

**PENGARUH MENDENGARKAN AUDIO MUROTTAL
AL-QURAN TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA ANAK ASUH PANTI ASUHAN
TIARA PUTRI SUKARAME**

Oleh :

**Livia Fadillah Putri
NPM : 1731060019**



Program Studi: Tasawuf Dan Psikoterapi

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H / 2024 M**

**PENGARUH MENDENGARKAN AUDIO MUROTTAL
AL-QURAN TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA ANAK ASUH PANTI ASUHAN
TIARA PUTRI SUKARAME**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Mendapatkan
Gelar Sarjana Agama (S.Ag.) Dalam Ilmu Ushuludhin dan Studi Agama**

Oleh :

**Livia Fadillah Putri
NPM. 1731060019**

**Pembimbing I : Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
Pembimbing II : Nesia Mu'asyara, M.Ag**

PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/2024 M**

ABSTRAK

Anak merupakan aset penerus pembangunan bangsa, maka sangat penting untuk menciptakan generasi penerus yang sehat dan berkualitas sejak dini. Sejak anak dilahirkan, mereka memiliki tiga kebutuhan yang perlu dipenuhi oleh orang tua mereka. Kebutuhan tidur pada anak bergantung pada usia perkembangan anak. Istirahat adalah kehasan alami yang terjadi pada setiap makhluk hidup untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan yang mendalam. Anak usia sekolah membutuhkan tidur lebih lama dibandingkan anak usia remaja. Begitupun anak usia prasekolah membutuhkan tidur lebih lama dari anak usia sekolah. Kebutuhan tidur pada anak harus terpenuhi baik secara kuantitas maupun kualitas, karena pada saat tidur pertumbuhan otak anak mencapai puncaknya. Selain itu, saat tidur hormon pertumbuhan anak tiga kali lebih banyak dibandingkan saat anak terbangun.² Terapi Audio murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Alat ini dapat membangun kesan rileks, meminimalisir rasa takut, gelisah dan tertekan, serta selanjutnya memperkuat sistem integrasi tubuh guna memperkecil detak jantung, bekerja dengan pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aksi gelombang pikiran. Tujuan penelitian ini mengetahui secara empiris apakah mendengarkan audio murottal Al-Quran memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur anak panti Asuhan tiara putri sukarama.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif, melalui Sumber data y primer yang mana data dikumpulkan oleh peneliti secara langsung kelapangan. Dengan menggunakan wawancara, observasi dan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak-anak asuh di Panti Asuhan Tiara Putri Sukarama yang berjumlah 35 Orang. Peneliti menggunakan teknik random sampling dengan pengambilan sampel secara acak. Penentuan sampel menggunakan metode slovin. Hal ini digunakan karena acuan penentuan sampel berdasarkan jumlah populasi, Dengan sampel yang ditemukan sebanyak 32 orang. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan spss 20.00.

hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Berpengaruh positif Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarama. Hal ini dikarenakan nilai Sig. untuk pengaruh mendengarkan audio murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur adalah $0.000 < 0,05$.

Kata Kunci: Audio Murottal Al-Quran, Kualitas Tidur, Anak Asuh, Panti Asuhan

² Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v3i1.126>

ABSTRACT

Children are the assets of the nation's development successor, so it is very important to create a healthy and quality next generation from an early age. Since children are born, they have three needs that need to be met by their parents. Children's sleep needs depend on the age of the child's development. Rest is a natural necessity that occurs in every living creature to maintain physical, mental health, and deep well-being. School-age children need more sleep than teenagers. Likewise, preschool children need more sleep than school-age children. Children's sleep needs must be met both in quantity and quality, because during sleep the child's brain growth reaches its peak. In addition, during sleep the child's growth hormone is three times more than when the child is awake. Al-Qur'an murottal Audio Therapy with a slow and harmonious tempo can reduce stress hormones, activate natural endorphin hormones (serotonin). This tool can build a relaxed impression, minimize fear, anxiety and stress, and then strengthen the body's integration system to reduce the heart rate, work with breathing, heart rate, pulse and thought wave action. The purpose of this study is to empirically determine whether listening to audio recitation of the Al-Quran has an effect on the sleep quality of children at the Tiara Putri Sukarame orphanage.

This research uses descriptive quantitative research, through primary data sources where data is collected by researchers directly in the field. By using interviews, observations and questionnaires. The population in this study were all 35 foster children at the Tiara Putri Sukarame Orphanage, Bandar Lampung City. Researchers used random sampling techniques by taking samples randomly. Sample determination using the Slovin method. This is used because the reference for determining the sample is based on the population size. With a sample found of 32 people. Hypothesis testing was carried out using multiple regression analysis using SPSS 20.00.

As a result of the research that has been carried out, it can be seen that listening to Murottal Al-Quran Audio has a positive influence on the quality of sleep in foster children at the Tiara Putri Sukarame Orphanage, Bandar Lampung City. This is because the Sig value. The effect of listening to audio murottals of the Koran on sleep quality is $0.000 < 0.05$.

Keywords: Audio Murottal Al-Quran, Sleep Quality, Foster Children, Orphanage

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Livia Fadillah Putri
NPM : 1731060019
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al - Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 07 Juni 2024
Penulis,



Livia Fadillah Putri
NPM.1731060019



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol. H. Endro Suramin, Sukarame, Bandar Lampung 35134, Telp. (071) 703260

PERSETUJUAN

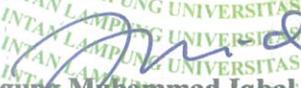
Judul Skripsi : Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame
Nama : Livia Fadillah Putri
Npm : 1731060019
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Fakultas Ushuludin dan Studi Agama

MENYETUJUI

Untuk Dimunaqsyahkan Dalam Sidang Munaqosyah
 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
 UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
 NIP. 197208132005011005


Nesia Murasyara, M.Ag
 NIK. 2021120119950808093

Mengetahui
 Ketua jurusan Tasawuf dan Psikoterapi


Agung Muhammad Iqbal, M.Ag
 NIP. 197208132005011005



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Datto. H. Endro Suratmih, Sukarame, Bandar Lampung 35131. Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame”** disusun oleh **Livia Fadillah Putri, NPM 1731060019** Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, telah diujikan dalam sidang Munagoosyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada hari Kamis, 13 Juni 2024

TIM PENGUJI

- Ketua : Drs. A. Zaeny, M.Kom. I** 
- Sekretaris : Ners. Kholis Khoirul Huda, M.Tr.Kep.** 
- Penguji Utama : Dr. Sonhaj, M.Ag.** 
- Penguji I : Agung M. Iqbal, M.Ag.** 
- Penguji II : Nesia Mu'asyara, S.Ag, M.Ag.** 

**Mengetahui
Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama**



Dr. Ahmad Isaeni, S. Ag, M.A
NIP. 197403302000031001

MOTTO

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿٢٠٤﴾

“Dan apabila dibacakan Al Quran, maka dengarkanlah baik-baik, dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat.”

(Qs. Al-A'raf: 204)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan kerendahan hati dan rasa syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan limpahan rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulis mempersembahkan skripsi ini teruntuk:

1. Kepada kedua orang tuaku tercinta, almarhum ayahanda Khairul dan Ibunda Siti Sa'alwiyah yang telah membesarkan dan mendidikkmu dengan sepenuh jiwa dan raga tanpa kenal lelah yang selalu mendoakan keselamatan dan kesuksesanku, terimakasih selalu hadir menemaniku, bersabar, dan telah berjuang, serta mengorbankan segalanya demi aku. Walaupun almarhum ayahanda tercinta yang tidak dapat mendampingi anakmu hingga saat ini dan dapat meraih gelar sarjananya. Serta untuk adikkmu tercinta Dwiki Alif Rahman yang selalu mendukungku dan mensupportku, agar aku dapat terus berjuang hingga akhirnya dapat menyelesaikan pendidikan ini.
2. Kepada temanku Cahya Mutiarani dan Aulia Wulan Pratiwi, terimakasih untuk selalu sabar dalam menghadapiku ketika ku goyah dalam menyelesaikan skripsi ini, dan selalu memeberikan motivasi dan semangat untuk sebuah perjuangan, terimakasih telah menjadi salah satu support system terbaik untuk kemajuan skripsiku dan sekali lagi terimakasih telah menemaniku berjuang hingga detik ini, Tetap Menjadi Partner terbaikku.
3. Kepada temanku Della Ayu Safira, terimakasih selalu mensupport, mendukung, dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini, dan selalu mendengarkan keluh kesah ku saat aku terjatuh dalam menghadapi penyelesaian skripsi ini. Kalian hebat.
4. Dan terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini serta mampu menyelesaikan skripsi ini. Dan mampu mengendalikan tekanan diluar keadaan dan selalu bangkit untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.
5. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.

Aamiin Ya Rabbal Alamin

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Livia Fadillah Putri, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 02 Desember 1999 anak pertama dari pasangan Ayah Khairul (Alm) dan Ibu Siti Sa'alwiyah.

Pada tahun 2005, penulis menyelesaikan pendidikan Taman Kanak-kanak (TK) di TK Arusdha, Pendidikan Sekolah Dasar (SD) diselesaikan pada tahun 2011 di SD Negeri 6 Bandar Lampung. Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) diselesaikan pada tahun 2014 di SMP Negeri 5 Bandar Lampung dan penulis berhasil menyelesaikan pendidikan Sekolah menengah Kejuruan (SMK) pada tahun 2017 di SMK Negeri 1 Bandar Lampung.

Lalu penulis melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri pada tahun 2017 di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa program studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Selama menjadi mahasiswa, penulis juga aktif dalam Organisasi intra kampus. Dalam organisasi intra kampus penulis aktif dalam HMPS Tasawuf dan Psikoterapi, penulis dipercayakan sebagai ketua bidang KOMINFO pada tahun 2018-2020.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Yang telah memberikan nikmat, Ilmu pengetahuan, kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame”**. Sholawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya nanti di hari akhir. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Wan Jamaluddin Z, M.Ag, Ph.D, selaku rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu pengetahuan di kampus tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ahmad Isnaeni, MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Agung Muhammad Iqbal, M.Ag, selaku Ketua Prodi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Ira Hidayati, MA, selaku Seketaris Prodi Taswuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
5. Agung Muhammad Iqbal, M.Ag, selaku dosen pembimbing I dan Nesia Mu'asyara, M.Ag, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk mendampingi penulis dalam memperbaiki kekurangan dalam memperbaiki skripsi ini dengan penuh kesabaran.

6. Bapak dan Ibu dosen Tasawuf dan Psikoterapi yang telah membagikan ilmu serta motivasi, arahan dan waktunya hanya untuk mendidik penulis.

Semoga jasa-jasa mereka mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, mudah-mudahan skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan dapat menambah wawasan bagi yang membaca.

WassalamualaikumWarahmatullahi Wabarokatuh



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	2
C. Identifikasi dan Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
H. Sistematika Penulisan	15
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Teori Yang Digunakan	17
1. Tidur	17
2. Kualitas Tidur	25
3. Konsep Terapi Mendengarkan Audio Murottal Al- Quran	32
4. Konsep Anak	41
5. Karakteristik Perilaku Anak	43
6. Anak Asuh	44
B. Kerangka Teoritik	59
C. Pengajuan Hipotesis	59

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	61
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	61
C. Populasi Dan Sampel.....	62
1. Populasi	62
2. Sampel	62
D. Alur Penelitian	63
E. Sumber Data Penelitian	63
F. Teknik Pengumpulan Data	64
G. Definisi Operasional Variabel	67
H. Teknik Analisis Data	68
1. Analisis Deskriptif	69
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	70
3. Uji Normalitas.....	71
4. Pengujian Asumsi Klasik	72
5. Analisis Regresi Linear Berganda.....	74
6. Koefisiensi Determinasi	75

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	77
1. Deskripsi Data.....	77
2. Pelaksanaan Penelitian.....	78
3. Pengujian Instrumen Penelitian.....	79
4. Analisis Deskriptif	79
5. Uji Validitas dan Reliabilitas	81
6. Uji Asumsi Klasik.....	84
7. Analisis Regresi Linear Berganda	88
8. Koefisien Determinasi.....	89
B. Pembahasan.....	90

BAB V PENUTUP

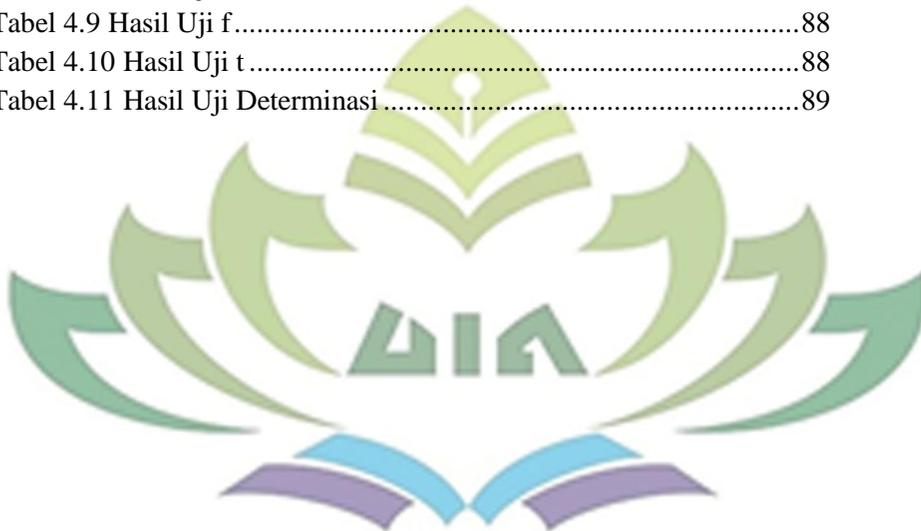
A. Kesimpulan	95
B. Rekomendasi	96

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Kebutuhan Tidur Manusia	24
Tabel 3.1 Tabel Operasional Variabel	67
Tabel 4.1 Deskripsi Responden	78
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi	80
Tabel 4.3 Mean, Median, Mode	81
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas	82
Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas	83
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	84
Tabel 4.7 Hasil Uji Heteroskedastifitas	86
Tabel 4.8 Hasil Uji Multikolinieritas	87
Tabel 4.9 Hasil Uji f	88
Tabel 4.10 Hasil Uji t	88
Tabel 4.11 Hasil Uji Determinasi	89



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.....59



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Pedoman Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 3 Satuan Kegiatan Acara
- Lampiran 4 Hasil Kuisisioner
- Lampiran 5 Hasil Kuisisioner
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan istilah dan judul dalam setiap tinjauan sangatlah penting, hal ini dilakukan dengan tujuan agar pengkaji mampu menghindari kesalahpahaman pada judul proposal yang disusun. Judul proposal ini yaitu “Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame” yang berikutnya terkait uraian-uraian istilah yang sudah disebutkan yakni:

1. Pengaruh

Pengaruh ialah kekuatan yang muncul yang membentuk kepribadian, keyakinan, atau aktivitas seseorang dari sesuatu, seperti individu atau barang.²

2. Audio Murottal Al-Quran

Audio murottal Al-Qur'an ialah gerakan memperhatikan rekaman bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan oleh seorang pembacanya.³ Murottal adalah membaca Al-Qur'an sesuai tajwid selain tartil (bertahap dan tidak terburu-buru agar makhrijul surat-suratnya tersampaikan dengan jelas dan tepat sasaran). Kenyamanan siswi dalam memperhatikan murottal Al-Qur'an, dengan asumsi diperhatikan pada ketukan antara 60-70BPM dengan mantap, tanpa perubahan irama yang tidak diharapkan, dan dengan nada yang halus maka akan menjadikan sensasi pelipur lara bagi siswi agar kepribadiannya bisa lebih fokus dan mengingat kembali. pada satu item.⁴

3. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang memperlihatkan keahlian seseorang agar beristirahat dan memperoleh berapa

² Penyusunan Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2011), 1045.

