

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Konsep Kualitas Tidur

a. Definisi Tidur

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang serta teratur, bersifat reversibel yang ditandai dengan keadaan rileks dan tingginya peningkatan respon terhadap stimulus eksternal dibandingkan dengan keadaan terjaga (Sadock, 2010). Tidur merupakan bagian ritme sirkadian, jika seseorang terbiasa untuk tidur tepat waktu dan teratur maka tubuh akan berespon pada hari berikutnya agar orang tersebut tidur dalam waktu yang sama (Feldman, 2012). Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun (Mubarak, 2015).

b. Pola tidur normal

Menurut Potter & Perry (2010), durasi dan kualitas tidur normal bervariasi antar orang dari semua kelompok umur berbeda-beda, pembagian usia dan kebutuhan tidur meliputi : neonatus (tidur sekitar 16 jam), bayi (tidur 22 jam), balita (tidur 12 jam), anak-anak (tidur 11-12 jam), remaja (tidur 7,5 jam), dewasa (tidur 8,5 jam), dan lansia (4-6 jam).

c. Siklus tidur

Pola tidur normal untuk orang dewasa dimulai dengan periode sebelum tidur dimana orang tersebut hanya sadar dari kantuk yang secara bertahap meningkat. Periode ini berlangsung 10 hingga 30 menit, tetapi

seseorang memiliki kesulitan untuk tertidur, hal itu akan berlangsung satu jam atau lebih (Potter & Perry, 2010). Menurut Herman (2014) seseorang yang memiliki waktu tidur <6 jam sebelum operasi dengan jumlah 19 orang (33,33%) dan dilakukan pengukuran hemodinamik sebelum anestesi 52,6% perubahan pada sistole, 57,9% perubahan pada diastole, 57,9% perubahan pada nadi, dan 63,2% perubahan pada MAP.

Pola siklus biasanya berkembang dari tahap 1 sampai tahap 4 NREM, diikuti oleh pembalikan dari 4-3 sampai 2, dan berakhir dengan periode tidur REM. Seseorang biasanya mencapai tidur REM sekitar 90 menit dalam siklus tidur, 75%-80% dari waktu tidur dihabiskan dalam tidur REM. (Potter & Perry, 2010)

d. Irama Sirkadian

Irama sirkadian merupakan irama siklus 24 jam siang-malam. Irama sirkadian, termasuk siklus tidur-bangun harian, dipengaruhi oleh cahaya dan suhu serta faktor-faktor eksternal seperti aktivitas sosial dan rutinitas pekerjaan. Jika siklus tidur-bangun seseorang berubah secara bermakna, maka akan menghasilkan kualitas tidur yang buruk (Potter & Perry, 2010). Kecemasan, kurang istirahat, mudah tersinggung, dan gangguan penilaian adalah gejala umum gangguan siklus tidur, sehingga menyebabkan irama biologis tidur seringkali menjadi sinkron dengan fungsi tubuh yang lain, jika siklus tidur-bangun terganggu, fungsi fisiologis juga dapat berubah (Potter & Perry, 2010). Irama sirkadian mempengaruhi perilaku dan pola fungsi biologis utama seperti suhu tubuh, denyut jantung,

tekanan darah, sekresi hormon, kemampuan sensorik dan suasana hati (Saryono & Widianti, 2010).

e. Fungsi tidur

Tidur adalah waktu untuk melakukan perbaikan dan persiapan untuk periode terjaga selanjutnya. Selama waktu tidur NREM tahap 4, tubuh mengeluarkan hormon pertumbuhan untuk perbaikan dan memperbarui epitel dan sel-sel khusus, misalnya sel otak. Tidur REM tampak sangat penting untuk jaringan otak dan pemulihan kognitif (Potter & Perry 2010). Pada orang dewasa penyimpanan ingatan lebih besar terjadi saat keadaan tidur dibandingkan dalam keadaan terjaga dan sebanding dengan jumlah tidur gelombang pendek (Potter & Perry 2010).

