al-Furqan :47)

Ayat di atas menjelaskan bahwa, salah satu tanda kebesaran Allah swt pada manusia adalah menjadikan malam sebagai penutup bagi kita dengan kegelapannya, sebagaimana pakaian menutupi. Dan Dia menjadikan tidur sebagai istirahat bagi tubuh sehingga tubuh menjadi tenang dan tentram dan menjadikan siang untuk bertebaran di muka bumi dan mencari penghidupan.

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.⁴ Gangguan dalam kualitas tidur dialami oleh berbagai tingkatan usia, salah satunya adalah remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Haryono et al.(2009),⁵ menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada remaja adalah sebesar 62,9%. Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia berkisar 25% - 40%.⁶

Tidur merupakan sebuah topic yang penting dalam literature islam, karena Qur'an dan Hadist banyak menjelaskan mengenai macam-macam tidur, pentingnya tidur dan tata cara tidur yang benar. (BaHamman,2011) kebiasaan tidur yang dianjurkan termasuk seperti menjalankan adab-adab sebelum tidur yang dilakukan oleh Rasulullah SAW., yaitu mulai dengan berwudhu sebelum tidur. Wudhu sebelum tidur merupakan salah satu komponen dari adab tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW.. Adab tidur menurut Rasulullah. Dalam kehidupan sehari-hari Rasulullah Saw..., pun senantiasa menjaga dirinya tetap suci dengan berwudhu. Bahkan Rasulullah juga melakukannya sebelum tidur dan berbaring pada sisi kanan badannya, sebelumnya Rasulullah akan mengibaskan tempat tidurnya dengan kain, serta memadamkan api sebelum tidur. Lalu Rasulullah Saw. membaca Dzikir sebelum tidur.

Allah SWT telah memberikan kesempatan pada manusia untuk tidur.

Dalam QS Gafir/ 40: 61

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَدُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

Terjemahnya: Allahlah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya; dan menjadikan siang terang benderang. Sungguh, Allah benar-benar memiliki karunia yang dilimpahkan kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.

Ayat di atas menjelaskan bahwa Dia-lah yang menjadikan pada dasarnya hanya buat kamu, wahai manusia, malam menjadi gelap supaya kamu dapat beristirahat padanya dengan tidur; dan menjadikan siang terang-benderang agar kamu dapat giat bekerja mencari karunia-Nya. Sesungguhnya Allah benar-benar

mempunyai karunia yang sangat besar yang dilimpahkan atas seluruh manusia, akan tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.

Adab-adab tidur Rasulullah SAW. perlu diterapkan pada manusia, ini sebagai bentuk menjaga kesehatan tubuh. Jelas sekali adanya dampak positif jika kita bisa mengatur pola tidur kita dengan mengikuti adab-adab tidur Rasulullah SAW. dengan baik.⁷

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebiasaan tidur menurut adab tidur Rasul dan kualitas tidur pada pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara kebiasaan tidur menurut adab-adab tidur Rasulullah SAW. dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan tidur menurut adab-adab tidur Rasulullah SAW. dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui adanya hubungan antara kebiasaan tidur menurut adab-adab tidur Rasulullah SAW. dan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- b. Untuk mengetahui pengetahuan Mahasiswa Fakultas Kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar tentang adab-adab tidur sesuai yang diajarkan Baginda Rasulullah SAW.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti agar tetap senantiasa istiqamah dalam menjalankan amalan-amalan sunnah khususnya jika beristirahat dan menambah pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian.

2. Bagi Pendidikan

Sebagai tambahan pustaka dan pengetahuan, khususnya bagi para penuntut ilmu untuk senantiasa memperhatikan agama dan mengikutkan amalan-amalan sunnah dalam proses belajarnya dan istirahatnya sehingga mendapatkan ilmu yang di ridhoi oleh Allah SWT.

3. Bagi Ummat

Memberikan pengetahuan kepada ummat bahwa kejayaan dan keselamatan hanya ada dalam mengamalkan sunnah-sunnah Rasulullah SAW..

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Definisi Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsinya. Seperti mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan tubuh.

Sedangkan Nashori dan Diana (2005) mendefinisikan kualitas tidur adalah sebagai suatu keadaan, dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun.⁸

2. Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Kebutuhan tidur seseorang berbeda-beda, ada yang kebutuhannya terpenuhi dan juga yang mengalami gangguan. Menurut Mubarak (2015) seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

- a. Aktivitas fisik yang meningkatkan kelelahan dan kebutuhan tidur.
- b. Motivasi, dapat memengaruhi keinginan untuk terbangun dan menahan tidur sehingga dapat menimbulkan gangguan tidur.
- c. Stress emosional sering mengganggu tidur seseorang.
- d. Obat-obatan seperti obat tidur yang membawa efek samping dan dapat menimbulkan ketergantungan obat tidur untuk mengatasi gaya hidup.

- e. Lingkungan, lingkungan tempat tidur berpengaruh pada kemampuan untuk tertidur.⁹

3. Aspek- aspek Kualitas Tidur

Aspek-aspek kualitas tidur menurut pendapat ahli psikologi modern dan pandangan islam

- a. Nyenyak selama tidur, sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidur nyenyak, nyenyak hingga tidak nyenyak dalam tidur.
- b. Waktu tidur yang cukup (minimal 6 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar.
- c. Tidur lebih awal dan bangun lebih awal, kebiasaan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting, namun yang sangat penting dalam keteraturan itu adalah perlunya seseorang tidur lebih awal dan bangun lebih awal.
- d. Merasa segar ketika terbangun, saat terbangun dari tidur yang cukup seseorang semestinya merasakan segar atau bugar saat terbangun.
- e. Tidak bermimpi buruk, tidur yang berkualitas ditandai dengan tiadanya mimpi buruk yang hadir dalam tidur seseorang.

Adapun menurut Wolniczak (2013), bahwa aspek-aspek dari kualitas tidur yaitu :

- a. Durasi tidur
- b. Gangguan saat tidur seperti pencahayaan dan kebisingan

- c. Atency (interval waktu antara respon yang diharapkan)
- d. Efisiensi tidur

4. Penatalaksanaan

Higene tidur, sebagai dasar strategi preventif untuk kualitas tidur dan merupakan pendekatan pilihan pertama setelah penilaian lengkap menyingkirkan kemungkinan gangguan medis. Gambaran hygiene tidur yaitu pengondisian tidur dengan menggunakan tempat tidur hanya untuk tidur, tidur hanya jika mengantuk, bangun jika terjaga setelah 10 menit, waktu tidur dan waktu bangun teratur. Tingkat pencahayaan rendah serta tingkat bising yang dapat dikenali (familiar) dan dapat diterima. Gunakan tempat tidur yang nyaman, bila ansietas menyertai pelajari teknik-teknik relaksasi otot progresif. Aktivitas fisik pada siang hari secara teratur, serta asupan makan yang mudah dicerna dan hubungan seksual dapat membantu mempermudah tidur. Adapun secara farmakologi diberikan Benzodiazepine.¹⁰

Selain pengobatan secara farmakologi kualitas tidur yang buruk juga dapat diterapi dengan nonfarmakologi seperti relaksasi yang diajarkan dalam agama islam yaitu dengan mengikuti adab-adab sebelum tidur yang dilakukan oleh Rasulullah SAW. Adapun adab-adab sebelum tidur Rasulullah SAW. yaitu dengan mengatur waktu tidur, sesuai yang dianjurkan tidur di awal malam selepas waktu isya dan disepanjang malam hingga waktu subuh. Dirwayatkan dari Hadis Riwayat Bukhari:

حَدَّثَنَا إِدْرِيسُ قَالَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ قَالَ حَدَّثَنَا سَيَّارُ بْنُ سَلَامَةَ قَالَ دَخَلْتُ أَنَا وَأَبِي عَلَى أَبِي بَرزَةَ الْأَسْلَمِيِّ فَسَأَلْنَاهُ عَنِ
وَقْتِ الصَّلَاةِ فَقَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الظُّهْرَ حِينَ تَرُوءُ الشَّمْسُ وَالْعَصْرَ وَيَرْجِعُ الرَّجُلُ

إلى أقصى المدينة والشمس حية ونسيب ما قال في المغرب ولا يُدالي بتأخير العشاء إلى ثلث الليل ولا يُحب النوم قبلها ولا الحديث بعدها ويصلي الصبح فينصرف الرجل فيعرفت جليسه وكان يقرأ في الركعتين أو إحداهما ما بين الستين إلى المائتين

Telah menceritakan kepada kami [Adam] berkata, telah menceritakan kepada kami [Syu'bah] berkata, telah menceritakan kepada kami [Sayyar bin Salamah] berkata, "Aku dan bapakku datang menemui [Abu Barzah Al Aslamī]. lalu kami bertanya kepadanya tentang waktu-waktu shalat." Dia lalu berkata, "Nabi shallallahu 'alaihi wasallam melaksanakan shalat Zhuhur ketika matahari sudah condong, shalat 'Ashar saat seseorang kembali ke ujung Kota Madinah sementara matahari masih panas, dan aku lupa apa yang dijelaskannya tentang shalat Maghrib. Dan tidak jarang Beliau mengakhirkan pelaksanaan shalat 'Isya hingga sepertiga malam yang akhir, beliau tidak menyukai tidur sebelum shalat Isya dan mengobrol sesudahnya. Dan Beliau melaksanakan shalat Shubuh pada waktu dimana bila sudah selesai, seseorang akan dapat mengenali siapa yang shalat di sampingnya. Beliau membaca surah dalam shalat Shubuh pada kedua rakaatnya, atau salah satunya kira-kira enam puluh hingga seratus ayat." (HR. Bukhari no 729)¹¹

Salah satu kebiasaan Nabi sebelum pergi tidur adalah berwudhu. Hal ini sesuai sabda Beliau, "Apabila engkau hendak mendatangi pembaringan (tidur), maka hendaklah berwudhu terlebih dahulu sebagaimana wudhumu untuk melakukan salat".