³ Rafiqah Ramdania Ridwan, ” Dampak Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Atas Peningkatan Kemampuan Konsentrasi pada Santriwati Madrasah Aliyah (MA) Pondok Pesantren Darud Dakwah Wal Irsyad (DDI) Mangkoso” Jurnal Medis Fakumi: Jurnal Mahasiswa Kedokteran Vol.2No.11(November,2022): E-ISSN: 2808

⁴ Ibid.

banyak istirahat sebanding pada keperluannya. Kualitas istirahat merupakan kepuasan tersendiri terhadap istirahat, hingjanya individu tidak memperlihatkan kesan malas, sangat bersemangat dan khusus, lesu dan datar, mata kabur, kelopak mata berkembang, konjungtiva merah, mata perih, pikiran terbagi, migrain dan terus-menerus, menghilang. atau sebaliknya, pada saat itu, menjadi tidak aktif lagi.⁵

4. Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame

Anak Asuh yaitu anak yang benar-benar diasuh oleh seseorang atau suatu lembaga, agar diberikan arahan, perawatan, pengobatan, bimbingan dan kesejahteraan, sebab orang tua atau seorang walinya tidak dapat melalui perkembangan khas anak tersebut dan peningkatan.⁶ Anak asuh yang peneliti maksud pada penelitian ini adalah anak-anak yatim atau anak-anak kurang mampu yang berada di Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.

Melihat penjelasan tersebut, jadi cenderung bisa dijelaskan kembali jika yang tersirat pada judul ini adalah guna tahu pengaruh Mendengarkan Audio Murotal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Anak-anak Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.

B. Latar Belakang Masalah

Generasi muda adalah aset berikutnya dalam menghadapi perubahan di negara ini, sehingga menciptakan generasi muda yang solid dan unggul sejak awal sangatlah penting. Sejak anak pertama dikandung, mereka mempunyai tiga kebutuhan yang harus dicukupkan oleh orang tuanya. Persyaratan tersebut yakni keperluan fisik-biomedis (penopang) untuk pengembangan pikiran, kerangka nyata dan mesin, kebutuhan mendalam dan hangat (asih) untuk dekat dengan rumah, wawasan batin dan intrapersonal, dan kegembiraan (mengasah) untuk menghidupkan kerja taktil dan mesin.

⁵ Ibid

⁶ Pengertian Anak Asuh . Tersedia Di : <https://www.kamusbesar.com/Anak-Asuh>. Di Akses Pada 04 Agustus 2019.

Istirahat adalah kekhasan alami yang terjadi pada setiap makhluk hidup untuk menjaga kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan yang mendalam.⁷ Kualitas istirahat merupakan dasar yang diperkirakan dan digunakan secara umum untuk mensurvei kemajuan pengobatan dan tidak ada definisi yang pasti. Istirahat ialah sebuah gambaran dari tiga syarat yang harus dipenuhi untuk tumbuh kembang anak. Kebutuhan istirahat anak bergantung pada usia formatif anak. Anak-anak yang memasuki usia sekolah memerlukan lebih banyak istirahat daripada anak-anak muda. Demikian pula, anak-anak yang memasuki usia prasekolah membutuhkan lebih banyak istirahat dibandingkan anak-anak yang memasuki usia sekolah. Keperluan istirahat anak harus terpenuhi baik kuantitas maupun kualitasnya, sebab ketika istirahat perkembangan pikiran anak menggapai puncaknya. Demikian pula, ketika anak-anak beristirahat, zat kimia pertumbuhan jauh lebih tinggi dibandingkan ketika anak-anak dalam keadaan sadar.⁸ Oleh karena itu, ada anggapan jika kebutuhan istirahat anak sangat penting bagi tumbuh kembang dan kemajuan anak.

Beberapa penelitian menunjukkan dampak kualitas istirahat terhadap masalah medis, baik mental (mental) maupun mental. Penelitian yang diarahkan oleh Lemma et al. 2012, menyebutkan jika status kesehatan psikologis siswa di Ethiopia berhubungan pada mutu istirahat yang buruk. Tingkat tekanan dan keputusasaan jelas berhubungan pada mutu istirahat. Dari kajian ini selaras pada riset yang diadakan Aryadi, dkk pada tahun 2018 yang menyatakan jika mutu istirahat pada dasarnya menyangkut pada tingkat depresi, kegelisahan dan stres pada mahasiswa pra klinis di Universitas Udayana, Bali. Remaja dengan beberapa gangguan tidur mungkin terjadi ketidaknyamanan atau masalah

⁷Siddiqui, A. F. dkk. 2016. Rest examples and indicators of unfortunate rest quality among clinical understudies in Lord Khalid College, 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>

⁸ Sinaga, A. (2020). “Dampak Gosok Punggung Anak terhadap Sifat Istirahat Anak Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kawasan Medan Tuntungan Tahun 2019”. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v3i1.126>

yang memberatkan, dimana lama istirahat yang singkat di malam hari juga dikaitkan dengan menurunnya temperamen dan bertambahnya ketegangan pada orang dewasa muda.

Terapi suara murottal Al-Qur'an dengan ritme yang lamban dan menyenangkan bisa meminimalisir tekanan kimia, mengaktifkan zat kimia endorfin (serotonin) secara teratur. Alat ini dapat membangun kesan rileks, meminimalisir rasa takut, gelisah dan tertekan, serta selanjutnya memperkuat sistem integrasi tubuh guna memperkecil detak jantung, bekerja dengan pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aksi gelombang pikiran. Berfokus pada murottal Al-Quran ialah sejenis penyampaian melodi. Musik bisa membantu mempengaruhi jiwa dan tubuh manusia. Efek suara bisa mempengaruhi keseluruhan fisiologi tubuh karena kegiatan korteks material dengan kegiatan tambahan di neokorteks dan mengalir ke struktur limbik, fokus kecemasan, dan sistem fisik otonom. Saraf vestibulocochlear (saraf kranial kedelapan) menggerakkan suara melalui telinga ke otak dan berikutnya ke saraf vagus (saraf kranial kesepuluh) yang mengkoordinasikan detak dan relaksasi. Para ahli kesehatan mengatakan bahwa saraf vagus dan sistem limbik (bagian otak yang bertanggung jawab atas perasaan) adalah hubungan antara telinga, pikiran, sistem otonom yang memahami bagaimana suara berupaya memulihkan keadaan nyata dan lingkungan secara umum.⁹

Kajian lain yang berkaitan dengan sifat tenang orang tua diarahkan oleh Oktora dkk., 2016. jika terapi murottal Al-Quran dapat lebih mengembangkan sifat tenang orang tua melalui melakukan mediasi selama 3 hari dengan surat Ar Rahman. Dilihat dari pedoman fungsinya, pengobatan murottal Al-Quran ialah sejenis pengobatan yang sehat. Dampak dari perlakuan yang baik mencakup dampak mental dan neurologis. Membaca irama ini bekerja pada fisiologi saraf sehingga terjadi peningkatan pada sistem tubuh orang tua. Peningkatan mutu tidur ini juga diakibatkan oleh kenaikan produksi saraf parasimpatis.

⁹Mukkarramah, N. (2021). Pengaruh Gosok Punggung Anak terhadap Sifat Istirahat Anak Usia 0-6 Bulan di BPM Pera Kawasan Medan Tuntungan Tahun 2019.. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/20440>

Murottal Al Quran dapat menjiwai sistem indera parasimpatis yang mempunyai dampak sebaliknya terhadap sistem indera berpikir. Jadi terjadi keselarasan pada kedua sistem sensorik otonom tersebut. Inilah standar mendasar berkembangnya reaksi pelepasan, khususnya adanya keselarasan antara sistem sensorik simpatis dan sistem sensorik parasimpatis. Membaca atau berdiam diri sambil berdiri menyimak Al-Quran akan menyampaikan manfaat relaksasi, hingganya menurunkan denyut nadi dan tekanan darah. Sementara itu, menurut Fatma, mendengarkan murattal Al-Quran sekali pun juga dapat menghidupkan gelombang delta dari jiwa yang mengilustrasikan keadaan cerah pada kondisi santai. Gelombang delta dalam pikiran manusia berhubungan dengan aturan istirahat seseorang. Terdapat 2 tahap istirahat dalam desain electroencephalogram (EEG) yang saling menggantikan, yaitu istirahat gelombang lambat dan istirahat membingungkan atau berbaring dengan gerakan mata cepat (istirahat REM).¹⁰

Terlepas dari keseharian yang penuh dengan kesulitan, anak-anak di panti asuhan membutuhkan lingkungan terbuka untuk tidur untuk membantu kualitas istirahat mereka. Sifat istirahat bagi anak-anak panti asuhan merupakan konsentrasi mendasar dalam membangun lingkungan bahagia dengan tidur. Istirahat yang baik tidak hanya memengaruhi kesejahteraan fisik, tetapi juga memengaruhi mental dan keadaan sekitar. Remaja membutuhkan kesempatan yang cukup untuk membantu perkembangan dan pembelajarannya. Kadang-kadang, anak-anak di tempat penampungan mungkin mengalami kesulitan istirahat karena berbagai faktor, seperti tekanan atau perubahan alam. Berbagai upaya dilakukan untuk menjamin kualitas istirahat mereka terpenuhi, lingkungan yang nyaman, tenang dan nyaman di kamar mereka merupakan kebutuhan yang tidak perlu dipertanyakan lagi. Ujian ini diarahkan pada pemuda-pemudi dari Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame, dimana teknik memperhatikan suara murothal Al-Quran merupakan strategi yang

¹⁰ Farahnisyah, D. F. (2020). Dampak Terapi Murottal Al-Quran atas Mutu Tidur pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Kesamben Wetan Kecamatan Driyorejo, Gresik. Universitas Nadlathul Ulama. <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/8119>

digunakan oleh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame untuk meningkatkan kualitas tidur anak-anak asuhnya.

Melihat landasan yang tergambar di atas, mengingat pentingnya kualitas istirahat pada anak, maka penulis perlu memimpin penelitian yang diberi judul “Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame”

C. Identifikasi dan Batasan Masalah

Melihat penjelasan di balik layar, ada beberapa fokus yang bisa menjadi bahan perbincangan pencipta terkait isu terkini. Batasan pada tinjauan ini yakni:

1. Penelitian ini akan melihat Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.
2. Penelitian ini dibatasi Variabel Independen yaitu Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran dan Variabel dependennya yaitu Kualitas Tidur.
3. Penelitian Ini Akan Dilakukan Kepada Anak-Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.

D. Rumusan Masalah

Mengingat latar belakang masalah tersebut, pembuatnya membentuk masalah pada tinjauan ini yakni:

1. Apakah Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame?
2. Bagaimana Audio Murottal dapat mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Anak-anak Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame?
3. Seberapa Besar Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame?

E. Tujuan Penelitian

Mengingat perincian masalah di atas, tinjauan ini berarti menguraikan secara eksperimental melalui:

1. Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.
2. Audio Murottal dapat mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Anak-anak Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.
3. Besar Pengaruh Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Asuh Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Bagi para ilmuwan, tinjauan ini dipercaya bisa menambah dan memperluas keahlian para analis dalam hal menggenggam, khususnya dalam meningkatkan kualitas istirahat lebih lanjut.
- b. Bagi kalangan skolastik, tinjauan ini diyakini dapat menambah kajian tasawuf dan psikoterapi, khususnya strategi pengembangan lebih lanjut kualitas istirahat yang seharusnya dapat dilakukan dengan memperhatikan bunyi murottal Al-Quran.

2. Keuntungan yang masuk akal

- a. Bagi klien, diharapkan tinjauan ini dapat menjadi pemikiran bagi kedua orang tua dan masyarakat setempat yang lebih luas dalam menggarap alam rekreasi anak.
- b. Bagi Shelter, dampak lanjutan dari tinjauan ini diyakini akan memberikan kontribusi positif bagi Panti Asuhan dalam lebih mengembangkan sisa semangat generasi mudanya.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum tinjauan ini selesai, sudah ada berbagai tinjauan terdahulu yang mempunyai bahan perbincangan komparatif. Hasil tinjauan masa lalu yang akan dijadikan sumber perspektif pada kajian ini yakni:

1. Santi Susanti, dkk (2022), “Pengaruh Perlakuan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Istirahat”, maksud dari kajian ini adalah untuk menentukan strategi murrotal menjadi perlakuan Al-Qur'an pada mutu istirahat pada Siswa Cabang Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018 juga guna tahu pengaruh murrotal pada mutu tidur pada mahasiswa Divisi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Teknik yang dipakai pada ujian ini ialah metodologi subjektif tersendiri, yaitu persepsi tertentu, menulis studi dan pertemuan. Hasil dan perbincangan dalam ujian kali ini memperlihatkan jika murottal bisa menjadi sebuah bentuk pengobatan Al-Qur'an bagi siswa yang disibukkan dengan latihan ceramah, hingganya bisa memperoleh istirahat yang berkualitas. Akhir dari penelitian ini ialah pengobatan murottal Al-Qur'an secara nyata mempengaruhi mutu tidur pada siswa dengan strategi yang bisa dengan mudah diadakan seluru orang.
2. Riris Wahyu Satyaningtyas, Nurul Hidayah (2022), “Dampak Perawatan Murottal Terhadap Sifat Istirahat Lansia Yang Kurang Tidur”, Maksud dari kajian ini adalah guna tahu dampak pengobatan murottal terhadap sifat istirahat tua. Ujian ini menggunakan survei tertulis. Diaries dilihat secara luas dan global melalui kumpulan data Google Researcher, Pubmed, Ebsco, dan Proques. Setelah ditemukan 401 artikel yang ditinjau pada periode 2015-2020, diidentifikasi dan dipisahkan menjadi 76, kemudian disaring lagi menjadi 10 catatan harian sesuai aturan pertimbangan. Memanfaatkan slogan pengobatan murottal, gangguan tidur, kualitas istirahat, lebih tua, dalam bahasa inggris memanfaatkan deprivasi tidur, tua, kualitas istirahat dan pengobatan

murottal. Dari catatan harian yang dipecah, terlihat adanya peningkatan kualitas istirahat setelah selesainya pengobatan murotta. Dari 10 diary tersebut, terdapat tiga diary yang memiliki peningkatan kritis, dan terdapat satu diary yang memiliki peningkatan yang tidak terlalu besar. Mengembangkan lebih lanjut sifat istirahat dari tidur ringan lama setelah pengobatan murottal. Tinjauan ini diyakini dapat menambah informasi bagi petugas, salah satunya adalah jika murottal dapat berdampak pada derajat kurang tidur pada lansia.

3. Ahmad Khamid (2023), “Dampak Perlakuan Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Istirahat Pada Individu Dengan Gangguan Jiwa (Odgj)”, Inti dari tinjauan ini adalah guna tahu dampak pemberian murottal Al-Qur’an pengobatan untuk lebih mengembangkan sifat istirahat individu dengan gangguan jiwa di Panti Hafara Bantul. Strategi: Jenis rencana ujian pra-tinjauan: Satu pengumpulan pretest posttest, tidak ada ikatan korelasi (kontrol), dilakukan persepsi pertama (pretest) untuk menguji perubahan yang terjadi dalam penyelidikan (posttest) Hasil: Hasil T-Eksperimental berpasangan yang didapat adalah $p=0,000$, pada skor uji T berpasangan = $0,000$.¹¹
4. Citra Amalu, Maftuchah, Fitria Hikmatul Ulya, (2020) “Dampak Perawatan Murrotal Al-Qur'an Terhadap Sifat Istirahat Bayi Usia 3-6 Bulan” Tinjauan ini ditujukan guna menggambarkan dampak Al-Qur'an Perawatan Murrotal pada sifat istirahat anak usia 3-6 bulan. Tinjauan semacam ini merupakan semi mencoba berbagai hal dengan rencana one collection pretest-posttest. Jumlah penduduk dalam penelitian ini adalah anak usia dewasa 3-6 bulan yang mengalami gangguan istirahat. Tinjauan ini dilakukan dua kali sehari dan

¹¹Ahmad Khamid, “Dampak Perawatan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Istirahat Pada Individu Dengan Masalah Jiwa (Odgj) (2023), Program Studi Sarjana Kesejahteraan Umum, STIKes Surya Worldwide Yogyakarta”, Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, Hal. 147-155

diberikan setiap kali sebelum tidur. Tes pemeriksaannya adalah 16 bayi berusia 3-6 bulan dengan menggunakan tinjauan purposive. Faktor bebasnya adalah perlakuan murrotal Al-Qur'an dan variabel ketergantungannya adalah sifat istirahat bayi yang matang 3-6 bulan. Instrumen ujiannya menggunakan survei. Penanganan informasi uji faktual Wilcoxon. Asim. Sig (p-harga 0,000) ($< 0,05$), H_a diakui dan H_o ditolak atau berdampak sebelum diberikan pengobatan murrotal Al-Qur'an dan selanjutnya diberikan pengobatan murrotal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas istirahat lebih lanjut pada anak matang 3-6 bulan. Hasil tinjauan dari penelitian ini adalah Dampak Perlakuan Murrotal Al-Qur'an terhadap Sifat Istirahat Anak Usia 3-6 Bulan di Kecamatan Meteseh Kota Semarang.