f. Gangguan tidur

Menurut Potter & Perry (2010) jenis-jenis gangguan tidur antara lain :

- 1) Narkolepsi. Narkolepsi adalah disfungsi mekanisme yang mengatur kondisi tidur dan terjaga. Kantuk yang berlebihan di siang hari merupakan keluhan yang paling umum berkaitan dengan gangguan ini.
- 2) Kurang tidur. Penyebabnya meliputi penyakit, stres emosional, pengobatan, gangguan lingkungan, dan variabilitas dalam waktu tidur.
- 3) Parasomnia. Parasomnia yang terjadi meliputi kejadian berjalan sambil tidur (*sleep walking*), mimpi buruk, perasaan takut, dan nokturnal enuresis (mengompol), dan bruksisme.

g. Adab Tidur

Adab tidur telah diatur dalam Islam secara detail sehingga tetap mendapatkan pahala di dalam tidurnya. Pahala tersebut didapat apabila dikerjakan sesuai dengan petunjuk dan adab-adab yang telah diajarkan oleh Rasulullah SAW. Adab-adab tersebut ialah, sebagai berikut:

1) Menghadirkan niat yang benar ketika tidur

Meniatkan tidur untuk menyegarkan badan dan mengembalikan semangat ibadah, adanya niat menjadikan tidur bernilai ibadah yang mendatangkan pahala (Yusuf, 2010).

2) Makruhnya tidur sebelum shalat isya' dan mengobrol setelahnya

Diriwayatkan dari Abu Barzah, bahwa Rasulullah SAW membenci tidur sebelum shalat Isya' dan mengobrol setelahnya (Shahih Bukhari, 567). "Hal tersebut dimakruhkan karena tidur sebelum isya' membuat seseorang melupakan sholat Isya' dan melaksanakannya tidak tepat waktu. Sedangkan mengobrol setelahnya akan menyebabkan seseorang melaksanakan shalat subuh tidak tepat waktu atau tidak berkesempatan melaksanakan shalat malam" (Yusuf, 2010).

3) Berwudhu Sebelum Tidur

Nabi Muhammad SAW bersabda, "Tidaklah seorang muslim bermalam (tidur) dengan berdzikir dan dalam keadaan suci (berwudhu), ketika tiba-tiba terbangun dan memohon kepada Allah kebaikan dunia dan akhirat, niscaya Allah memberikan kepadanya apa yang ia minta" (Shahih, Sunan

‘Abu Dawud, 5042). Bersuci ketika tidur ada dua macam yaitu secara zhahir dan secara batin (bertaubat) (Yusuf, 2010).

4) Membersihkan Tempat Tidur

Nabi Muhammad SAW bersabda, “Apabila diantara kalian mendatangi tempat tidurnya, hendaklah ia membersihkan (mengibaskan) tempat tidurnya, dengan bagian dalam sarungnya karena kita tidak tahu apa yang akan terjadi sepeninggalannya (ketika dia tidur). (Yusuf, 2008).

h. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Sagala, 2011). Tidur dikatakan berkualitas baik apabila siklus NREM dan REM terjadi berselang-seling empat sampai enam kali (Potter & Perry, 2010). Kualitas tidur dapat dilihat melalui tujuh komponen, yaitu:

- 1) Kualitas tidur subjektif: penilaian subjektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.
- 2) Latensi tidur : waktu yang dibutuhkan sehingga seseorang bisa tertidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang.
- 3) Efisiensi tidur : penilaian jam tidur dan durasi tidur seseorang sehingga dapat disimpulkan apakah sudah tercukupi atau belum.

- 4) Penggunaan obat tidur dapat menandakan seberapa berat gangguan tidur yang dialami, karena obat tidur diindikasikan apabila orang tersebut sudah sangat terganggu pola tidurnya dan obat tidur dianggap perlu untuk membantu tidur.
 - 5) Gangguan tidur: mengorok, gangguan pergerakan, sering terbangun dan mimpi buruk dapat mempengaruhi proses tidur seseorang.
 - 6) Durasi tidur: dinilai dari waktu tidur sampai waktu terbangun, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.
 - 7) *Daytime disfunction* atau adanya gangguan pada kegiatan sehari-hari diakibatkan oleh perasaan mengantuk.
- i. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.

