

**PENGARUH MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS  
SRIWIJAYA ANGKATAN 2017**

**Skripsi**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked)



Oleh:  
**Nurul Shafira**  
**04011181722056**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2017

Oleh:

Nurul Shafira  
04011181722056

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana kedokteran

Palembang, 13 Januari 2021

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I  
dr. Indri Seta Septadina, M.Kes  
NIP. 198109162006042002

*Indryseta*

Pembimbing II  
Drs. Eddy Roflin, M.Si  
NIP. 195904181985031002

*Eddy Roflin*

Penguji I  
dr. Wardiansah, M.Biomed  
NIP. 198409082010121003

*Wardiansah*

Penguji II  
dr. Tri Suciati, M.Kes  
NIP. 198307142009122004

*Tri Suciati*

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Pendidikan Dokter

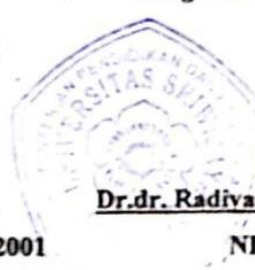
*Susilawati*

dr. Susilawati, M.Kes  
NIP. 197802272010122001

Wakil Dekan I

*Radivati Umi Partan*

Dr.dr. Radivati Umi Partan, Sp.PD-KR, M.Kes  
NIP. 197207172008012007





---

PERSETUJUAN REVISI SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini, komisi pembimbing dan penguji skripsi dari mahasiswa:

Nama	: Nurul Shafira
NIM	: 04011181722056
Judul Skripsi	: PENGARUH MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2017

Dengan ini menyatakan bahwa *draft* skripsi ini sudah dipertahankan di hadapan dewan penguji dan kemudian direvisi sesuai dengan masukan dari para penguji dan oleh karena itu penjiilidan skripsi sudah dapat dilakukan sejak tanggal persetujuan ini diberikan.

Palembang, 13 Januari 2021

Pembimbing I  
**dr. Indri Seta Septadina, M.Kes**  
NIP. 198109162006042002

Pembimbing II  
**Drs. Eddy Roflin, M.Si**  
NIP. 195904181985031002

Penguji I  
**dr. Wardiansah, M.Biomed**  
NIP. 198409082010121003

Penguji II  
**dr. Tri Suciati, M.Kes**  
NIP. 198307142009122004

  
.....  
  
.....  
  
.....  
  
.....

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, ~~magister dan/atau doktor~~), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

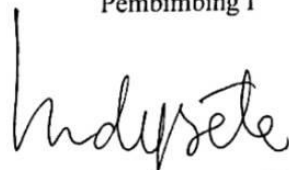
Palembang, 13 Januari 2021  
Yang membuat pernyataan



( Nurul Shafira )

Mengetahui,

Pembimbing I



**dr. Indri Seta Septadina, M.Kes**  
NIP. 198109162006042002

Pembimbing II



**Drs. Eddy Roflin, M.Si**  
NIP. 195904181985031002

## **HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

---

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Shafira  
NIM : 04011181722056  
Fakultas : Kedokteran  
Program studi : Pendidikan Dokter  
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:


### **PENGARUH MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS SRIWJAYA ANGKATAN 2017**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Palembang

Pada tanggal : Januari 2021

Yang menyatakan



Nurul Shafira

NIM. 04011181722056

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim. Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan dengan baik skripsi yang berjudul “Pengaruh Murottal Al-Qur’an terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017”. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada dr. Indri Seta Septadina, M. Kes dan bapak Drs. Eddy Roflin, Msi selaku pembimbing 1 dan 2 atas ilmu yang telah diberikan dan selalu meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing hingga skripsi ini selesai. Tak lupa juga, terima kasih penulis sampaikan kepada dr. Wardiansah, M.Biomed dan dr. Tri Suciati, M. Kes sebagai penguji 1 dan 2 serta dr. Dwi Handayani, M.Kes, Dr.dr. Zen Hafy, M.Biomed dan dr. Mutiara Budi Azhar, SU, M.Med.Sc. sebagai penguji etik yang telah memberikan saran dan kritik dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah membalas semua kebaikan.

