

SKRIPSI

**PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran**



OLEH:

QIBTIYAH UMI ALHIDAYAH

04011181823058

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2021**

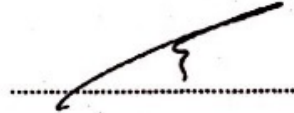
HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

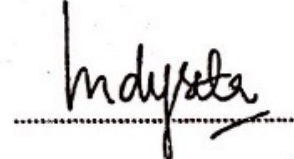
LAPORAN AKHIR SKRIPSI
Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh:
QIBTIYAH UMI ALHIDAYAH
04011181823058

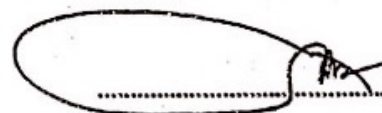
Pembimbing I
Dr. dr. Legiran, M.Kes
NIP. 197211181999031002



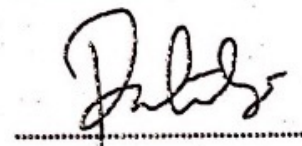
Pembimbing II
dr. Indri Seta Septadina, M.Kes
NIP. 198109162006042002



Penguji I
dr. Erial Bahar, M.Sc
NIP. 195111141977011001



Penguji II
dr. Msy. Rulan Adninda, M.Biomed
NIP. 198811242015042003

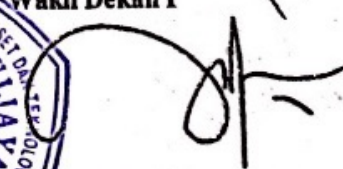


Koordinator Program Studi
Pendidikan Dokter



dr. Susilawati, M.Kes
NIP. 197802272010122001

Mengetahui,
Wakil Dekan I



Dr. dr. Irfanuddin, Sp. KO., M.Pd. Ked
NIP. 197306131999031001

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa laporan akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Membaca al-Qur’an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 10 Desember 2021.

Palembang, 10 Desember 2021
Tim Penguji Karya Ilmiah berupa laporan akhir skripsi

Pembimbing I

Dr. dr. Legiran, M.Kes
NIP. 197211181999031002

Pembimbing II

dr. Indri Seta Septadina, M.Kes
NIP. 198705022014042002


Penguji I

dr. Erial Bahar, M.Sc
NIP. 195111141977011001

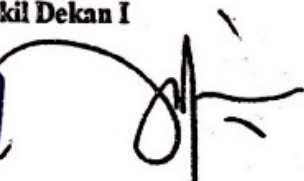
Penguji II

dr. Msy. Rulan Adnindya, M.Biomed
NIP. 198811242015042003

Koordinator Program Studi
Pendidikan Dokter


dr. Susilawati, M.Kes
NIP. 197802272010122001

Mengetahui,
Wakil Dekan I


Dr. dr. Irfanuddin, Sp. KO., M.Pd. Ked
NIP. 197306131999031001



HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Qibtiyah Umi Alhidayah

NIM : 04011181823058

Judul : Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Menyatakan bahwa Skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/*plagiat*. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/*plagiat* dalam Skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Palembang, 10 Desember 2021

Qibtiyah Umi Alhidayah

ABSTRAK

PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

(Qibtiyah Umi Alhidayah, Desember 2021, 91 halaman)

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar Belakang : Mahasiswa kedokteran adalah salah satu subkelompok dari populasi umum yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Terapi Al-Qur'an dapat mempengaruhi hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi untuk merespon stres dan merilekskan tubuh sehingga berpotensi untuk mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi-experimental* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Sampel merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2018 yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang digunakan adalah data primer yang diambil melalui *self-administered questionnaire* yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi membaca al-Qur'an selama 6 hari berturut-turut pada pukul 22.00 WIB.

Hasil : Subjek penelitian berjumlah 54 mahasiswa. Hasil *uji wilcoxon* didapatkan bahwa pada kelompok kontrol perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan ($p=0,263$) $p>\alpha$, sedangkan pada kelompok intervensi perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah membaca al-Qur'an menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p=0,003$) $p<\alpha$. Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji Man Whitney U* didapatkan bahwa perbandingan kualitas tidur antara kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur ($p=0,004$) $p<\alpha$.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa membaca al-Qur'an secara periodik efektif dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Manfaat Membaca Al-Quran

ABSTRACT

THE EFFECT OF READING HOLY QUR'AN ON THE SLEEP QUALITY AMONG MEDICAL STUDENTS OF SRIWIJAYA UNIVERSITY

(Qibtiyah Umi Alhidayah, December 2021, 91 pages)

Faculty of Medicine Sriwijaya University

Background : Medical students are one of the subgroups of the general population that are vulnerable to poor sleep quality. Al-Qur'an therapy can influence the hypothalamus to release endorphins which function to respond to stress and relax the body so that it may affect sleep quality. This study aims to determine the effect of reading the Qur'an on sleep quality in students of Faculty of Medicine, Sriwijaya University, Palembang.