5. Ulva Noviana, Heni Ekawati, Ria Anggraini, (2020), "Dampak Perawatan Murotal Al-Qur'an dan Pemberian Penyembuhan Aromatik Bunga Mawar Terhadap Sifat Istirahat Malam Pada Anak Usia 3-5 Tahun" Inti dari tinjauan ini Tujuan penelitian ini adalah guna tahu dampak pemberian perlakuan berbasis wewangian terhadap kualitas istirahat pada anak usia 3-5 tahun. Tinjauan ini menggunakan rencana Quasy Trial dengan pendekatan konfigurasi two-bunch pre-test-post test. Variabel Otonom Prosedur Pelepasan adalah murotal Al-Qur'an dan pemberian perlakuan berbasis wewangian bunga mawar sedangkan variabel dependennya adalah kualitas istirahat. Populasi lengkapnya adalah 18 orang remaja dengan contoh 9 orang siswa pada kelompok perlakuan dan 9 orang siswa pada kelompok benchmark yang diambil melalui uji purposif nonprobabilitas. Penjelajahan ini diarahkan di Kota Gebbang Dusun Rezim Bangkalan. Pada bulan April 2020 dan pengukuran tes menggunakan uji Wilcoxon dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan jika pada kelompok perlakuan, kualitas istirahat pada anak usia 3-5 tahun berdasarkan uji faktual Wilcoxon menunjukkan p value

= 0,008, meskipun pada kelompok patokan yang tidak diberikan Murotal Al-Qur'an dan penyembuhan aroma bunga mawar, hasil penelitian menunjukkan p valuasi = 0,397, uji Mann-Whitney memperlihatkan p valuasi = 0,001, hingganya cenderung beralasan ada pengaruh pengobatan Murotal AlQur'an dan penyembuhan aroma mawar terhadap istirahat mutu pada anak muda matang 3-5 tahun.¹²

6. Anisa Melia Yahya (2023), "Pemanfaatan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Sifat Istirahat Lansia di Dusun Ngendak" Maksud dari kajian ini adalah guna tahu perubahan derajat kualitas istirahat pada yang lama ketika menyelesaikan pengobatan murottal Al-Rahman Alquran. Teknik: Aplikasi ini melibatkan strategi menarik untuk 2 informan , diselesaikan sekali pada 7 hari berturut-turut. Instrumen yang dipakai yakni Pittsburgh Rest Quality Record (PSQI) guna mengukur mutu istirahat. Hasil: Perlakuan masalah kualitas istirahat dengan perlakuan murottal Al-Qur'an yang disampaikan satu kali selama 7 hari selama 15 menit mampu berakibat derajat sifat istirahat informan sehingga membawa perubahan pada skor kualitas istirahat lama. Akhir: Dari aplikasi terlihat usai diadakan perawatan murottal Al-Qur'an terjadi penambahan mutu istirahat pada kedua informan dari kualitas istirahat kurang baik menjadi mutu istirahat ringan.¹³
7. Ani Laila, Elly Susilawati, Fathunikmah, Yelli Asrika (2022), "Dampak Murottal Al-Quran Terhadap Sifat Istirahat Anak Kecil Usia 1-2 Tahun Di Kota Rimbo Panjang Wilayah Kerja Pusat Kesejahteraan Tambang"

¹² Ulva Noviana , Heni Ekawati, Ria Anggraini, Dampak Terapi Murotal Al-Qur'an Dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar Atas Mutu Tidur Malam Pada Anak Umur 3-5 Tahun (2020), Jurnal Ilmiah Obsgin, <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>

¹³ Anisa Melia Yahya , Pengaplikasian Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman atas Mutu Tidur Lansia di Dusun Ngendak , 2023,

Semacam itu Tinjauan bersifat kuantitatif dengan model pra-percobaan dengan menggunakan populasi 30 bayi dan contoh 15 bayi dengan memakai metode tinjauan purposive. Tinjauan ini dipimpin pada Januari – April 2022 dengan mengarahkan persepsi dan jajak pendapat. Pengujian pada review ini memakai uji T cocok (matched t-test). Hasil yang didapat yakni ada dampak murottal Al-Quran atas sifat istirahat anak kecil usia dewasa 1-2 tahun di Kota Rimbo Panjang Wilayah Kerja Pusat Kesejahteraan Tambang dengan nilai koneksi yakni 0,002 pada skor α yakni 0,05. Diwajibkan kepada para wali bayi untuk memperluas pelaksanaan pengobatan murottal Al-Quran hingga menggarap sifat istirahat anak kecil.

8. Noviyanti, Rahmi, Ratna Dewi, Nurdahlina (2021), “Pemberian Perawatan Murattal Al-Quran Terhadap Sifat Istirahat Ibu Hamil Primigravida Trimester Ketiga” Maksud dari kajian ini adalah guna tahu dampak pemberian murattal Al-Quran pengobatan pada primigravida trimester III pada mutu istirahat Ibu. Teknik: Jenis ujian ini bersifat semi trial dengan pendekatan konfigurasi kelompok kontrol pretest-posttest. Penduduknya ialah primigravida trimester III di wilayah berfungsinya Balai Kesejahteraan Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar. Contoh keseluruhannya adalah 40 ibu hamil yang dibagi menjadi kelompok benchmark dan kelompok tindakan. Kelompok pengobatan memperhatikan murattal Al-Quran surah Ar-Rahman yang melibatkan ponsel Android selama 7 malam sebelum memukul jerami. Tinjauan informasi menggunakan uji Wilcoxon karena informasi tersebut jarang disebarluaskan.¹⁴

¹⁴ Noviyanti, Rahmi, Ratna Dewi, Nurdahlina, Pemberian Terapi Murattal Al-Quran Atas Mutu Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III, 2021, JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), Vol 7, No.2, April 2021, ISSN (Print) 2476-8944 ISSN (Online) 2579-762X, Hal 287-294

9. Emy Salmiyah, Sri Wahyuni, Neng Salmah (2019), “Dampak Gosok Punggung Kaki Dengan Memperhatikan Murottal Al-Qur'an Terhadap Sifat Istirahat Pasien Di ICU Klinik Gawat Darurat Sayang Cianjur” Intisarinya Tinjauan tersebut guna tahu dampak usapan kaki dengan memperhatikan pengaruh murottal Al-Qur'an pada sifat istirahat pasien di ruang ICU Klinik Gawat Darurat Sayang Rezim Cianjur. Strategi yang dipakai pada tinjauan ini ialah metodologi kuantitatif dengan teknik semi trial yang direncanakan menggunakan Non-identical Benchmark Group Plan. Contoh yang digunakan adalah 15 pasien di ICU sebagai informan. Strategi mendalam yang digunakan adalah contoh T-Test yang andal dengan pemrograman SPSS. Hasil pengujian tersebut diperoleh dari sebanyak 15 informan yang terjadi mutu istirahat yang kurang baik yakni 9 informan (60%), dan hampir separuhnya mengalami kualitas istirahat yang baik yaitu sebanyak 6 informan (40%). Hasil yang didapat adalah p bernilai 0,000 jadi H_0 di tolak dan H_a diakui benar-benar bermaksud ada pengaruh uleni kaki dengan memperhatikan murottal Al-Qur'an terhadap kualitas istirahat pasien. Hasil pendalaman ini diyakini dapat memberikan kontribusi bagi puskesmas untuk menyelenggarakan pelatihan kesejahteraan, sanggar dan menentukan SOP pemberian usapan kaki dengan memperhatikan murottal Al-Qur'an.
10. Isti Antari, Dwi Nur Anggraeni, Ria Arthica (2023), “Dampak Perlakuan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Istirahat Alam Orang Tua di Rumah Budhi Dharma Bagi Pemerintahan Lama Yang Sepi Di Yogyakarta Tujuan Tinjauan: guna tahu dampak pengobatan Murrotal Al-Qur'an pada mutu istirahat pada lansia. Teknik Penelitian : rencana pra tinjauan pada pendekatan one collection pretest-posttest, dilakukan ditanggal 1 Juni 2022 – 7 Juni 2022 selama 15 menit sebelum melakukan pukulan hay. Populasinya adalah 20

individu tua. Contoh dalam penelitian ini adalah 20 informan yang mengalami gangguan istirahat dengan menggunakan metode tinjauan all out. Instrumen estimasinya menggunakan survei PSQI dan sumbernya. Pembicaraanya berisi surah Ar-Rahman yang dikisahkan oleh Qori Misyari Rasyid dan pengeras suaranya diperdengarkan pada 75 desibel. Hasil dan Pembicaraan : Ada dampak terhadap sifat istirahat lansia usai memperhatikan Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman pada skor p yakni 0,000. Akhir: Pengobatan Murrottal Al-Qur'an dapat lebih mengembangkan kualitas istirahat pada masa tua dan sebaiknya dilakukan tinjauan dengan memanfaatkan pengobatan non farmakologi lainnya untuk menggarap sifat istirahat pada masa tua.¹⁵

Perbedaan kajian di atas dengan penelitian alur terletak pada soal, strategi pengujian, dan teknik tinjauan informasi. Pasalnya, tinjauan tersebut memanfaatkan benda-benda hasil budidaya anak-anak di Panti Asuhan Putri Sukarame, Kota Bandar Lampung. Pada pengujian yang lalu ada sedikit yang menggunakan tinjauan subyektif, sedangkan pengujian ini menggunakan tinjauan kuantitatif, strategi pengujian pada tinjauan ini menggunakan pengujian yang tidak teratur secara purposif, yaitu pengujian dengan ukuran atau kondisi tertentu, meskipun pada pengujian sebelumnya menggunakan metode pengujian lengkap. Strategi mendalam yang digunakan adalah contoh T-Test yang andal dengan pemrograman SPSS.

¹⁵ Isti Antari, Dwi Nur Anggraeni, Ria Arthica, Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Atas Mutu Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta, 2023, Journal Of Head, Vol. 10 No. 1 ,DOI: <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.2023>

H. Sistematika Penulisan

Sistematika dibentuk guna menyampaikan gambaran tentang konstruksi penyusunan yang meliputi tiga bagian, yakni: awal, tengah, dan akhir.

Bagian I Presentasi Memahami landasan isu, ID dan batasan isu, definisi isu, tujuan penelitian, studi tinjauan terkait di masa lalu dan sistematika penyusunannya.

Bagian II Premis Hipotetis DAN MENGUSULKAN Spekulasi Memahami hipotesis yang digunakan dan mengajukan spekulasi.

Bagian III Strategi Tinjauan Memahami keseluruhan setting ujian, pendekatan dan jenis ujian, populasi, metode tes dan pengumpulan informasi, makna fungsional dari faktor-faktor. instrumen penelitian, persetujuan informasi dan uji ketergantungan, uji esensial logis, dan pengujian spekulasi.

Bagian IV HASIL Tinjauan DAN Percakapan Menyajikan dan mengkaji informasi yang diperoleh dari hasil eksperimen.

Bagian V Penutupan Memahami penyelesaian akhir tinjauan dan ide-ide yang disarankan sehubungan dengan hasil tinjauan untuk perbaikan tambahan pada sistem pengujian





BAB II

LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Teori Yang Digunakan

1. Tidur

a. Definisi Tidur

Salah satu kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya adalah tidur. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (2016) tidur adalah keadaan berhenti (mengaso) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata). Tidur merupakan salah satu waktu istirahat terbaik bagi tubuh untuk mendapatkan kembali energi sehingga seseorang siap untuk beraktivitas keesokan harinya.¹⁵ Tidur merupakan proses fisiologis yang berulang dan bergantian dengan periode tertentu. Meskipun tidur itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan penurunan kesadaran, tetapi aktivitas fungsi fisiologis tetap berjalan. Berbagai perubahan fungsi fisiologis dan respons perilaku dipengaruhi dan diatur oleh siklus tidur-bangun, perubahan tersebut meliputi sistem pernapasan, kardiovaskuler, pencernaan, endokrin, ginjal serta termoregulasi.¹⁶

Tidur adalah elemen penting dari kesehatan manusia, mendukung berbagai sistem termasuk fungsi kekebalan tubuh, metabolisme, kognisi, dan regulasi emosional. Memahami semua yang dilakukan tidur, perlu dipahami apa itu sleep. Tidur adalah keadaan biobehavioral yang berulang dan reversibel secara alami yang ditandai dengan imobilitas relatif, perbedaan persepsi, dan kesadaran yang lemah. Sebagai fenomena yang dapat diprediksi dan mudah dibalik, tidur berbeda dari keadaan anestesi dan koma, yang biasanya melibatkan tidak adanya atau penekanan aktivitas saraf. Tidur yang

¹⁵ <https://p2ptm.kemkes.go.id/>

¹⁶ Rahma Reza, Rezita et al. 2019. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan." *Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* 8(2): 247-53.

tepat melibatkan interaksi dinamis antara keputusan sukarela dan aktivitas biologis yang tidak disengaja. Mematikan lampu, mengurangi kebisingan, dan berbaring adalah perilaku sukarela, tetapi hasilnya adalah peningkatan melatonin yang tidak disengaja dan serangkaian perubahan pola aktivitas otak sepanjang malam. Tidur pada akhirnya tergantung pada kolaborasi antara perilaku dan biologi ini, dan kekurangan keduanya akan mengganggu tidur.¹⁷

Tidur adalah komponen dasar kesehatan manusia, mendukung berbagai sistem termasuk kapasitas kekebalan tubuh, metabolisme, kognisi, dan regulasi emosional. Tidur adalah keadaan biobehavioral yang biasanya berulang dan reversibel yang digambarkan oleh stabilitas relatif, kontras persepsi, dan kesadaran yang lemah. Sebagai kekhasan yang diantisipasi dan dapat dibalik secara efektif, tidur bervariasi dari kondisi sedasi dan keadaan trans, yang sebagian besar mencakup tidak adanya atau tersembunyinya gerakan saraf. Tidur yang sah mencakup kerja sama yang kuat antara pilihan yang disengaja dan latihan biologis wajib. Mematikan lampu, mengurangi kebisingan, dan tidur adalah tidur yang disengaja, tetapi hasilnya adalah peningkatan wajib dalam melatonin dan serangkaian perubahan dalam pola tindakan pikiran selama malam. Tidur pada akhirnya bergantung pada upaya terkoordinasi antara perilaku dan sains, dan ketidakhadiran keduanya akan mengganggu istirahat tidur.¹⁸

Tidur adalah ekspresi pikiran batin yang terjadi selama periode tertentu dan terjadi lebih dari sekali sepanjang hidup. Hall (2015) mencirikannya sebagai keadaan jiwa di mana seorang individu dalam hal apa pun

¹⁷ Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1998). PSQI article.pdf. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, pp. 193–213). Elsevier Scientific Publisher Ireland.

¹⁸ Fahrizal, Y. (2017). *Beban Kerja Terhadap Kualitas Tidur Pada Buruh Pabrik Di PT. Yang Ming International Kota Semarang*. <http://repository.unimus.ac.id>

dapat digerakkan oleh perasaan taktil atau oleh peningkatan yang berbeda. Potter dan Perry (2017) menyatakan bahwa istirahat juga dicirikan sebagai proses perubahan kesadaran yang terjadi lebih dari sekali selama periode tertentu. Proses yang terjadi secara berulang tersebut memiliki fungsi yang kompleks bagi tubuh.

Tidur terdiri dari dua keadaan yang secara teratur dikenal sebagai Rapid Eye Movement (REM) dan Non-Rapid Eye Movement (NREM). Tidur REM terjadi ketika kondisi istirahat disertai dengan mimpi, serta kerja mental dan aktif yang tinggi. Tidur REM menjaga denyut nadi, ketegangan peredaran darah, dan pernapasan Anda tetap sama saat Anda terbangun. Tidur REM akan terjadi empat atau beberapa kali dengan jangka waktu sekitar 20 menit setiap malam. Dalam tidur REM, pikiran akan menggabungkan data yang telah diperoleh sebelumnya. Sementara itu, tidur NREM memiliki empat tingkat yang sering disebut sebagai tingkat ringan (1 dan 2) dan tingkat mendalam (3 dan 4).¹⁹

b. Fungsi dan Tujuan Tidur

Fungsi dan tujuan digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan, mengurangi penyakit paru-paru, kardiovaskular, endokrin dan stresor lainnya. Energi disimpan selama tidur, sehingga energi dialihkan kembali ke fungsi seluler yang penting.²⁰ Selain itu, selama tidur terjadi juga relaksasi otot, tidak adanya kontraksi otot, menurunkan tingkat metabolisme basal, sehingga dapat menghemat suplai energi ke tubuh. Oleh karena itu, tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh. Tidur dapat mempengaruhi fisiologis manusia. Potter and Perry (2017) mengungkapkan bahwa istirahat menyebabkan penurunan denyut jantung 10 sampai 20 kali

¹⁹ Gunawan, J. P., Palit, H. C., Anne, D., & Aysia, Y. (2021). Tingkat Kualitas Tidur Pelajar Selama Pembelajaran Daring (Vol. 1).

