

## Hubungan antara kebiasaan tidur menurut ajaran islam dan kualitas tidur pada mahasiswa muslim = Correlation between sleep habits according to the guidance of islam and sleep quality on muslim students

Nur Ikhsan Wibowo, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20388235&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Kebiasaan sebelum tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Islam mengajarkan pemeluknya adab tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kebiasaan tidur menurut ajaran Islam dan kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan rancangan analitik dengan pendekatan potong lintang pada 200 mahasiswa muslim yang dipilih menggunakan simple random sampling. Instrumen untuk menilai kualitas tidur menggunakan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner kebiasaan tidur yang dikembangkan peneliti (? croncbach= 0,754). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan tidur menurut ajaran Islam dan kualitas tidur pada mahasiswa muslim ( $p= 0,447$ ; ? 0,05). Sebagian besar (53,5%) mahasiswa muslim tidak rutin melakukan kebiasaan tidur menurut ajaran Islam dan rerata kualitas tidur mahasiswa muslim tergolong buruk (skor PSQI  $7,79 \pm 2,515$ ). Penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan cara meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa perlu dilakukan.

---

#### **ABSTRACT**

Sleep habits were one of the factors that affected the quality of sleep. Islam taught followers about manners of sleep. This study aimed to identify the relationship between sleep habits according to guidance of Islam and quality of sleep. The research design used analytical study with crosssectional approach to 200 muslim students were choosed by simple random sampling. This research used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Islamic sleep habits questionnaire (? croncbach= 0,754) developed by the researcher. The results of this study showed that there was no relationship between sleep habits according to the guidance of Islam and the sleep quality of Muslim students ( $p = 0.447$ ; ? 0.05). Most of Muslim students (53.5%) do not routinely sleeping habits according to the guidance of Islam and the average of Muslim students belonging to bad sleep quality (PSQI score of  $7.79 \pm 2.515$ ). Further research on the factors that affect the quality of sleep and how to improve the quality of sleep on the student needs to be done.