

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH MENDENGARKAN BACAAN AL-QUR'AN SURAT
AR-RAHMAN DAN TERJEMAHNYA TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR SISWI KELAS I MTs MU'ALLIMAAT YANG
MENGALAMI CEMAS PERPISAHAN**

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

**FATIMAH ISHAK
20130310202**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**PENGARUH MENDENGARKAN BACAAN AL-QUR'AN SURAT
AR-RAHMAN DAN TERJEMAHNYA TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TIDUR SISWI KELAS I MTs MU'ALLIMAAT YANG
MENGALAMI CEMAS PERPISAHAN**

Disusun Oleh:

**FATIMAH ISHAK
20130310202**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal, 5 November 2016

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

dr. Iman Permana, M. Kes, Ph. D
NIK: 19700131201104173146

dr. Adang M. Gugun, Sp. PK., M. Kes
NIK: 19690118199904173034

Mengetahui,
Kaprosdi pendidikan dokter
Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan
Universitas muhammadiyah Yogyakarta

dr. Alfaina Wahyuni, Sp.Og., M. Kes
NIK: 19717028199709173027

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fatimah ishak

NIM : 20130310202

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 5 November 2016

Yang membuat pernyataan,

Fatimah ishak

HALAMAN MOTTO

- ❖ *“ maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”. (QS. Al Insyirah:5-8)*

- ❖ *“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya”. (QS. Al Baqarah: 286)*

- ❖ *“ Boleh jadi kau membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu , Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui. (QS Al Baqarah: 216)*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karuniaNya, sehingga saya dapat menyelesaikan penelitian Karya Tulis Ilmiah ini. Shalawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan pengikutnya yang istiqamah menjalankan Sunnah-sunnahnya.

Karya tulis ilmiah ini berjudul berjudul **“Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-qur’an Surat Ar-Rahman dan Terjemahnya terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Siswi Kelas I MTs Mu’allimaat yang mengalami Cemas Perpisahan”** disusun guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran pada fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah Yogyakarta.

Selesainya karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari pihak-pihak yang berperan serta dalam membantu penyelesaian KTI ini. Maka pada kesempatan ini, saya mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. dr. H. Ardi Pramono, Sp. An., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Alfaina wahyuni, Sp. OG., selaku kepala program studi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ayahanda dan ibunda tercinta, Drs. Ishak Jamaluddin M.Pd dan dra. Ratna Daeng Barang yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan do’a dalam menyelesaikan KTI ini.

4. Kakak-kakak tercinta, Siti Nurhidayanti Ishak, M Zakiy Ishak, dan Muthiah Ishak yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa dalam menyelesaikan KTI ini.
5. Keluarga besar saya baik dari pihak ibu maupun bapak yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa dalam menyelesaikan KTI ini.
6. dr. Iman Permana, M. Kes, Ph.D selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan KTI ini.
7. Ustadzah Erna, ustadzah Yunita, ustadzah Riris, pamong asrama siti Aisyah serta seluruh jajaran guru dan siswi-siswi kelas 1 MTs Muallima'at Muhammadiyah Yogyakarta yang sudah banyak membantu saya hingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini
8. Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes selaku dosen penguji proposal KTI yang sudah memberikan kemurahan nilai dan masukan yang sangat membangun
9. Sahabat-sahabat tersayang Sintia, Ara, Itqi, Nana, Salma, Fahd, Arum, Iana, Tio, Tahta, Fania, Tari, Feby, Amel, dan teman-teman lain yang tidak bisa saya sebut satu persatu yang telah mewarnai hari-hari, selalu memberikan dukungan, motivasi serta bantuan selama kuliah.
10. Teman-teman seperjuangan kelompok KTI: Latifah Amalia Zati, Talitha Inas Lailina, dan Ansor, terima kasih atas kekompakan, kasih sayang dan kerjasamanya.
11. Teman-teman medallion angkatan 2013 yang telah mengukir cerita indah di kampus tercinta.

12. Semua pihak-pihak yang tidak mungkin tersbutkan namanya satu persatu, terima kasih kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat berjalan.

Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun bahasanya. Untuk itu saya mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi menyempurnakan penelitian karya tulis ilmiah ini di masa yang akan datang.

Akhirnya saya mengharapkan semoga penelitian ini dapat bermanfaat terutama bagi saya sendiri dan para pembaca sekalian.

Wasaalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Yogyakarta, 5 November 2016

Fatimah Ishak
20130310202

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
INTISARI.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat penelitian.....	9
E. Penelitian terkait	10
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Landasan Teori	12
1. Konsep tidur	12
2. Kecemasan	24
3. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an (Murottal)	36
B. Kerangka Teori.....	45
C. Kerangka konsep	45
D. Hipotesis Penelitian.....	46
METODE PENELITIAN.....	47
A. Desain Penelitian.....	47
B. Populasi dan Sampel	48
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	49
D. Variabel Penelitian	50
E. Definisi Operasional	50
F. Instrumen Penelitian	51
G. Cara Pengumpulan Data.....	54

H. Uji Validitas dan Reliabilitas	55
BAB IV	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Deskripsi wilayah penelitian	58
B. Karakteristik Responden	59
C. Kualitas Tidur.....	59
1. Hasil penelitian.....	59
2. Pembahasan	71
D. Kekuatan dan kelemahan penelitian.....	73
1. Kekuatan penelitian.....	73
2. Kelemahan penelitian	73
BAB V	75
KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. KESIMPULAN	75
B. SARAN	75
Daftar Pustaka	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Siklus Tidur	18
Gambar 2.2. Proses Terjadinya Stres secara Fisiologis	33
Gambar 2.3. Sindrom Fight or Flight	34
Gambar 2.4. Kerangka Teori	45
Gambar 2.5. Hubungan Variabel	45
Gambar 3.1. Desain Penelitian	47