Terima kasih penulis sampaikan kepada orang-orang istimewa yaitu Papa (Syaifullah), Mama (Vivi), dan adik (Fadya) yang selalu memberikan do’a, motivasi, dan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Terima kasih kepada sahabat karib, Karlina dan Hilman, yang selalu memberikan do’a dan motivasi serta mendengar suka dan duka dari dulu hingga sekarang. Sahabat DS, Afifah, Alya, Ayu, Irgi, Meta, Riri dan Wira yang sudah menemani hari-hari penulis selama masa pre-klinik. Sahabat Entri, Nurul dan Nadya, yang selalu menjadi tempat berkeluh kesah setiap harinya. *Partner* skripsi murottal Al-Qur’an, Kaima dan Elpita yang sudah membantu dan memberikan masukan hingga akhir proses penyelesaian skripsi ini, serta teman-teman PSPD FK Unsri angkatan 2017 yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian dan bersedia meluangkan waktunya selama proses penelitian.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, sangat diperlukan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi nantinya. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam perkembangan ilmu kesehatan dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Palembang, 12 Januari 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nurul Shafira', with a small flourish above the final letter.

Nurul Shafira

NIM. 04011181722056

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
CRF	: <i>Corticotropin Releasing Factor</i>
CRH	: <i>Corticotropic Releasing Hormone</i>
CSD	: <i>Consensus Sleep Diary</i>
EEG	: Elektroensefalogram
FK Unsri	: Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
HPA	: <i>Hypothalamic Pituitary Adrenal</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PERMENKES	: Peraturan Menteri Kesehatan
PSPD	: Program Studi Pendidikan Dokter
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
STIK	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang .....	1
1.2    Rumusan Masalah .....	3
1.3    Tujuan Penelitian.....	3
1.4    Hipotesis .....	4
1.5    Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1    Tidur .....	5
2.1.1    Tahapan Tidur dan Gelombang Otak.....	5
2.1.2.    Ritme Sirkadian .....	7
2.1.3.    Gangguan Tidur .....	8
2.1.4.    Kualitas Tidur.....	9
2.1.5.    Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	9
2.1.6.    Penilaian Kualitas Tidur.....	11
2.2    Stres .....	12
2.2.1    Respons terhadap Stres .....	12
2.2.2    Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur .....	13

2.3	Hubungan Sistem Limbik dengan Tidur .....	14
2.4	Terapi Bunyi dan Fisiologi Pendengaran .....	14
2.5	Terapi Komplementer.....	15
2.6	Murottal Al-Qur'an .....	16
2.6.1	Definisi .....	16
2.6.2	Murottal Al-Qur'an dan Gelombang Otak.....	17
2.6.3	Keistimewaan Surah Al-Mulk dan Surah Al-Hasyr.....	17
2.7	Kerangka Teori.....	18
2.8	Kerangka Konsep .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>20</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	20
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian .....	20
3.3	Populasi dan Sampel .....	20
3.3.1	Populasi .....	20
3.3.2	Sampel.....	21
3.4	Variabel Penelitian .....	21
3.5	Definisi Operasional.....	22
3.6	Cara Pengumpulan Data .....	24
3.7	Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	25
3.8	Kerangka Operasional .....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>27</b>
4.1	Hasil.....	27
4.1.1.	Hasil Analisis Univariat .....	27
4.1.2.	Hasil Analisis Bivariat .....	29
4.2	Pembahasan .....	30
4.2.1.	Karakteristik Subjek.....	30
4.2.2.	Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Murottal Al-Qur'an.....	30
4.2.3.	Pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur.....	31
4.2.4.	Keterbatasan Penelitian .....	32
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>33</b>
5.1	Kesimpulan.....	33
5.2	Saran .....	33

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>39</b>
<b>BIODATA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Definisi Operasional.....	22
2. Distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan usia. ....	27
3. Distribusi frekuensi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin. ....	28
4. Distribusi subjek penelitian berdasarkan kualitas tidur sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an. ....	28
5. Distribusi subjek penelitian berdasarkan selisih skor PSQI sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an. ....	29
6. Uji normalitas kualitas tidur sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an. ....	29
7. Hasil uji Wilcoxon untuk perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an. ....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Perubahan progresif karakteristik dari gelombang otak selama terjaga, REM, dan tahap tidur satu sampai empat .....	7
2. Aktivasi sumbu HPA .....	13

