

Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Januari 2022  
Putika Yuliana Sari  
010118A109

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN DZIKIR DI DUSUN JURANG DESA KENTENG KECAMATAN BANDUNGAN KABUPATEN SEMARANG**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi aktivitas dan kinerja individu, untuk mencegahnya perlu dilakukan relaksasi seperti berdzikir. Dzikir yaitu bentuk ibadah dengan mengucapkan lafadz Allah secara terus-menerus dengan pelan dan ritmis.

**Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan rerata kualitas tidur pada remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.

**Metodologi Penelitian :** Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimental yaitu metode pra-eksperimental. Populasi berjumlah 50 responden dengan sampel sebanyak 34 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil :** Kualitas tidur pada *pretest* 2 kualitas tidur baik dan 32 buruk, sedangkan *post test* 20 baik dan 14 buruk. Uji bivariat didapatkan hasil  $p$  value  $0,000 < \alpha$   $0,05$  dengan artian ada perbedaan rerata kualitas tidur remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir.

**Kesimpulan :** Terdapat perbedaan rerata kualitas tidur remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir.

**Saran :** Diharapkan pembaca dapat menerapkan dzikir sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci :** Dzikir, Kualitas Tidur, Remaja

**Literatur :** 30 (2010-2021).

**Ngudi Waluyo University**  
**Health Faculty**  
**Nursing S1 Study Program**  
**Thesis, January 2022**  
**Putika Yuliana Sari**  
**010118A109**

**DIFFERENCES IN SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS BEFORE AND AFTER DOING DHIKR IN JURANG HAMLET, KENTENG VILLAGE, BANDUNGAN DISTRICT, SEMARANG REGENCY**

**ABSTRACT**

**Background :** Sleep quality is a condition where the sleep that an individual undergoes produces freshness and fitness when he wakes up. Poor sleep quality can affect individual activities and performance, to prevent this it is necessary to do relaxation such as dhikr. Dhikr is a form of worship by saying Allah's lafadz continuously slowly and rhythmically.

**Objective :** To determine the difference in sleep quality in adolescents before and after doing dhikr in Jurang Hamlet, Kenteng Village, Bandungan District, Semarang Regency.

**Research Methodology :** This research is quantitative in nature by using an experimental research design, namely the pre-experimental method. The population is 50 respondents with a sample of 34 respondents using purposive sampling technique. The instrument used in this study was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Bivariate analysis in this study used the Wilcoxon test.

**Results :** Sleep quality in pretest 2 was good and 32 was bad, while 20 was good and 14 was bad. Bivariate test results obtained p value  $0.000 < 0.05$ , which means that there is a difference in the average sleep quality of adolescents before and after doing dhikr.

**Conclusion :** There is a difference in the average sleep quality of adolescents before and after doing dhikr.

**Suggestion :** It is hoped that readers can apply dhikr before going to bed to improve sleep quality.

**Keywords :** Dhikr, Sleep Quality, Teenagers

**Literature :** 30 (2010-2021).