Methods : This research is a Quasi-experimental research with Non Equivalent Control Group design. The sample is a student of the Faculty of Medicine, Sriwijaya University batch 2018 who meets the inclusion criteria. The data used is primary data taken through a self-administered questionnaire given before and after the intervention of reading the Qur'an for 6 consecutive days at 22.00 WIB.

Results : The research subjects were 54 students. The results of the Wilcoxon test found that in the control group the difference in sleep quality before and after showed no significant difference ($p=0,263$) $p>\alpha$, while in the intervention group the difference in sleep quality before and after reading the Qur'an showed a significant difference. ($p=0.003$) $p<\alpha$. The results of statistical tests using the Man Whitney U test found that the comparison of sleep quality between the control and intervention groups showed a significant difference in sleep quality ($p=0.004$) $p<\alpha$.

Conclusion : Based on the results of the study, it can be concluded that reading the Qur'an periodically can effectively improve sleep quality in students of the Faculty of Medicine, Sriwijaya University.

Keywords: Sleep Quality, Benefits of Reading the Qur'an

RINGKASAN

PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Karya Tulis Ilmiah berupa Skripsi, Desember 2021

Qibtiyah Umi Alhidayah; Dibimbing oleh Dr. dr. Legiran, M.Kes dan dr. Indri
Seta Septadina, M.Kes

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

xviii + 73 halaman, 8 tabel

Mahasiswa kedokteran adalah salah satu subkelompok dari populasi umum yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Terapi Al-Qur'an dapat mempengaruhi hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yang berfungsi untuk merespon stres dan merilekskan tubuh sehingga berpotensi untuk mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi-experimental* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Sampel merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya angkatan 2018 yang memenuhi kriteria inklusi. Data yang digunakan adalah data primer yang diambil melalui *self-administered questionnaire* yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi membaca al-Qur'an selama 6 hari berturut-turut pada pukul 22.00 WIB.

Subjek penelitian berjumlah 54 mahasiswa. Hasil *uji wilcoxon* didapatkan bahwa pada kelompok kontrol perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan ($p=0,263$) $p>\alpha$, sedangkan pada kelompok intervensi perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah membaca al-Qur'an menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ($p=0,003$) $p<\alpha$. Hasil uji statistik dengan menggunakan *uji Man Whitney U* didapatkan bahwa perbandingan kualitas tidur antara kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur ($p=0,004$) $p<\alpha$.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa membaca al-Qur'an secara periodik efektif dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Sriwijaya.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Manfaat Membaca Al-Quran

SUMMARY

THE EFFECT OF READING HOLY QUR'AN ON THE SLEEP QUALITY
AMONG MEDICAL STUDENTS OF SRIWIJAYA UNIVERSITY
Scientific Paper in the form of skripsi, December 2021

Qibtiyah Umi Alhidayah; Supervised by Dr. dr. Legiran, M.Kes dan dr. Indri Seta
Septadina, M.Kes

Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

xviii + 73 halaman, 8 tabel

Medical students are one of the subgroups of the general population that are vulnerable to poor sleep quality. Al-Qur'an therapy can influence the hypothalamus to release endorphins which function to respond to stress and relax the body so that it may affect sleep quality. This study aims to determine the effect of reading the Qur'an on sleep quality in students of Faculty of Medicine, Sriwijaya University, Palembang..

This research is a Quasi-experimental research with Non Equivalent Control Group design. The sample is a student of the Faculty of Medicine, Sriwijaya University batch 2018 who meets the inclusion criteria. The data used is primary data taken through a self-administered questionnaire given before and after the intervention of reading the Qur'an for 6 consecutive days at 22.00 WIB.

The research subjects were 54 students. The results of the Wilcoxon test found that in the control group the difference in sleep quality before and after showed no significant difference ($p=0,263$) $p>\alpha$, while in the intervention group the difference in sleep quality before and after reading the Qur'an showed a significant difference. ($p=0.003$) $p<\alpha$. The results of statistical tests using the Man Whitney U test found that the comparison of sleep quality between the control and intervention groups showed a significant difference in sleep quality ($p=0.004$) $p<\alpha$. Based on the results of the study, it can be concluded that reading the Qur'an periodically can effectively improve sleep quality in students of the Faculty of Medicine, Sriwijaya University.

