

**IMPLEMENTASI MENDENGARKAN SHOLAWAT NABI SEBAGAI
TERAPI *NON FARMAKOLOGIS* TERHADAP KUALITAS TIDUR
SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL
MUSTARSYIDIIN KOTA TEGAL**



**Universitas
Harkat Negeri**

TUGAS AKHIR

Gusti Aryansyah Pratama

23130067

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
TAHUN AJARAN 2026**

**IMPLEMENTASI MENDENGARKAN SHOLAWAT NABI SEBAGAI
TERAPI *NON FARMAKOLOGIS* TERHADAP KUALITAS TIDUR
SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL
MUSTARSYIDIIN KOTA TEGAL**



TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Studi
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan

Oleh:

Gusti Aryansyah Pratama

23130067

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HARKAT NEGERI
TAHUN AJARAN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
IMPLEMENTASI MENDENGARKAN SHOLAWAT NABI SEBAGAI
TERAPI *NON FARMAKOLOGIS* TERHADAP KUALITAS TIDUR
SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL
MUSTARYIDIIN KOTA TEGAL

LAPORAN TUGAS AKHIR

Oleh:
GUSTI ARYANSYAH PRATAMA
23130067

Tegal, 17 Juni 2026

DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:

Pembimbing I



Umriaty, S.ST., M.Kes
NIDN.0628088601

Pembimbing II



Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep
NIDN.0623129601

UNIVERSITAS HARKAT NEGERI	Kode/No :
	Tanggal :
FORMULIR LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	Revisi :
	SEKOLAH VOKASI

HALAMAN PENGESAHAN

IMPLEMENTASI MENDENGARKAN SHOLAWAT NABI SEBAGAI TERAPI *NON FARMAKOLOGIS* TERHADAP KUALITAS TIDUR SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUSTARSYIDIIN KOTA TEGAL

Oleh:

Gusti Aryansyah Pratama

23130067

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahi Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri

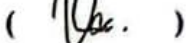
Tim Penguji

Ketua Penguji : Ns. Yudha Prasetya, M.Kep ()

NIDN

Anggota Penguji 1 : Ns. Ibnu Hasan, M.Kep ()

NIDN 0629069103

Anggota Penguji 2 : Umriaty, S.ST., M.Kes ()

NIDN 0628088601

Tegal, 06 Juli 2026

Menyetujui,

**Sekolah Vokasi
Dekan**

 **Universitas
Harkat Negeri
Sekolah Vokasi**

Dr. apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc.

NIPY. 10.007.038

**Program Studi Diploma III Keperawatan
Ketua Program Studi**



Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep

NIPY. 09.020.452

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang
dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.**

NAMA : Gusti Aryansyah Pratama

NIM : 23130067

Tanda Tangan :



Tanggal : 17 Juni 2026

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Harkat Negeri, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama	: Gusti Aryansyah Pratama
NIM	: 23130067
Program Studi	: Diploma III Keperawatan
Jenis Karya	: Tugas Akhir
Skim TA	: Karya Tulis Ilmiah

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UNIVERSITAS HARKAT NEGERI Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Implementasi Mendengarkan Sholawat Nabi Sebagai Terapi *Non Farmakologis* Terhadap Kualitas Tidur Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini UNIVERSITAS HARKAT NEGERI berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Kota Tegal

Pada Tanggal 06 Juli 2026

Yang menyatakan,



Gusti Aryansyah Pratama

NIM.23130067

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul Implementasi Mendengarkan Sholawat Nabi Sebagai Terapi *Non farmakologis* Terhadap Kualitas Tidur Santri Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal. Karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Universitas Harkat Negeri. Keberhasilan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Sudirman Said, Ak., M.B.A. selaku Rektor Universitas Harkat Negeri
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan Universitas Harkat Negeri
3. Ibu Umriaty, S.ST., M.Kes selaku Dosen Pembimbing 1
4. Bapak Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep selaku Dosen Pembimbing 2
5. Bapak dan ibu dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Harkat Negeri
6. Kedua orang tua yang senantiasa mendoakan dan mengusahakan yang terbaik untuk saya hingga terselesaikannya Tugas Akhir ini
7. Rekan-rekan sejawat serta semua pihak yang mendukung dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini

Tegal, 17 Juni 2026



Gusti Aryansyah Pratama

MOTTO

عَلَى يَتَوَكَّلْ وَمَنْ يَحْتَسِبْ لَا حَيْثُ مِنْ وَيَرْزُقْهُ. مَخْرَجًا لَهُ يَجْعَلُ اللَّهُ يَتَّقِ وَمَنْ...
قَدَرًا شَيْءٍ لِكُلِّ اللَّهُ جَعَلَ قَدْ أَمْرَهُ بُلُغُ اللَّهُ إِنَّ حَسْبُهُ فَهُوَ اللَّهُ

(QS. At-Talaq: 2-3)

Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda.
Cuman sekiranya kalo temen-temen merasa gagal dalam mencapai mimpi.
Jangan khawatir, mimpi-mimpi lain bisa diciptakan
(Windah Basudara)

Garam tidak pernah basi, tapi selalu diambil sedikit-sedikit
Cabai tidak mencari masalah, tapi selalu ditumbuk
Kelapa mungkin keras, tapi selalu diperas
Begitulah kenyataan hidup
(Papa Zola The Movie)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahillobbil'alam diatas lembar yang menjadi saksi akhir perjalanan ini, izinkan penulis persembahkan karya sederhana ini untuk:

1. Kepada Allah SWT, Sang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Terima Kasih telah menuntun langkah hambamu ini, terima kasih untuk segala kemudahan yang engkau berikan kepada hamba, terima kasih untuk segala takdir yang engkau gariskan untuk hamba.
2. Kepada Bapak saya. Terima kasih telah menghidupi saya semasa menempuh pendidikan dikampus ini. Terima kasih untuk tak kenal lelah, merelakan keringat yang jatuh untuk menghidupi saya, mempertahankan akademik saya, dan mengabdikan kemauan saya selama ini. Saya ucapkan, terima kasih kepada bapak, saya berjanji akan menggunakan ilmu ini dengan bermanfaat.
3. Kepada Ibu saya. Terima kasih telah melayani saya semasa menempuh pendidikan ini. Dibuatkannya makanan, kopi, atau mengingatkan untuk sholat dan mandi. Terima kasih telah menjadi guru abadi saya. Terima Kasih telah menjadi ibu yang sabar untuk anakmu ini. Terima kasih, saya ucapkan
4. Kepada Ibu Umriaty, S.ST., M.Kes selaku dosen pembimbing 1. Saya ucapkan banyak terima kasih atas arahannya selama menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih sudah membimbing saya dengan sabar, ikhlas, dan menuntun saya agar lebih baik lagi hasilnya. Semoga ibu sukses selalu dan dilancarkan dalam segala urusannya.
5. Kepada Bapak Ns. Nanda Bachtiar, M.Kep selaku dosen pembimbing 2. Terima kasih bapak sudah menjalani untuk menyusun ini bersama. Terima kasih sudah membimbing saya dengan sabar, dengan teliti, dan dengan ketekunan. Dengan hasil ini, saya bisa dititik ini dengan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Maaf jika selama menyusun Karya Tulis Ilmiah ini, ada ucapan yang tidak berkenan dihati bapa. Semoga bapak sehat selalu dan dimudahkan dalam segala urusannya.

6. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen Prodi Keperawatan. Terima Kasih telah menuntun, memberi ajaran, dan menambah ilmu akademis maupun non akademis yang lain. Maaf jika ada perlakuan yang kurang berkenan dihati para bapak/ibu dosen, saya ucapkan terima kasih atas segala ilmunya.
7. Kepada Kampusku Universitas Harkat Negeri. Didalam ini, awal ceritaku dimulai. Bertemu orang-orang baru yang asik, lucu, dan pintar. Terima kasih telah menjadi wadah ilmuku untuk menemukan hal-hal baru..
8. Kepada Majelis Azzahir, majelis sholawat tercinta saya. Terima kasih sudah menemani saya dalam menyusun Tugas Akhir ini. Sholawatmu yang enak nan merdu itu, membuat saya bersemangat ketika mendengarnya. Dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini, terima kasih telah menjadi warna yang menambah semangatku.
9. Kepada ketiga Sahabat saya. Riskiyanto & rumahnya, Rausyan, dan Rido. Terima kasih telah menjadi tempat pulang untuk kehidupan yang stress ini. Terima kasih yang selalu menerima ajakan bermain game. Maaf jika saya selalu beban semasa dalam game. Hanya saja saya hanya ingin melepas penat saya dari kehidupan akademik. Sekali lagi, terima kasih.
10. Kepada teman-teman UKM Formasi. Terima kasih telah menjadi wadah kedua saya untuk berekspresi. Dimana saya bebas berekspresi untuk menambah wawasan, soft skill, maupun koneksi sosial selama saya berkuliah disini. Terima kasih untuk semua teman teman.