حدثنا مسدد حدثنا معتمر قال سمعت منصوراً عن سعد بن غنيدة قال حدثني البراء بن عازب رضي الله عنهما قال قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أتيت مضطجك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن وقل اللهم أسلمت نفسي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك ورغبة إليك لا ملجأ ولا منجأ منك إلا إليك آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت فإن من منة على الفطرة فاجعلهن آخر ما تقول قلت استذكرهن وبرسولك الذي أرسلت قال لا وبنبيك الذي أرسلت

Telah menceritakan kepada kami Musaddad(1) telah menceritakan kepada kami Mu'tamir(2) dia berkata; saya mendengar Manshur(3) dari Sa'd bin Ubaidah(4) dia berkata; telah menceritakan kepadaku Al Barra' bin 'Azib(5) radliallahu 'anhuma dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepadaku: "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudlulah sebagaimana kamu berwudlu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan, dan ucapkanlah; 'Allahumma Aslamtu Nafsi Ilaika Wafawadltu Amrii Ilaika Wa Alja'Tu Zhahri Ilaika Rahbatan Wa Raghbatan Ilaika Laa Malja'A Walaa Manjaa Minka Illa Ilaika Amantu Bikitaabika Alladzii Anzalta Wa Binabiyyika Alladzii Arsalta (Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku berlindung kepada-Mu dalam keadaan harap dan cemas, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari adzab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus)." Apabila

kamu meninggal (pada malam itu) maka kamu mati dalam keadaan fitrah (suci). Dan jadikan bacaan tersebut sebagai penutup ucapanmu (menjelang tidur).' Maka aku berkata; 'Apakah saya menyebutkan; 'Saya beriman kepada Rasul-Mu yang telah Engkau utus?' Beliau menjawab: 'Tidak, namun saya beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus.' (HR. Bukharino 5836).

Wudhu merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat meningkatkan fungsi neurologis. Air wudhu yang digunakan, dapat bermanfaat dalam mendinginkan ujung saraf jari tangan dan kaki yang akan memberikan manfaat dalam memantapkan konsentrasi dan membuat tubuh menjadi rileks. Saat melakukan gerakan wudhu akan memberikan efek masage (pijatan) pada anggota tubuh yang dibasuh, efek masage dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan perasaan nyaman.¹² Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk berzikir sebelum tidur. Hal ini sebagaimana anjuran Rasulullah SAW. Dalam hadis riwayat Abu Dawud:

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا حَمَّادٌ أَخْبَرَنَا عَاصِمٌ بْنُ بَهْدَلَةَ عَنْ شَهْرِ بْنِ حَوْشَبٍ عَنْ أَبِي ظَنِّيَّةَ عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَبِيتُ عَلَى نَكْرٍ طَاهِرًا فَيَتَعَارَى مِنَ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أُعْطَاهُ إِيَّاهُ قَالَ ثَابِتُ الْبُقَاتِيُّ قَدِمَ عَلَيْنَا أَبُو ظَنِّيَّةَ فَحَدَّثَنَا بِهَذَا الْحَدِيثِ عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ ثَابِتٌ قَالَ فَلَانَ لَقَدْ جَهَنَّتْ أَنْ أَقُولَهَا حِينَ أَنْبَعْتُ فَمَا قَدَرْتُ عَلَيْهَا

Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il berkata, telah menceritakan kepada kami Hammad berkata, telah mengabarkan kepada kami Ashim bin Bahdalah dari Syahr bin Hausyab dari Abu Zhabyah dari Mu'adz bin Jabal dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Tidaklah seorang mukmin tidur dalam keadaan telah berDzikir dan suci, lalu bangun disebagian malam dan meminta kepada Allah kebaikan di dunia dan di akhirat kecuali Allah akan memberinya." Tsabit Al Bunani berkata, "Abu Zhabyah datang kepada kami, lalu ia menceritakan hadits ini kepada kami, dari Mu'adz bin Jabal, dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam." Tsabit berkata, "Fulan berkata, "Aku telah berusaha untuk mengatakannya saat bangun tidur, tetapi aku tidak mampu." (HR. Abu Dawud No. 4835)

Beberapa hasil pengembaraan intelektual-spiritual penulis mengambil sebuah kesimpulan bahwa aspek Dzikir (ingat Allah) adalah meditasi, relaksasi, pengalaman trasendental, yang ada kaitannya dengan penurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia.¹³ Rasulullah Saw.. juga tidak tidur melampaui batas yang dibutuhkan tubuh, namun tidak juga menahan diri untuk beristirahat sesuai

kebutuhan. Inilah prinsip pertengahan yang beliau ajarkan. Selaras dengan fitrah manusia. Rasulullah Saw. biasa tidur pada awal malam dan bangun pada pertengahan malam. Hikmah dari tidur pada awal malam seperti yang dicontohkan Rasulullah Saw. di atas adalah tidur awal malam membuat tubuh menjadi sehat. Kualitas tidur lebih baik. Orang yang tidur malam (begadang) akan berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Tidur lebih awal dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih baik.¹⁴

Kemudian posisi tidur menghadap ke kiri tidak baik, karena jantung saat itu berada di bawah tekanan paru-paru bagian kanan yang lebih besar dari paru-paru bagian kiri. Hal ini akan memengaruhi fungsi dan kinerja jantung, terutama bagi para lanjut usia. Selain itu, pada posisi ini, lambung yang terisi penuh juga akan menekan jantung dan hati. Tidur menyamping ke kanan adalah posisi yang benar, karena paru-paru sebelah kiri lebih cepat dalam mengosongkan makanan di lambung setelah dicerna. Tidur menyamping ke kanan adalah posisi tidur yang paling tepat dan dapat menghindarkan dari berbagai penyakit.¹⁵

B. Tinjauan Keislaman

1. Pengertian Adab-Adab Tidur Rasulullah SAW.

Tidur termasuk salah satu nikmat dan rahmat yang diberikan Allah SWT. ke padahamba-Nya. Dalam hal ini Allah SWT. berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِنَا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Terjemahnya: “ Dan diantara tanda-tanda kebesaran-Nya adalah Allah SWT. menjadikan tidur kalian disiang hari dan dimalam hari.” (QS. Ar-Rum: 23) dengan demikian maka firman Allah SWT :

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Terjemahnya: "...dan kami jadikan tidurmu untuk istirahat..."(Qs. An-Naba': 9) merupakan indikasi terhadap nikmat terbesar diantarnikmat-nikmat yang diberikan Allah SWT. kepada hamba-Nya. Tidak diragukan lagi bahwa alam tidur yang dirasakan selama ini adalah alam yang sangat menakjubkan dan penuh dengan misteri, karena manusia terbiasa menghadapinya, maka hilanglah rasa takjub tersebut. Sehingga tidak lagi menarik perhatian dan mengejutkannya. Ibnu Qoyyim, seorang intelektual Islam berkata: "Barangsiapa yang memperhatikan pola tidur Rasulullah SAW, niscaya ia akan memahami pola tidur yang benar dan paling bermanfaat untuk badan dan organ tubuh".¹⁶

2. Adab Tidur Rasulullah SAW.

Untuk mendapatkan tidur yang sehat dan nyaman, maka dianjurkan untuk meneladani bagaimana cara tidur Nabi Muhammad SAW. Tidur yang sangat baik bagi kesehatan, setiap posisi dan waktu yang beliau pilih untuk tidur sangat bermanfaat bagi kesehatan bahkan jauh sebelum ilmu kedokteran berkembang seperti sekarang. Berikut ini merupakan cara tidur Nabi Muhammad SAW.: Tempat tidur Nabi Muhammad SAW.:

Terkadang Nabi Muhammad SAW.. tidur diatas kasur kulit yang sudah disamak, tikar, tanah, dipan, dan terkadang di atas kain hitam.

Waktu tidur Rasulullah SAW. biasa tidur pada awal malam dan bangun pada akhir malam, tapi terkadang juga tidak tidur pada awal malam karena melayani kemaslahatan orang-orang muslim. Mata beliau tidur tapi hati beliau tidak tidur. Imam al-Ghazali berkata: "Ketahuilah bahwa waktu malam dan siang berjumlah dua puluh empat jam. Janganlah tidurmu melebihi delapan jam, hal itu sudah cukup."¹⁹ Sebagaimana dijelaskan dalam QS.al-Furqan ayat 47 :

وهو الذي جعل لكم الليل لباساً والنوم سباتاً وجعل النهار نشوراً (٥٧)

Terjemahnya : “Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.” Maksud dari ayat ini agar malam hari digunakan sebagai waktu istirahat.