Kata Kunci : Sleep Quality, Benefits of Reading the Qur'an

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah subhanahuwata'ala, berkat rahmat dan karunia-Nya, proposal skripsi yang berjudul **“Pengaruh Membaca Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya”** dapat diselesaikan. Proposal skripsi ini ditulis sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ini tidak terlepas dari segala do’a, dukungan, bimbingan, saran serta semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Legiran, M.Kes. dan dr. Indri Setiani Septa, M. Kes, selaku dosen pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingannya kepada penulis.
2. dr. Erial Bahar, M.Sc. dan dr. Msy. Rulan Adnindya, M.Biomed, selaku dosen Penguji I dan Penguji II yang telah memberikan masukan dan sarannya kepada penulis.
3. Orang tua dan teman-teman yang telah memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan proposal penelitian.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Demikian proposal skripsi ini semoga dapat bermanfaat bagi penulis, civitas akademika, serta masyarakat luas.

Palembang, Desember 2021



Qibtiyah Umi Alhidayah

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Qibtiyah Umi Alhidayah

NIM : 04011181823058

Judul : Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Memberikan izin kepada Pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Dalam kasus ini saya setuju untuk menempatkan Pembimbing sebagai penulis korespodensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Palembang, Desember 2021



Qibtiyah Umi Alhidayah

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pernyataan Integritas.....	iv
Halaman Abstrak dan <i>Abstract</i>	v
Halaman Ringkasan dan <i>Summary</i>	vii
Kata Pengantar.....	ix
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	x
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
Daftar Singkatan.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Hipotesis.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.5.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Landasan Teori.....	5
2.1.1 Tidur.....	5

2.1.2 Kualitas Tidur.....	9
2.1.3 Membaca al-Quran.....	18
2.2 Kerangka Teori.....	24
2.3 Kerangka Konsep.....	25
 BAB 3 METODE PENELITIAN.....	 26
3.1 Jenis Penelitian.....	26
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi Target.....	27
3.3.2 Populasi Terjangkau.....	27
3.3.3 Sampel.....	27
3.3.4 Besar Sampel.....	27
3.4 Cara Pengambilan Sampel.....	28
3.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	29
3.5.1 Kriteria Inklusi.....	29
3.5.2 Kriteria Eksklusi.....	29
3.5.3 Kriteria <i>Drop Out</i>	29
3.6 Variabel Penelitian.....	29
3.6.1 Variabel Terikat.....	29
3.6.2 Variabel Bebas.....	29
3.7 Definisi Operasional.....	30
3.8 Pengumpulan Data.....	32
3.9 Pengolahan dan Analisis Data.....	33
3.10 Alur Kerja Penelitian.....	34
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 35
4.1 Hasil.....	35
4.1.1 Analisis Univariat.....	35
4.1.2 Analisis Bivariat.....	37
4.2 Pembahasan.....	39

4.2.1 Analisis Univariat.....	39
4.2.2 Analisis Bivariat.....	42
4.2.3 Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
5.1 Kesimpulan.....	45
5.2 Saran.....	45
Daftar Pustaka.....	47
Lampiran-lampiran.....	52
Riwayat Hidup.....	73

DAFTAR TABEL

1. Rancangan penelitian <i>Pre-Test Post-Test Control Group Design</i>	26
2. Definisi operasional penelitian.....	30
3. Karakteristik responden kelompok kontrol (n = 27) dan kelompok intervensi (n=27).....	36
4. Distribusi kualitas tidur mahasiswa kelompok kontrol (n=27) dan kelompok intervensi (n=27) sebelum dan sesudah intervensi.....	36
5. Distribusi selisih skor PSQI mahasiswa kelompok kontrol (n=27) dan kelompok intervensi(n=27) sebelum dan sesudah intervensi.....	37
6. Uji homogenitas data pre-test kualitas tidur pada mahasiswa.....	37
7. Uji normalitas kualitas tidur pada mahasiswa.....	38
8. Perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi membaca al-Qur'an pada mahasiswa kelompok kontrol (n=27) dan kelompok intervensi (n=27)...	38

DAFTAR GAMBAR

1. Perubahan progresif karakteristik dari gelombang otak selama terjaga, REM, dan tahap tidur satu sampai empat..... 5
2. Sistem yang menghasilkan tidur (A) dan membangunkan (B) di otak..... 8