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Penjelasan .....	39
2. Lembar Persetujuan Mengikuti Penelitian .....	41
3. Kuesioner PSQI.....	42
4. Perhitungan Skor Kuesioner PSQI.....	47
5. Data Skor PSQI.....	50
6. Dokumentasi .....	51
7. Hasil Analisis SPSS .....	53
8. Sertifikat Etik Penelitian .....	56
9. Surat Izin Penelitian .....	57
10. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	58
11. Lembar Konsultasi Skripsi.....	59
12. Persetujuan Sidang Skripsi.....	60
13. Lembar Persetujuan Revisi Skripsi .....	61
14. Lembar Persetujuan Skripsi .....	62
15. Hasil Pemeriksaan <i>Similarity Checking</i> (Turnitin) .....	63

**ABSTRAK**  
**PENGARUH MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR**  
**PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS**  
**SRIWIJAYA ANGGKATAN 2017**

(Nurul Shafira, Januari 2021, 40 halaman)  
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

**Latar Belakang :** Mahasiswa Pendidikan Dokter tingkat akhir seringkali mengalami kualitas tidur yang buruk. Persyaratan akademik menuntut mahasiswa untuk mengerjakan tugas akhir yang menyebabkan stres sehingga mempengaruhi kualitas tidur mereka. Terapi murottal Al-Qur'an merupakan terapi komplementer yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi stres. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya angkatan 2017.

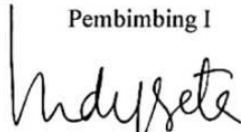
**Metode :** Penelitian ini merupakan pra-eksperimental dengan *one group pre- post-test design*. Data yang dikumpulkan merupakan data primer dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diberikan kepada subjek penelitian sebelum dan sesudah diberikan intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 7 hari berturut-turut pada pukul 22.00 WIB. Uji normalitas data dilakukan dengan metode *Shapiro-Wilk* dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** Subjek penelitian berjumlah 41 mahasiswa Pendidikan Dokter. Dari Hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan bahwa murottal Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur ( $p=0,000$ ) pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya angkatan 2017.

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya angkatan 2017.

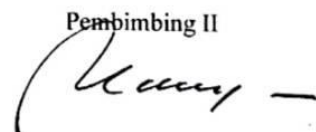
**Kata Kunci :** Kualitas tidur, PSQI, Murottal Al-Qur'an, Mahasiswa Pendidikan Dokter.

Pembimbing I



dr. Indri Seta Septadina, M.Kes  
NIP. 198109162006042002

Pembimbing II



Drs. Eddy Roflin, M.Si  
NIP. 195904181985031002

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF MUROTTAL AL-QUR'AN ON SLEEP QUALITY IN  
MEDICAL STUDENT OF SRIWIJAYA UNIVERSITY BATCH 2017**

(Nurul Shafira, January 2021, 40 pages)  
Faculty of Medicine, Sriwijaya University

**Background :** Medical Students in their final year often accompanied by poor sleep quality. The academic requirement demand students to work on their final paper causing stress affecting their quality of sleep. Murottal Al-Qur'an therapy is a *complementary therapy that could help improve sleep quality and reduce stress*. This study was conducted to determine the effect of murottal Al-Qur'an on sleep quality in Medical Students of Sriwijaya University batch 2017.

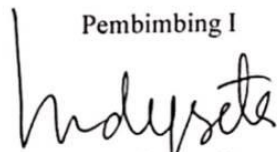
**Methods :** This study is pre-experimental with one group pre- post-test design. The data collected is primary data from a questionnaire of Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) given to research subjects before and after an intervention to listen to murottal Al-Qur'an for 7 consecutive days at 22.00 WIB. The data normality test was performed using the Shapiro-Wilk method and analyzed with Wilcoxon test.

**Results :** There were 41 Medical Students as research subjects. From the Wilcoxon test results, it was found that murottal Al-Qur'an has significant results on sleep quality ( $p=0,000$ ) in Medical Students of Sriwijaya University batch 2017.

**Conclusion :** There is an effect of murottal Al-Qur'an on sleep quality in Medical Students of Sriwijaya University batch 2017.

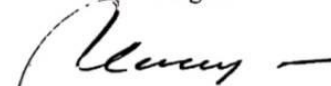
**Key words :** Sleep Quality, PSQI, Murottal Al-Qur'an, Medical Student.