Sebelum tidur Rasulullah SAW pertama-tama menutup pintu, memadamkan lampu sebelum tidur.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا لَيْثٌ ح وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رُمْحٍ أَخْبَرَنَا اللَّيْثُ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَزْكُوا السَّقَاءَ وَأَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَطْفِئُوا السَّرَاحَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَجُلُ سَفَاءً وَلَا يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَغْرِضَ عَلَى إِيَّانِهِ غُودًا وَيَذْكَرَ اسْمَ اللَّهِ فَلْيَفْعَلْ فَإِنَّ الْفَوَيْسِقَةَ تُضْرَمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتِهِمْ وَلَمْ يَذْكَرْ قُتَيْبَةُ فِي حَدِيثِهِ وَأَغْلَقُوا الْبَابَ وَحَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى قَالَ قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِهَذَا الْحَدِيثِ غَيْرَ أَنَّهُ قَالَ وَأَكْفُوا الْإِنَاءَ أَوْ حَمَرُوا الْإِنَاءَ وَلَمْ يَذْكَرْ تَغْرِضِ الْغُودِ عَلَى الْإِنَاءِ وَحَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا زُهَيْرٌ حَدَّثَنَا أَبُو الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَغْلِقُوا الْبَابَ فَذَكَرَ بِمَثَلِ حَدِيثِ اللَّيْثِ غَيْرَ أَنَّهُ قَالَ وَحَمَرُوا الْإِنَاءَةَ وَقَالَ تُضْرَمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتِهِمْ وَحَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ حَدَّثَنَا سَفْيَانُ عَنْ أَبِي الزُّبَيْرِ عَنْ جَابِرٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَثَلِ حَدِيثِهِمْ وَقَالَ وَالْفَوَيْسِقَةُ تُضْرَمُ الْبَيْتَ عَلَى أَهْلِهِ

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id, Telah menceritakan kepada kami Laits, Demikian juga telah diriwayatkan dari jalur yang lain, Dan telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Rumi, Telah mengabarkan kepada kami Al Laits dari Abu Zubair dari Jabir dari Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Tutuplah oleh kalian bejana-bejana, rapatkanlah tempat-tempat minuman, tutuplah pintu-pintu, dan Matikanlah lampu, karena setan tidak dapat membuka ikatan tempat minum, pintu, dan bejana. Jika kalian tidak mendapatkan penutupnya kecuali dengan membentangkan sepotong kayu di atas bejananya dan menyebut nama Allah, maka lakukanlah. Karena tikus dapat merusak pemilik rumah dengan membakar rumahnya." Tapi Qutaibah dalam Haditsnya tidak menyebutkan "dan tutuplah pintu-pintu." Dan telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yahya dia berkata, Aku membaca kitab Malik mengenai Hadits ini dari Abu Zubair dari Jabir dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, namun dia menyebutkan "Dan tutuplah rapat-rapat atau tutuplah bejana-bejana." Dia tidak menyebutkan merentangkan kayu di atas bejana. Dan telah mengabarkan kepada kami Ahmad bin Yunus, telah menceritakan kepada kami Zuhair, telah menceritakan kepada kami Abu Zubair dari Jabir dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tutuplah pintu-pintu" dan kemudian dia menyebutkan yang serupa dengan Hadist Laits, namun dia menyebutkan, "Tutuplah bejana" dan berkata; "Sesungguhnya tikus dapat merusak pemilik rumah dengan membakar pakaiannya." Dan telah menceritakan kepadaku Muhammad bin Al Mutsanna, telah menceritakan kepada kami Abdurrahman, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari

Abu Zubair dari Jabir dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam dengan Hadits yang serupa, dan dia berkata, "Tikus dapat merusak pemilik rumah dengan membakar rumahnya" (HR. Muslim no 3755)

Kemudian hendaknya tidur dalam keadaan sudah berwudhu terlebih dahulu sebagaimana hadits riwayat Bukhari

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا مُعْتَمِرٌ قَالَ سَمِعْتُ مَنْصُورًا عَنْ سَعْدِ بْنِ عُيَيْدَةَ قَالَ حَدَّثَنِي الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اصْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلْ اللَّهُمَّ اسْلِمْتَ نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مُنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ فَإِنْ مِتَّ مِتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ فَقُلْتُ اسْتَذَكَّرْتُ هُنَّ وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ لَا وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

Telah menceritakan kepada kami Musaddad telah menceritakan kepada kami Mu'tamir dia berkata; saya mendengar Manshur dari Sa'd bin Ubaidah dia berkata; telah menceritakan kepadaku Al Barra' bin 'Azib radliallahu'anhuma dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda kepadaku "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudhulah sebagaimana kamu berwudhu untuk shalat. Setelah itu berbaringlah dengan Miring ke kanan, dan ucapkanlah 'Allahumma Aslamtu Nafsi Ilaika Wafawadlitu Amrii Ilaika Wa Alja Tu Zhahri Ilaika Rahbatan Wa Raghbatan Ilaika Laa Malja A Walaa Manjaa Minka Illa Ilaika Amantu Bikitaabika Alladzii Anzalta Wa Binabiyyika Alladzii Arsalta (Ya Allah ya Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu, aku serahkan urusanku kepada-Mu dan aku berlindung kepada-Mu dalam keadaan harap dan cemas, karena tidak ada tempat berlindung dan tempat yang aman dari adzab-Mu kecuali dengan berlindung kepada-Mu. Aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan aku beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus)." Apabila kamu meninggal (pada malam itu) maka kamu mati dalam keadaan fitrah (suci). Dan jadikan bacaan tersebut sebagai penutup ucapanmu (menjelang tidur). Maka aku berkata; "Apakah saya menyebutkan; "Saya beriman kepada Rasul-Mu yang telah Engkau utus?" Beliau menjawab: "Tidak, namun saya beriman kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus." (HR. Bukhari No. 5836).

Kemudian adapun petunjuk Nabi adalah menggerak-gerakkan alas tidur sebelum tidur sebagaimana dalam riwayat Muslim disebutkan

و حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مُوسَى الْأَنْصَارِيِّ حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ عِيَاضٍ حَدَّثَنَا عُيَيْدَةُ بْنُ سَعِيدٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيِّ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَهُ إِزَارَهُ فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيَسْمِ اللَّهَ فَإِنَّهُ لَا يَخْلُمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ وَلْيَقُلْ سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ وَضَعْتُ جَنْبِي بِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْغِفْ لَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ وَحَدَّثَنَا أَبُو كَرَيْبٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عُيَيْدَةَ عَنْ عُمرِ بْنِ عُمَرَ بِهَذَا الْإِسْنَادِ وَقَالَ ثُمَّ لِيُقَالَ بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي فَإِنْ أَخِيَّتْ نَفْسِي فَارْحَمْهَا

Dan telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Musa Al Ansharitelah menceritakan kepada kami Anas bin 'Iyadh telah menceritakan kepada kami 'Ubaidulah telah menceritakan kepadaku Sa'id bin Abu Sa'id Al Maqburi dari Bapakny dari Abu Hurairah bahwasanya Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam telah bersabda: "Apabila seseorang hendak berbaring, maka hendaklah ia mengambil alat pembersih untuk membersihkan Alas tidurnya dan sebutlah nama Allah, karena ia tidak tahu apa yang terdapat di atas kasurnya setelah dipakai tidur. Apabila seseorang hendak tidur, maka hendaknya ia tidur dengan miring ke kanan dan mengucapkan doa: "subhaanaka, alloohumma robbii, bika wadho'tu janbii, wabika arfa'uhu, in amsakta nafsii faghfir lahaa wain arsaltahaa, fahfazh-haa bimaa tafazhu bihi ibaadakash shoohihina "Maha suci Engkau ya Allah, Tuhanku. Dengan nama-Mu aku baringkan tubuhku dan karena-Mu lah aku bangun dari tidur. Apabila Engkau mematikan, maka berilah ampunan dan apabila Engkau menghidupkanku, maka peliharalah sebagaimana Engkau memelihara hamba-hamba-Mu yang shalih." Dan telah menceritakan kepada kami Abu Kuraibtelah menceritakan kepada kami 'Abdah dari 'Ubaidullah bin 'Umar dengan sanad ini. Dan beliau bersabda: kemudian ucapkanlah; "Bismika Robbii Wadho'tu Janbii Fain Ahyaita Nafsii Farhamhaa "Dengan menyebut nama-Mu, ya Rabbku aku letakkan pinggangku ini, apabila Engkau hendak menghidupkan jiwaku, maka rahmatilah ia." (HR. Muslim no 4889)

Lalu Berdzikirlah sebelum tidur, sebagaimana yang dianjurkan Rasulullah Saw. dalam hadis riwayat Abu Dawud :

حَدَّثَنَا مُوسَى بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ أُخْبَزٍ عَاصِمُ بْنُ نَهْدَلَةَ عَنْ سَهْرِ بْنِ حَرْشَبٍ عَنْ أَبِي ظَبْيَةَ عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا مِنْ مُسْلِمٍ بَيْتٍ عَلَى ذِكْرِ طَاهِرٍ فَيَتَعَارَى مِنْ اللَّيْلِ فَيَسْأَلُ اللَّهَ خَيْرًا مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا أَعْطَاهُ إِيَّاهُ قَالَ ثَابِتُ الْبُنَاتِيِّ قَدِمَ عَلَيْنَا أَبُو ظَبْيَةَ فَحَدَّثَنَا بِهَذَا الْحَدِيثِ عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ ثَابِتٌ قَالَ فُلَانٌ قَالَ لَقَدْ جِئْتُكَ أَنْ أَقُولَهَا جِئْتُكَ فَمَا قَدَرْتُ عَلَيْهَا