Menurut Mubarak (2015), faktor yang mempengaruhi tidur antara lain:

- 1) Penyakit. Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal. Namun demikian, keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur atau tidak dapat tidur.
- 2) Lingkungan. Pasien yang biasa tidur pada lingkungan tenang dan nyaman ketika terjadi perubahan maka dapat menghambat tidurnya.
- 3) Motivasi. Motivasi dapat mempengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan rasa kantuk.
- 4) Kelelahan. Apabila mengalami kelelahan dapat memperpendek periode pertama tahap REM.
- 5) Stres emosional. Kecemasan seseorang mungkin meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya.

- 6) Alkohol. Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan mudah marah.
- 7) Obat-obatan. Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain: diuretik (menyebabkan insomnia), anti depresan (supresi REM), kafein (meningkatkan saraf simpatis), beta bloker (menimbulkan insomnia), dan narkotika (mensupresi REM).

j. Pengukuran Kualitas Tidur

Kualitas tidur individu dapat diukur melalui cara sebagai berikut:

1) *Electroencefalogram* (EEG)

Kualitas tidur dapat dianalisa melalui pemeriksaan laboratorium berupa EEG yang merupakan rekaman arus listrik dari otak. Perekaman listrik dari permukaan otak menunjukkan aktivitas listrik yang terus menerus timbul dalam otak. Hal ini dipengaruhi oleh derajat eksitasi otak akibat keadaan tidur, siaga dan penyakit. Gelombang EEG diklasifikasikan dalam gelombang *alfa*, *betha* dan *delta* (Guyton & Hall, 2009).

2) Skala Analog Visual

Skala analog visual merupakan salah satu metode yang singkat dan efektif untuk mengkaji kualitas tidur. Perawat membuat sebuah garis horizontal kurang lebih 10 cm. Perawat menuliskan pernyataan-pernyataan yang berlawanan pada setiap ujung garis seperti tidur malam terbaik dan tidur malam terburuk. Klien kemudian diminta untuk memberi tanda titik pada garis yang menandakan persepsi mereka terhadap tidur malam. Jarak tanda tersebut diukur dengan milimeter dan

diberi nilai angka untuk kepuasan tidur. Skala ini dapat diberikan untuk menunjukkan perubahan dari waktu ke waktu (Potter & Perry, 2010)

3) *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan kuisioner untuk menilai kualitas tidur dalam waktu satu bulan. PSQI memiliki 18 pertanyaan dengan waktu pengisian 5-10 menit yang terbagi dalam 7 komponen. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0-3 dengan 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 skor global dengan kisaran 0-21. Jumlah skor disesuaikan dengan kriteria penilaian, kualitas tidur baik : ≤ 5 dan kualitas tidur buruk : > 5 . PSQI telah diuji validitasi pada usia 24-83 tahun dan berbagai populasi yang mengalami gangguan tidur. Reliabilitas internal 0,83 dan 0,85 untuk pengukuran berulang secara global. Kemampuan sensitifitas 86,5% ($\kappa=0,75$, $p<0,001$) dalam membedakan kualitas tidur baik dan buruk (Dewantri, 2016).

2. Konsep dzikir

a. Pengertian Dzikir

Dzikir dalam bahasa Arab dan harfiah artinya ingat, sedangkan menurut pengertian syariat adalah mengingat Allah swt dengan maksud untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya dan selalu memohon ampunan dari setiap salah dan khilaf (Wulur, 2015). Dzikir berarti dengan mengingat Allah kita akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya sehingga kita

menjadi tenang (Saleh, 2010). Seperti firman Allah dalam Al-Qur'an Surah Al-Ahzab ayat 41 yang artinya: "Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya".