²⁰ Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. (2015). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika.

setiap saat, kondisi ini secara efektif dapat mengimbangi kerja jantung. Selama istirahat tubuh juga akan mengirimkan zat kimia pertumbuhan untuk memperbaiki dan memulihkan sel-sel epitel dan sel-sel organ luar seperti sinapsis, paru-paru, dan jantung. Kapasitas sinapsis untuk menyalurkan data yang telah direkam selama sehari. Serebrum juga akan mendapatkan asupan oksigen sehingga aliran darah otak menjadi lancar.²¹

Aliran darah otak yang ideal memungkinkan penimbunan memori dan reklamasi kapasitas mental selama tidur. Tidur diterima untuk menghidupkan kembali kapasitas mental dan gairah dan memperkuat ingatan. Pemulihan kapasitas mental diperlukan oleh orang-orang untuk kembali ke latihan mereka. Kapasitas lain yang bisa dirasakan saat orang tidur adalah relaksasi otot sehingga tingkat metabolisme basal akan berkurang. Hal ini dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tertidur. Energi ini dapat digunakan kembali oleh tubuh untuk melakukan latihan setiap hari. Tidur juga dapat mempengaruhi kapasitas mental manusia.²²

Fungsi tidur secara spesifik sesuai pendapat Barone dan Krieger (2015) meliputi konservasi energi, alokasi energi, dan perbaikan fungsi sel.

- a. Konservasi Energi Tidur dapat mengurangi penggunaan energi. Saat tidur, penggunaan energi berkurang antara 5-25% kontras dengan saat. peringatan.
- b. Alokasi Energi Tidur dapat memulihkan penggunaan energy, mengisi kembali energi yang terbuang selama baraktivitas. Pembaruan energi ini bermanfaat untuk dukungan, dan generasi bagi orang-orang.

²¹ Handayani, H., Sri, T., Ytti, K., & Indracahyanti, A. (2018). *Healthy Nurse: Napping Sehat Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan*. UI Publishing. https://books.google.co.id/books/about/Healthy_Nurse_Napping_Sehat_Bagi_Perawat.html?id=AuQGEAAAQBAJ&redir_esc=y

²² ibid

- c. Perbaiki Fungsi Sel pertumbuhan, Tidur yang berkualitas dapat membantu memperbaiki berbagai bagian sel penting, seperti protein, Deoxyribonucleic Acid (DNA), dan lipid.

Selama tidur, kapasitas sel-sel dalam tubuh ikut bergerak. Kondisi tubuh baik-baik saja ketika sel-sel masih bekerja secara bersahabat. Meskipun demikian, dengan asumsi keselarasan ini umumnya tidak diikuti, akan ada kekecewaan terhadap sistem kritik yang setelah beberapa waktu akan mengalami kerusakan.²³

c. Fisiologi Tidur

Tidur melibatkan serangkaian urutan fisiologis diatur yang sangat terintegrasi dengan sistem saraf pusat (SSP). Hal ini terkait dengan perubahan sistem saraf perifer, endokrin, kardiovaskular, pernapasan dan otot. Respon fisiologis spesifik dan pola aktivitas otak dapat mengidentifikasi setiap urutan. Beberapa alat yang dapat mengukur aktivitas ini antara lain electroencephalogram (EEG) yang mengukur aktivitas listrik di korteks serebral, elektromiogram (EMG) untuk mengukur tonus otot dan elektrookulogram (EOG) untuk mengukur gerakan mata yang memberikan informasi tentang beberapa aspek tidur.²⁴

Pusat tidur utama dalam tubuh berada di hipotalamus. Reticular activating system (RAS) yang terletak di batang otak bagian atas berisi sel-sel khusus menerima rangsangan atau stimulus dari beberapa indra tubuh dan aktivitas dari korteks serebral seperti emosi atau berpikir akan melepaskan katekolamin seperti norepinefrin untuk mempertahankan kondisi tetap sadar dan terjaga.

Sedangkan bulbar synchronizing region (BSR) melepaskan melatonin dari pons dan medulla yang menyebabkan terjadinya tidur. Pada saat seseorang mencoba untuk tidur didukung dengan ruangan gelap dan

²³ ibid

²⁴ Wibowo, A. (2014). Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan. Rajawali Pers

tenang maka stimulus terhadap RAS akan menurun sehingga pada titik tertentu, BSR akan mengambil alih dan menyebabkan tidur.²⁵

d. Jenis-Jenis Tidur

Dalam proses tidur terdapat dua jenis tidur, pertama adalah tidur yang disebabkan oleh penurunan kegiatan di dalam sistem pengaktifasi reticularis atau disebut dengan tidur gelombang lambat karena gelombang otak sangat lambat atau disebut tidur *non rapid eye movement* (NREM) dan yang kedua jenis tidur yang disebabkan oleh penyaluran abnormal dan isyarat-isyarat dalam otak atau disebut dengan jenis tidur paradoks atau tidur *rapid eye movement* (REM). Tidur REM dapat berlangsung pada tidur malam yang terjadi selama 5- 30 menit, rata-rata timbul 90 menit, dimana periode pertama terjadi 80- 100 menit, tetapi, apabila kondisi orang sangat lelah maka awal tidur 11 sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada. Ciri-ciri tidur paradoks atau REM biasanya disertai dengan mimpi aktif, lebih sulit dibangunkan dari pada selama tidur nyenyak NREM, tonus otot sangat tertekan yang menunjukkan inhibisi kuat proyeksi spinal atas sistem pengaktifasi reticularis, frekuensi jantung dan pernafasan menjadi tidak teratur, pada otot perifer terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur, mata cepat tertutup dan terbuka, nadi cepat dan irregular, tekanan darah, sekresi gaster dan metabolisme meningkat, pada tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, belajar, memori dan adaptasi.²⁶

Fase tidur normal Fase tidur meliputi 2 tipe yaitu:

- a. Tipe Rapid Eye Movement (REM) tidur ini berlangsung pada tidur malam yang terjadi selama 5-20 menit, rata-rata timbul 90 menit. Priode pertama terjadi selama 80-100 menit, apabila kondisi sangat lelah maka awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur

²⁵ ibid

²⁶ Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. (2015). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika.

ini tidak ada. Ciri-ciri tidur REM adalah sebagai berikut (Hidayat, 2008):

1. Biasanya disertai dengan mimpi aktif.
 2. Lebih sulit dibangunkan daripada selama tidur nyenyak gelombang lambat.
 3. Tonus otot selama tidur nyenyak sangat tertekan, menunjukkan inhibisi kuat proyeksi spinal atas sistem pengaktivasi retikularis.
 4. Frekuensi jantung dan pernafasan menjadi tidak teratur.
 5. Pada otot perifer terjadi beberapa gerakan otot yang tidak teratur.
 6. Mata cepat tertutup dan terbuka, nadi cepat dan *irregular*, tekanan darah meningkat atau berfluktuasi, sekresi gaster meningkat, dan metabolisme meningkat.
 7. Tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam belajar, memori, dan adaptasi.
- b. Tipe Non Rapid Eye Movement (NREM) Periode istirahat yang mendasarinya telah terlewati oleh tahap NREM yang terdiri dari 4 fase, kemudian, pada saat itu, disusul oleh tahap REM. Kondisi tidur yang biasa antara tahap NREM dan REM terjadi sebaliknya antara 4- 6 kali siklus malam. Tidur NREM yang mencakup 75% dari waktu tidur habis-habisan, dibagi menjadi empat fase, antara lain:
- 1) Tahap 1, berlangsung selama 5% dari waktu tidur mutlak. Tahap ini dipandang sebagai fase tidur yang paling ringan. EEG menggambarkan gambar loop tidur biasa, tegangan rendah, dengan pengulangan 3 hingga 7 siklus setiap detik, yang disebut gelombang teta.
 - 2) Tahap 2, bertahan paling lama, yaitu 45% dari waktu tidur mutlak. EEG menggambarkan gelombang yang terbentuk tak henti-hentinya dengan pengulangan 12 hingga 14 siklus setiap

detik, lambat, dan trifasik yang dikenal sebagai kompleks K. Tahap ini, individu dapat dengan mudah dibangunkan.

- 3) Tahap 3, bertahan 12% dari waktu tidur mutlak. EEG menggambarkan gelombang tegangan tinggi dengan pengulangan 0,5 hingga 2,5 siklus setiap detik, menjadi gelombang delta tertentu. Orang-orang beristirahat dengan cukup sehingga mereka sulit untuk bangun.
- 4) Tahap 4, bertahan 13% dari waktu tidur total. Sorotan EEG seperti pada tahap 3 dengan perbedaan kuantitatif dalam jumlah gelombang delta. Tahap 3 dan 4 disebut istirahat tidur mendalam, atau istirahat delta, atau Slow Wave Sleep (SWS). Tahap tidur REM mewakili 25% dari waktu tidur lengkap. Tidak dipisahkan menjadi beberapa tahap seperti pada istirahat NREM.

e. Kebutuhan Tidur

Tabel 2.1
Tabel Kebutuhan tidur manusia

umur	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0-1 Bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1 Bulan -18 Bulan	Infant	12-14 jam/hari
18 Bulan -3 Tahun	Toddler	11-12 jam/hari
3 Tahun-6 Tahun	Preschool	11 jam/hari
6 Tahun – 12 Tahun	School age	10 jam/hari
12 Tahun – 18 Tahun	Adolescent	8,5 jam/hari
18 Tahun – 40 Tahun	Young adult	7-8 jam/hari
40 Tahun – 60 Tahun	Middle age adult	7 jam/hari
60 Tahun Keatas	Early	6 jam/hari ²⁷

²⁷ Ibid

2. Kualitas Tidur

a. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang cukup dapat ditentukan dari bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur (kuantitas tidur), faktor kedalaman tidur (kualitas tidur), kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis.²⁸ Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. Efek fisiologis meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, penurunan koordinasi neuromuskular, penyembuhan luka yang lambat, dan penurunan daya tahan tubuh. Sedangkan efek psikologis meliputi emosi yang tidak stabil, kecemasan, kurang konsentrasi, kemampuan kognitif yang buruk, dan penggabungan pengalamannya lebih rendah.²⁹

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan³⁰. Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam

²⁸Ibid

²⁹Adelia, W. S., Sinaga, B., & Nasution, H. (2020). International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding Analysis of Mathematical Problem Solving Ability of Students Viewed from Creative Thinking Stages in Problem-Based Learning Model. *International Electronic of Understanding*, 7(10), 496–502. Multicultural and Multireligious

³⁰Adrianti, S. (2017). Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/41088>

tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur). Kualitas tidur merupakan pemenuhan individu dengan istirahat, sehingga individu tidak menunjukkan sensasi kelesuan, efektif bersemangat dan rewel, malas dan tanpa emosi, kegelapan di sekitar mata, kelopak mata membesar, konjungtiva merah, mata sakit, perhatian terpecah-pecah, nyeri kepala dan terus menerus. menguap. atau kemudian kembali lesu.³¹

b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur
faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebutuhan tidur antara lain:

1) Penyakit

Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari seseorang dalam keadaan normal. Namun demikian, keadaan sakit menjadikan seseorang kurang tidur atau mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur adalah masalah utama yang dialami seseorang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. Menurut American Psychiatric Association, gangguan tidur adalah gangguan utama pada tidur normal yang mengakibatkan distress dan mengganggu fungsi tubuh pada siang hari.³² Macam-macam gangguan tidur diantaranya yaitu :

a) Insomnia

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan di sebagian besar negara-negara di dunia. Definisi dari insomnia itu sendiri adalah kondisi yang dicirikan dengan adanya waktu tidur yang tidak tercukupi. Insomnia dikatakan sebagai salah satu gangguan tidur dengan ciri ciri yaitu

³¹ Corbafo, F. T. D., Choiryah, Z., & Sukarno. (2015). Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Pengguna Gadget Di Sd Negeri Banyumanik 01 Kota Semarang.

³² Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.

kesulitan memulai tidur, kesulitan untuk tetap tidur dan kesulitan untuk mendapatkan kualitas tidur yang berkualitas.

b) Apnea Tidur

Apnea tidur merupakan gangguan tidur yang membuat kesulitan bernafas setidaknya 10 detik yang ditandai dengan kurangnya aliran udara yang masuk melalui hidung dan mulut. Selain itu, apnea tidur juga ditandai dengan mendengkur dan kantuk berlebih sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Apnea tidur memiliki tiga jenis namun untuk bentuk yang paling umum yaitu tidur obstruktif atau yang biasa disebut *Obstructive Sleep Apnea (OSA)*. Gangguan tidur ini diawali dengan otot atau struktur rongga mulut atau tenggorokan mengalami relaksasi. Dimana seluruh napas bagian atas akan mengalami sebagian bahkan seluruhnya penyumbatan, sehingga dapat mengurangi aliran udara yang masuk ke hidung bahkan napas dapat terhenti selama 30 detik. Seseorang dapat tetap bernafas saat tidur menggunakan dada dan perut yang terus bergerak sehingga menghasilkan sebuah dengkur keras atau suara mendengus. Dampak yang akan ditimbulkan dari OSA ini yaitu sering merasa kantuk, penurunan fokus di siang hari dan terganggunya perilaku sehari-hari.

c) Sleep Paralysis

Sleep paralysis merupakan salah satu gangguan tidur yang dimana individu tidur dengan nyenyak, kemudian terbangun secara tiba-tiba dengan anggota tubuh yang tidak bisa digerakan. Dalam hal ini, sleep paralysis sebagian besar mempengaruhi tubuh manusia kecuali pada mata. sementara otak tetap memproduksi mimpi-mimpi. Penyebab terjadinya sleep paralysis ini disebabkan oleh buruknya kualitas dan kuantitas

tidur seseorang³³. Sleep paralysis ditandai dengan ciri fisik seperti ketidakmampuan untuk bergerak saat tidur, tidak mampu berbicara dan mengalami sesak pada dada. Selain itu, seseorang dengan sleep paralysis sering kali mengalami halusinasi baik halusinasi auditorik maupun visual.

2) Lingkungan

Seseorang yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya. Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Lingkungan itu sendiri merupakan kondisi disekitar individu saat tidur yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk tertidur. Lingkungan fisik saat tidur meliputi kebisingan, cahaya lampu, suhu, tempat tidur, bantal dan ventilasi.³⁴

3) Motivasi

Motivasi dapat memengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk.

4) Kelelahan

Apabila seseorang mengalami kelelahan dapat memperpendek periode pertama dari tahap Rapid Eye Movement (REM).

5) Kecemasan

Pada keadaan cemas seseorang mungkin dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya.

³³ Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.

³⁴ Prastiwi, R. F. (2021). Pengaruh motivasi belajar terhadap self-regulated learning pada mahasiswa. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 17-23.

- 6) Alkohol
Alkohol dapat menekan Rapid Eye Movement (REM) secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan cepat marah.
- 7) Obat-Obatan
Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain: diuretik menyebabkan insomnia, anti depresan dan golongan narkotik dapat mensupresi Rapid Eye Movement (REM), dan beta bloker dapat menimbulkan insomnia.
- 8) Gaya hidup
Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur individu. Pada kelelahan menengah, individu dapat tidur dengan nyenyak, namun jika kelelahan yang berlebihan maka menyebabkan periode tidur Rapid Eye Movement (REM) lebih pendek. Salah satu kebiasaan yang menjadi gaya hidup bagi remaja pada zaman sekarang yaitu meningkatnya penggunaan smartphone.

c. Komponen Kualitas Tidur

Kualitas tidur diukur dengan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dari Buysse et al., 1998 memiliki beberapa komponen,³⁵ yaitu:

- 1) Kualitas Tidur Subjektif (*Subjective Sleep Quality*), Penilaian kualitas tidur subjektif adalah penilaian singkat tentang tidur seseorang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk.
- 2) Latensi Tidur (*Sleep Latency*), Latensi tidur adalah waktu dari mulai tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur yang baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit memasuki tahap berikutnya dari tidur penuh. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menunjukkan tingkat insomnia dimana seseorang

³⁵ Mustakim. 2020. Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 pada Mata Pelajaran Matematika. Al Asma: Journal of Islamic Education Vol. 2, No. 1.

mengalami kesulitan memasuki tahap tidur selanjutnya.