ABSTRAK

IMPLEMENTASI MENDENGARKAN SHOLAWAT NABI SEBAGAI TERAPI *NON FARMAKOLOGIS* TERHADAP KUALITAS TIDUR SANTRI PONDOK PESANTREN HIDAYATUL MUSTARSYIDIIN KOTA TEGAL

Penelitian Studi Kasus Di Salah Satu Pondok Pesantren Kota Tegal

Pratama, Gusti Aryansyah; Umriaty; Bachtiar Nanda

Latar Belakang: Gangguan kualitas tidur sering dialami santri akibat padatnya aktivitas di lingkungan pondok pesantren. Gangguan tidur dapat berupa sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, dan rasa tidak segar saat bangun tidur. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi mendengarkan sholawat Nabi karena memberikan efek relaksasi dan ketenangan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada dua santri di Pondok Pesantren Hidayatul Mustarsyidiin Kota Tegal yang mengalami gangguan pola tidur. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI. Intervensi dilakukan dengan pemberian terapi mendengarkan sholawat Nabi selama 10–15 menit sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut. **Hasil:** Diagnosis keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur dan kesiapan peningkatan tidur selepas membaik. Setelah dilakukan terapi mendengarkan sholawat Nabi, kedua partisipan mengalami peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan respon subjektif membaik klien, berkurangnya latensi tidur, meningkatkannya durasi tidur serta efisiensi tidur, dan perubahan gangguan tidur malam atau aktivitas siang hari. **Diskusi:** Terapi mendengarkan sholawat Nabi dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur santri karena mudah dilakukan, aman, dan sesuai untuk diterapkan di lingkungan pesantren.

Kata kunci: kualitas tidur, santri, terapi sholawat Nabi

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF LISTENING TO THE PROPHET'S PRAYERS AS A NON-PHARMACOLOGICAL THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF STUDENTS AT THE HIDAYATUL MUSTARSYIDIIN ISLAMIC BOARDING SCHOOL IN TEGAL CITY

Pratama, Gusti Aryansyah; Umriaty; Bachtiar Nanda

Background: Sleep quality disturbances are commonly experienced by students in Islamic boarding schools due to dense academic and religious activities. Sleep problems may include difficulty sleeping, waking up frequently at night, and feeling unrefreshed after waking. One of the non-pharmacological therapies that can be used is listening to Prophet sholawat therapy because it provides relaxation and calmness. **Methods:** This study used a case study method involving two students at Hidayatul Mustarsyidiin Islamic Boarding School, Tegal City, who experienced sleep pattern disturbances. Data were collected through interviews, observations, documentation, and sleep quality measurement using the PSQI questionnaire. The intervention was carried out by providing Prophet sholawat listening therapy for 10–15 minutes before bedtime for 7 consecutive days. **Results:** The nursing diagnoses identified were sleep pattern disturbance and readiness for enhanced sleep after improvement. After the implementation of Prophet sholawat listening therapy, both participants experienced improved sleep quality, marked by reduced difficulty sleeping, decreased frequency of waking up at night, and increased feeling of freshness upon waking. **Discussion:** Prophet sholawat listening therapy can be used as a non-pharmacological therapy to help improve students' sleep quality because it is easy to apply, safe, and suitable for use in Islamic boarding school environments.