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	52
2. Lembar Persetujuan Responden.....	54
3. Standar Operasional Membaca Al-Qur'an.....	56
4. Lembar <i>Follow Up</i>	57
5. Kuesioner PSQI.....	58
6. Data Skor PSQI.....	63
7. Dokumentasi.....	65
8. Hasil Analisis SPSS.....	66
9. Sertifikat Etik.....	69
10. Surat Izin Penelitian.....	70
11. Surat Selesai Penelitian.....	71
12. Lembar Persetujuan Sidang Skripsi.....	72

DAFTAR SINGKATAN

NREM	: <i>non-rapid eye movement</i>
REM	: <i>rapid eye movement</i>
EEG	: <i>electroencephalogram</i>
HPA	: <i>hypothalamus-pituitary-adrenal</i>
CRF	: <i>corticotropin releasing factor</i>
ACTH	: <i>adrenocorticotropic hormone</i>
POMC	: <i>propiomelanocortin</i>
MRs	: <i>mineralokortikoid receptor</i>
GRs	: <i>glukokortikoid receptor</i>
PVN	: <i>paraventricularis nucleus</i>

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur termasuk kebutuhan dasar manusia yang penting bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Tidur mengatur beberapa fungsi hormonal dan sistem saraf otonom yang berperan dalam meningkatkan kesehatan.¹ Kualitas tidur yang buruk berpengaruh buruk dalam atensi, konsentrasi, pembelajaran, memori, kreativitas, produktivitas, stabilitas emosional dan kesehatan fisik manusia pada semua golongan usia. Sedangkan, kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan memori, suasana hati, sistem kekebalan tubuh dalam melawan infeksi, dan menjaga pikiran, jantung dan pembuluh darah lebih sehat.²

Pandemi COVID-19 cukup berdampak besar terhadap masalah psikologis, kesehatan, dan sosial di seluruh dunia. Mahasiswa kedokteran terutama merasakan dampak dalam proses pembelajaran. Pendidikan kedokteran lebih didasarkan pada pendekatan praktis daripada hanya inti teoritis. Oleh karena itu, pergeseran kelas dari ruang kelas ke *platform online* telah memberi dampak cukup besar dalam pendidikan kedokteran, terutama secara sosial dan psikologis.³ Selama kondisi pandemi COVID-19, dampak psikologis yang ditimbulkan adalah rasa takut yang meningkat, rasa khawatir akan kondisi dan waktu pandemi yang berkepanjangan, kondisi hidup dalam ketidakpastian, dan berkurangnya interaksi sosial antar individu yang cenderung memberikan dampak negatif terhadap kualitas tidur⁴. Kondisi stress dan kecemasan menyebabkan gangguan pola tidur, peningkatan kejadian insomnia, kekambuhan gejala insomnia, dan gangguan tidur lainnya.⁵

Gangguan tidur umum terjadi pada populasi umum dan mempengaruhi 16,6%-40% dari populasi dunia⁶. Salah satu dari subkelompok yang paling rentan mengalami kualitas tidur buruk adalah mahasiswa kedokteran dikarenakan faktor tuntutan akademik, tugas klinis, pilihan gaya hidup, dan tuntutan kondisi pekerjaan yang beresiko.⁷ Penelitian juga menyatakan kualitas tidur buruk lebih umum ditemukan pada mahasiswa kedokteran daripada mahasiswa non-

kedokteran.⁸ Dalam penelitian lain, ditunjukkan bahwa 40,6% mahasiswa kedokteran menderita kualitas tidur yang buruk⁹. Mahasiswa kedokteran tahun keempat cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua karena pengalaman akademik yang lebih besar dan eksposur selama kelas akademik yang lebih tinggi.³ Kualitas tidur buruk memengaruhi fungsi kognitif dan dapat menyebabkan gangguan jiwa, stres psikososial, penurunan efisiensi kerja, kinerja akademik yang buruk, dan kualitas pelayanan kesehatan yang rendah.¹⁰

Penelitian sebelumnya telah menemukan bahwa pendekatan agama dan spiritual dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik seseorang.¹¹ Beribadah, berdo'a, dan membaca al-Qur'an adalah alternatif yang baik untuk mengobati penyakit mental, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup. Bagi umat Islam, membaca al-Qur'an atau mendengarkan tilawah al-Qur'an adalah salah satu cara mengingat Allah di masa Pandemi COVID 19.¹² Al-Qur'an merupakan mukjizat yang diberikan oleh Allah kepada Nabi Muhammad sebagai pedoman bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang sempurna di dunia dan di akhirat. Al-Qur'an memuat berbagai nada dan susunan abjad yang harmonis yang berdampak positif bagi siapa saja yang membaca dan mengamalkannya.¹³