Telah menceritakan kepada kami Musa bin Isma'il berkata, telah menceritakan kepada kami Hammad berkata, telah mengabarkan kepada kami Ashim bin Bahdalah dari Syahr bin Hausyab dari Abu Zhabyah dari Mu'adz bin Jabal dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam, beliau bersabda: "Tidaklah seorang mukmin tidur dalam keadaan telah berDzikir dan suci, lalu bangun disebagian malam dan meminta kepada Allah kebaikan di dunia dan di akhirat kecuali Allah akan memberinya." Tsabit Al Bunani berkata, "Abu Zhabyah datang kepada kami, lalu ia menceritakan hadits ini kepada kami, dari Mu'adz bin Jabal, dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam." Tsabit berkata, "Fulan berkata, "Aku telah berusaha untuk mengatakannya saat bangun tidur, tetapi aku tidak mampu." (HR. Abu Dawud No. 4835)¹⁷

3. Manfaat mengikuti adab-adab tidur Rasulullah SAW.

Nabi Muhammad SAW.. sebagai tuntunan umat muslim di seluruh dunia telah mengajarkan berbagai kebaikan sebagai petunjuk bagi umat manusia yang mau mengamalkan. Tak hanya dalam masalah agama, islam melalui nabi terakhir juga mengajarkan bagaimana hidup sehat ala Rasulullah SAW. Hingga masalah tidurpun, Nabi Muhammad sebenarnya sudah memberi contoh, bagaimana cara tidur, dan pola tidur yang baik bagi kesehatan (Reefani Nor Kholish, 2014). Oleh karena itu, rasul memiliki pola tidur yang cukup sederhana tapi sangat bermanfaat.

a. Sebelum tidur Rasul bersuci terlebih dahulu

Dalam ilmu kedokteran dikatakan bahwa bagi seseorang yang mengalami gangguan tidur, maka dianjurkan menciptakan suasana senyaman-nyaman nya di tempat tidur. Anjuran untuk menciptakan suasana yang senyaman-nyaman nya di tempat tidur bagi orang yang mengalami insomnia, pada hakikatnya selaras dengan anjuran Rasulullah SAW., yakni berwudhu sebelum tidur. Wudhu hakikatnya tidak hanya sebuah proses penyucian diri, akan tetapi lebih dari itu, wudhu juga dapat menjadi tempat relaksasi bagi ketenangan jiwa dan pikiran manusia. Efek yang dihasilkan dari percikan air ke seluruh tubuh dapat memberikan rasa sejuk, damai, tenang dan tenteram. Perasaan ini akan mengalir dan ditransformasikan ke seluruh bagian anggota tubuh yang lain dan pikiran akan tunduk dengan rasa tersebut, dan pikiran akan menjadi rileks dengan sendirinya.¹⁸

Leopold Wemer Von Enrenfels (seorang psikiater sekaligus neurolog berkebangsaan Austria), menemukan sesuatu yang menakjubkan dalam berwudhu, bahwa pusat-pusat syaraf yang paling peka dari tubuh manusia berada disebelah dahi, tangan dan kaki. Pusat-pusat syaraf tersebut sangat sensitif terhadap air segar, sehingga dengan senantiasa membasuh air segar kepusat-pusat syaraf tersebut berarti senantiasa menjaga dan memelihara kesehatan dan keselarasan pusat syaraf.¹⁹

- b. Rasul sebelum melaksanakan tidur melakukan dzikir sampai jatuh tertidur

Salah satu amalan yang disunnahkan oleh Rasulullah SAW ialah dzikir dan adab-adab sebelum tidur. Dzikir menjelang tidur terdiri dari surat al-Fatihah, al-Ikhlâs, al-Falaq, an-Naas yang masing-masing di baca berulang-ulang sebanyak 3 kali.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ أَهْدِنَا
الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Terjemahnya: Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah, Tuhan seluruh alam, Yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Pemilik hari pembalasan. Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami mohon pertolongan. Tunjukilah kami jalan yang lurus, (yaitu) jalan orang-orang yang telah Engkau beri nikmat kepadanya; bukan (jalan) mereka yang dimurkai, dan bukan (pula jalan) mereka yang sesat. (QS. Al-Fatihah :1-7)

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Terjemahnya : Katakanlah (Muhammad), “Dialah Allah Yang Maha Esa” (1) Allah tempat meminta segala sesuatu (2) (Allah) tidak beranak dan tidak pula diperanakkan (3) dan tidak ada sesuatu yang setara dengan Dia (4).

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ
وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

Terjemahnya : Katakanlah, "Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh (fajar) (1) Dari kejahatan (makhluk yang) Dia ciptakan,(2)dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita.(3)dan dari kejahatan (perempuan-perempuan) penyihir yang meniup pada buhul-buhul (talinya) (4) dan dari kejahatan orang yang dengki apabila dia dengki (5)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ مَلِكِ النَّاسِ إِلَهِ النَّاسِ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَفِيِّ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّارِ

Terjemahnya : Katakanlah "aku berlindung kepada Tuhannya manusia,(1) Raja manusia,(2) Sembahan manusia,(3) dari kejahatan (bisikan) setan yang bersembunyi,(4) yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia,(5) dari (golongan) jin dan manusia,(6)

Menurut Edelman & mandle (2010) doa merupakan salah satu cara untuk berkonsentrasi yang dalam praktiknya berfokus pada kata-kata suci. Dzikir yang berdampak positif terhadap kesehatan tubuh dan saraf adalah dzikir yang dilafalkan dengan baik dan benar serta bersungguh-sungguh (Umar, 2014). Perubahan fisiologis yang terjadi pada seseorang melalui terapi dzikir dapat dilihat dari respon relaksasi yang ditimbulkannya, yaitu integrasi respon mind body: menurunnya pemakaian oksigen, denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, dan kadar asam laktat dalam darah, dan terjadi perubahan aliran darah. Perubahan perubahan tersebut sesuai dengan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin, dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga

transpor oksigen ke seluruh tubuh terutama otak menjadi lancar (Putra, 2013).

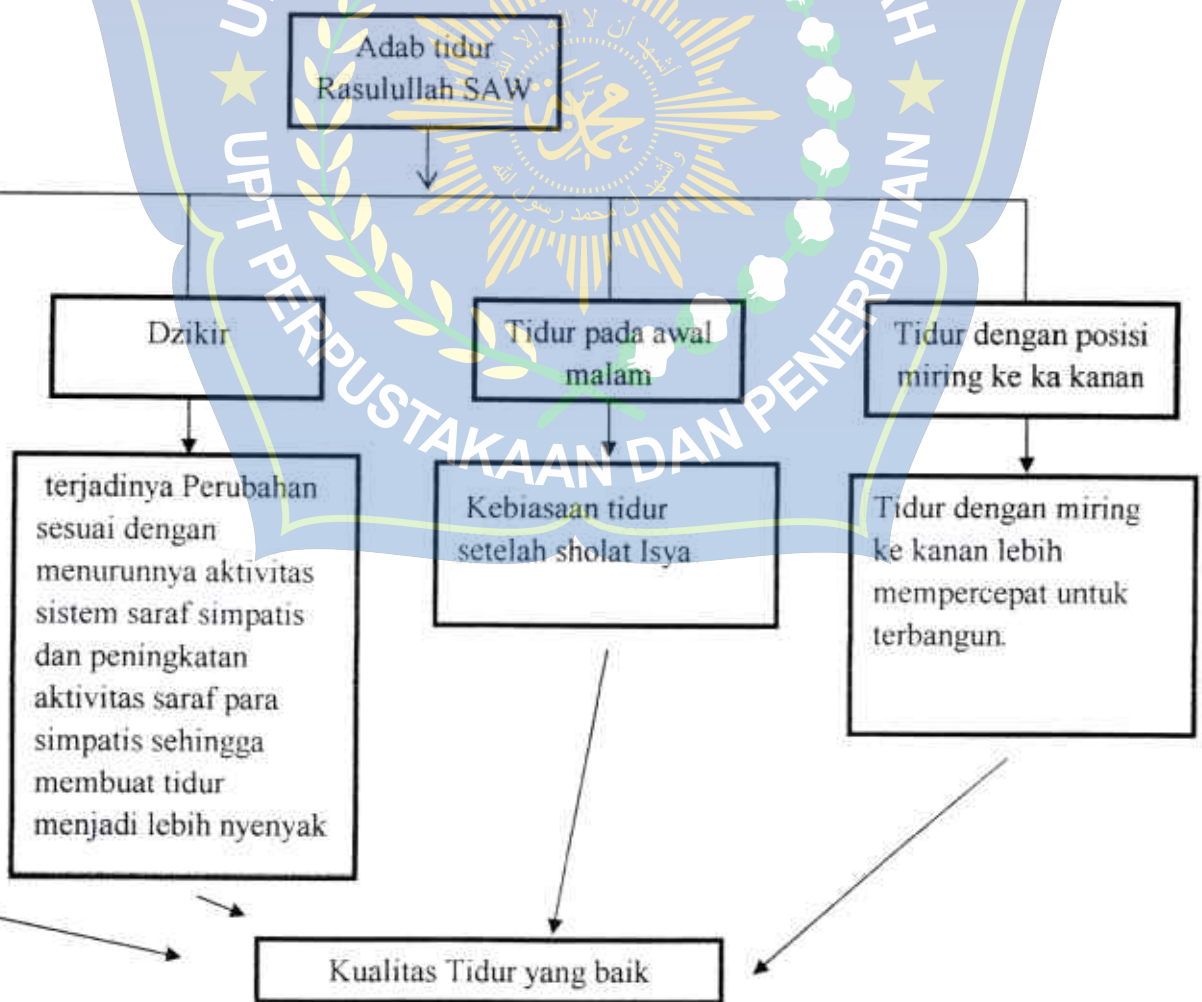
Saraf parasimpatis adalah pusat pengontrol dalam mempertahankan keadaan tidur (Potter & Perry, 2010) dalam keadaan tidur aktivitas saraf parasimpatis meningkat sedangkan aktivitas saraf simpatis menurun (Tortora & Derrickson, 2009). Saraf simpatis menstimulasi hormon katekolamin untuk mengeluarkan epinefrin dan norepinefrin yang diekskresi oleh medula adrenal (Tortora & Derrickson, 2009). Keadaan terjaga dikendalikan oleh neurotransmitter norepinefrin. Sehingga apabila kadar norepinefrin menurun, tidur akan menjadi lebih nyenyak, tidur yang dianjurkan adalah selepas isya.²⁰ Sebagaimana dijelaskan dalam QS. Al-Furqan ayat 47 agar istirahat pada malam hari. Mengatur pola tidur adalah salah satu kunci sehat Rasulullah yakni tidur cepat pada malam hari dan cepat bangun pada dini hari.

