

**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 Ishak<sup>1</sup>, Iman Permana<sup>2</sup>

<sup>1</sup> fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UMY,

<sup>2</sup> 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 ishak<sup>1</sup>, Iman Permana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>school of medicine faculty of medicine and health science UMY,

<sup>2</sup>The 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