- 3) Durasi Tidur (*Sleep Duration*), Durasi tidur dihitung sejak seseorang tertidur sampai bangun di pagi hari, tanpa terbangun di tengah malam. Orang dewasa yang dapat tidur lebih dari 7 jam per malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur baik.
- 4) Efisiensi Tidur Sehari-hari (*Habitual Sleep Efficiency*), Efisiensi tidur adalah persentase waktu tidur total dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Jika efisiensi kebiasaan tidur melebihi 85%, maka kualitas tidurnya baik.
- 5) Gangguan Tidur (*Sleep Disturbances*), Gangguan tidur adalah suatu kondisi tidur yang terganggu dimana pola tidur seseorang berubah dari pola normalnya, sehingga mengakibatkan penurunan kualitas tidur.
- 6) Penggunaan Obat Tidur (*Use Of Sleeping Medication*), Penggunaan obat-obatan yang mengandung obat penenang mengindikasikan terdapat masalah tidur sehingga mempengaruhi gangguan tidur pada tahap REM. Dampaknya seseorang akan mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di tengah malam dan sulit tidur kembali.
- 7) Disfungsi di Siang Hari (*Daytime Dysfunction*), Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk akan mengalami gangguan dalam kinerja aktivitas di siang hari seperti penurunan konsentrasi, mengantuk, kelelahan, kecemasan dan depresi.

d. Dampak Baik dan Buruk dari Kualitas Tidur

Kualitas tidur mempunyai dampak yang baik dan buruk bagi anak dan remaja. Dampak Kualitas tidur yang baik diantaranya dapat menimbulkan perasaan tenang, badan terlihat lebih segar, tidak mudah mengantuk dan konsentrasi meningkat. Sedangkan dampak dari kualitas tidur yang buruk adalah dapat menimbulkan rasa cemas, gelisah, warna kehitaman disekitar mata, sulit

berkonsentrasi, dan mudah lelah atau keletihan.³⁶ kurang tidur juga tidak hanya bisa terjadi pada orang dewasa, sebagian anak pun kerap mengalaminya. Kondisi ini tidak boleh dibiarkan berlarut-larut karena bisa berdampak buruk pada kesehatan anak Dampak tersebut meliputi:

- 1) Menurunkan kecerdasan otak, Saat anak terjaga, otaknya akan selalu bekerja untuk menemaninya beraktivitas seharian. Ketika waktu tidur tiba, otak akan beristirahat dari tugasnya. Tidur yang nyenyak merupakan kunci meningkatkan kemampuan otak, mulai dari berpikir hingga mengingat. Bisa dibayangkan jika Si Kecil kurang tidur, berbagai kemampuan tersebut tentunya akan menurun.
- 2) Menurunkan daya tahan tubuh, Kurang tidur juga bisa melemahkan daya tahan tubuh dan memperlambat pemulihan anak saat sakit. Kalau anak kurang tidur, ia akan mudah terpapar virus dan bakteri penyebab penyakit, misalnya batuk dan pilek.
- 3) Mengganggu proses pertumbuhan, Ketika tidur, kelenjar di otak anak memproduksi hormon pertumbuhan. Sesuai dengan namanya, hormon ini memiliki peran yang sangat besar dalam pertumbuhan anak. Kurang tidur bisa membuat kerja hormon ini terganggu, sehingga pertumbuhan anak pun tidak optimal.
- 4) Menurunkan konsentrasi, Saat kurang tidur, anak cenderung mengantuk di siang hari sehingga sulit untuk konsentrasi. Bila hal ini terjadi pada anak usia sekolah, tentu saja ia akan kesulitan memahami pelajaran.
- 5) Merusak suasana hati, Kurang tidur pada anak juga bisa menimbulkan dampak buruk pada suasana

³⁶ Agustin D. 2012. "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatua Tirta Industri Cilegon".Skripsi. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

hatinya. Anak yang kurang tidur cenderung lebih rewel, sering menangis, dan sering marah.³⁷

3. Konsep Terapi Mendengarkan Audio Murothal Al-Quran

a. Pengertian Al-Quran

Secara etimologi (bahasa) Al-Qur'an berarti bacaan atau sesuai yang dibaca berulang ulang karena makna tersebut diambil dari kata bentuk jamak dari kata benda atau masdar yang berasal dari kata kerja *qara qira'atan* atau *qur'anan*. Sedangkan secara terminologi Al-Qur'an sudah banyak diberikan pengertian oleh para mufassir. Ali Ash-Shobuni menyatakan bahwa AlQur'an adalah firman Allah yang mu'jiz, diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril yang ditulis dalam mushaf, diriwayatkan secara mutawatir, menjadi ibadah bagi yang membacanya, diawali dari surah Al-Fatihah dan diakhiri dengan surah An Nas. Sementara Al-Farmawi mengatakan bahwa Al-Qur'an adalah cahaya yang diturunkan Allah melalui Malaikat Jibril Al-Amin kepada hati Nabi Saw. sebagai undang-undang yang adil, syari'at yang abadi, pelita yang terang, dan petunjuk bagi kita.³⁸

Al-Qur'an diturunkan Allah kepada umat manusia agar dijadikan sebagai pedoman dalam setiap aspek kehidupan dan Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang selalu relevan sepanjang masa. Relevansi kitab suci ini terlihat pada petunjuk-petunjuk yang diberikannya kepada umat manusia dalam aspek kehidupan, agar fungsi Al-Qur'an tersebut dapat terwujud serta selalu dapat selaras dengan kebutuhan dan tantangan yang mereka hadapi.

Kedudukan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup menjadikannya agar senantiasa dikaji, dipelajari dan diamalkan setiap saat, kapan pun dan di mana pun. Ini menunjukkan adanya proses pendidikan seumur hidup,

³⁷<https://www.alodokter.com/ini-dampaknya-jika-anak-kurang-tidur>

³⁸Abu Anwar, *Ulumul Qur'an Sebuah Pengantar* (Pekanbaru: Amzah, 2002),

yaitu konsep pendidikan yang menerangkan keseluruhan peristiwa kegiatan belajar mengajar yang berlangsung dalam keseluruhan kehidupan manusia.³⁹

b. Tujuan Pokok Diturunkannya Al-Quran

Menurut DR. M. Quraish Shihab, al Qur'an memiliki tiga tujuan utama diturunkan kepada Manusia , Pembelajaran Agama yang diperlukan adalah yang dirancang khusus tidak hanya sebagai pengetahuan tetapi jug berfungsi sebagai terapi untuk mengobati jiwa dan raga. Karena itu Allah menurunkan Al-Qur'an yang berfungsi untuk mengobati manusia secara menyeluruh.

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (QS.Al-Isra [17]:82)

Sebagaimana diketahui bahwa Al-Qur'an adalah sumber utama dan pertama dari ajaran agama Islam. Berbeda dengan kitab suci agama lain, Al-Qur'an yang diturunkan kepada nabi Muhammad tidak hanya mengandung pokok-pokok agama. Isinya mengandung segala sesuatu yang diperlukan bagi kepentingan hidup dan kepentingan manusia yang bersifat perseorangan dan kemasyarakatan, baik berupa nilai-nilai moral dan norma-norma hukum yang mengatur hubungan dengan khaliknya, maupun yang mengatur hubungan manusia dengan makhluk lainnya. Al-Qur'an mempunyai tiga tujuan pokok yaitu:⁴⁰

³⁹ Redja Mudyo Hardja, Pengantar pendidikan (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), 169

⁴⁰ M. Quraish Shihab, et. all., Sejarah dan Ulum Al-Qur'an (Jakarta: Pusataka Firdaus, 2008), 40.

- 1) Petunjuk akidah dan kepercayaan yang harus dianut oleh manusia yang tersimpul dalam keimanan akan keesaan Tuhan dan kepercayaan akan kepastian adanya hari pembalasan.
- 2) Petunjuk mengenai akhlak yang murni dengan jalan menerangkan norma-norma keagamaan dan susila yang harus diikuti oleh manusia dalam kehidupannya secara individual atau kolektif.
- 3) Petunjuk mengenai syariat dan hukum dengan jalan menerangkan dasar-dasar hukum yang harus diikuti oleh manusia dalam hubungannya dengan Tuhan dan sesamanya. Atau dengan kata lain yang lebih singkat, Al-Qur'an adalah petunjuk bagi seluruh umat manusia ke jalan kebajikan yang harus ditempuh demi kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Dari uraian di atas menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengandung petunjuk bagi umat manusia ke jalan kebajikan yang harus ditempuh jika seseorang mendambakan kebahagiaan dan menghindari kejahatan jika seseorang tidak ingin terjerumus ke lembah kesengsaraan.

c. Definisi Murothal

Murottal adalah rekaman suara Al-qur'an yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-qur'an).⁴¹ Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat-ayat suci Al-qur'an yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-qur'an), direkam dan diperdengarkan dengan tempi yang lambat serta harmonis.⁴² Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya.⁴³ Mendengarkan ayat-ayat Al-

⁴¹ Siswantinah. (2011). Pengaruh terapi Murottal terhadap Kecemasan Pasien gagal ginjal kronik yang dilakukan tindakan hemodialisa di RSUD Kraton kabupaten pekalongan. [skripsi]. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.

⁴² Purna. (2006). Murottal. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

⁴³ Widayarti. (2011). Pengaruh bacaan Al-Quran terhadap intensitas kecemasan pasien sindroma koroner akut di RS Hasan Sadikin. Unpublished thesis. Universitas Padjajaran.

Qur'an yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur-unsur manusia yang meruokan instrumen penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.⁴⁴

d. Manfaat Mendengarkan Audio Murothal Al-Quran

Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menajubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormone-hormon endorfrin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian, rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.⁴⁵

Beberapa manfaat yang didapatkan menggunakan terapi al-Qur'an adalah sebagai berikut:

a) Ketentraman

Ketentraman ini diperoleh sabagi buah dari keyakinan dan prasangka baik kepada Allah. Keyakinan dapat menimbulkan rasa optimis karena bergantung kepada Allah. Hal ini sesuai dengan Q.S. Ar-Ra'd (13):28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
 “yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah,

⁴⁴ Widhowati, SS. (2010). Efektifitas Terapi Audio dengan Murotal Surah Ar Rahman untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Semarang: UNDIP.

⁴⁵ Ibid

hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q.S Ar-rad {13}:28)

b) Kesehatan

Hakikat kesembuhan hanyalah milik Allah SWT. Dengan bertawaqal dan berkeyakinan penuh insya Allah segalanya menjadi mudah. Karena keyakinan ini maka hidup kita akan semakin sehat dan kuat. Hal ini sesuai dengan QS. As-Syura (26):80.

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

*“apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku”
(QS. As-Syura {26}:80)*

c) Keselamatan

Allah SWT tidak akan membiarkan hambanya hidup menderita baik didunia maupun di akhirat. Allah SWT akan menjamin keselamatannya baik didunia maupun diakhirat. Hal ini tertuang dalam QS.Yunus (10):103.

ثُمَّ نُنَجِّي رُسُلَنَا وَالَّذِينَ ءَامَنُوا ؕ كَذَلِكَ حَقًّا عَلَيْنَا نُنَجِّ الْمُؤْمِنِينَ

“Kemudian Kami selamatkan rasul-rasul Kami dan orang-orang yang beri-man, demikianlah menjadi kewajiban Kami menyelamatkan orang yang beriman.” (QS.Yunus {10}:103)

d) Keberkahan

Kasih sayang Allah SWT tidak hanya jaminan surga di akhirat namun juga dibukakan pintu keberkahan dari langit dan bumi. Sebagaimana firman Allah SWT:

تَبْرَكَ الَّذِي يَدِيَهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١﴾

“Melimpahnya keberkahan dari sisi Allah Yang di tangan-Nya lah segala kerajaan, dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.” (QS. Al Mulq: 1).

e. Mekanisme Terapi Murottal Al-Quran

Murottal bekerja pada otak dimana ketika didorong oleh rangsangan dari terapi murottal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut zat neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan.⁴⁶ Fungsi pendengaran manusia yang merupakan penerimaan rangsang auditori atau suara. Rangsangan auditori yang berupa suara diterima oleh telinga sehingga membuatnya bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan antara satu dengan yang lain.⁴⁷

Rangsang fisik tadi diubah oleh adanya perbedaan ion kalium dan ion natrium menjadi aliran listrik yang melalui saraf nervus VIII (vestibule koklearis) menuju ke otak, tepatnya di area pendengaran. Setelah mengalami perubahan potensial aksi yang dihasilkan oleh saraf auditorius, perambatan potensial aksi ke korteks auditorius (yang bertanggung jawab untuk menganalisa suara yang kompleks, ingatan jangka pendek, perbandingan nada, menghambat respon motorik yang tidak diinginkan, pendengaran yang serius, dan sebagainya) diterima oleh lobus temporal otak untuk mempresepikan suara. Talamus sebagai pemancar impuls akan meneruskan rangsang ke amigdala (tempat penyimpanan memori emosi) yang merupakan bagian penting dari system limbik³ (yang mempengaruhi emosi dan perilaku).⁴⁸

Dengan mendengarkan ayat-ayat suci al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis

⁴⁶ Risnawati .Efektif Murottal Dan Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Vii (Uin Alaudin Makassar. 2017)

⁴⁷ Nadhia Elsa. Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Presirkumsisi Di Rumah Sunat Bintaro. (Universitas Hidayatullah Jakarta,2015.)

⁴⁸ Risnawati .Efektif Murottal Dan Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Vii (Uin Alaudin Makassar. 2017)

yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan, dan ketenangan jiwa.⁴⁹

Murottal al-Qur'an adalah rekaman al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qor'i (Pembaca al-Qur'an). Murottal juga dapat diartikan sebagai lantunan ayat-ayat suci al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qor'i direkam dan di perengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis.⁵⁰ Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an yang dibacakan dengan tartil dan benar akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Ini menunjukkan bahwa bacaan al-Qur'an dapat digunakan sebagai perawatan koplementer karena dapat meningkatkan perasaan rileks.⁵¹

Stimulant Murottal Al-Qur'an dapat dijadikan alternatif terapi baru sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya karena stimulant Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%. Terapi audio ini juga merupakan terapi

⁴⁹ Ibid

⁵⁰ Siswantinah. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di Rsud Kraton Kabupaten Pekalongan. Jurnal (Universitas Muhammadiyah Semarang, 2011.)

⁵¹ Eskandari N Dkk. Qur'an Recitation: Short-Term Effect And Related Factors In Preterm Newborns.(Research Journal Of Medical Sciencnes 2012.)

yang murah dan tidak menimbulkan efek samping.⁵² Intensitas suara yang rendah merupakan intensitas suara kurang dari 60 desibel sehingga menimbulkan kenyamanan dan tidak nyeri. Murottal merupakan intensitas 50 desibel yang membawa pengaruh positif bagi pendengarnya. Manfaatnya lebih efektif yaitu terapi murottal diberikan dengan durasi 15-25 menit.⁵³

f. Surat Ar-rahman sebagai Terapi Kualitas Tidur

Surat Ar-Rahman merupakan ke 55 dalam mushaf Al-Qur'an, terdiri dari 78 ayat. Surat ini menjelaskan tentang banaknya nikmat yang Allah berikan kepada makhluk-Nya, sebagai tanda bahwa Allah memiliki sifat Maha pengasih. Surat Ar-rahman memiliki ayat yang dibaca berulang-ulang sebanyak 31 kali yang berbunyi "fabiayyi alaa'I Robbi Kuma Tukadzibaan" yang memiliki arti maka nikmat tuhanmu yang manakan yang kamu dustakan. Ar-rahman memiliki isi tentang keimanan, seluruh alam merupakan nikmat Allah SWT yang diberikan pada manusia dan semua tunduk kepada Allah SWT, serta asal penciptaan manusia dan jin.⁵⁴

Surat A-r-rahman memiliki tempo yang lambat mempunyai kisaran 60-120 bpm. Tempo lambat itu sendiri merupakan tempo yang seiring detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara.⁵⁵ Bacaan Murothal Al-Quran dengan tempo lambat, lembut dan harmonis akan menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone

⁵² Abdurrachman Dkk. Murottal Al-Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru. Iniversitas Lampung. Seminar Nasional Sains Dan Teknologi-li(Universitas Lampung, 2008.)