Rasulullah SAW. tidur di awal malam dan bangun pada pertengahan malam. Biasanya Nabi SAW., bangun dan ber-siwak, berwudhu dan melaksanakan sholat malam sampai waktu yang diizinkan Allah SWT. Beliau tidak pernah tidur melebihi kebutuhan, namun tidak pula menahan diri untuk tidur sekedar yang dibutuhkan. Tidur dengan posisi miring ke kanan, tidur dengan posisi ini menyimpan banyak manfaat bagi kesehatan,

terutama bagi kesehatan jantung karena berdasarkan analisa medis tidur miring ke kanan membuat jantung dan pembuluh darah besar yang berada disebelah kiri menjadi lebih bebas dalam memompa dan mengalirkan darah. Serta Nabi menyukai mengerjakan sesuatu dengan anggota badan sebelah kanan karena tidur dengan posisi miring ke kanan lebih mempercepat untuk terbangun.

C. Kerangka Teori

Hubungan adab tidur Rasulullah SAW dan Kualitas Tidur



Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEP

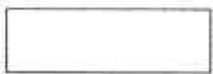
A. Konsep Pemikiran Variable Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah adanya hubungan antara menjalankan adab tidur menurut sunah Rasul terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah makassar. Berdasarkan latar belakang dan tinjauan pustakan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka disusunlah kerangka konsep penelitian sebagai berikut. Variabel yang diteliti yaitu adab tidur dan kualitas tidur. Variabel dipilih berdasarkan faktor yang dianggap paling berpengaruh terhadap sampel penelitian yaitu mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Konsep Pemikiran



Keterangan :



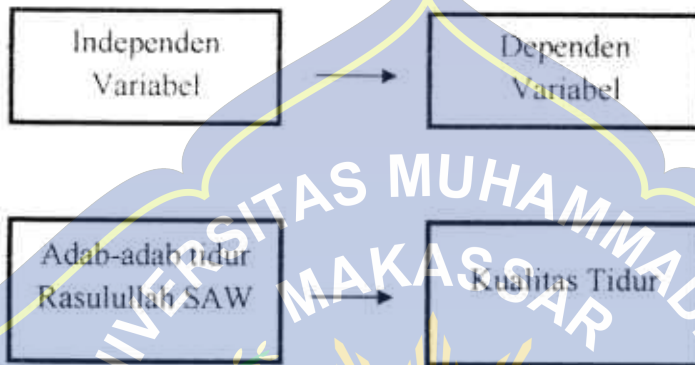
: Variabel yang diteliti



: Variabel perancu

Gambar 3.1 Konsep Pemikiran

Dari kerangka konsep diatas kita dapat melihat faktor – faktor yang mempengaruhi adab-adab tidur. Dimana terdapat variabel yang akan diteliti yaitu kualitas tidur.



Gambar 3.2 Kerangka Konsep Penelitian

B. Definisi Operasional

1. Adab- adab tidur

Adab-adab sebelum tidur yang dilakukan oleh Rasulullah SAW. sebelum tidur dengan melakukan bersuci seblum tidur, tidur diawal malam, menjalankan dzikir dan doa serta tidur balik kanan sebelum tidur.

- Cara Ukur: Dengan meminta responden untuk mengikuti adab-adab sebelum tidur Rasulullah SAW. sebelum tidur selama 21 hari.
- Alat Ukur: kuesioner
- Skala :kategorik

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dala memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur., kualitas

tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur ataupun sehabis bangun tidur.

- Cara Ukur: Dengan diberikan kuesioner sebanyak 2x dengan rentang waktu selama 21 hari.
- Alat ukur: kuesioner
- Skala: kategorik

C. Hipotesis

- **Hipotesis null (H_0)**: tidak terdapat hubungan antara adab-adab tidur Rasulullah SAW. dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.
- **Hipotesis alternative (H_a)**: terdapat hubungan antara adab-adab tidur Rasulullah SAW. dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Obyek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Makassar yang akan dilaksanakan pada bulan Desember sampai Januari 2020 Adapun penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan pre-post test control dengan jumlah sampel 50 orang pada penelitian ini membandingkan kualitas tidur sebelum dan sesudah mengikuti adab-adab tidur Rasulullah SAW. pada sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan Purposive Sampling. Penelitian ini akan dimulai dengan memberikan kuesioner pre test tentang adab-adab tidur Rasulullah SAW. Kemudian dilakukan pemberian perlakuan adab-adab tidur Rasulullah SAW. kemudian diberikan kuesioner post test setelah perlakuan.

C. Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi target yang akan menjadi tujuan penelitian ini adalah Mahasiswa 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah

2. Sampel

a. Kriteria Inklusi

1) Mahasiswa(i) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah
Makassar angkatan 2019

2) Bersedia untuk mengikuti penelitian ini.

b. Kriteria Eklusi

- 1) Mahasiswa angkatan 2019 yang memiliki kualitas tidur yang buruk karena main gadget
- 2) Mahasiswa angkatan 2019 yang tidak mengamalkan adab-adab tidur

D. Rumus sampel dan besar sampel

$$n_1 = n_2 = \frac{(z_\alpha + z_\beta)^2}{(P_1 - P_2)^2} \pi$$

Z_α = deviat baku alfa

Z_β = deviat baku beta

Keterangan:

n = sampel

Z_α = deviat baku alfa 1,96

Z_β = deviat baku beta 0,84

P_1 = proporsi pada kelompok yang merupakan Judgment peneliti 0,2

P_2 = proporsi yang telah diketahui hasilnya 0,4

$F = P_1(1-P_2)+P_2(1-P_1)$

$$0,1(1-0,4) + 0,1(1-0,1) 0,06+0,24$$

$$= 0,33$$

Keterangan:

$$\begin{aligned} n_1 = n_2 &= \frac{(Z\alpha + Z\beta)2f}{(P1 - P2)2} \\ &= \frac{(1,96+0,84)0,33}{(0,1-0,4)2} \\ &= 7,84 \times 0,33 \\ &= 0,09 \\ &= 28,74 \\ &= 29 \text{ sampel} \end{aligned}$$

E. Alur Penelitian



F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik pembagian kuesioner pada responden sebelum dan sesudah penyuluhan.

G. Teknik Analisis Data

1. Metode Analisis Data

Analisis Data dilakukan untuk memberikan kemudahan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Untuk itu data diolah terlebih dahulu menggunakan SPSS versi 23 dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Uji normalitas

Data yang ditemukan yaitu data pengukuran kualitas tidur menggunakan uji normalitas Shapiro wilk ($p < 0,005$) dan hasil data berdistribusi tidak normal

b. Uji Wilcoxon

Setelah data tersebut dianalisa selanjutnya data akan dianalisis menggunakan Wilcoxon. Untuk membuktikan hipotesis ada atau tidak hubungan secara signifikan. Cara menentukan signifikan atau tidak adalah jika nilai $p < 0.005$ maka ada hubungan dan jika > 0.05 maka tidak adanya hubungan.

2. Aspek Etika Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin untuk mendapatkan persetujuan. Kemudian dilakukan penelitian dengan subjek yang diteliti dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi:

a. Informed consent.

Tujuannya adalah subjek mengetahui maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang diteliti selama pengumpulan data. Jika subjek bersedia diteliti maka harus menandatangani lembar persetujuan. Jika subjek menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati haknya.

1) Anonymity (tanpa nama)

Merupakan masalah etika dalam penelitian untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, peneliti tidak akan mencantumkan nama subjek pada lembar pengumpulan data yang diisi oleh objek. Lembar tersebut hanya diberi inisial atau nomor kode tertentu.

2) Confidentialy

Informasi yang diberikan responden akan terjamin kerahasiannya karena peneliti menggunakan data untuk kebutuhan dalam penelitian.

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Populasi/Sampel

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang dilakukan pada bulan Desember sampai Januari 2020 tentang Hubungan antara Kebiasaan Tidur Menurut Adab-Adab Rasulullah SAW dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar 2020.

Subjek penelitian atau sampel yang dibutuhkan yakni Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019, banyaknya sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah 30 orang. Besar sampel yang didapatkan dari perhitungan dengan menggunakan rumus besar sampel. Perhatian ini menggunakan alat ukur yaitu kuesioner KKT (Kuesioner Kualitas Tidur) untuk menilai gangguan tidur, sedangkan untuk adab-adab tidur menggunakan kuesioner tentang adab tidur.

B. Identitas Responden

1. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.1 Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin

Variabel Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	12	24.0
Perempuan	38	76.0
Total	50	100.0

Sumber: Data Primer 2020

Berdasarkan table 5.3 distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.