Pembimbing I



dr. Indri Seta Septadina, M.Kes  
NIP. 198109162006042002

Pembimbing II



Dr. Eddy Roflin, M.Si  
NIP. 195904181985031002



# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur adalah suatu fenomena biologis yang terjadi pada setiap makhluk hidup untuk menjaga kesehatan secara fisik, mental, dan emosional (Siddiqui *et al.*, 2016). Kualitas tidur merupakan suatu kriteria yang diukur dan digunakan secara luas untuk menilai keberhasilan terapi serta belum ada definisi yang pasti (Libman *et al.*, 2016). Kualitas tidur dapat dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikategorikan menjadi kualitas tidur baik dengan skor  $\leq 5$  dan kualitas tidur buruk yang memiliki skor  $> 5$  (Buysse *et al.*, 1989).

Kualitas tidur yang buruk dapat dialami oleh semua usia dan profesi. Kelompok profesi yang paling sering mengalami masalah kualitas tidur adalah mahasiswa terutama mahasiswa Kedokteran. Beberapa penelitian dari Iran, Amerika Serikat, Brazil, dan Lithuania menyatakan bahwa kualitas tidur buruk pada mahasiswa kedokteran terjadi secara konsisten. Mahasiswa Kedokteran yang memiliki kualitas tidur buruk biasanya akibat dari kebiasaan hidup yang tidak sehat, kurang berolahraga, dan lebih rentan terkena penyakit kronik yang akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental (Safhi *et al.*, 2020). Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur buruk salah satunya yaitu faktor psikologis yang berfokus pada stres. Pada mahasiswa Kedokteran tingkat 4 atau semester VII yang sedang menyelesaikan tugas akhir seringkali dijumpai kebiasaan begadang, stres pikiran dalam menyelesaikan tugas akhir, tuntutan akademik yang tinggi, dan jadwal yang lebih padat sehingga dapat memperburuk kualitas tidur.

Dari hasil penelitian Wang *et al.* (2016), mahasiswa Kedokteran tingkat akhir atau tingkat 3,4, dan 5 memiliki prevalensi lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan mahasiswa Kedokteran tingkat awal atau disebut tingkat 1 dan 2 disebabkan mahasiswa Kedokteran tingkat akhir menghadapi stres berlebih. Pernyataan mengenai kualitas tidur buruk pada mahasiswa Kedokteran tingkat 4 atau setara semester VII juga didukung oleh penelitian Putri (2016) mengenai

“Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016” menunjukkan bahwa mahasiswa Kedokteran semester VII yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 53% dan kualitas tidur baik sebesar 47%.

Selain dengan terapi farmakologi dan *cognitive behavioral therapy* (CBT), kualitas tidur yang buruk dapat juga diperbaiki dengan terapi alternatif yaitu terapi musik yang meningkatkan relaksasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur. Musik yang memberikan relaksasi dapat menurunkan aktivitas simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis sehingga dapat membantu seseorang untuk tidur (Jespersen & Vuust, 2012). Musik didengar oleh telinga dan diterima oleh otak kanan yang merangsang pelepasan hormon endorfin dari kelenjar pituitari dapat meningkatkan persepsi senang dan bahagia melalui penurunan kadar *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH) dalam darah sehingga bisa membantu mengurangi stres (Liu *et al.*, 2015). Hasil penelitian Harmat *et al.* (2008) menyimpulkan bahwa terapi musik menjadi solusi masalah tidur dan meningkatkan kualitas tidur pada usia dewasa muda.

Terapi musik dan terapi murottal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi bunyi. Terapi murottal Al-Qur'an yaitu suatu terapi komplementer yang menggunakan penyembuhan bunyi (Anderson, 2008; Hashim *et al.*, 2017). Tumiran *et al.* (2013) menyebutkan bahwa terapi menggunakan bacaan Al-Qur'an diharapkan memiliki efek yang sama dengan terapi musik yaitu dapat menyebabkan relaksasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujamil *et al.* (2017) pada delapan belas mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2012 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIK) Immanuel Bandung dengan metode pra-eksperimental dengan *one group pre- post-test design* dan dilakukan selama lima hari berturut-turut menyatakan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi murottal Al-Qur'an sebanyak 61,1%.