Keywords: sleep quality, students, Prophet sholawat therapy

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Studi Kasus.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Tujuan Studi Kasus.....	4

1. Manfaat Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Kualitas Tidur	6
1. Pengertian Tidur	6
2. Fisiologi	6
3. Etiologi	7
4. Tahapan dan Siklus Tidur	7
5. Fungsi Tidur	9
6. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	9
7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur	10
8. Macam-macam Gangguan Tidur.....	11
9. Pathway Pola Tidur	14
10. Instrumen PSQI	15
B. Konsep Terapi Non Farmakologis	17
1. Pengertian Terapi Sholawat	17
2. Manfaat Terapi Sholawat.....	18
3. Tujuan Terapi Sholawat.....	19
4. Mekanisme Kerja Terapi Sholawat	19
5. Jenis Sholawat yang digunakan	19
6. Volume suara Terapi yang ideal	20
7. Prosedur Terapi Sholawat.....	20
8. Durasi Terapi	20
C. Konsep Santri	21
1. Definisi Santri	21

2. Karakteristik Santri.....	21
D. Konsep Asuhan Keperawatan Dengan Pola Tidur Tidak Efektif	22
1. Pengkajian Keperawatan	22
2. Diagnosa Keperawatan	22
3. Perencanaan Keperawatan	23
4. Implementasi Keperawatan.....	28
5. Evaluasi Keperawatan	29
E. Hubungan Terapi Sholawat Nabi dengan Kualitas Tidur	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian Kasus	31
B. Subjek Studi Kasus.....	31
1. Kriteria Inklusi	31
2. Kriteria Eksklusi	32
C. Fokus Studi Kasus.....	32
D. Definisi Operasional	32
1. Tabel Definisi Operasional	32
E. Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	34
1. Tempat Studi Kasus.....	34
2. Waktu Studi Kasus	34
F. Instrumen Studi Kasus	34
1. Alat dan Bahan Studi Kasus	34
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	34
3. Data Yang Dikumpulkan	35
G. Metode Pengumpulan Data	35
H. Langkah Studi Kasus	36

1. Persiapan.....	36
2. Pelaksanaan.....	36
I. Pengelolaan Data dan Analisa Data.....	36
J. Penyajian Data	37
K. Etika Studi Kasus.....	37
1. Prinsip Manfaat (<i>Beneficence</i>).....	37
2. Prinsip Menghargai Hak Asasi Manusia (<i>Respect Human Dignity</i>).....	37
3. Prinsip Keadilan (<i>Justice</i>).....	37
4. Prinsip Tidak Merugikan (<i>Non-Maleficence</i>).....	37
5. Prinsip Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	38
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Studi Kasus	39
1. Pengkajian.....	39
2. Analisa Data.....	46
3. Intervensi dan Luaran Keperawatan.....	47
4. Implementasi Keperawatan.....	49
5. Evaluasi Keperawatan	52
B. Pembahasan.....	59
1. Pengkajian.....	59
2. Diagnosa Keperawatan	61
3. Intervensi Keperawatan	63
4. Implementasi Keperawatan.....	64
5. Evaluasi Keperawatan	66
C. Keterbatasan.....	67
BAB V PENUTUP	69

A. Kesimpulan.....	69
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	85
1. Pengkajian.....	113
2. Keluhan Utama	113
3. Riwayat Kesehatan.....	113
4. Pengkajian Kebutuhan Dasar Manusia.....	118
5. Pemeriksaan Fisik	123
6. Analisa Data.....	124
7. Perumusan Masalah.....	126
8. Intervensi Keperawatan	126
9. Implementasi Keperawatan.....	130
10. Evaluasi Keperawatan	150

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kebutuhan Tidur berdasarkan Usia	10
Tabel 2 Intervensi Keperawatan	23
Tabel 3 Definisi Operasional	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus tidur normal.....	7
Gambar 2 Pathway Pola Tidur	14

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian	87
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur	88
Lampiran 4 Similarity Index.....	89
Lampiran 5 Time line Penelitian.....	90
Lampiran 6 Informed Consent.....	91
Lampiran 7 Hasil Penelitian PSQI.....	93
Lampiran 8 Asuhan Keperawatan dengan kualitas tidur.....	113
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan	171
Lampiran 10 Form Bimbingan	173
Lampiran 11 Lembar Revisi Ujian Tugas Akhir	177

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

WHO : *World Health Organization*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

REM : *Rapid Eye Movement*

NREM: *Non Rapid Eye Movement*

EEG : *Electroencephalogram*

RNA : *Ribonucleic Acid*

SOP : *Standar Operasional Prosedur*

MP3 : *MPEG Audio Layer-3*

ANA : *American Nurses Association*

KBBI : *Kamus Besar Bahasa Indonesia*

BAB : *Buang Air Besar*

BAK : *Buang Air Kecil*

Tn. : *Tuan*

dB : *Desibel*