

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Perubahan perkembangan fisik, psikis, dan sosial yang tidak sesuai mengakibatkan masalah mental emosional pada remaja. Usia remaja sering terjadi masalah kesehatan yaitu pembentukan kebiasaan sehari-hari yang salah satunya adalah kebiasaan sebelum tidur. Jumlah gangguan tidur pada remaja akan bertambah seiring dengan adanya perubahan gaya hidup yang akan memperburuk kualitas tidur remaja. Berdasarkan data di Indonesia, masih jarang penelitian epidemiologi yang dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada remaja. Namun berdasarkan riset yang dilakukan terdapat 64,7% remaja memiliki kualitas tidur buruk (Keswara et al., 2019). Salah satu faktor yang dapat memperburuk kualitas tidur adalah kebiasaan penggunaan smartphone, yang sering menjadi kebiasaan remaja sebelum tidur (Ulfa et al., 2021).

Kebiasaan remaja lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu kebiasaan mengonsumsi minuman yang mengandung *caffein*, dan kebiasaan merokok. Hal ini juga dapat mengakibatkan kualitas tidur remaja terganggu, karena dapat membuat individu sulit memulai tidur dan tidur menjadi kurang. Tidur yang kurang merupakan salah satu ciri dari kualitas tidur yang buruk (Ningsih & Permatasari, 2020).

Menurut Maslow kebutuhan dasar manusia tidur menempati tingkat terdasar yaitu kebutuhan fisiologi yang menjelaskan tidur sangat penting untuk manusia, seperti oksigen, papan dan pangan, istirahat, beraktivitas, suhu badan dan lainnya. Apabila tidur tidak cukup akan mengalami kesulitan untuk mencapai kebutuhan dasar manusia yang selanjutnya yaitu rasa aman dan nyaman, cinta dan kasih sayang, bahkan pada tingkat tertinggi aktualisasi (Delaune & K. Ladner, 2011).

Pola tidur diklasifikasikan menurut usia, mulai dari anak sampai usia 6 tahun memiliki 11 jam tidur agar kualitas tidur terpenuhi. Usia remaja, hampir mirip dengan tidur usia dewasa muda usia 16–30 memiliki pola tidur yang beda dari usia lainnya. Penyebabnya yaitu perubahan hormonal pada akhir masa pubertas, pada umumnya kebutuhan tidur berkisar antara 7 sampai 8 jam setiap malam. Tidur lansia memiliki jam tidur yang lebih sedikit, yaitu 4-6 jam setiap malam (Kozier, 2010).

Penyelidikan yang dilakukan oleh National Sleep Foundation (NSF) menemukan bahwa 60% anak-anak di bawah usia 18 tahun mengeluh karena lelah disiang hari dan 15% mengatakan mereka mengantuk di sekolah. National Sleep Foundation (NSF) merekomendasikan waktu tidur yang ideal bagi remaja yaitu 8-10 jam per malam (Sleep Health Foundation, 2016).

Kualitas tidur merupakan bagian penting dari kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur adalah suatu kondisi dimana seseorang tidur untuk menjaga kesegaran dan kebugaran saat bangun tidur. Banyak hal yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain lingkungan, gaya hidup, latihan fisik, stres sosial

serta makanan dan kalori (Kasiati & Rasmalawati, 2016). Kualitas tidur adalah suatu kondisi dimana individu tidur untuk menjaga kesegaran dan kebugaran saat bangun. Kualitas tidur mencakup kuantitas seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek-aspek seperti tidur nyenyak dan istirahat. Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering dialami individu sebab dapat mempengaruhi aktivitas dan kinerja sehari-hari. Dalam mencegah kualitas tidur yang buruk adapun faktor-faktor yang harus diperhatikan, yaitu penyakit, stress, lingkungan, diet, obat-obatan, aktivitas. Aktivitas sebelum tidur yang baik dilakukan adalah membersihkan diri (berwudhu), berdoa ataupun berdzikir (Nashori & Wulandari, 2017).

Dzikir adalah segala perbuatan atau perbuatan baik lahiriah maupun batiniah, yang membawa seseorang untuk mengingat Allah dan mendekatkan diri (*taqarrub*) kepadaNya, salah satu kegiatannya adalah mengucapkan sesuatu berulang-ulang dalam kondisi dan waktu tertentu. Dzikir adalah ibadah yang paling utama dalam islam yang tidak dibatasi oleh waktu dan tempat dan situasi, serta jumlah. Dzikir termasuk ibadah yang termudah karena tidak mengorbankan tenaga, waktu, dan harta. Banyak ayat-ayat Alquran dan Hadis yang mengungkapkan hal ini (Irham, 2011).