Terapi al-Qur'an merupakan pendekatan psikologis dan spiritual yang bersifat nonfarmasi yang dapat mengaktifkan endorfin, menurunkan hormon stres, menciptakan rasa rileks dan mengurangi ketegangan pada diri seseorang¹². Membaca al-Qur'an memengaruhi gelombang alfa di otak, yaitu pada frekuensi 8-13 Hz ketika seseorang dalam keadaan santai¹³. Gelombang alfa yang dihasilkan saat mendengarkan al-Qur'an jauh lebih tinggi dibandingkan saat seseorang mendengarkan musik¹⁴. Terapi al-Qur'an didasarkan pada konsep suara atau getaran suara yang menyebabkan tubuh manusia juga bergetar dan bereaksi untuk menciptakan getaran harmonis yang disebabkan dengan membaca atau mendengarkan ayat-ayat dalam al-Qur'an.¹⁵ Selain itu, membaca dan mendengarkan Al-Qur'an memberikan energi kepada sel-sel yang kurang aktif sehingga bereaksi untuk menyembuhkan melalui proses pendengaran yang

mengaktifkan otak dan secara tidak langsung membantu meningkatkan kesehatan seseorang.¹³

Pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur dibuktikan pada studi eksperimental terhadap kelompok lansia. Pada penelitian tersebut, membaca Al-Qur'an dapat mempengaruhi hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin untuk berfungsi untuk merespon stres dan merilekskan tubuh sehingga berpotensi untuk mempengaruhi kualitas tidur lansia.¹⁶ Penelitian lainnya yang dilakukan kepada kelompok pelajar menyatakan bahwa terdapat hubungan antara membaca al-Qur'an dan kalimat dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada pelajar.¹⁷ Namun sampai saat ini, studi mengenai pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur, khususnya pada mahasiswa, belum pernah dilakukan. Berdasarkan uraian ini, penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh membaca al-Qur'an terhadap mahasiswa kedokteran perlu dilakukan. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi distribusi usia dan jenis kelamin mahasiswa pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

2. Mengukur nilai kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah diberi intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.
3. Menganalisis perbandingan nilai kualitas tidur mahasiswa sebelum dan sesudah diberi intervensi membaca al-Qur'an pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

1.4 Hipotesis

Terdapat pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang sebelum dan sesudah diberi intervensi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, serta pemahaman mengenai pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya Palembang.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tambahan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya tentang pengaruh membaca al-Qur'an terhadap kualitas tidur serta dapat dijadikan metode meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur mahasiswa dengan menerapkan penggunaan terapi murottal Al-Qur'an sebagai salah satu terapi non-farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Besedovsky L, Lange T, Born J. Sleep and immune function. *Pflugers Arch Eur J Physiol.* 2012;463(1):121–37.
2. Amarnath R, Verma G, Jenitha S, Rajan C, Prasanthi J, Elizabeth A. Improving sleep quality through heartfulness meditation: Technical aspects and benefits. *Int J Heal Sci Res [Internet].* 2017;7(July 2019):368–81. Available from: www.ijhsr.org
3. Shrestha D, Adhikari SP, Rawal N, Budhathoki P, Pokharel S, Adhikari Y, et al. Sleep quality among undergraduate students of a medical college in Nepal during COVID-19 pandemic: An online survey. *F1000Research.* 2021;10:1–16.
4. Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavrilloff D, Holzinger B, et al. Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *J Sleep Res.* 2020;29(4):1–7.
5. Sinha SS. Trauma-induced insomnia: A novel model for trauma and sleep research. *Sleep Med Rev [Internet].* 2016;25:74–83. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2015.01.008>
6. Roth T, Ph D. Treatment Patterns of Insomnia. 2005;66(suppl 9):10–3.
7. Wong JGWS, Patil NG, Beh SL, Cheung EPT, Wong V, Chan LC, et al. Cultivating psychological well-being in Hong Kong's future doctors. *Med Teach.* 2005;27(8):715–9.
8. Palatty, Princy Louis ; Fernandes, Edmond; Supraja Suresh MSB. Comparison of Sleep Pattern Between. 2011;(6):1–2.
9. Rezaei M, Khormali M, Akbarpour S, Sadeghniaat-Hagighi K, Shamsipour M. Sleep quality and its association with psychological distress and sleep hygiene: A cross-sectional study among pre-clinical medical students. *Sleep Sci.* 2018;11(4):274–80.
10. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep.* 2014;6:73–84.
11. Ab Rahman Z, Kashim MIAM, Mohd Noor AY, Saari CZ, Hasan AZ, Ridzuan AR, et al. Critical review of religion in coping against the COVID-19 pandemic by former COVID-19 muslim patients in Malaysia. *J Crit Rev.* 2020;7(5):1145–54.
12. Ab Rahman Z, Mohd Noor AY, Kashim MIAM, Hasan AZ, Saari CZ, Ridzuan AR, et al. Critical review of reciting al-quran in restoring the resilience and mental health among quarantined COVID-19 patients. *J Crit Rev.* 2020;7(5):1126–35.
13. Umarella S, Farid M, Ab Rahman Z. Medicine and al-quran recital approaches used on covid 19 patients: A systematic review. *Syst Rev Pharm.* 2020;11(12):1163–70.
14. Al-Galal SAY, Alshaikhli IFT, Rahman AWBA, Dzulkifli MA. EEG-based Emotion Recognition while Listening to Quran Recitation Compared with Relaxing Music Using Valence-Arousal Model. *Proc - 2015 4th Int Conf Adv Comput Sci Appl Technol ACSAT 2015.* 2016;(April 2019):245–50.
15. Fauzan N. Al-Quran untuk terapi minda dan penyembuhan: Kajian menggunakan quantitative electroencephalograph (qEEG). *Glob J at-Thaqafah [Internet].* 2015;5(2):99–109. Available from: https://www.researchgate.net/publication/290455691_Al-Quran_untuk_terapi_minda_dan_penyembuhan_Kajian_menggunakan_quantitative_electroencephalograph_qEEG
16. Mustika ER, Sustrami D, Kep S, Kes M. Pengaruh Membaca Al-Qur An terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedungdoro Surabaya. 2014;000:2–3.