⁵³ Risnawati .Efektif Murottal Dan Terapi Music Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Vii (Uin Alaudin Makassar. 2017)

⁵⁴ Aizah, S & Wati, S, 2014. Upaya menurunkan Tingkat Stres Hospitalisasi dengan Aktifitas Mewarnai Gambar pada Anak Usia 4-6 Tahun Diruang Anggrek RSUD Gambiran Kediri. Vol. 01. Nomor 25.

⁵⁵ Srisuryani. (2016). Pengaruh terapi audio murottal surah Ar-rahman terhadap tingkat insomnia Pada lanjut usia di upt panti wredha Budhi dharma pongalan Yogyakarta. Universitas 'aisyiyah yogyakarta.

endorfrin, meningkatkan rileksasi pada tubuh serta mempengaruhi kendali system limbic sebagai pusat emosi pada manusia sehingga akan dapat mengendalikan alam perasaan. Keyakinan terhadap Al-Quran sebagai kitab suci sekaligus pedoman yang berasal dari Allah SWT dapat meningkatkan rileks pada pendengar.⁵⁶

- g. Manfaat mendengarkan murattal Al Qur'an berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Manfaat tersebut di antaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Menurunkan kecemasan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zahrofi, dkk 2013:6) dan (Zanzabiela dan Alphianti, 2014) menunjukkan bahwa pemberian pengaruh terapi murotal Al Quran memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan responden. Pada penelitian tersebut responden yang diberikan terapi murotal Al Quran memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada pasien yang tidak diberikan terapi.

- 2) Menurunkan perilaku kekerasan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Widhowati SS, 2010) ini menunjukkan bahwa penambahan terapi audio dengan murottal surah Ar Rahman pada kelompok perlakuan lebih efektif dalam menurunkan perilaku kekerasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi audio tersebut.

- 3) Mengurangi tingkat nyeri

Terapi murotal Al Quran terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri. Hal ini berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2013) dan (Handayani dkk, 2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murotal Al Quran terhadap tingkat nyeri. Pada kedua penelitian tersebut kelompok yang diberikan terapi murotal Al Quran memiliki tingkat

⁵⁶Ibid

nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi murotal Al Quran.

4) Meningkatkan kualitas hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi dkk (2012) menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kualitas hidup responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi bacaan Al Quran secara murotal pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi, kualitas hidup responden meningkat setelah diberikan terapi murotal Al Quran.

5) Efektif dalam perkembangan kognitif anak autis

Penelitian yang dilakkan oleh (Hady dkk, 2012) menyebutkan bahwa terapi music murotal mempunyai pengaruh yang jauh lebih baik daripada terapi musik klasik terhadap perkembangan kognitif anak autis.

4. Konsep Anak

Anak adalah seseorang yang belum berumur 18 tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan sebagaimana diatur dalam Peraturan Undang-undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Jaminan Anak. Pasal tersebut menjelaskan bahwa, anak adalah setiap orang yang belum berusia 18 tahun dan termasuk anak yang masih dalam kandungan, dan itu berarti bahwa semua minat dalam upaya melindungi anak telah dimulai sejak anak tersebut masih dalam kandungan. perutnya sampai ia berusia 18 tahun.⁵⁷

Anak merupakan individu yang berada dalam satu rentang perubahan perkembangan yang dimulai dari bayi hingga remaja. Dalam proses berkembang anak memiliki ciri fisik, kognitif, konsep diri, pola koping dan perilaku sosial. Anak adalah (klien) yang dicirikan sebagai orang yang rentang usianya. Dalam pemberian suatu pelayanan keperawatan, anak merupakan individu yang diutamakan karena dalam mengatasi masalah, kemampuan berpikir, sikap

⁵⁷ Yuliasati, N. (2016). Keperawatan Anak. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Cet.1).

tanggap yang dimiliki anak berbeda dengan orang dewasa yang memiliki kematangan lebih baik dalam menghadapi masalahnya dibandingkan anak-anak. Anak merupakan individu yang unik dan memiliki kebutuhan yang berbeda sesuai tahap perkembangannya, seperti kebutuhan fisiologis tidur, beraktivitas, eliminasi, nutrisi dan cairan, serta kebutuhan psikologis, sosial dan spiritual yang akan terlihat sesuai dengan tahap perkembangan anak tersebut.⁵⁸

Dalam memberikan asuhan keperawatan, anak adalah orang yang fokus karena dalam mengatasi masalah, kemampuan berpikir, daya tanggap yang dimiliki anak berbeda dengan orang dewasa yang memiliki perkembangan lebih baik dalam mengelola masalah daripada anak-anak. Anak-anak muda adalah individu yang unik dan memiliki berbagai kebutuhan yang ditunjukkan oleh tahap pembentukannya, fisiologis tidur, beraktivitas, eliminasi, nutrisi dan cairan, serta kebutuhan psikologis, sosial dan spiritual yang akan terlihat sesuai dengan tahap perkembangan anak tersebut.⁵⁹

Pemberian yang diberikan kepada anak adalah upaya preventif/antisipasi infeksi dan peningkatan status kesejahteraan, hal ini bertujuan untuk mengurangi kecacatan dan kematian yang terjadi pada anak. Keluarga berperan selama waktu yang dihabiskan untuk perkembangan dan kemajuan anak-anak, Family Focused Pertimbangan adalah pertimbangan yang berfokus pada keluarga, terutama wali, memandang keluarga sebagai sesuatu yang konsisten dalam kehidupan anak, dan itu berarti bahwa keluarga, terutama wali, berperan sebagian besar, dan dianggap memiliki pilihan untuk membantu cara yang paling umum untuk mencegah penyakit, lebih meningkatkan status kesejahteraan, lebih mengembangkan bantuan pemerintah anak dan membantu

⁵⁸ Yuliaslata, N. (2016). Keperawatan Anak. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Cet.1).

⁵⁹ Ibid

metode yang terlibat dengan mengembangkan perkembangan pada anak-anak.⁶⁰

5. Karakteristik Perilaku Anak

Setiap individu memiliki ciri dan sifat atau karakteristik bawaan dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan. Karakteristik bawaan adalah karakteristik keturunan yang dimiliki sejak lahir, baik yang menyangkut faktor biologis maupun faktor sosial psikologis. Karakteristik yang berkaitan dengan perkembangan faktor biologis cenderung lebih bersifat tetap, sedangkan karakteristik yang berkaitan dengan sosial psikologis lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan.⁶¹ Untuk karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya di tingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015). Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

⁶⁰ ibid

⁶¹ Aizah, S & Wati, S, 2014. Upaya menurunkan Tingkat Stres Hospitalisasi dengan Aktifitas Mewarnai Gambar pada Anak Usia 4-6 Tahun Diruang Anggrek RSUD Gambiran Kediri. Vol. 01. Nomor 25.

6. Anak Asuh

a. Pengertian Anak Asuh

Anak Asuh merupakan anak yang di asuh oleh seseorang atau lembaga, untuk diberikan bimbingan, pemeliharaan, perawatan, pendidikan, dan kesehatan, karena orang tuanya atau salah satu orang tuanya tidak mampu menjalani tumbuh kembang anak secara wajar. (UU No. 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak). Anak asuh yang peneliti maksud pada penelitian ini adalah anak-anak yatim atau anak-anak kurang mampu yang berada di Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.

Menurut Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak menjelaskan bahwa anak adalah seseorang yang belum berusia 18 (delapan belas) tahun, termasuk anak yang masih dalam kandungan.⁶² Anak adalah anugerah terbesar yang diberikan oleh maha pencipta kepada makhluk hidup kepercayaan-Nya. Anak merupakan titipan dan amanat dari maha pencipta, oleh karena itu setiap manusia yang berpasang-pasangan dan telah diberikan keturunan tentu saja sangat mensukuri dan teramat sangat menjaga titipan tersebut oleh karen itu tidak ingin seorang dan sesuatu pun yang akan melukai anaknya.⁶³ Dalam buku Nashriana yang berjudul *Perlindungan Hukum Pidana Bagi Anak Di Indonesia* menjelaskan bahwa anak adalah generasi penerus bangsa dan penerus pembangunan, yaitu generasi yang dipersiapkan sebagai subjek pelaksanaan pembangunan yang berkelanjutan dan pemegang kendali masa depan suatu negara, tak terkecuali Indonesia.⁶⁴ Selain itu dalam

⁶² Pasal 1 ayat (6) Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak

⁶³ Femmy Silaswaty Faried, "Optimalisasi Perlindungan Anak Melalui Penetapan Hukuman Kebiri" (Jurnal Serambi Hukum Vol. 11, No. 01, Februari- Juli 2017), (Online), (<https://media.neliti.com/media/publications/164364-ID-optimalisasi-perlindungan-anak-melaluip.pdf/>), diakses pada tanggal 15 Oktober 2018)

⁶⁴ Nashriana, *Perlindungan Hukum Pidana Bagi Anak Di Indonesia* (Jakarta:Raja Grafindo Persada) 2011, halaman 1

R. Wiyono yang berjudul *Sistem Peradilan Pidana Anak di Indonesia* menjelaskan bahwa anak adalah bagian dari generasi muda sebagai salah satu sumber daya manusia yang merupakan potensi serta penerus cita-cita perjuangan bangsa, yang memiliki peranan serta mempunyai ciri dan sifat khusus, memerlukan pembinaan dan perlindungan dalam rangka menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, dan sosial secara utuh, serasi, selasar, juga seimbang.⁶⁵ Sedangkan menurut Dr. Marlina, S.H., M.Hum., dalam bukunya yang berjudul *Peradilan Pidana Anak di Indonesia* menjelaskan bahwa anak adalah dapat dilihat dari tanda-tanda pada seseorang apakah seseorang itu sudah dewasa atau belum, artinya seseorang dinyatakan seseorang dinyatakan sebagai anak apabila anak tersebut belum memiliki tanda-tanda yang dimiliki orang dewasa.⁶⁶

Selain anak, dalam kehidupan sehari-hari juga dikenal dengan anak asuh, dimana anak asuh diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang *Perlindungan Anak* menjelaskan bahwa anak asuh adalah anak yang diasuh oleh seseorang atau lembaga untuk diberikan bimbingan, pemeliharaan, perawatan, pendidikan, dan kesehatan karena orang tuanya atau salah satu orang tuanya tidak mampu menjamin tumbuh kembang anak secara wajar.⁶⁷ Sedangkan menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* menjelaskan bahwa anak asuh adalah anak yg diberi biaya pendidikan (oleh seseorang), tetapi tetap tinggal pd orang tuanya.⁶⁸

⁶⁵ Wiyono, *Sistem Peradilan Anak di Indonesia* (Jakarta : Sinar Grafika, 2016), halaman 2.

⁶⁶ Marlina, *Peradilan Pidana Anak di Indonesia* (Bandung : PT Refika Aditama, 2009), halaman 34

⁶⁷ Pasal 1 ayat (10) *Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak*

⁶⁸ *Kamus Besar*, (Online), (<https://www.kamusbesar.com/anak-asuh> , di akses tanggal 20 Oktober 2018)

b. Macam-macam Anak

Macam-macam anak diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, yaitu sebagai berikut :

- 1) Pasal 1 ayat (6) Dalam Pasal ini menjelaskan bahwa anak terlantar adalah anak yang tidak terpenuhi kebutuhannya secara wajar, baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial.⁶⁹
- 2) Pasal 1 ayat (7) Dalam Pasal ini menjelaskan bahwa anak penyandang disabilitas adalah anak yang memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual, atau sensorik dalam jangka waktu lama yang dalam berinteraksi dengan lingkungan dan sikap masyarakatnya dapat menemui hambatan yang menyulitkan untuk berpartisipasi penuh dan efektif berdasarkan kesamaan hak.⁷⁰
- 3) Pasal 1 ayat (8) Dalam Pasal ini menjelaskan bahwa anak yang memiliki keunggulan adalah anak yang mempunyai kecerdasan luar biasa atau memiliki potensi dan/atau bakat istimewa tidak terbatas pada kemampuan intelektual, tetapi juga pada bidang lain.⁷¹
- 4) Pasal 1 ayat (9) Dalam Pasal ini menjelaskan bahwa anak angkat adalah anak yang haknya dialihkan dari lingkungan kekuasaan Keluarga Orang Tua, Wali yang sah, atau orang lain yang bertanggung jawab atas perawatan, pendidikan, dan membesarkan Anak tersebut ke dalam lingkungan Keluarga Orang Tua angkatnya berdasarkan putusan atau penetapan pengadilan.⁷²
- 5) Pasal 1 ayat (10) Dalam Pasal ini menjelaskan bahwa anak asuh adalah anak yang diasuh oleh seseorang

⁶⁹ Pasal 1 ayat (6) Undang- Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak

⁷⁰ *ibid.*, Pasal 1 ayat (7)

⁷¹ *Ibid.*, Pasal 1 ayat (8)

⁷² *Ibid.*, Pasal 1 ayat (9)

atau lembaga untuk diberikan bimbingan, pemeliharaan, perawatan, pendidikan, dan kesehatan karena orang tuanya atau salah satu orang tuanya tidak mampu menjamin tumbuh kembang anak secara wajar⁷³

c. Hak Anak

Anak pada umumnya adalah amanah Tuhan Yang Maha Esa, yang dalam dirinya melekat hak-hak sebagai anak dan harkat serta martabat sebagai manusia seutuhnya, melekat hak-hak yang perlu dihormati dan dijunjung tinggi oleh orang tua diangkatnya dan masyarakat pada umumnya, hak-hak anak dimaksud antara lain:⁷⁴

- 1) Berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi;
- 2) Berhak atas suatu nama sebagai identitas diri dan status kewarganegaraan;
- 3) Berhak untuk beribadah menurut agamanya, berpikir, dan berekreasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya dalam bimbingan orang tua;
- 4) Berhak untuk mengetahui orang tuanya, dibesarkan, dan diasuh oleh orang tuanya sendiri;
- 5) Dalam hal karena sesuatu sebab orang tuanya tidak dapat menjamin tumbuh kembang anak, atau anak dalam keadaan terlantar, maka anak tersebut berhak diasuh atau diangkat sebagai anak asuh atau anak angkat oleh orang tua lain sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
- 6) Berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental spiritual, dan sosial;

⁷³ Ibid., Pasal 1 ayat (10)

⁷⁴ Kamil dan Fauzan, *Hukum Perlindungan dan Pengangkatan Anak di Indonesia* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2008), halaman 68– 71.

- 7) Berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya;
- 8) Khusus bagi anak yang menyandang cacat juga berhak memperoleh pendidikan luar biasa, sedangkan bagi anak yang memiliki keunggulan juga berhak mendapatkan pendidikan khusus;
- 9) Setiap anak berhak menyatakan dan didengar pendapatnya, menerima, mencari, dan memberikan informasi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya demi pengembangan dirinya sesuai dengan nilai-nilai kesusilaan dan kepatutan;
- 10) Setiap anak berhak untuk beristirahat dan memanfaatkan waktu luang, bergaul dengan anak yang sebaya, bermain, dan berkreasi sesuai dengan minat, bakat, dan tingkat kecerdasannya demi pengembangan diri;
- 11) Setiap anak yang menyandang cacat berhak memperoleh rehabilitasi, bantuan sosial, dan pemeliharaan taraf kesejahteraan sosial;
 - a) Setiap anak selama dalam pengasuhan orang tua, wali, atau pihak lain mana pun yang bertanggung jawab atas pengasuhan, berhak mendapat perlindungan dari perlakuan :
 - b) Diskriminasi;
 - c) Eksploitasi, baik ekonomi maupun seksual;
 - d) Penelantaran;
 - e) Kekejaman, kekerasan, dan penganiayaan;
 - f) Ketidakadilan, dan
 - g) Perlakuan salah lainnya.