Namun, pada penelitian Mujamil *et al.* (2017) tidak disebutkan surah yang digunakan sehingga tidak diketahui keistimewaan dari surah tersebut dan durasi selama intervensi tidak dapat diperkirakan. Oleh karena itu, diperlukan suatu

konfirmasi atau eksplorasi ulang dengan mengkaji secara lebih dalam sehingga didapatkan bahwa surat Al-Mulk dan Al-Hasyr berpengaruh dalam memperbaiki kualitas tidur dengan cara meningkatkan gelombang alfa di otak (Shuhaida & Zaiton, 2016).

Penelitian pada tahun 2018 mendapatkan prevalensi kualitas tidur buruk masih cukup tinggi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (PSPD FK Unsri) yaitu sebesar 66,1% dari 384 mahasiswa (Noviami, 2018). Jika mahasiswa dengan kualitas tidur buruk tersebut tidak ditangani dengan tepat, maka kemungkinan mahasiswa Kedokteran tersebut mudah mengalami stres disebabkan beban studi berlebih atau sebaliknya stres yang dapat menurunkan kualitas tidur. Oleh karena itu, diperlukan suatu terapi yang mudah dilakukan oleh mahasiswa, salah satunya yaitu terapi murottal Al-Qur'an yang menggunakan surah Al-Mulk dan Al-Hasyr sebagai terapi komplementer untuk mengatasi angka kejadian kualitas tidur buruk yang tinggi pada mahasiswa PSPD FK Unsri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh murottal Al-Qur'an dengan kualitas tidur buruk pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya (PSPD FK Unsri) angkatan 2017?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa PSPD FK Unsri angkatan 2017.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui subjek penelitian menurut usia dan jenis kelamin.
- 2) Mengetahui kualitas tidur subjek penelitian sebelum intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an.
- 3) Mengetahui kualitas tidur subjek penelitian sesudah intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an.

- 4) Menganalisis perbedaan kualitas tidur subjek penelitian sebelum dan sesudah intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an.

#### **1.4 Hipotesis**

Ada pengaruh antara murottal Al-Qur'an dengan kualitas tidur buruk pada mahasiswa PSPD FK Unsri angkatan 2017.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Pendidikan Dokter dengan menggunakan metode eksperimental murni serta memperhatikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas tidur buruk mahasiswa Pendidikan Dokter dengan menerapkan penggunaan terapi murottal Al-Qur'an sebagai salah satu terapi non-farmakologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Falimbani, S. A. 2010. *Sairus-salikin (Perjalanan Orang yang Salik Kepada Allah)* (A. Fahmi (ed. I). Toko Buku “Darussalam Yasin.”
- Al-Galal, S. A., & Fakhri Taha Alshaikhli, I. 2017. Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing (IJPC)*, 3(1), 1–5.
- Al-Kabir, S. A. D. 2018. *Kitab Mujarobat: Referensi terlengkap ilmu pengobatan & penyembuhan islam.* (Ed. I). Wali Pustaka.
- Alim, I. Z. 2015. *Uji validitas dan reliabilitas instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index versi bahasa indonesia* [Indonesia]. <http://lib.ui.ac.id/detail?id=20404062&lokasi=lokal>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. 2017. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/doi:10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Anderson, E. Z. 2008. Energy Therapy. *In Complementary Therapies for Physical Therapy A Clinical Decision-Making Approach* (pp. 196–205). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-072160111-3.50019-1>
- Barret, K. E., Barman, S. M., Boitano, S., & Brooks, H. L. 2012. *Ganong: Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (24th ed.). Mc-Graw Hills Lange.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/DOI:10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/DOI:10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Colrain, I. M., Nicholas, C. L., & Baker, F. C. 2014. Alcohol and the sleeping brain. *Handbook of Clinical Neurology*, 125, 415–431. <https://doi.org/DOI:10.1016/B978-0-444-62619-6.00024-0>
- Colten, H. R., & Altevogt, B. M. 2006. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem* (Committee on Sleep Medicine and Research . National Academies Press. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19956/>
- Complementary and alternative medicine: information for practitioners and consumers. 2002. *Journal of Pain & Palliative Care Pharmacotherapy*, 16(4), 89–99. [https://doi.org/https://doi.org/10.1080/J354v16n04\\_11](https://doi.org/https://doi.org/10.1080/J354v16n04_11)
- Conneman, B. J., Man, K., Pascual-Marqui, R. D., & Roschke, J. 2001. Limbic activity in slow wave sleep in a healthy subject with alpha\_delta sleep. *Psychiatry Research:Neuroimaging*, 107(3), 165–171. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0925-4927\(01\)00094-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0925-4927(01)00094-4)
- Cooke, M., Ritmala-Castren, M., Dwan, T., & Mitchell, M. 2020. Effectiveness of complementary and alternative medicine interventions for sleep quality in adult intensive care patients: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 107, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103582>
- Dahlan, M. S. 2016. *Besar Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*