b. Bentuk-Bentuk Dzikir

Dzikir merupakan bagian paling substansial dalam ibadah dan dapat dikatakan sebagai ruh ibadah (Wulur, 2015). Dzikir merupakan pengalaman rohani yang dapat dinikmati oleh yang mengamalkannya dan sebagai penentram hati. Dzikir dengan hati dibagi menjadi dua, yaitu tafakkur tentang keagungan Allah di seluruh alam semesta dan mengingat di dalam hati perintah dan larangan Allah disetiap urusan. Beberapa bentuk dalam dzikir diantaranya adalah dzikir hati, dzikir lisan, dzikir perbuatan dan dzikir anggota tubuh (Wulur, 2015).

c. Dzikir Menjelang Tidur

Al-Qur'an menjelaskan bahwa dzikir dilakukan pada waktu pagi dan petang dan dalam keadaan berdiri, duduk, maupun berbaring, karena dzikir selain dalam bentuk lisan juga dalam bentuk ibadah kepada Allah. Sebagaimana firman Allah: "Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) orang yang mengharap rahmat Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah" (QS. Al-Ahzab : 21). Dzikir menjelang tidur yang dilakukan oleh Rasulullah SAW (Nada, 2009), sebagai berikut:

1) Niat yang benar

Tidur dapat bernilai sebagai ibadah dihadapan Allah SWT apabila dilaksanakan dengan menghadirkan niat yang benar ketika akan tidur.

2) Berwudhu' sebelum tidur

Rasulullah SAW bersabda, “Jika engkau mendatangi pembaringanmu, maka berwudhulah seperti engkau hendak mengerjakan shalat, kemudian berbaringlah pada sisi tubuhmu yang sebelah kanan” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

3) Mengibas tempat tidur sebanyak 3x

Rasulullah SAW bersabda, “Jika salah seorang dari kamu mendatangi pembaringannya, hendaklah ia mengibasnya dengan ujung pakaiannya dan mengucapkan: “bismillah” sebab ia tidak tahu apa yang terjadi atas pembaringannya sepeninggalnya. Kemudian hendaklah ia berbaring di atas tubuhnya yang sebelah kanan” (HR. Al- Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah ra.)

4) Meniup tangan lalu membaca surah al-Mu'awwidzaat dan mengusapnya ke seluruh tubuh

HR. Al-Bukhari dan Muslim dari Aisyah ra: “Sesungguhnya Nabi SAW mendatangi pembaringannya, beliau merapatkan kedua telapak tangannya, kemudian menghembus padanya lalu membaca surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, dan An-Nas“. Sesudah itu, beliau mengusapkan kedua tangan beliau ke sekujur tubuhnya yang mampu beliau usap. Dimulai dari

atas kepala kemudian bagian depan tubuhnya dan beliau melakukannya sebanyak tiga kali”

5) Meletakkan tangan kanan di bawah pipi dan berdo’a

Sesungguhnya apabila Rasulullah SAW hendak tidur, beliau meletakkan tangan kanan di bawah pipi, kemudian berdo’a sebanyak tiga kali: “Ya Allah, peliharalah aku dari azab-Mu pada hari Engkau membangkitkan hamba-hamba-Mu” (HR. Abu Dawud dari Hafsah)

6) Berdzikir kepada Allah SWT

Apabila Rasulullah SAW mendatangi pembaringannya pada malam hari, beliau meletakkan tangan di bawah pipi dan membaca: “Ya Allah dengan menyebut nama-Mu aku hidup dan menyebut nama-Mu aku mati”. Apabila jika bangun, beliau mengucapkan: “Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah kematian kami dan kepada-Nya kami dibangkitkan” (HR. Al-Bukhari Muslim). Sesungguhnya Rasulullah SAW, berkata kepada Ali dan Fatimah ra: “Maukah kalian aku ajarkan kebaikan yang lebih baik daripada yang kalian minta? Jika kalian mendatangi pembaringan, maka bertasbihlah 33x, bertahmidlah 33x, dan bertakbirlah 34x. Maka sesungguhnya itu lebih baik bagi kamu berdua daripada pelayan” (HR. Abu Dawud [5067])