Dalam hal orang tua, wali atau pengasuh anak melakukan segala bentuk perlakuan tersebut, maka pelaku dikenakan pemberatan hukuman;
- 12) Setiap anak berhak untuk diasuh oleh orang tuanya sendiri, kecuali ada alasan dan/atau aturan hukum yang sah menunjukkan bahwa pemisahan itu adalah

demi kepentingan terbaik bagi anak dan merupakan pertimbangan terakhir;

- 13) Setiap anak berhak untuk memperoleh perlindungan dari :
 - a) Penyalahgunaan dalam kegiatan politik;
 - b) Pelibatan dalam sengketa bersenjata;
 - c) Pelibatan dalam kerusuhan sosial;
 - d) Pelibatan dalam peristiwa yang mengandung unsure kekerasan,
 - e) Pelibatan dalam peperangan.
- 14) Setiap anak berhak memperoleh perlindungan dari sasaran penganiayaan, penyiksaan, atau penjatuhan hukuman yang tidak manusiawi. Setiap anak berhak untuk memperoleh kebebasan sesuai dengan hukum. Pengangkapan, penahanan, atau tidak pidana penjara anak hanya dilakukan apabila sesuai dengan hukum yang berlaku dan hanya dapat dilakukan sebagai upaya terakhir;
- 15) Setiap anak yang dirampas kebebasannya berhak untuk :
 - a) Mendapatkan perlakuan secara manusiawi dan penempatan dipisahkan dari orang dewasa;
 - b) Memperoleh bantuan hukum atau bantuan lainnya secara efektif dalam setiap tahapan upaya yang berlaku; dan
 - c) Membela diri dan memperoleh keadilan di depan pengadilan anak yang objektif dan tidak memihak dalam sidang tertutup untuk umum.
- 16) Setiap anak yang menjadi korban atau pelaku kekerasan seksual atau yang berhadapan dengan hukum berhak dirahasiakan.
- 17) Setiap anak yang menjadi korban atau pelaku tidak pidana berhak mendapatkan bantuan hukum dan bantuan lainnya.

d. Kriteria Anak Asuh

1) Anak Terlantar

Anak telantar merupakan anak yang karena suatu sebab orang tuanya melalaikan dan tidak mampu melaksanakan suatu kewajiban sehingga kebutuhan anak baik jasmani, rohani, maupun sosialnya tidak terpenuhi. Anak terlantar masuk dalam klifikasi masalah sosial non-patologis yang mengacu pada masalah yang bersifat penyakit sehingga relative lebih mudah mengatasinya. Menurut Walter A Friedlander anak terlantar merupakan anak yang tidak mendapat asuhan secara wajar dari orang tuanya disebabkan karena keadaan keluarganya yang kurang baik yaitu keadaan ekonomi, sosial, kesehatan jasmani serta psikisnya yang kurang layak pada akhirnya anak-anak tersebut membutuhkan bantuan pelayanan dari sumber-sumber yang ada di masyarakat agar bisa terpenuhi kebutuhan pokok mereka.⁷⁵

2) Anak Yatim

Anak yatim secara bahasa adalah anak yang sendirian. Anak yatim adalah anak lemah yang membutuhkan pengasuhan dan tanggung jawab. Islam sendiri sangat memberikan perhatian yang besar terhadap anak yatim dari aspek pendidikan dan jaminan kehidupan sehingga anak tersebut bisa tumbuh menjadi anggota masyarakat yang mampu memikul kewajiban dan menunaikan tanggung jawabnya serta melaksanakan kewajiban dan hakaknya dengan baik tanpa merasakan prasaan kekurangan dan kebencian terhadap masyarakat.⁷⁶

⁷⁵ Pengertian Anak Terlantar Menurut Para Ahli. "ON-Line" Tersedia Di : [Http://Www.Scribd.Com/Document/362408032/Pengertian-Anak-Terlantar-Menurut-Para-Ahli](http://www.Scribd.Com/Document/362408032/Pengertian-Anak-Terlantar-Menurut-Para-Ahli). Di Akses Pada 23 Sebtember 2019.

⁷⁶ Raghieb As-Sirjani, Solidaritas Islam Untuk Dunia, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2015) h.110

3) Kaum Dhuafa

Kata dhuafa sendiri berasal dari bahasa arab yang artinya lemah. Dalam kamus besar bahasa indonesia tidak ditemukan kosakata ini, walaupun demikian istilah kaum dhuafa sudah umum digunakan oleh masyarakat. Istilah kaum dhuafa tidak hanya di tunjukan untuk orang-orang yang dianggap lemah dalam hal ekonomi seperti orang fakir dan miskin, tetapi juga lemah dalam aspek lain seperti lemah kondisi fisik dan lemah iman. Orang yang lemah kondisi fisiknya adalah orang yang anggota tubuhnya cacat atau tidak berfungsi dengan baik seperti tuna rungu dan tuna netra.⁷⁷

e. Pihak-pihak yang Bertanggung Jawab terhadap Anak Asuh

1) Negara dan Pemerintah

Negara dan Pemerintah berperan sangat penting dalam memenuhi hak-hak anak Pengaturan mengenai kewajiban dan tanggung jawab negara dan pemerintah tercantum dalam ketentuan Pasal 21 dan Pasal 22 Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak yaitu sebagai berikut :⁷⁸

- a) Negara, Pemerintah, dan Pemerintah Daerah berkewajiban dan bertanggung jawab menghormati pemenuhan Hak Anak tanpa membedakan suku, agama, ras, golongan, jenis kelamin, etnik, budaya dan bahasa, status hukum, urutan kelahiran, dan kondisi fisik dan/atau mental
- b) Untuk menjamin pemenuhan Hak Anak, negara berkewajiban untuk memenuhi, melindungi, dan menghormati Hak Anak.

⁷⁷Ibid

⁷⁸ Nandang Sambas, *Pembaruan Sistem Peradilan Anak di Indonesia* (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2010) halaman 59.

- c) Untuk menjamin pemenuhan Hak Anak, Pemerintah berkewajiban dan bertanggung jawab dalam merumuskan dan melaksanakan kebijakan di bidang Perlindungan Anak penyelenggaraan
- d) Untuk menjamin pemenuhan Hak Anak dan melaksanakan kebijakan di bidang penyelenggaraan perlindungan anak, Pemerintah Daerah berkewajiban dan bertanggung jawab untuk melaksanakan dan mendukung kebijakan nasional dalam penyelenggaraan Perlindungan Anak di daerah.
- e) Kebijakan dapat diwujudkan melalui upaya daerah membangun kabupaten/kota layak Anak.
- f) Negara, Pemerintah, dan Pemerintah Daerah berkewajiban dan bertanggung jawab memberikan dukungan sarana, prasarana, dan ketersediaan sumber daya manusia dalam penyelenggaraan Perlindungan Anak

Selain itu menurut Nandang Sambas dalam bukunya yang berjudul pembaruan sistem pemidanaan anak di Indonesia menjelaskan bahwa negara berkewajiban untuk memberikan perlindungan bagi anak-anak terhadap semua bentuk kekerasan termasuk penyiksaan jasmani, penyiksaan psikologis, penyiksaan seksual, penelantaran, eksploitas, pornografi dan perdagangan anak.⁷⁹

2) Masyarakat

Selain menjadi tanggung jawab Pemerintah, anak asuh juga menjadi tanggung jawab masyarakat. Kewajiban dan tanggung jawab masyarakat atas perlindungan anak diatur dalam Pasal 72 ayat (2) Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak. Dalam pasal ini ditegaskan

⁷⁹ Loc.cit., Pasal 72 ayat (2)

bahwa Peran Masyarakat dapat dilakukan oleh orang perseorangan, lembaga perlindungan anak, lembaga kesejahteraan sosial, organisasi kemasyarakatan, lembaga pendidikan, media massa, dan dunia usaha. Dalam penelitian ini akan difokuskan pada penelitian pada lembaga kesejahteraan sosial yaitu panti asuhan.⁸⁰ Dalam hal ini yang akan di teliti oleh peneliti adalah Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.

f. Larangan Terhadap Anak Asuh

Larangan larangan terhadap anak asuh diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak, yaitu sebagai berikut:

a. Pada Pasal 76 A

Dalam Pasal ini menegaskan bahwa setiap orang dilarang :⁸¹

- 1) memperlakukan anak secara diskriminatif yang mengakibatkan anak mengalami kerugian, baik materiil maupun moril sehingga menghambat fungsi sosialnya, atau
- 2) Memperlakukan anak penyandang disabilitas secara diskriminatif.

b. Pasal 76 B Dalam Pasal ini menegaskan bahwa setiap orang dilarang menempatkan, membiarkan, melibatkan, menyuruh melibatkan anak dalam situasi perlakuan salah dan penelantaran.⁸²

c. Pasal 76 C Dalam Pasal ini menegaskan bahwa setiap orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan kekerasan terhadap anak.⁸³

d. Pasal 76 D Dalam Pasal ini menegaskan bahwa setiap orang dilarang melakukan kekerasan atau

⁸⁰ Ibid., Pasal 76 A

⁸¹ Ibid., Pasal 76 B

⁸² Ibid., Pasal 76 C

⁸³ Ibid., Pasal 76 D

- ancaman kekerasan memaksa anak melakukan persetujuan dengannya atau dengan orang lain.⁸⁴
- e. Pasal 76 E Dalam Pasal ini menegaskan bahwa Setiap Orang dilarang melakukan Kekerasan atau ancaman Kekerasan, memaksa, melakukan tipu muslihat, melakukan serangkaian kebohongan, atau membujuk Anak untuk melakukan atau membiarkan dilakukan perbuatan cabul.⁸⁵
- f. Pasal 76 F Dalam Pasal ini menegaskan bahwa Setiap Orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan penculikan, penjualan, dan/atau perdagangan Anak.⁸⁶
- g. Pasal 76 G Dalam Pasal ini menegaskan bahwa Setiap Orang dilarang menghalang-halangi Anak untuk menikmati budayanya sendiri, mengakui dan melaksanakan ajaran agamanya dan/atau menggunakan bahasanya sendiri tanpa mengabaikan akses pembangunan Masyarakat dan budaya.⁸⁷
- h. Pasal 76 H Dalam Pasal ini menegaskan bahwa Setiap Orang dilarang merekrut atau memperlak Anak untuk kepentingan militer dan/atau lainnya dan membiarkan Anak tanpa perlindungan jiwa.⁸⁸
- i. Pasal 76 I Dalam Pasal ini menegaskan bahwa Setiap Orang dilarang menempatkan, membiarkan, melakukan, menyuruh melakukan, atau turut serta melakukan eksploitasi secara ekonomi dan/atau seksual terhadap Anak.⁸⁹
- j. Pasal 76 ayat (1) dan ayat (2) Dalam Pasal ini menegaskan bahwa :⁹⁰

⁸⁴ Ibid., Pasal 76 E

⁸⁵ Ibid., Pasal 76 F

⁸⁶ Ibid., Pasal 76 G

⁸⁷ Ibid., Pasal 76 H

⁸⁸ Ibid., Pasal 76 I

⁸⁹ Ibid., Pasal 76 J

⁹⁰ Ibid., Pasal 76 K

- 1) Setiap Orang dilarang dengan sengaja menempatkan, membiarkan, melibatkan, menyuruh melibatkan Anak dalam penyalahgunaan, serta produksi dan distribusi narkotika dan/atau psikotropika.
- 2) Setiap Orang dilarang dengan sengaja menempatkan, membiarkan, melibatkan, menyuruh melibatkan Anak dalam penyalahgunaan, serta produksi dan distribusi alkohol dan zat adiktif lainnya.

g. Kebutuhan Pendidikan Anak

Asuh Anak asuh dimaknai sebagai seorang anak yang memerlukan suatu kepengasuhan sebagai alternatif di luar keluarga si anak yang diperoleh melalui lembaga atau panti asuhan. Hal ini terjadi supaya anak tetap mampu terpenuhi kebutuhan dasar dalam penghidupan juga akan hak-haknya. Dengan ini lantas diekspektasikan anak tidak akan terjatuh dalam suatu permasalahan sosial layaknya pembuangan, diterlantarkan dan eksploitasi anak.

Karakteristik anak yang layak menjadi anak asuh adalah anak dengan keadaan dan pada situasi sebagai berikut di antaranya:

- 1) Anak tidak memiliki keluarga baik orang tua atau saudara di mana keberadaan keluarga maupun kerabatnya tidak diketahui.
- 2) Keluarga kandung anak tidak dapat memberikan dan memenuhi kepengasuhan yang memadai walaupun dengan dukungan yang ada, mengabaikan anak, atau pun tidak bertanggung jawab terhadap kehidupan anak.
- 3) Anak yang lantas terpisah dari keluarganya akibat adanya bencana, baik berupa bencana konflik sosial ataupun bencana alam.
- 4) Anak yang menjadi penyintas kekerasan, penelantaran, salah perlakuan, bahkan eksploitasi,

sehingga demi keselamatan dan kesejahteraan diri anak, kepengasuhan yang diterapkan dalam keluarga disinyalir bertentangan dengan kepentingan seorang anak.

Karakteristik yang disebutkan dalam poin di atas dapat dijadikan landasan perihal asesmen atau penilaian kesesuaian atau tidak seseorang untuk menjadi dan berada di bawah kepengasuhan suatu lembaga atau panti asuhan. Pada dasarnya anak yang lebih diutamakan untuk dapat menerima alternatif kepengasuhan di panti adalah anak yang mempunyai masalah di bidang sosial dan ekonomi hal ini mengakibatkan anak tersebut mempunyai keterbatasan dan ketidakberdayaan yang berpotensi mengancam tumbuh kembang anak.

h. Hak dan Kewajiban Anak Asuh

Tentang hak dan kewajiban anak, pada dasarnya sudah dijamin dalam Deklarasi tentang HAM, Undang-Undang Dasar Negara RI Tahun 1945, maupun Undang-Undang RI No 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak terutama dalam pasal-pasal sebagai berikut:

- 1) Hak anak untuk beribadah sudah dijamin UUD RI 1945 dan Undang-Undang RI No 23 Tahun 2003 Pasal (6) yang berbunyi: Setiap anak berhak untuk beribadah menurut agamanya, berpikir, dan berekspresi sesuai dengan tingkat kecerdasan dan usianya, dalam bimbingan orang tua.
- 2) Hak anak untuk hidup secara umum telah dijamin Piagam PBB tentang Hak Asasi Manusia dan Undang-Undang RI No 23 Tahun 2003 Pasal (4) yang berbunyi: Setiap anak berhak untuk dapat hidup, tumbuh, berkembang, dan berpartisipasi secara wajar sesuai dengan harkat dan martabat kemanusiaan, serta mendapat perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi.
- 3) Hak anak untuk memperoleh pelayanan kesehatan dijamin dalam Undang-Undang No 23 Tahun 2002

Pasal (8) yang berbunyi: Setiap anak berhak memperoleh pelayanan kesehatan dan jaminan sosial sesuai dengan kebutuhan fisik, mental, spiritual, dan sosial.

- 4) Hak anak untuk mengakses pendidikan juga telah dijamin dalam UUD RI 1945 pasal 31 ayat (1) dan Undang-Undang RI No 23 Tahun 2002 pasal (9) yang berbunyi: Setiap anak berhak memperoleh pendidikan dan pengajaran dalam rangka pengembangan pribadinya dan tingkat kecerdasannya sesuai dengan minat dan bakatnya.
- 5) Hak sosial anak juga telah dijamin dalam pasal (11) Undang-Undang RI No 23 Tahun 2002 yang berbunyi : Setiap anak berhak untuk beristirahat dan memanfaatkan waktu luang, bergaul dengan anak yang sebaya, bermain, berekreasi, dan berkreasi sesuai dengan minat, bakat, dan tingkat kecerdasannya demi pengembangan diri.

Berdasarkan pernyataan yang telah dijabarkan, peneliti berpendapat bahwa hak-hak anak pada umumnya sudah dijamin di dalam Undang-Undang RI Tahun 1945, Deklarasi HAM, Konvensi hak-hak anak dan Undang-Undang No 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak. Hak anak sebagaimana yang telah diatur pada Undang-Undang No 23 Tahun 2002 mencakup hak untuk hidup, hak untuk mengakses pendidikan, hak untuk memperoleh pelayanan kesehatan, juga hak-hak sosial yang diharapkan dapat menunjang dan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak.

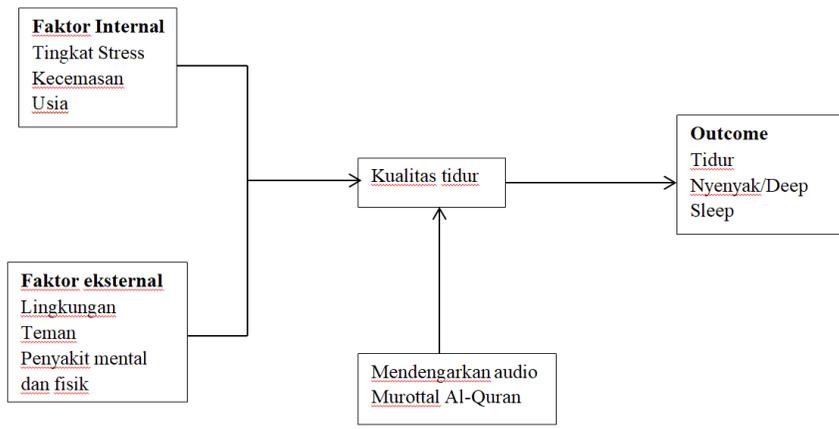
Adapun peraturan tertulis yang terdapat di Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame yaitu di antaranya:

1. Kewajiban Anak asuh
 - a. Anak asuh harus patuh terhadap peraturan yang telah ditetapkan oleh Pengurus Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame.