- (4th ed.). Epidemiologi Indonesia.
- Demirci, K., Akgonul, M., & Akpinar, A. 2015. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85–92. <https://doi.org/DOI:10.1556/2006.4.2015.010>
- Fatima, Y., A.R., S., Najman, J. M., & Al Mamun, A. 2016. Exploring Gender Difference in Sleep Quality of Young Adults: Findings from a Large Population Study. *Clinical Medicine and Research*, 14(3–4), 138–144. <https://doi.org/doi:10.3121/cm.2016.1338>
- Febiyanti, A., Komarudin, U., & Putri, M. 2017. *Murottal Al-Qur'an surah ar-Rahman meningkatkan kualitas tidur lansia*. 3(2).
- Grandner, M. A. 2019. Epidemiology of insufficient sleep and poor sleep quality. In *Sleep and Health* (pp. 11–20). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815373-4.00002-2>
- Gray's. 2011. Gray's Clinical Neuroanatomy: The Anatomic Basis For Clinical Neuroscience. In E. L. Mancall & D. G. Brock, *Diencephalon* (p. 268). Elsevier Saunders.
- Hall, J. E. 2016. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Elsevier.
- Harmat, L., Taka'cs, J., & Bo'dizs, R. 2008. Music improves sleep quality in students. *Journal of Advanced Nursing*, 62(3), 327–335. <https://doi.org/doi:10.1111/j.1365-2648.2008.04602.x>
- Hashim, R., Sha'ban, M., & Zainuddin, Z. I. 2017. Healing with sound: exploring possible applications of qur'anic recitation in cell culture. *Revelation and Science*, 7(1), 32–41.
- Hirotsu, C., & Sergio Tufik, M. L. A. 2015. Interactions between sleep, stress, and metabolism: From physiological to pathological conditions. *Sleep Science*, 8(3), 143–152. <https://doi.org/DOI:10.1016/j.slsci.2015.09.002>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Keirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnel, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. C., Ware, C., & Adams Hillard, P. J. 2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hower, I. M., Harper, S. A., & Buford, T. W. 2018. Circadian rhythms, exercise, and cardiovascular health. *Journal of Circadian Rhythms*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.5334/jcr.164>
- Huang, C.-Y., Chang, E.-T., Hsieh, Y.-M., & La, H.-L. 2017. Effects of music and music video interventions on sleep quality: A randomized controlled trial in adults with sleep disturbances. *Complementary Therapies in Medicine*, 34, 116–122. <https://doi.org/doi:10.1016/j.ctim.2017.08.015>
- Hutchison, I. C., & Rathore, S. 2015. The role of REM sleep theta activity in emotional memory. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01439>
- Jespersen, K. V., & Vuust, P. 2012. The effect of relaxation music listening on sleep