17. Ariani TF. Hubungan Membaca Al- Qur'an dan Kalimat Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Pelajar SMA Muhammadiyah 3 Palembang [Internet]. Universitas Muhammadiyah Palembang; 2021. Available from: <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/14264>
18. Jawabri, Khalid H; Raja A. Physiology, Sleep Patterns. In: StatPearls [Internet] [Internet]. Portland: StatPearls Publishing LLC; 2021. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551680/>
19. Brinkman JE, Reddy V SS. Physiology of Sleep. In: StatPearls [Internet] [Internet]. StatPearls Publishing; 2021. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>
20. Miyazaki S, Liu CY, Hayashi Y. Sleep in vertebrate and invertebrate animals, and insights into the function and evolution of sleep. *Neurosci Res* [Internet]. 2017;118:3–12. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neures.2017.04.017>
21. Nayak CS AA. EEG Normal Sleep. In: StatPearls [Internet] [Internet]. StatPearls Publishing; 2021. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537023/>
22. AK P, V R, JF. A. Physiology, Sleep Stages. In: StatPearls [Internet] [Internet]. StatPearls Publishing; 2021. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>
23. J F, JF A. Physiology, REM Sleep. In: StatPearls [Internet] [Internet]. StatPearls Publishing; 2021. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531454/>
24. Guyton, Arthur C ; Hall JE. Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. 13th ed. EGC; 2018.
25. HR, Colten ; BM A. Sleep Physiology. In: Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem [Internet]. Washington (DC): National Academies Press (US); 2006. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19956/>
26. Silverthorn DU. Human Physiology. 6th ed. United State of America: Pearson Education; 2013. 312 p.
27. Hutchison IC, Rathore S. The role of REM sleep theta activity in emotional memory. *Front Psychol*. 2015;6(OCT):1–15.
28. Conneman BJ, Man K, Pascual-Marqui RD, Roschke J. Limbic activity in slow wave sleep in a healthy subject with alpha_delta sleep. *Psychiatry Res*. 2001;107(3):165–71.
29. Granger DA, Johnson SB. Encyclopedia of Behavioral Medicine. Encyclopedia of Behavioral Medicine. 2013.
30. Safhi MA, Chakraborty P pratim. The association of stress with sleep quality among medical students at King Abdulaziz University. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. 2020;9(3):1662–1667. Available from: <https://jfmprc.com/downloadpdf.asp?issn=2249-4863;year=2020;volume=9;issue=3;spage=1662;epage=1667;aualast=Safhi;type=2>
31. Libman E, Fichten C, Creti L, Conrod K, Tran D-L, Grad R, et al. Refreshing Sleep and Sleep Continuity Determine Perceived Sleep Quality. *Sleep Disord*. 2016;2016(January):1–10.
32. Grandner M. Sleep and Health. 1st ed. Academic Press; 2019.
33. Mardjono M. Neurologi klinis dasar. 12th ed. Jakarta: Dian Rakyat; 2008. 489–490 p.
34. Haryatno P. Hubungan Intensitas Olahraga dan Pola Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Satu Poltekkes Surakarta [Internet]. Universitas Sebelas Maret; 2014. Available from:

