

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kualitas tidur merupakan salah satu permasalahan global yang banyak dialami oleh masyarakat dan menjadi perhatian dalam bidang kesehatan (Ritanti et al., 2025). Kualitas tidur menjadi hal yang sangat esensial karena dapat memengaruhi kondisi fisik, kognitif, dan psikologis manusia (Zendrato et al., 2025). Tidur yang berkualitas berperan penting dalam proses pemulihan fungsi tubuh, regulasi emosi, pemeliharaan fungsi kognitif, serta mendukung kesehatan dan kesejahteraan individu secara menyeluruh (Yogi Alfianto et al., 2026).

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan adalah keadaan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan hanya ketiadaan penyakit atau kelemahan (WHO, 2026). Kualitas tidur yang buruk telah dilaporkan terjadi pada berbagai kelompok remaja dan dewasa muda. Fenomena ini menjadi relevan, mengingat data WHO mencatat 16,6% populasi dunia memiliki kualitas tidur buruk (Anggraini et al., 2025). Sementara itu, studi yang melibatkan 2084 partisipan, menunjukkan 64% prevalensi kualitas tidur yang buruk di Asia dengan faktor dominan berupa kecemasan, depresi, tingkat stres, dan tuntutan akademis yang mempengaruhinya (Satriono et al., 2024).

Sedangkan di Indonesia, 51% masyarakat kurang tidur, dengan 21% tidur kurang dari lima jam per hari (Rifai et al., 2025). Berdasarkan data dari sleep report Indonesia yang diperoleh dari pengguna aplikasi *sleep cycle* sebanyak 975.742 individu selama 155 malam, sebagian besar masyarakat Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk (Arfida et al., 2025). Permasalahan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan isu kesehatan yang signifikan dan memerlukan perhatian khusus.

Permasalahan kualitas tidur juga ditemukan pada tingkat regional secara signifikan di Jawa Tengah yang menunjukkan prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi pada berbagai kelompok usia. Di Kabupaten Cilacap, sekitar 79,1% responden memiliki kualitas tidur rendah, sebagaimana diukur dengan *Pittsburgh*

Sleep Quality Index (PSQI) (Shafira et al., 2020). Selain itu, studi Amelia et al., (2025) di Kabupaten Banyumas menemukan bahwa sekitar 87% responden mengalami kualitas tidur buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan masalah kesehatan yang serius dan meluas. Permasalahan kualitas tidur menjadi semakin kompleks pada remaja yang tinggal di lingkungan berasrama seperti di pondok pesantren dengan perubahan gaya hidup yang menjadi faktor kualitas tidur yang buruk (Zahra Nazia et al., 2024).

Pada dasarnya, kualitas tidur merupakan aspek fundamental yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta produktivitas individu, termasuk santri di pondok pesantren (Tomi Jepisa et al., 2022). Di tengah padatnya aktivitas akademik dan keagamaan, santri seringkali dihadapkan pada tantangan manajemen waktu yang dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur mereka (Supriyadi & Ibn Khaldun Bogor, 2023). Sejalan dengan penelitian Aldi Putra et al., (2022) menunjukkan bahwa 68,7% santri mengalami kualitas tidur yang buruk, bahkan studi lain dari Khoirul et al., (2020) melaporkan 97,2% santri mengalami gangguan kualitas tidur. Permasalahan tersebut diperparah oleh tekanan psikososial yang unik dalam lingkungan pesantren, termasuk adaptasi terhadap aturan ketat, jauh dari keluarga, dan tuntutan akademik serta keagamaan yang tinggi, yang semuanya dapat memengaruhi kesehatan mental dan kualitas tidur santri secara signifikan (Nurfitria, 2025). Faktor-faktor seperti kecemasan pra-ujian dan kesulitan dalam beradaptasi dengan rutinitas pesantren telah terbukti menyebabkan peningkatan tingkat stres dan penurunan kualitas tidur di kalangan santri (Rismawan et al., 2023). Adanya tekanan akademis, sosial, dan keuangan seringkali menjadi penyebab utama stres di kalangan santri, yang secara langsung berkorelasi dengan buruknya kualitas tidur, termasuk durasi tidur yang berkurang, kesulitan memulai tidur, dan sering terbangun di malam hari (Nailla Hasna et al., 2025). Hal ini berdampak negatif pada fungsi kognitif, daya tahan tubuh, dan kesejahteraan emosional, sehingga mengganggu proses pembelajaran dan ibadah (Syahminan et al., 2022).