Presentasi responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang (24%) dan presentasi responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (76 %).

2. Distribusi responden berdasarkan usia

Tabel 5.2 Distribusi responden berdasarkan usia

Variabel Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)	Mean
17	2	4.0	
18	39	78.0	
19	7	14.0	
20	2	4.0	
Total	50	100.0	

Distribusi responden berdasarkan usia Presentasi responden dengan usia 17 tahun sebanyak 2 orang (4%) , presentasi dengan usia 18 tahun sebanyak 39 orang (78%),presentasi dengan usia 19 tahun sebanyak 7 orang (14%) dan presentasi responden dengan usia 20 tahun sebanyak 2 orang (4%).

3. Tabel 5.3 Distribusi responden dengan kualitas tidur pre test

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Berpengaruh	19	38.0
Tidak berpengaruh	31	62.0
Total	50	100.0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan table 5.4 distribusi respondendengan 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%).

4. Tabel 5.4 Distribusi responden dengan kualitas tidur post test

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Berpengaruh	50	100.0
Tidak berpengaruh	0	
Total	50	100.0

Sumber data primer 2020

Berdasarkan table 5.5 distribusi respondendengan kualitas tidur post test. Presentasi responden dengan kualitas tidur yang berpengaruh adalah sebanyak 50 orang (100 %).

C. Analisis

Analisis data pada penelitian ini digunakan statistik nonparametric yang berdistribusi tidak normal.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas sebaran data pada penelitian ini menggunakan metode shapiro-wilk. Uji normalitas data dimaksudkan untuk mengetahui normalitas data peneliian. Hasil perhitungan uji normalitas data secara ringkas dapat dilihat sebagai berikut:

a. Data Uji Normalitas Kualitas Tidur

Dari Uji Normalitas dapat diketahui hasil uji normalitas data diketahui bahwa keseluruhan nilai dari signifikasi $>0,05$ dan yang didapatkan dari total pre test dengan $p(0,11)$ dan $>0,05$ didapatkan dari total post test 1,86. Dinyatakan berdistribusi tidak normal.

D. Penguji Hipotesis

Setelah dilakukan uji data normalitas sebelumnya, selanjutnya dilakukan pengujian dengan wilcoxon. pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu Hubungan Kualitas Tidur dan Adab-Adab Tidur Rasulullah SAW..

Pengujian hipotesis menyatakan ada pengaruh atau tidak dari hasil analisis, maka didefinisikan sebagai berikut : H_0 : Tidak ada hubungan antara Kualitas Tidur dan Adab-Adab Tidur Rasulullah SAW., H_1 :Ada pengaruh antara Kualitas Tidur dan Adab-Adab Tidur Rasulullah SA. Kriteria pengambilan keputusan uji hipotesis dengan cara membandingkan nilai probabilitas (p) dengan $\alpha= 5\%$. Kriteria keutusannya adalah sebagai berikut :

(1) Apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

(2) Apabila $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

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.



BAB VI

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan pengolahan data yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, maka berikut merupakan pembahasan tentang hasil penelitian yang didapatkan.

Tidur merupakan karunia yang diberikan oleh Allah SWT yang dimana pada kondisi tidur, terjadi proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Dijelaskan dalam Qur'an Surah Al-Furqan ayat 47 :

وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نضورا

Terjemahnya : "Dialah yang menjadi kan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadi kan siang untuk bangun berusaha."(Q.S Al-Furqan :47) Allah adalah Dzat yang menciptakan untuk kalian malam sebagai penutup segala sesuatu dengan kegelapannya, dan untuk tidur sebagai waktu jeda pekerjaan kalian dan waktu istirahat tubuh kalian. Dia juga menciptakan siang sebagai waktu bangkit supaya manusia bisa bertebaran di dalamnya untuk bekerja dan mencari rejeki. Istilah "As-Subaat" digunakan karena tidur itu menyerupai mati. Dan istilah "An-Nusyur" digunakan karena bangun tidur itu menyerupai hidup. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan dampak bagi kesehatan tubuh.

Allah SWT telah memberikan kesempatan pada manusia untuk tidur.

Dalam QS Gafir/ 40: 61

اللّٰهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَدُوٌّ فَضِّلَ عَلَى الْإِنْسَانِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ
الْإِنْسَانِ لَا يَشْكُرُونَ

Terjemahnya: Allahlah yang menjadikan malam untuk kamu supaya kamu beristirahat padanya, dan menjadikan siang terang benderang. Sungguh, Allah benar-benar memiliki karunia yang dilimpahkan kepada manusia, tetapi kebanyakan manusia tidak bersyukur.

Alat yang digunakan oleh peneliti untuk melaksanakan penelitian ini adalah Kuesioner Kualitas Tidur (KKT). Instrument ini menghasilkan skor dominan yaitu adalah Kualitas tidur yang dapat dinilai secara subjektif, efisiensi tidur sehari-hari, latensi tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur (yang berlebihan), tiap dominan nilainya berkisar <12 (bermasalah) >12 (tidak bermasalah. Nilai yang <12 dianggap kualitas tidur yang buruk dan >12 dianggap nilai kualitas tidur yang baik.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur yang baik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Makassar angkatan 2019 karena rutin melaksanakan adab-adab tidur Rasulullah SAW., waktu yang dibutuhkan untuk menjadi sebuah kebiasaan membutuhkan 21 hari. Kebiasaan ini dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhamadiyah Makassar angkatan 2019 selama 21 hari sehingga menjadi sebuah kebiasaan dari mahasiswa itu sendiri. Kebiasaan sebelum tidur dan kualitas tidur sangat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian ada tidaknya hubungan antara variable Adab-Adab Tidur Rasulullah SAW. dan Kualitas Tidur didapatkan

hasil p value sebesar 0,000 ($p < 0,05$) Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan Adab-Adab Tidur Rasulullah SAW. dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Hasil penelitian ini apabila ditelaah lebih dalam lagi menunjukkan fenomena yang sudah dijelaskan didalam teori dan sumber tinjauan pustaka dijelaskan bahwa dengan mengikuti Adab-Adab Tidur Rasulullah Saw. dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi lebih baik. Adab-adab Tidur Rasulullah SAW. salah satunya yang dapat berdampak pada kualitas tidur adalah pengaruh memadamkan cahaya sekitar sehingga menstimulus pusat otak untuk mulai tidur (Bahammam 2011).

Hasil uji hubungan pada penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan p value ($<0,005$) dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Emma,dkk(2009) yang melaporkan bahwa adanya peningkatan kualitas tidur yang lebih baik berhubungan dengan aktivitas berdo'a. Hasil penelitian lainnya yang juga dilakukan oleh Bahammam (2010) yang menunjukkan adanya perubahan dalam irama sirkadian tubuh seiring dengan aktifitas berdo'a dan beribadah pada waktu malam hari.

BAB VII

PENUTUP

(KESIMPULAN DAN SARAN)

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden penelitian mayoritas mahasiswa berjenis perempuan sebanyak 38 orang (76%), sedangkan pada mahasiswa laki-laki sebanyak 12 orang (24%).
2. Adanya hubungan antara adab-adab tidur Rasulullah SAW, dan Kualitas Tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain

Dibutuhkan penelitian lebih lanjut secara analitik tentang hubungan adab-adab tidur Rasulullah Saw, dan Kualitas tidur dengan : Menggunakan sampel yang lebih banyak, mengambil populasi dari beberapa tempat yang berbeda.

2. Bagi responden

Responden dapat menerapkan metode adab-adab tidur Rasulullah Saw. untuk tetap menjaga kualitas tidur agar tetap baik dan mencegah gangguan tidur.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih memiliki keterbatasan yaitu :

1. Banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur selain yang diteliti
2. Keterbatasan lainnya yaitu susahnya untuk dilakukan di follow up selama dilakukannya penelitian.



DAFTAR PUSTAKA

1. Al-Qur'an Al Karim
2. Jaka safriyanda, Darwin Karim, Ari. Hubungan antara kualitas tidur dengan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. Universitas Riau. Vol 2. 2 oktober 2015.
3. Berman, A & Snyder, S. J. (2012). Fundamentals of nursing: concepts, process and practice (9th ed). Boston: pearson
4. Fitri Yuni. Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur (Analisis Terhadap Makna Hadis Dengan Pendekatan Ilmu Kesehatan). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.(2016)
5. Tyler LS, Cole SW, May JR, Millares M, Valentino MA, Vermeulen Jr LC, et al. ASHP guidelines on the pharmacy and therapeutics committee and the formulary system. Am J Heal Pharm. 2008;65 (13):1272-83
6. Ridwan AA. Studi kritik hadis-hadis amalan menjelang tidur. UIN Walisongo; 2015.
7. Johnson T. clinical trials in psychiatry background and statistical perspective stat Methods Med Res.1987 :7 (3):209-34
8. Ummah, Muslikhatul. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pondok Pesantren. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.(2017)
9. Fuad Nashori, Rachmy Diana. Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2005

10. Syarief, Abdurrochman. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Aktif Di Organisasi Mahasiswa Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Undergraduate (S1) thesis, University of Muhammadiyah Malang.(2017)
11. Purin BK, Laking PJ, Treasaden III. Buku Ajar Psikiatri, Edisi 2, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc:2008
12. Syamsinar S. Pola Tidur dalam Al-Qur'an (Sebuah Kajian Tafsir Tahlili QS. Al-Furqan/25: 47). Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar; 2016.
13. Lestari ND, Minan MR. Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja. Mutiara Med J Kedokt dan Kesehat. 2018; 18(2): 49-54
14. Purwokarto S. Relaksasi dzikir. 2006
15. Malisi M. Bimbingan agama Islam dalam meningkatkan kedisiplinan ibadah penerima manfaat dib alai rehabilitas social eks penyalahgunaan napza “Mandiri” Semarang. UIN Walisongo;2015
16. Thayyarah N. BUKU Pintar Sains dalam Al-Qur'an. Serambi Ilmu Semesta; 2013
17. Sholehah M. Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadits. Uin Raden Fatah Palembang; 2016.
18. Al-Uryan M bin S. adab Tidur dan Bermimpi. 2009
19. Akrom M. Terapi Wudhu. Mutiara Media; 2010.