7) Membaca ayat kursi

Sesungguhnya syaitan pernah mendatangi Abu Hurairah ra, dan berkata kepadanya: “Jika engkau mendatangi pembaringanmu, maka bacalah ayat kursi sampai selesai. Sesungguhnya engkau berada dalam lindungan

Allah SWT sehingga tidak ada syaitan yang dapat mendekatimu hingga engkau mendapati pagi hari.” Kemudian mengabarkan hal itu kepada Nabi SAW, beliau berkata: “Dia telah berkata benar kepadamu meskipun ia seorang pendusta.” (HR. Al-Bukhari dari Abu Hurairah ra)

8) Beristighfar atas dosa-dosa yang telah dilakukan pada hari itu

Hendaklah seorang muslim memohon ampun kepada Allah ketika hendak tidur karena tidak sengaja melakukan perbuatan maksiat pada hari itu. Seungguhnya istighfar kepada Allah SWT akan menghapus dosa-dosa.

9) Do'a penutup yang hendaknya di baca sebelum tidur

Rasulullah SAW bersabda: “Jika engkau mendatangi pembaringanmu kemudian bacalah: “Ya Allah, aku menyerahkan diriku kepada-Mu, aku menghadapkan wajahku kepada-Mu, aku menyandarkan punggungku kepada-Mu, aku menyerahkan urusanku kepada-Mu dengan rasa senang dan takut kepada-Mu, sesungguhnya tiada tempat berlindung dan menyelamatkan diri dari ancaman-Mu kecuali kepada-Mu. Aku beriman kepada Kitab yang telah Engkau turunkan serta Nabi yang telah Engkau utus.” Apabila kamu meninggal pada malam itu, maka kamu meninggal di atas fitrah (Islam). Maka jadikanlah kalimat itu sebagai hal terakhir yang kamu ucapkan.” (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

10) Berdzikir kepada Allah jika terbangun atau terkejut dari tidur

Apabila Rasulullah SAW terbangun, beliau mengucapkan: “Tiada Ilah yang berhak disembah selain Allah Yang Maha Esa dan Maha

Mengalahkan, Rabb pencipta langit dan bumi serta yang ada diantara keduanya, Yang Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.” (HR. Al-Hakim)

d. Manfaat Dzikir

Manfaat dzikir antara lain sebagai berikut (Wulur, 2015)

- 1) Dzikir menghilangkan kesusahan hati, kesusahan itu terjadi karena lupa kepada Allah. Dzikir disertai do'a membuat seseorang akan menemukan keutuhan jiwa dan pikiran.
- 2) Melunakkan hati. Dzikir kepada Allah dapat membasahi hati dan melunakkannya.

3. Pengaruh Dzikir terhadap Kualitas Tidur

Dzikir menjelang tidur terdiri dari surat Al-Fatihah, Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Naas yang masing-masing di baca berulang-ulang sebanyak 3x, tasbeih 33x, tahmid 33x, takbir 34x, ayat kursi dan do'a sebelum tidur. Dzikir yang berdampak positif terhadap kesehatan tubuh dan saraf adalah dzikir yang dilafalkan dengan baik dan benar serta bersungguh-sungguh. Perubahan fisiologis yang terjadi pada seseorang melalui terapi dzikir dapat dilihat dari respon relaksasi yang ditimbulkannya, yaitu integrasi respon *mind body* : menurunnya pemakaian oksigen, denyut jantung, pernafasan, tekanan darah, dan kadar asam laktat dalam darah, dan terjadi perubahan aliran darah. Perubahan tersebut sesuai dengan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, *norepinefrin*, dan *katekolamin* serta vasodilatasi pembuluh

darah sehingga transpor oksigen ke seluruh tubuh terutama otak menjadi lancar (Putra, 2013).