Oleh karena itu, penting untuk memahami konsep kualitas tidur sebagai dasar dalam mengkaji permasalahan tersebut. Kualitas tidur merupakan kondisi

dimana individu memperoleh rasa segar dan bugar ketika bangun dari tidurnya (Salikunna et al., 2022). Sedangkan tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam pemulihan fisik dan regulasi emosional, sehingga kualitas tidur yang buruk dapat menjadi indikator awal adanya gangguan kesehatan seperti stres, kecemasan, dan depresi (Johri et al., 2025). Kesulitan tidur merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh individu dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan (I Nengah Sumirta & AA Istri Laraswati, 2023). Penelitian (Asna Syafitri Sari & Sigit Nugroho, 2014) menunjukkan bahwa faktor utama penyebab kesulitan tidur terdiri dari faktor fisiologis, faktor psikologis, dan faktor lingkungan.

Upaya penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis, namun terapi non-farmakologis lebih dianjurkan karena relatif aman dan minim efek samping (Lunsford-Avery et al., 2021). Penelitian sebelumnya, Aini Faridah et al., (2023) menunjukkan bahwa sekitar 70–80% responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif, sedangkan penelitian oleh Nissa Sholihatun Nazala & Wardaningsih Shanti, (2025) menemukan bahwa lebih dari 65% responden mengalami perbaikan kualitas tidur setelah intervensi terapi musik. Meskipun kedua penelitian *non farmakologis* tersebut terbukti efektif, pendekatan yang digunakan masih bersifat umum. Oleh karena itu, penelitian ini hadir sebagai pengembangan dengan menambahkan pendekatan berbasis spiritual melalui terapi mendengarkan sholawat Nabi yang lebih relevan dengan kehidupan responden yaitu santri, sehingga diharapkan memberikan efektivitas yang lebih optimal dalam meningkatkan kualitas tidur. Dengan demikian, penelitian ini penting untuk mengkaji efektivitas implementasi mendengarkan sholawat Nabi terhadap kualitas tidur santri di pondok pesantren.

B. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan adanya kebutuhan untuk memperoleh pemahaman ilmiah mengenai efektivitas praktik sholawat nabi dalam meningkatkan kualitas tidur santri, maka rumusan penelitian ini adalah “Bagaimana Implementasi Mendengarkan Sholawat Nabi Sebagai Terapi *Non*

farmakologis Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari studi kasus ini ialah untuk mengetahui Implementasi Sholawat Nabi Sebagai Terapi *Non farmakologis* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini, yaitu:

- a. Mengidentifikasi Pengkajian kualitas tidur santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal
- b. Menganalisis Diagnosa keperawatan santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal
- c. Menentukan Intervensi terapi *non farmakologis* berupa mendengarkan sholawat nabi terhadap kualitas tidur santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal
- d. Melakukan Implementasi terapi *non farmakologis* berupa mendengarkan sholawat nabi terhadap kualitas tidur santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal
- e. Mengevaluasi hasil terapi *non farmakologis* berupa mendengarkan sholawat nabi terhadap kualitas tidur santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal

D. Tujuan Studi Kasus

1. Manfaat Penelitian

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Menambah khasanah ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya terkait intervensi *non farmakologis* berbasis spiritual dalam meningkatkan kualitas tidur.

2. Menjadi sumber referensi ilmiah bagi mahasiswa keperawatan dalam pengembangan studi kasus atau penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi komplementer dan spiritual.
3. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan evidence-based nursing mengenai penerapan terapi sholawat Nabi sebagai intervensi keperawatan *non farmakologis*.

2. Manfaat Penelitian

Secara klinis, hasil studi kasus ini diharapkan dapat:

1. Menjadi alternatif intervensi keperawatan *non farmakologis* yang aman, mudah, dan ekonomis dalam meningkatkan kualitas tidur santri.
2. Membantu perawat dalam memberikan asuhan keperawatan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual.
3. Menjadi dasar penerapan terapi mendengarkan sholawat Nabi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan tidur santri di lingkungan pondok pesantren.
4. Meningkatkan peran perawat dalam mengintegrasikan pendekatan spiritual sesuai dengan nilai dan budaya klien dalam praktik keperawatan.