20. Lela L, Lukmawati L “Ketenangan” Makna Damawul Wudhu (studi Fenomologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang) Psikis J psikol Islam. 2015, 1(2) : 55-66
21. Fitrianda MI. Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas. Jember 2013



LAMPIRAN

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
t	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%
tpost	50	100.0%	0	0.0%	50	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
t	Mean	12.0600	.42225	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 11.2115 Upper Bound 12.9085		
	5% Trimmed Mean	11.9333		
	Median	11.0000		
	Variance	8.915		
	Std. Deviation	2.98575		
	Minimum	8.00		
	Maximum	19.00		
	Range	11.00		
	Interquartile Range	4.00		
	Skewness	.419	.337	
	Kurtosis	-.479	.662	
	tpost	Mean	22.3800	.34990
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 21.6771 Upper Bound 23.0829	
5% Trimmed Mean		22.3444		
Median		22.0000		
Variance		6.118		
Std. Deviation		2.47345		
Minimum		17.00		
Maximum		28.00		
Range		11.00		
Interquartile Range		3.00		
Skewness		.209	.337	
Kurtosis		.150	.662	

Tests of Normality

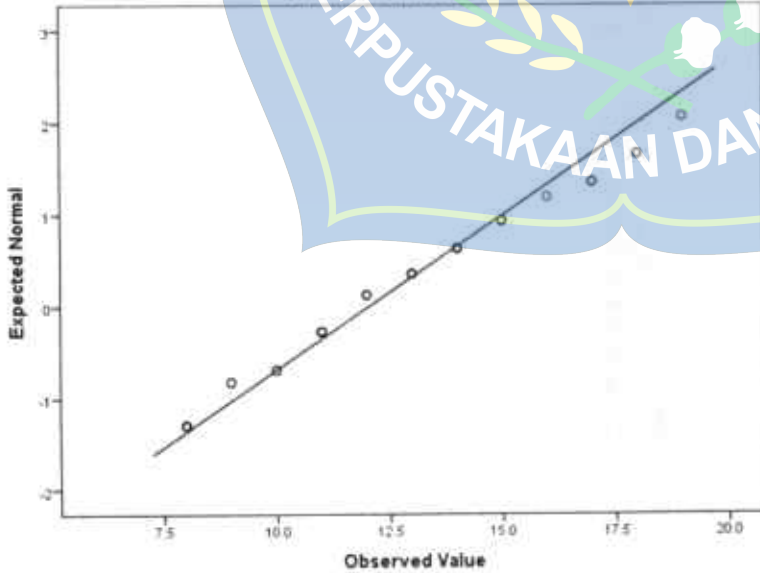
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
t	.159	50	.003	.938	50	.011
tpost	.121	50	.065	.968	50	.186

a. Lilliefors Significance Correction
t Stem-and-Leaf Plot

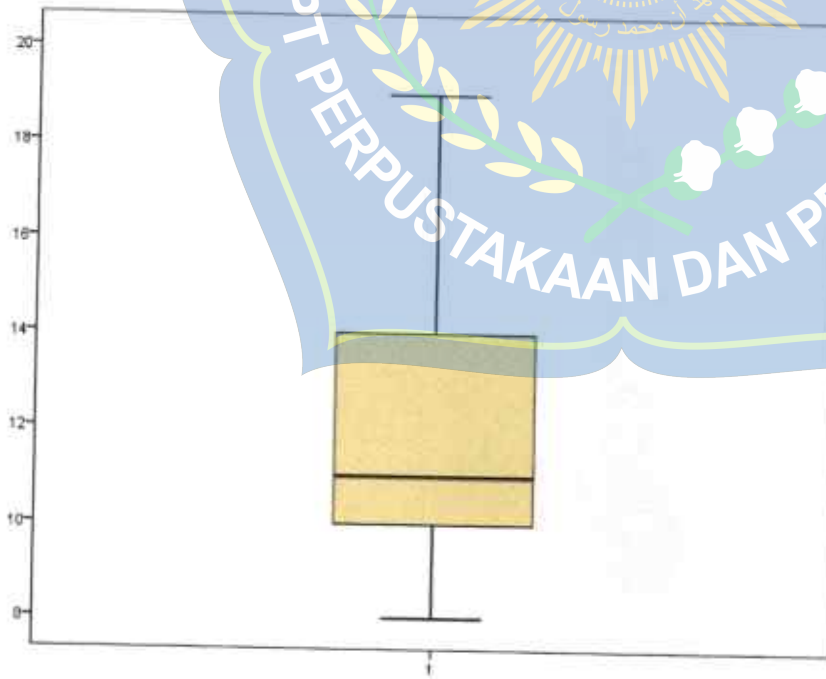
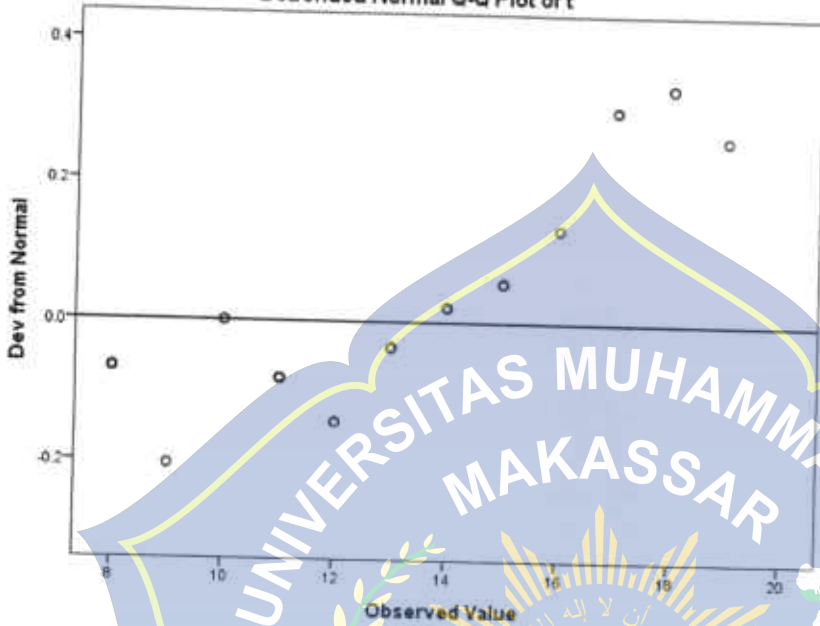
Frequency	Stem	Leaf
9.00	8	.000000000
2.00	9	.00
2.00	10	.00
13.00	11	.0000000000000
3.00	12	.000
6.00	13	.000000
4.00	14	.0000
5.00	15	.00000
1.00	16	.0
2.00	17	.00
2.00	18	.00
1.00	19	.0

Stem width: 1.00
Each leaf: 1 case(s)