Saraf parasimpatis adalah pusat pengontrol dalam mempertahankan keadaan tidur. Ketika tidur aktivitas saraf parasimpatis meningkat sedangkan aktivitas saraf simpatis menurun (Potter & Perry, 2010). Saraf simpatis menstimulasi hormon katekolamin untuk mengeluarkan epinefrin dan norepinefrin yang dieksresi oleh medula adrenal. Keadaan terjaga dikendalikan oleh neurotransmitter norepinefrin, sehingga apabila kadar norepinefrin menurun, tidur akan menjadi nyenyak (Potter & Perry, 2010).

Kondisi yang tenang, respon emosional positif akan membuat tubuh mencapai keseimbangan, dengan demikian sistem saraf pusat akan bekerja lebih baik. Hal ini karena ibadah dzikir mengandung unsur spiritual, pikiran terpusat kepada Allah SWT sehingga muncul suatu harapan dan rasa percaya diri sehingga kondisi tubuh akan berada pada tahap homeostasis dan akhirnya kekebalan tubuh meningkat (Primadona, 2010).

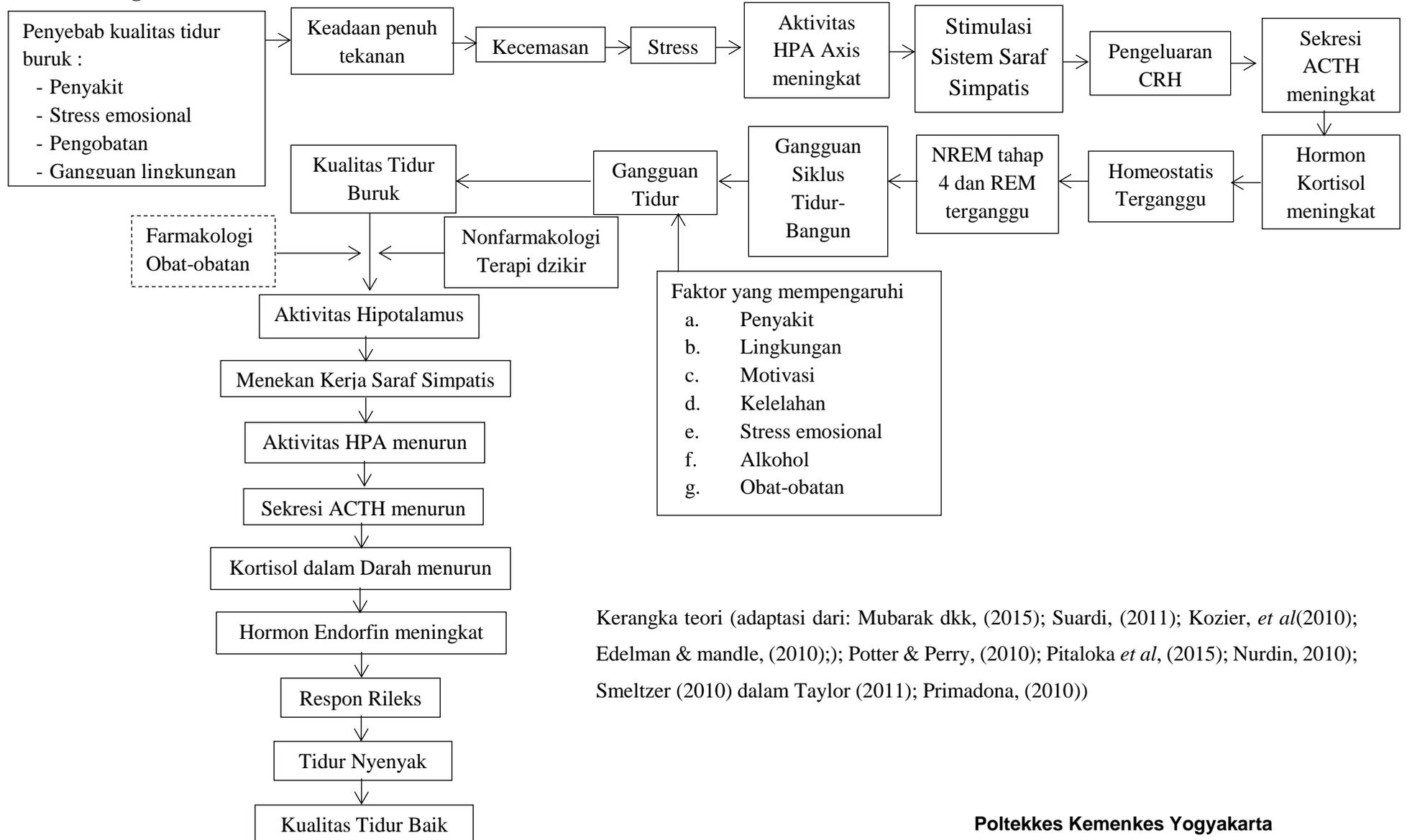
Pada kondisi stres, keadaan meditatif ditimbulkan melalui pengucapan kalimat dzikir sehingga merangsang stimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dengan menurunkan aktivitas dan reaktivitas sistem *sympathoadrenal* dan *hipotalamus pituitary adrenal (HPA)* yang menghambat pengeluaran *corticotropin-releasing hormone (CRH)*, sehingga kelenjar pituitari akan menghambat *adrenocorticotrophic hormone (ACTH)* yang menghambat produksi hormon-hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang akan memicu serangkaian perubahan fisiologis tubuh seperti