- b. Anak asuh harus patuh dan taat beribadah (wajib ataupun sunah) kepada Allah, dengan penuh kesadaran yang tinggi.
 - c. Anak asuh dapat melaksanakan tugas dan kewajiban dengan baik.
2. Pelanggaran
- a. Terlambat masuk mushola/terlambat sholat berjamaah
 - b. Tidak ikut sholat berjamaah dan tidak sholat
 - c. Tidak berpuasa Ramadhan
 - d. Keluar asrama tanpa seizin pengurus/ pengasuh
 - e. Tidak belajar dan tidak mengikuti bimbingan belajar/ mengaji
 - f. Tidur setelah sholat subuh
 - g. Tidak dapat menjaga kebersihan diri dan lingkungan
 - h. Menempatkan barang tidak pada tempatnya
 - i. Melawan/ bertindak kasar kepada pengurus dan pengasuh
 - j. Tidak melaksanakan piket tepat waktu
 - k. Mengambil barang milik teman/ orang lain
 - l. Tidak berbusana muslim/ tidak memakai jilbab
 - m. Memakai pakaian mirip laki-laki (memakai celana jins)
 - n. Memakai gelang aluminium/ gelang hitam
 - o. Mencemarkan nama baik Panti Asuhan
 - p. Terlibat narkoba
 - q. Bersahabat akrab dengan lawan jenis (Berpacaran)
 - r. Ketentuan lain yang dianggap melanggar oleh pengurus.

B. Kerangka Teoritik

Kerangka pemikiran adalah kerangka yang bermakna suatu konsep yang terdiri dari hubungan sebab atau yang disebut klausa hipotesis antara variable independen dan variable dependen dalam memberikan jawaban sementara terhadap masalah yang diteliti.⁹¹ Variable independen yakni Mendengarkan Audio Murottal Al-Quran (X) memiliki hubungan dengan Variabel dependen yaitu Kualitas Tidur (Y).



Gambar 2.1
Kerangka Teoritik

C. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu kesimpulan sementara atau jawaban sementara dari rumusan masalah. Biasanya hipotesis terdiri dari pernyataan terhadap ada atau tidak adanya hubungan antara dua variable, yakni variable bebas (independen) dan variable terikat (dependent).

⁹¹Agus Parudin, pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Agama Islam Uml (Bandar Lampung,2010),9.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini ditujukan guna meninjau pengaruh memperhatikan suara Murottal Al-Quran terhadap kualitas istirahat pada anak binaan di Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame Kota Bandar Lampung. Contoh tinjauan ini adalah 32 informan dengan cara memimpin kajian atau persepsi dan kemudian memberikan survei kepada informan di lapangan. Izin menjelajah berarti meminta persetujuan kepada pihak Shelter, dalam hal ini pihak puncak Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame. Selain itu, informasi persepsi dipandang sebagai informasi yang disebarluaskan secara rutin.

1. Melihat akibat dari perhitungan kambuh yang sudah diungkapkan dibagian sebelumnya, maka dapat beralasan jika memperhatikan bunyi murottal Al-Quran secara tegas mempengaruhi sifat-sifat lain dari pembinaan anak-anak di Panti Asuhan Tiara Putri Sukarame .
2. Apa arti suara murottal Al-Qur'an bagi sifat ketenangan karena pembacaan Al-Qur'an benar-benar mengandung unsur-unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan alat penyembuhan yang menakjubkan dan paling terbuka. perangkat. Suara biasanya dapat mengurangi zat kimia endorfin, meningkatkan sensasi rileks, mengalihkan perhatian, ketakutan, kegelisahan dan ketegangan, selanjutnya mengembangkan sistem sintesis tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dan meredakan kembali pernapasan, denyut nadi, detak jantung dan aksi gelombang otak, bahan kimia stres, mengaktifkan endorfin bahan kimia, meningkatkan relaksasi dalam tubuh dan mempengaruhi pengendalian sistem limbik sebagai pusat perasaan pada manusia sehingga mereka memiliki kendali atas alam semesta perasaan. Keimanan terhadap Al-Quran sebagai kitab surgawi dan petunjuk yang datangnya dari Allah SWT dapat meningkatkan ketentraman pada penontonnya.
3. Besarnya pengaruh memperhatikan suara Murottal Al-Quran terhadap kualitas istirahat dalam menyemangati remaja di Panti Asuhan Putri Sukarame Kota Bandar Lampung yakni 73%.

B. Rekomendasi

Berdasarkan penjelasan yang telah diselesaikan dalam tinjauan ini, terdapat usulan, yaitu:

1. Untuk panti asuhan

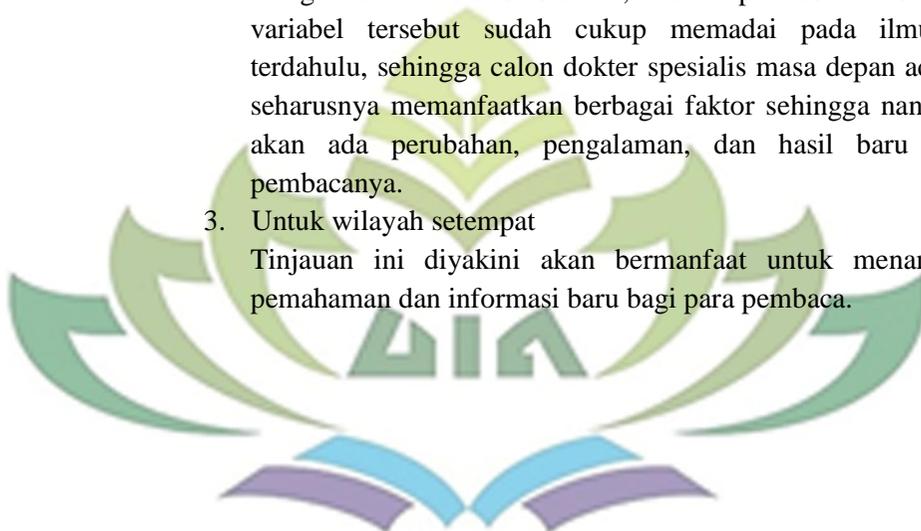
Diharapkan tinjauan ini dapat menjadi acuan dalam menjaga kualitas istirahat dalam membina generasi muda, menggarap kenyamanan dan kekuatan menyemangati anak.

2. Untuk pengkaji berikutnya

Bagi calon dokter spesialis, penulis menyarankan untuk tidak menggunakan kembali variabel tersebut dengan memperhatikan suara murottal Al-Quran sebagai alat untuk mengalahkan kualitas istirahat, karena penulis merasa jika variabel tersebut sudah cukup memadai pada ilmuwan terdahulu, sehingga calon dokter spesialis masa depan adalah seharusnya memanfaatkan berbagai faktor sehingga nantinya akan ada perubahan, pengalaman, dan hasil baru bagi pembacanya.

3. Untuk wilayah setempat

Tinjauan ini diyakini akan bermanfaat untuk menambah pemahaman dan informasi baru bagi para pembaca.



DAFTAR RUJUKAN

Buku

- Anwar, Abu, *Ulumul Qur'an Sebuah Pengantar* (Pekanbaru: Amzah, 2002).
- Akdon dan Riduwan, *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009).
- As-Sirjani, Raghil, *Solidaritas Islam Untuk Dunia*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2015)
- Bawono, Anton, *Multivariate Analysis dengan SPSS*, (Salatiga: STAIN Salatiga Press, 2006).
- Denzin & Lincoln (1994, 2000, 2005, 2011) dalam karya *The SAGE Handbook of Qualitative Research*.
- Dikutip oleh John W. Creswell (2013, hlm 58. Edisi ke-3, cet. 1) dalam buku yang berjudul "Penelitian Kualitatif dan Desain Penelitian Riset". Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ghazali, Imam, *Analisis Multifarite SPSS*,(Semarang: Badan Penerbit Universitas Depongoro, 2005)
- Hardja, Redja Mudyo, *Pengantar pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001)
- Hidayat, Aziz, A. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat , Azis Alimul, & Musrifatul Uliyah. (2015). *Pengantar kebutuhan dasar manusia*. Edisi 2.
Jakarta : Salemba medika.
- Maulidi, Ali, *Teknik Memahami Statistika 2*, (Jakarta: Alim's Publishing, 2012)
- Nasution, *Metode Research*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011)
- Parudin, Agus, *pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Agama Islam Uml* (Bandar Lampung,2010),

Penyusunan Kamus Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa,
Kamus Besar Bahasa Indonesia,

(Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum, 2011)

Priyatno, Duwi, Analisis Korelasi dan Multivariate dengan SPSS,
(Yogyakarta:GAVA MEDIA,2013)

Purna. (2006). Murottal. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Shihab, M. Quraish, et. all., Sejarah dan Ulum Al-Qur'an (Jakarta:
Pusat Firdaus, 2008).

Sugiarto, Dergibson, S.Metode Statistik untuk Bisnis dan Ekonomi,
(Jakarta: PT Gramedia Pustaka

Umum, 2006)

Sugiono, Metode Penelitian Kuntitatif Kualitatif dan R & D,
(Bandung: Alfabeta, 2012)

Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,
Kualitatif, dan R&D, (Bandung:

Alfabeta, 2016).

Sujarweni, V. Wiratna, SPSS untuk Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka
Baru Press, 2014)

Sujianto, Agus Eko, Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0, (Jakarta: PT
Prestasi Pustakaraya, 2009).

Jurnal

Adelia, W. S., Sinaga, B., & Nasution, H. (2020). International
Journal of Multicultural and

Multireligious Understanding Analysis of Mathematical Problem
Solving Ability of Students Viewed from Creative Thinking
Stages in Problem-Based Learning Model. International
Electronic of Understanding, 7(10), 496–502. Multicultural and
Multireligious

- Amalu , Citra, Maftuchah , Fitria Hikmatul Ulya, Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan (2020), Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Husada Semarang, Window of Midwifery Journal Vol. 01 No. 01 (Juni, 2020) : 24-30
- Antari, Isti, Dwi Nur Anggraeni, Ria Arthica, Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta, 2023, Journal Of Head, Vol. 10 No. 1 ,DOI: <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.2023>
- Aizah, S & Wati, S, 2014. Upaya menurunkan Tingkat Stres Hospitalisasi dengan Aktifitas Mewarnai Gambar pada Anak Usia 4-6 Tahun Diruang Anggrek RSUD Gambiran Kediri. Vol. 01. Nomor 25.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E.C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. Sari Pediatri, 20(5), 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Fatimah, S. F., & Noor, Z. (2015). Efektifitas Mendengarkan Murottal Al Qur'an terhadap Derajat insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari, Sleman, Yogyakarta. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia, 3(1), 20–25. [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).20-25](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).20-25)
- Khamid, Ahmad, Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (Odgj) (2023), Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Surya global Yogyakarta, Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/126> Vol. 15, No. 1, Juni 2023, Hal. 147-155

- Laila, Ani , Elly Susilawati, Fathunikmah, Yelli Asrika, Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Balita Umur 1-2 Tahun Di Desa Rimbo Panjang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang, 2022, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Jurnal Ibu dan Anak Vol.11, No.2, November 2022, pp. 113-119
- 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>
- Maharani, Shinta ,Dkk, Pencegahan Gangguan Tidur Pada Anak Melalui Penyuluhan Tentang Manfaat Tidur Yang Berkualitas Pada Anak Usia Sekolahdipanti Asuhan Darussalam Palembang,Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm), P-Issn: 2615-0921 E-Issn: 2622-60 30 Jilid 5 Nomor 7 Juli 2022] Hal 2002-2011. Doi:Https://Doi.Org/10.33024/Jkpm.V5i7.6165
- Mustakim. 2020. Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid-19 pada Mata Pelajaran Matematika. *Al Asma: Journal of Islamic Education* Vol. 2, No. 1.
- Noviana , Ulva , Heni Ekawati, Ria Anggraini, Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Pemberian Aroma Terapi Bunga Mawar Terhadap Kualitas Tidur Malam Pada Anak Umur 3-5 Tahun (2020), *Jurnal Ilmiah Obsgin*, <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>
- Noviyanti , Rahmi , Ratna Dewi , Nurdahlia, Pemberian Terapi Murattal Al-Quran Terhadap Kualitas

- Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III, 2021, JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), Vol 7, No.2, April 2021, ISSN (Print) 2476-8944 ISSN (Online) 2579-762X, Hal 287-294
- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01),
- Reza, Rahma, Rezita et al. 2019. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan." Fakultas Kedokteran Universitas Lampung 8(2): 247–53.
- Ridwan, Rafiqah Ramdania " Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi pada Santriwati Madrasah Aliyah (MA) Pondok Pesantren Darud Dakwah Wal Irsyad (DDI) Mangkoso" *Jurnal Medis Fakumi: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* Vol.2 No.11 (November, 2022): E-ISSN: 2808
- Salmiyah, Emy, Sri Wahyuni, Neng Salmah, Pengaruh Foot Massage Dengan Mendengarkan Murottal Alqur'an Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu Rsud Sayang Cianjur, 2019, Program Studi Pendidikan Ners STIKes Budi Luhur Cimahi, JKBL, Volume 12 Nomor 1 Januari 2019
- Satyaningtyas, Riris Wahyu, Nurul Hidayah (2022). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Insomnia, Poltekkes Kemenkes Malang, Prodi Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, Vol. 08, No. 01, 2022, hal.34-46.
- Siddiqui, A. F., Al-Musa, H., Al-Amri, H., Al-Qahtani, A., Al-Shahrani, M., & AlQahtani, 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>

Sinaga, A. (2020). Pengaruh Pijat Bayi terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 0-6 Bulan Di BPM Pera

Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2019. *Excellent Midwifery Journal*, 3(1), 27–31.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55541/emj.v3i1.126>

Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, M. (2022). Dampak Terapi Murottal AlQur'an terhadap

Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257.
 DOI:10.15575/jra.v2i1.17177

Yahya , Anisa Melia, Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur

Lansia di Dusun Ngendak , 2023, *urnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG) Vol.1, No.4 Oktober 2023 e-ISSN : :2964-7819; p-ISSN : :7962-0325, Hal 166-181 DOI: https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1790*

Skripsi/Tesis

Agustin D. 2012. “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT Krakatua

Tirta Industri Cilegon”.Skripsi. Depok: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Farahnisyah, D. F. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-

12 Bulan di Desa Kesamben Wetan Kecamatan Driyorejo, Gresik. Universitas Nadlathul Ulama.
<http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/8119>

Hikmah, N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. STIKes

- Ngudia Husada Madura.
<http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/945/2/17142010122-2021.pdf>
- Mukkarramah, N. (2021). Intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an pada Lansia yang Mengalami Sindrom Geriatri Insomnia dengan Masalah Nyeri. UIN Alauddin Makassar.
<http://repositori.uialauddin.ac.id/id/eprint/20440>
- Siregar, Antoni, dkk, Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Program Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020
- Siswantinah. (2011). Pengaruh terapi Murottal terhadap Kecemasan Pasien gagal ginjal kronik yang dilakukan tindakan hemodialisa di RSUD Kratton kabupaten pekalongan. [skripsi]. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Srisuryani. (2016). Pengaruh terapi audio murottal surah Ar-rahman terhadap tingkat insomnia Pada lanjut usia di upt panti wredha Budhi dharma ponggalan Yogyakarta. Universitas 'aisyiyah yogyakarta.
- Widayarti. (2011). Pengaruh bacaan Al-Quran terhadap intensitas kecemasan pasien sindroma koroner akut di RS Hasan Sadikin. Unpublished thesis. Universitas Padjajaran.
- Widhowati, SS. (2010). Efektifitas Terapi Audio dengan Murotal Surah Ar Rahman untuk Menurunkan
- Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang. Semarang: UNDIP.

Internet

<https://www.alodokter.com/ini-dampaknya-jika-anak-kurang-tidur>

<https://p2ptm.kemkes.go.id/>

Pengertian Anak Asuh . Tersedia Di :

<https://www.kamusbesar.com/anak-asuh>. Di Akses Pada 04 Agustus 2019.

Pengertian Anak Terlantar Menurut Para Ahli. “ON-Line” Tersedia Di :

<http://www.scribd.com/document/362408032/Pengertian-Anak-Terlantar-Menurut-Para-Ahli>. Di Akses Pada 23 September 2019.