Normal Q-Q Plot of t



Detrended Normal Q-Q Plot of t

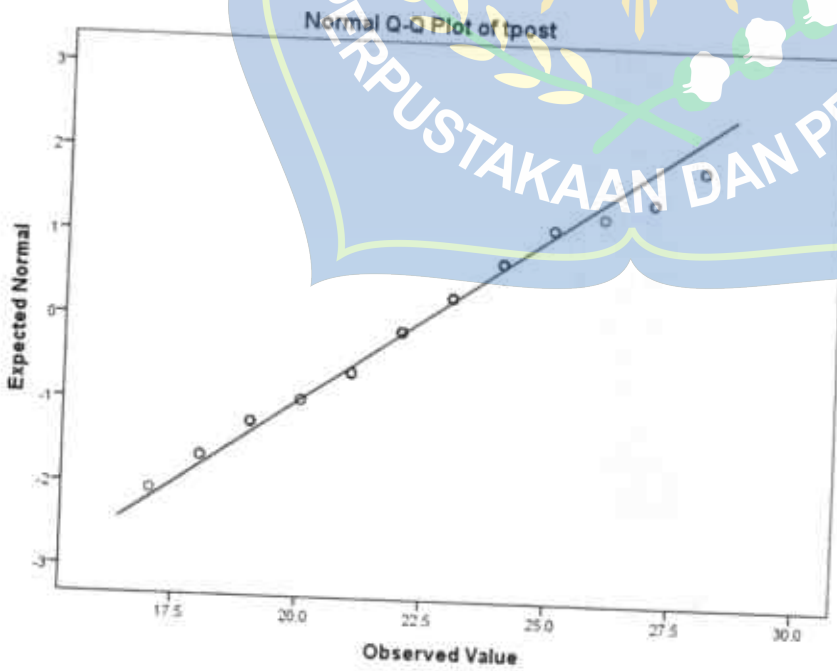


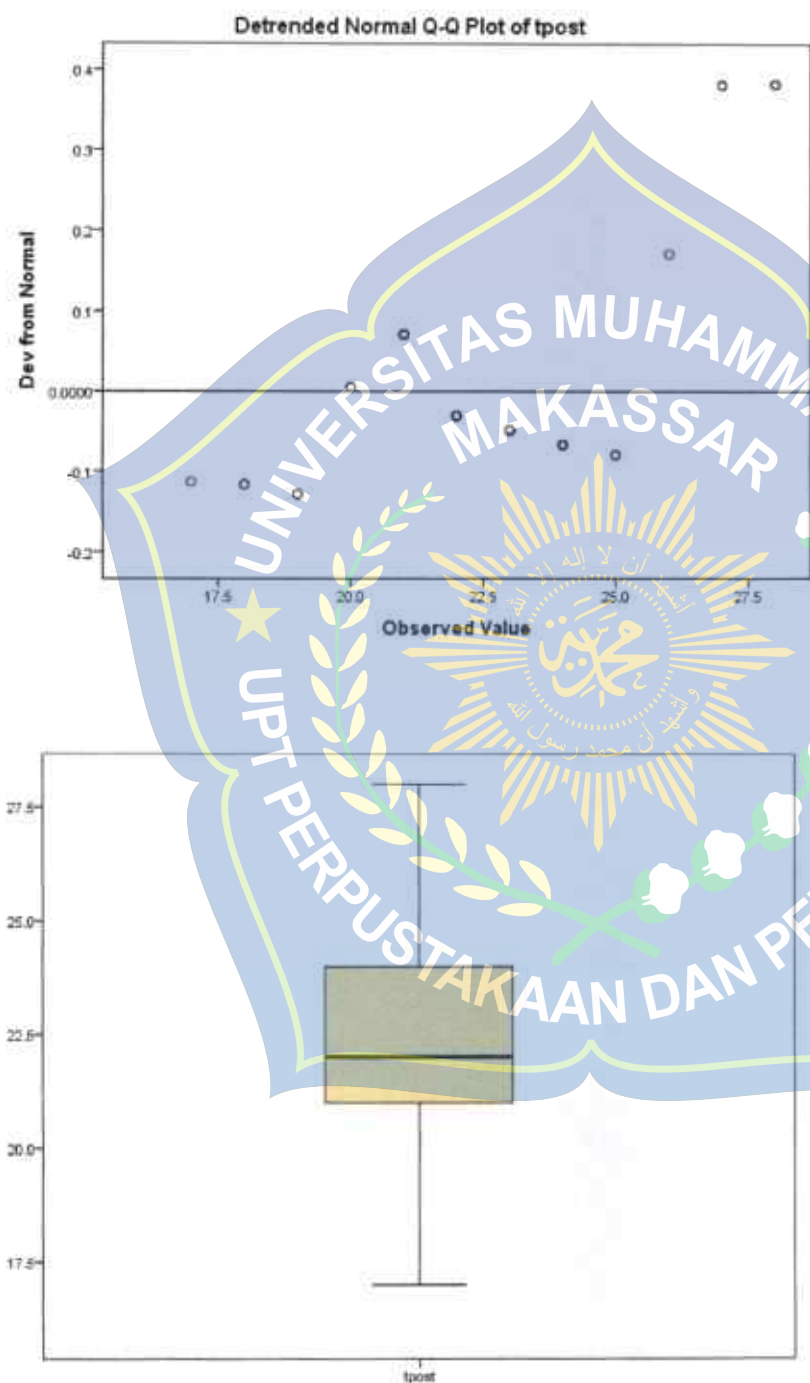
tpost

tpost Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
1.00	17 . 0
2.00	18 . 00
4.00	19 . 0000
2.00	20 . 00
8.00	21 . 00000000
11.00	22 . 0000000000
6.00	23 . 000000
9.00	24 . 000000000
2.00	25 . 00
1.00	26 . 0
2.00	27 . 00
2.00	28 . 00

Stem width: 1.00
Each leaf: 1 case(s)





```

NPAR TESTS
/WILCOXON=t WITH tpost (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

```

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
tpost - t	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	50 ^b	25.50	1275.00
	Ties	0 ^c		
	Total	50		

a. tpost < t

b. tpost > t

c. tpost = t

Test Statistics^a

	tpost - t
Z	-6.159 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

GET

FILE='D:\fida\skripsi\data view fix 2 s.sav'.
DATASET NAME DataSet2 WINDOW=FRONT.

GET

FILE='D:\fida\skripsi\data view fix 2 s.sav'.

Warning # 67. Command name: GET FILE

The document is already in use by another user or process. If you make changes to the document they may overwrite changes made by others or your changes may be overwritten by others.

File opened D:\fida\skripsi\data view fix 2 s.sav
DATASET NAME DataSet3 WINDOW=FRONT.
DATASET ACTIVATE DataSet2.

FREQUENCIES VARIABLES=umur jk k kpost
/STATISTICS=MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN

/BARCHART FREQ
 /ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

		Statistics			
		umur	jk	k	kpost
N	Valid	50	50	50	50
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

		umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	18 t	3	6,0	6,0	6,0
	17 th	2	4,0	4,0	10,0
	18 th	36	72,0	72,0	82,0
	19 th	7	14,0	14,0	96,0
	20 th	2	4,0	4,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

Valid	18 t	3	6,0	6,0	6,0
	17 th	2	4,0	4,0	10,0
	18 th	36	72,0	72,0	82,0
	19 th	7	14,0	14,0	96,0
	20 th	2	4,0	4,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	12	24,0	24,0	24,0
	P	36	72,0	72,0	96,0
	P	2	4,0	4,0	100,0
	Total	50	100,0	100,0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		50	100,0	100,0	100,0

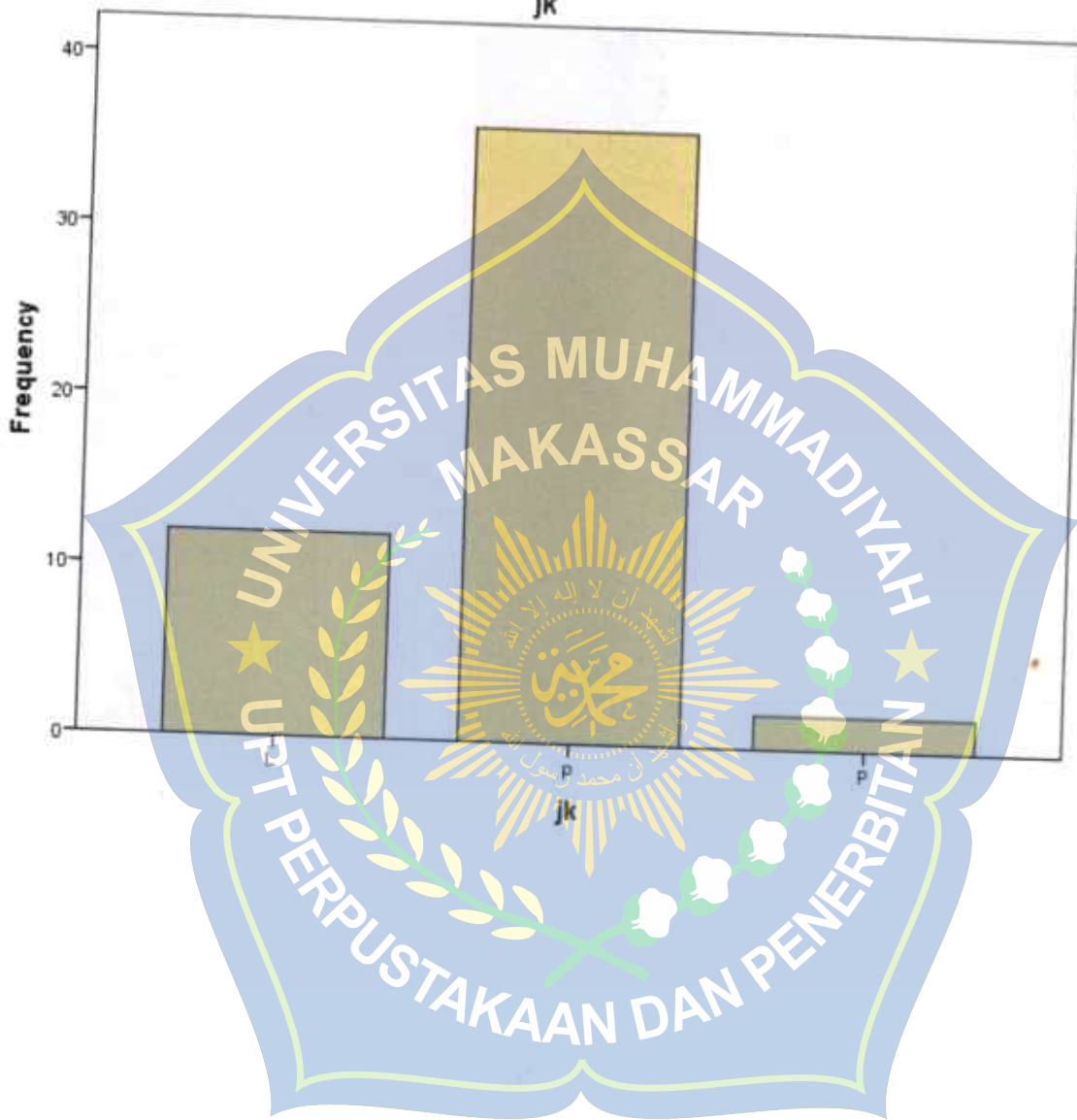
kpost

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		50	100,0	100,0	100,0

Bar Chart



jk



k



kpost