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia dan Tingkat Perkembangan	19
Tabel 3.1. Gambaran kuesioner kualitas tidur	53
Tabel 4.1. karakteristik responden	59
Tabel 4.2. Frekuensi kualitas tidur sebelum perlakuan	60
Tabel 4.3. frekuensi latensi tidur sebelum perlakuan	61
Tabel 4.4. frekuensi durasi tidur sebelum perlakuan	61
Tabel 4.5. frekuensi efisiensi tidur sebelum perlakuan	62
Tabel 4.6. frekuensi gangguan tidur sebelum perlakuan	63
Tabel 4.7. frekuensi penggunaan obat sebelum perlakuan	63
Tabel 4.8. frekuensi disfungsi di siang hari sebelum perlakuan	64
Tabel 4.9. frekuensi kualitas tidur sesudah perlakuan	64
Tabel 4.10. frekuensi latensi tidur sesudah perlakuan	65
Tabel 4.11. frekuensi durasi tidur sesudah perlakuan	65
Tabel 4.12. frekuensi efisiensi tidur sesudah perlakuan	66
Tabel 4.13. frekuensi gangguan tidur sesudah perlakuan	66
Tabel 4.14. frekuensi penggunaan obat sesudah perlakuan	67
Tabel 4.15. frekuensi disfungsi di siang hari sesudah perlakuan	67
Tabel 4.16. perbedaan rerata skor kualitas tidur	68
Tabel 4.17. kualitas tidur siswi pada kelompok control	69
Tabel 4.18. pengujian hipotesis	69
Tabel 4.19. kualitas tidur siswi pada kelompok intervensi	70
Tabel 4.20. Hasil uji man whitney u-test untuk membandingkan kualitas tidur siswi pada kelompok kontrol dan intervensi	70

PENGARUH MENDENGARKAN BACAAN AL-QUR'AN SURAT AR-RAHMAN DAN TERJEMAHNYA TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR SISWI KELAS I MTs MU'ALLIMAAT YANG MENGALAMI CEMAS PERPISAHAN

Fatimah Ishak¹, Iman Permana²

¹ fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UMY,

² Pusat studi kedokteran Islam fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UMY

INTISARI

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik dan teratur menyebabkan aktifitas tubuh dan aktifitas keseharian akan berjalan normal. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu status kesehatan, lingkungan, diet, gaya hidup, obat-obatan, dan stres psikologi. lebih dari 25% Kelompok remaja usia 11-17 tahun diketahui memiliki gangguan tidur. Siswi yang tinggal di asrama (santri) mengalami kecemasan saat berpisah dengan orang tua. kecemasan sangat erat hubungannya dengan insomnia. Hal ini berdampak pada rasa takut tidur sendirian, dan perilaku-perilaku seperti marah, menangis, tidak mau dipisahkan dari orang tuanya yang berakibat pada berkurangnya kualitas hidup.

Metode: Rancangan penelitian adalah eksperimen dengan pendekatan pre and post test kontrol group. Pemilihan sampel dengan teknik random sampling yang terdiri dari 70 responden, yang terbagi menjadi 35 responden kelompok perlakuan dan 35 responden kontrol. Kelompok perlakuan mendapat intervensi mendengarkan Al-Qur'an 14 hari berturut-turut. Sebelum dan sesudah intervensi, kualitas tidur responden diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan paired sample t-test, Wilcoxon test, dan Mann Whitney test.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang bermakna kualitas tidur responden sebelum dan sesudah mendengarkan Al-Qur'an sambil membaca terjemahnya pada kelompok intervensi dan kontrol ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan terjemahnya tidak berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur siswi kelas 1 MTs Muallima'at Muhammadiyah Yogyakarta yang mengalami cemas perpisahan.

Kata Kunci: kualitas tidur, Mendengarkan Al-Qur'an, cemas perpisahan

EFFECT OF LISTENING AL-QURAN (AR-RAHMAN) WITH READING MEANING TO IMPROVE THE SLEEP QUALITY on STUDENT OF JUNIOR HIGH SCHOOL GRADE 1 at MUALLIMA'AT THAT HAVING OF SEPARATION ANXIETY DISORDER

Fatimah ishak¹, Iman Permana²

¹school of medicine faculty of medicine and health science UMY,

²The centre of Islamic medicine studies faculty of medicine and health sciences UMY

Abstrack

Background: A good quality of sleep and regularly has caused the activities of body and daily would run normally. The sleep quality of person is influenced by some factor. They are health status, environment, diet, life style, medicines, and psychology stress. More than 25% a group of teenager aged 11-17 years old has known have sleep disorder. A student whom lived at dormitory (santri) is having anxious when separated from her parents. Anxious is strongly related with insomnia. In this context, this is effected on feeling of afraid to sleep alone, and behaviors such as angry, cry, do not want to separated from parents which led to the decreasing of life quality.

Methods: The research design is an experiment with an approach of pre and post test group control. Sampling was carried out by a Random sampling technique that involved 70 respondents, divided into 35 respondents treatment group and 35 respondents control. Treatment group got intervention 14 days consecutively. Before and after intervention, the sleep quality of respondent is measured by Pitsburg Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis using paired sample t-test, Wilcoxon test, and Mann Whitney test.

Results: The results showed that there was no significant difference in the respondents' sleep qualities before and after listening Al-Quran along with read meaning of verses in the intervention and control group ($p > 0,05$).

Conclusion: The results of this study showed that listening Al-Quran (Ar-Rahman) along with read meaning of verses no significant effect on sleep quality grade 1 student at MTs Muallima'at that having of separation anxiety disorder

Keywords: Sleep Quality, Listening to Al-Qur'an, separation anxiety disorder