Bacaan dzikir yang dilakukan sebelum tidur yaitu, membaca surah Al-Fatihah, Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Nas yang kemudian disambung dengan bacaan ayat kursi, do'a sebelum tidur, tasbih, tahmid dan istighfar sampai tertidur. Sebelum melafalkan bacaan dzikir tersebut akan lebih baik apabila diawali dengan berwudhu terlebih dahulu, dan tidak lupa membaca ta'awudz

sebelum memulai dzikir. Hal ini diajarkan oleh Rasulullah SAW yang diriwayatkan dalam hadist Bukhari (Dr. H. A. Fatoni, 2020).

Terdapat hubungan positif antara dzikir dengan kualitas tidur pada lansia dengan tingkat kategori sedang. Lansia Tingkatkan aktivitas dzikir untuk meningkatkan kualitas tidur. Daya ingat dzikir lansia sebagian besar di BPSTW Unit Abiyoso Pakem Sleman cukup yaitu 38 orang (48,7%) dan sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur kurang baik sebanyak 51 orang (65,4%) (Wahyuningsih & Suwarno, 2018).

Meningkatkan kualitas tidur secara umum terbagi atas terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Dalam meningkatkan kualitas tidur secara nonfarmakologi salah satunya adalah dengan berdzikir sebelum tidur. Berdzikir yaitu dengan cara berdoa untuk memberikan ketenangan pikiran serta tubuh. Sehingga kualitas tidur individu dapat menjadi lebih baik karena manfaat dari berdzikir sebelum tidur sendiri yaitu dapat memberikan latihan relaksasi. Berdzikir mempunyai pengaruh dalam kualitas tidur seseorang sudah dibuktikan oleh penelitian Wahyuningsih dan Suwarno tahun 2018 berjudul “Hubungan Dzikir Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di BPSTW Unit Abiyoso Pakem Sleman”.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Desember pada remaja usia 10-19 tahun di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang, dari 10 responden remaja ada 6 responden yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu memiliki kebiasaan tidak berdoa dan berdzikir sebelum tidur, sehingga remaja ketika bangun tidur merasa tidurnya kurang nyenyak dan merasa kurang segar tubuhnya. Dan ada 4 responden

yang memiliki kualitas tidur kurang baik akan tetapi tidak memiliki gejala yang dikeluhkan ketika bangun tidur.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang *Perbedaan Kualitas Tidur Pada Remaja Sebelum dan Setelah Melakukan Dzikir* di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang. Maka dari penelitian ini dapat memberi pengetahuan bagaimana cara meningkatkan kualitas tidur remaja di Dusun Jurang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian “Adakah Perbedaan Rerata Kualitas Tidur Pada Remaja Sebelum dan Setelah Melakukan Dzikir di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan kualitas tidur pada remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian yaitu :

- a. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja sebelum menerapkan dzikir saat hendak tidur Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.

- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja setelah menerapkan dzikir saat hendak tidur Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.
- c. Mengetahui perbedaan sebelum dan setelah diterapkan dzikir terhadap kualitas tidur pada remaja Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan, serta meningkatkan keterampilan bagi profesi Perawat. Serta mengetahui perbedaan kualitas tidur pada remaja setelah dan sebelum diterapkan dzikir.

2. Manfaat bagi keilmuan keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang keperawatan dan juga dapat menjadi acuan, bahan dan perbandingan untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi peneliti

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuannya, mengenai perbedaan kualitas tidur pada remaja setelah dan sebelum diterapkan dzikir.

4. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan pengetahuan bagi remaja yang belum mengetahui dzikir sebelum tidur dan kualitas tidur yang baik.

5. Bagi institusi

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya dengan variabel dan metode penelitian yang berbeda, serta menambah pengetahuan tentang perbedaan kualitas tidur pada remaja setelah dan sebelum diterapkan dzikir.

6. Bagi peneliti lain

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar penelitian ini bisa menjadi acuan atau pedoman untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang perbedaan kualitas tidur pada remaja setelah dan sebelum diterapkan dzikir.