- <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/download/40825/MTMzMzQ5/Hubungan-Intensitas-Olahraga-dan-Pola-Tidur-dengan-Tingkat-Stres-pada-Mahasiswa-Tingkat-Satu-Poltekkes-Surakarta-abstrak.pdf>
35. Wicaksono DW. Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundam Manag Nurs J*. 2019;1:46–58.
 36. Sahraian A, Javadpour A. Sleep disruption and its correlation to psychological distress among medical students. *Shiraz E Med J*. 2010;11(1):12–7.
 37. Kumar M, Sharma S, Gupta S, Vaish S, Misra R. Effect of stress on academic performance in medical students - A cross sectional study. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2014;58(1):81–6.
 38. Corrêa C de C, Oliveira FK de, Pizzamiglio DS, Ortolan EVP, Weber SAT. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *J Bras Pneumol*. 2017;43(4):285–9.
 39. Dolezal BA, Neufeld E V., Boland DM, Martin JL, Cooper CB. Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review. *Adv Prev Med*. 2017;2017:1–14.
 40. Haryati. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *J Med Utama* [Internet]. 2020;01(03):146–55. Available from: <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/36>
 41. Colrain IM, Nicholas CL, Baker FC. Alcohol and the sleeping brain [Internet]. 1st ed. Vol. 125, *Handbook of Clinical Neurology*. Elsevier B.V.; 2014. 415–431 p. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-444-62619-6.00024-0>
 42. Kerpershoek ML, Antypa N, Van den Berg JF. Evening use of caffeine moderates the relationship between caffeine consumption and subjective sleep quality in students. *J Sleep Res*. 2018;27(5):1–6.
 43. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict*. 2015;4(2):85–92.
 44. Sulistiyani C. Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *J Kesehat Masy* [Internet]. 2012;1(2):280–92. Available from: <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
 45. Kemple M, O'Toole S, O'Toole C. Sleep quality in patients with chronic illness. *J Clin Nurs*. 2016;25(21–22):3363–72.
 46. Alimul AA. *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. 2nd ed. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
 47. Azad MC, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly PJ, et al. Sleep disturbances among medical students: A global perspective. *J Clin Sleep Med*. 2015;11(1):69–74.
 48. Cisneros V, Goldberg I, Schafenacker A, Bota RG. Balancing life and medical school. *Ment Illn*. 2015;7(1):5–6.
 49. Wahyuni LT. Hubungan Stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*. 2018;XII(3):72–9.
 50. Stephens MAC, McCaul ME, Wand GS. The Potential Role of Glucocorticoids and the HPA Axis in Alcohol Dependence. *Neurobiol Alcohol Depend*. 2014;429–50.
 51. Allen MJ. Physiology, Adrenocorticotropic Hormone (ACTH). In: *StatPearls* [Internet] [Internet]. StatPearls Publishing; 2020. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500031/>
 52. Hirotsu C, Tufik S, Andersen ML. Interactions between sleep, stress, and