- quality in traumatized refugees: a pilot study. *Journal of Music Therapy*, 49(2), 205–229. <https://doi.org/10.1093/jmt/49.2.205>
- Kang, J. M., Lee, J. A., Jang, J. W., Kim, Y. S., & Sunwoo, S. 2013. Factors associated with poor sleep quality in primary care. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(2), 107–114. <https://doi.org/DOI: 10.4082/kjfm.2013.34.2.107>
- Kaufman, D. M., Geyer, H., & Milstein, M. J. 2017. Kaufman's Clinical Neurology for Psychiatrists: Eighth Edition. In *Kaufman's Clinical Neurology for Psychiatrists: Eighth Edition*.
- Kerpershoek, M. L., Antypa, N., & Van den berg, J. F. 2018. Evening use of caffeine moderates the relationship between caffeine consumption and subjective sleep quality in students. *Journal of Sleep Research*, 27(5), 1–6. <https://doi.org/DOI: 10.1111/jsr.12670>
- Kumar, S., Wong, P. S., Hasan, S. S., & Kairuz, T. 2019. The relationship between sleep quality, inappropriate medication use and frailty among older adults in aged care homes in Malaysia. *PLOS ONE*, 14(10), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224122>
- Landry, G. J., Best, J. R., & Liu-Ambrose, T. 2015. Measuring sleep quality in older adults: a comparison using subjective and objective methods. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 7, 1–10. <https://doi.org/doi: 10.3389/fnagi.2015.00166>
- Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D.-L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. 2016. Refreshing sleep and sleep continuity determine perceived sleep quality. *Sleep Disorders*, 2016, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
- Liu, Y. H., Lee, C. C. S., Yu, C. H., & Chen, C. H. 2015. Effects of music listening on stress, anxiety, and sleep quality for sleep-disturbed pregnant women. *Women and Health*, 56(3), 296–311. <https://doi.org/10.1080/03630242.2015.1088116>
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., A, S., & Deshpande, D. 2015. Effect of stress on sleep quality in young adult medical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(12), 3519–3523. <https://doi.org/DOI: http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20151391>
- Mardjono, M., & Sidharta, P. 2014. *Neurologi Klinis Dasar* (16th ed.). Dian Rakyat.
- Mohd Amzari Tumiran, Mohd Yakub Zulkifli, Nazean Jomhari, & Durriyyah Sharifah Hasan Adli. 2014. Intervensi tidur menggunakan terapi Al-Qur'an dalam menangani gangguan tidur kanak-kanak autistik muslim. *Tajdid in Quranic Studies*, 225–238.
- Mujamil, J. A., Harini, R., & Fauziah, L. 2017. Pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan angkatan 2012 di STIK Immanuel Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 11(1), 73–80.
- Neuendorf, R., Wahbeh, H., Chamine, I., Yu, J., & Hutchison, Kimberly Oken, B. S. 2015. The effects of mind-body interventions on sleep quality: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2015, 1–17. <https://doi.org/doi:10.1155/2015/902708>
- Noviami, A. P. K. 2018. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer*

- pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Sriwijaya.*
- Nurani, R. D., Rochmawati, E., & Nurchayati. 2019. Efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisa. *Journal of Health Studies*, 3(2), 78–85.
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., Dauvilliers, Y., Ferri, R., Fung, C., Gozal, D., Hazen, N., Krystal, A., Lichstein, K., Mallampalli, M., Plazzi, G., Rawding, R., Scheer, F. A., Somers, V., & Vitiello, M. V. 2017. National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/doi:10.1016/j.sleh.2016.11.006>
- Pratiknya, A. W. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Rajawali Pers.
- Putri, S. D. 2016. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2016*. [Universitas Sumatera Utara]. <http://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/20076/130100059.pdf?sequence=1>
- Radek, K. S., & Kaprelian, J. 2013. Emerging Adult Sleep Quality: Health and Academic Performance Factors of Assessment. *Journal of Sleep Disorders & Therapy*, 2(2), 1–5. <https://doi.org/DOI:10.4172/2167-0277.1000112>
- Republik Indonesia, M. K. 2007. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1109/MENKES/PER/IX/2007 Tentang Penyelenggaraan Pengobatan Komplementer-Alternatif di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. 1–29.
- Rezaei, M., Khormali, M., Akbarpour, S., Sadeghniaat-Hagighi, K., & Shamsipour, M. (2018). Sleep quality and its association with psychological distress and sleep hygiene: a cross-sectional study among pre-clinical medical students. *Sleep Science*, 11(4), 274–280. <https://doi.org/doi:10.5935/1984-0063.20180043>
- Rosenberg, Robert. S, DO, F. 2014. *Sleep soundly every night, feel fantastic every day a doctor's guide to solving your sleep problems* (J. Pastore). demoshealth.
- Safhi, M., Alafif, R., Alamoudi, N., Alamoudi, M., Alghamdi, W., Albishri, S., & Rizk, H. 2020. The association of stress with sleep quality among medical students at King Abdulaziz University. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(3), 1662–1667. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc\\_745\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_745_19)
- Sheka, M. S., Hassan, A. O., & Othman, S. A. 2013. Effects of Quran Listening and Music on Electroencephalogram Brain Waves. *The Egyptian Society of Experimental Biology*, 9(1), 1–7.
- Shuhaida, N. B., & Zaiton, S. B. 2016. The comparison between listening to Surah Al-Mulk and Surah Al-Hasyr using EEG. *Proceedings - 2016 IEEE International Conference on Automatic Control and Intelligent Systems, I2CACIS 2016*, 28–33. <https://doi.org/10.1109/I2CACIS.2016.7885284>
- Siddiqui, A. F., Al-Musa, H., Al-Amri, H., Al-Qahtani, A., Al-Shahrani, M., & Al-Qahtani, M. 2016. Sleep patterns and predictors of poor sleep quality among medical students in King Khalid University, Saudi Arabia. *The Malaysian Journal of Medical Sciences : MJMS*, 23(6), 94–102.



- <https://doi.org/https://doi.org/10.21315/mjms2016.23.6.10>
- Silverthorn, D. U. 2013. *Human Physiology* (6th ed.). Pearson Education.
- Soepardi, E. A., Iskandar, N., Bashiruddin, J., & Restuti, R. D. 2007. *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Telinga Hidung Tenggorok Kepala & Leher* (Keenam, pp. 13–16). Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Solanki, M. S., Zafar, M., & Rastogi, R. 2013. Music as a therapy: role in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*, 6(3), 193–199. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ajp.2012.12.001>
- Stephens, M. A. C., & Wand, G. 2012. Stress and the HPA Axis role of glucocorticoids in alcohol dependence. *Alcohol, Research : Current Reviews*, 34(4), 468–483.
- Stevens, S., & Hening, W. A. 2007. Sleep and Wakefulness. In *Textbook of Clinical Neurology* (Third, pp. 21–33). <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-141603618-0.10002-5>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Syarbini, A., & Jamhari, S. 2012. *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an* (R. Renggana). Penerbit RuangKata imprint Kawan Pustaka.
- Tumiran, M. A., Mohamad, S. P., Saat, R. M., Mohd Yusoff, M. Y. Z., Abdul Rahman, N. N., & Hasan Adli, D. S. 2013. Addressing sleep disorder of autistic children with Qur'anic sound therapy. *Health*, 5(8A2), 73–79. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4236/health.2013.58A2011>
- Uysal, H. A., Tiftikcioglu, B. I. Y., & Zorlu, L. O. 2018. Serum levels of melatonin and sleep evaluation Scales in the diagnosis of sleep disorders in patients with idiopathic parkinson's disease. *Noro Psikiyatri Arsivi*, 56(4), 264–268. <https://doi.org/doi: 10.5152/npa.2017.19367>
- Wang, L., Qin, P., Zhao, Y., Duan, S., Zhang, Q., Liu, Y., Hu, Y., & Sun, J. 2016. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among inner Mongolia Medical University students: a cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 243–248. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.011>
- Wuryaningsih, E. W., Anwar, A. D., Wijaya, D., & Kurniyawan, E. H. 2018. Murottal Al-Qur'an Therapy to Increase Sleep Quality in Nursing Students. *UNEJ E-Proceeding*, 7–14.
- Yunus, M. 2015. *Kamus Indonesia-Arab, Arab-Indonesia*. Wacana Intelektual Surabaya.
- Zulkurnaini, N. A., Kadir, R. S. S. A., Murat, Z. H., & Isa, R. M. 2012. The comparison between listening to Al-Quran and listening to classical music on the brainwave signal for the alpha band. *Proceedings - 3rd International Conference on Intelligent Systems Modelling and Simulation, ISMS 2012*. <https://doi.org/10.1109/ISMS.2012.60>
- Zuraikat, F. M., Makarem, N., Liao, M., St-Onge, M. P., & Aggarwal, B. 2020. Measures of poor sleep quality are associated With Higher energy intake and poor diet quality in a diverse sample of women from the go red for women strategically focused research network. *Journal of American Heart Association*, 9(4), 1–10. <https://doi.org/doi: 10.1161/JAHA.119.014587>