- metabolism: From physiological to pathological conditions. *Sleep Sci* [Internet]. 2015;8(3):143–52. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.slsci.2015.09.002>
53. Ababil MA. Hubungan antara intensitas membaca al qur'an dengan tingkat stres pada mahasiswa di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah palembang. 2020;
 54. Pedak M. *Qur'an For Gen: Mukjizat Terapi Qur'an untuk Hidup Sukses*. Jakarta: Wahyumedia; 2009.
 55. Shafira N. Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya Angkatan 2017 [Internet]. Universitas Sriwijaya; 2021. Available from: <https://repository.unsri.ac.id/40614/>
 56. Landry GJ, Best JR, Liu-Ambrose T. Measuring sleep quality in older adults: A comparison using subjective and objective methods. *Front Aging Neurosci*. 2015;7(SEP):1–10.
 57. Alim IZ. Uji validitas dan reliabilitas instrumen pittsburgh sleep quality index versi Bahasa Indonesia = Test validity and reliability of the instrument pittsburgh sleep quality index Indonesia language version. 2015; Available from: <http://lib.ui.ac.id/detail?id=20404062&lokasi=lokal>
 58. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. KBBI Daring [Internet]. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016 [cited 2021 Jul 31]. Available from: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/membaca>
 59. Isnawati N. *Rahasia Sehat dan Panjang Umur dengan Sedekah, silaturahmi, Dhuha, Taubat, Tahajjud, Baca Alquran dan Puasa Senin Kamis*. Yogyakarta: Sabil; 2014. 84 p.
 60. Darabinia M, Heidari Gorji AM, Afzali MA. The effect of the Quran recitation on mental health of the Iranian medical staff. *J Nurs Educ Pract*. 2017;7(11):30.
 61. Frih B, Mkacher W, Bouzguenda A, Jaafar H, Alkandari SA, Ben Salah Z, et al. Effects of listening to Holy Qur'an recitation and physical training on dialysis efficacy, functional capacity, and psychosocial outcomes in elderly patients undergoing haemodialysis. *Libyan J Med* [Internet]. 2017;12(1). Available from: <https://doi.org/10.1080/19932820.2017.1372032>
 62. Siddiq I. The Effect and Determinants of Listening To Quran on Blood pressure among Adult Hypertensive Patients Attending Gwaiza primary health care center (PCC) in Jeddah city 2016. *IJRP* [Internet]. 2019;35(2). Available from: <https://ijrp.org/paper-detail/699>
 63. Suryaningsih M. THE EFFECT OF MUROTTAL ALQURAN ON THE SLEEP QUALITY OF CHILDREN (1-5 YEARS OLD) Merlyna. *Int Nurs Conf*. 2011;16(22).
 64. Hossini A, Azimian J, Motalebi SA, Mohammadi F. The effect of holy quran recitation on the quality of sleep among older people residing in nursing homes. *Iran J Ageing*. 2019;14(2):236–47.
 65. Abidin I. *Tafsir surah Al-Fatihah*. Jakarta; 2015.
 66. Luthfiatul A. *Penggunaan Ayat-ayat Al-Qur'an Sebagai Pengobatan: Studi Living Qur'an Praktik Rukiyah oleh Jam'iyah Rukiyah Aswaja*. 2019;
 67. Notoadmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Surabaya: Rineka Cipta; 2012.
 68. Roflin E, Liberty I, Pariyana. *Populasi, Sampel, Variabel*. 1st ed. Nasrudin M, editor. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management; 2021.
 69. Ahda Febiyanti, Undang Komarudin MP. *Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia*. Kedokteran, Fak Islam Univ Biokimia, Dep Kedokteran, Fak Islam Univ. 2017;(2):820–7.
 70. S S, S I. *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. 4th ed. Jakarta: CV. Sagung Seto; 2011.

71. SK J, NK I, AN F, FA B, RA A, YM M, et al. Sleep Quality among Medical Students at King Abdulaziz University: A Cross-sectional Study. *J Community Med Health Educ.* 2017;07(05).
72. Benavente SBT, da Silva RM, Higashi AB, Guido L de A, Costa ALS. Influência de fatores de estresse e características sociodemográficas na qualidade do sono de estudantes de enfermagem. *Rev da Esc Enferm.* 2014;48(3):514–20.
73. Fawzy M, Hamed SA. Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Res* [Internet]. 2017;255:186–94. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
74. Kalak N, Brand S, Beck J, Holsboer-Trachsler E, Axel Wollmer M. Association between subjective actual sleep duration, subjective sleep need, age, body mass index, and gender in a large sample of young adults. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2015;11:107–13.
75. Attal BA, Bezdán M, Abdulqader A. Quality of Sleep and Its Correlates among Yemeni Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Sleep Disord.* 2021;2021:1–10.
76. Ilmaz DIY, Anrikulu FAT, Ikmen YUD. Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Curr Heal Sci J.* 2017;43(1):20–4.
77. Radzi HM. RELIGIOUS AND SPIRITUAL COPING USED BY STUDENT IN DEALING WITH STRESS AND ANXIETY. *Int J Asian Soc Sci.* 2014;4(2):2226–5139.
78. Julianto V, Subandi -. Membaca Al Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *J Psikol.* 2015;42(1):34.
79. Vaghefi M, Nasrabadi AM, Golpayegani SMRH, Mohammadi MR, Gharibzadeh S. Spirituality and brain waves. *J Med Eng Technol.* 2015;39(2):153–8.
80. Nugroho AZW, Kusrohmaniah S. Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gadjah Mada J Prof Psychol.* 2019;5(2):108.
81. Latuapo A, Farid M, Ab Rahman Z. Pharmaceutical and nonpharmaceutical use of music and al-quran therapy in preventing the spread of pandemics (covid-19): A systematic review. *Syst Rev Pharm.* 2020;11(12):1171–9.
82. Habibi AA. Alpha Brain Wave Activity During Listening of Surah al-Insiyiqaq Using Electroencephalography (EEG). *The Avicenna Medical Journal*; 2020.