penurunan tekanan darah, pelambatan denyut jantung, perbaikan oksigenasi dan metabolisme menurun (Primadona, 2010).

Dzikir menjelang tidur dilakukan pada malam hari ketika seseorang akan menuju ke tempat pembaringan. Pada waktu ini hipotalamus akan mempengaruhi kelenjar pineal untuk meningkatkan fungsi imun dan memproduksi melatonin, sekresi melatonin hanya terjadi pada kegelapan total malam (jam 21.00) menurut ritme sirkadian yang menentukan aktivitas fungsi mental dan fisiologis (Nurdin, 2010).

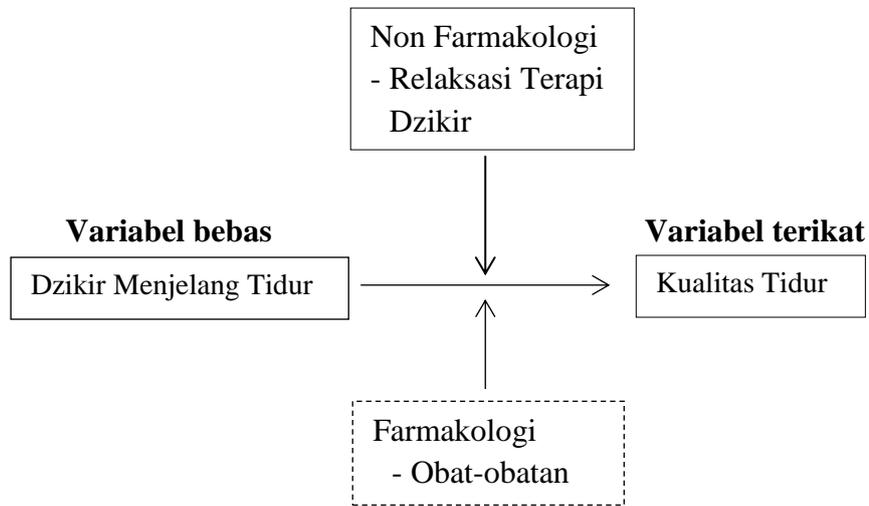
Kondisi rileks membuat hipotalamus akan mempengaruhi kelenjar pituitari atau hipofisis untuk menghasilkan hormon dengan baik. Kelenjar pituitari juga akan memproduksi hormon endorfin (senyawa kimia yang membuat seseorang merasa senang) untuk meregulasi/ mengendalikan stres serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh sebab relaksasi dapat meningkatkan aliran darah perifer (ekstremitas terasa hangat), hambatan listrik pada kulit, produksi gelombang alfa lambat, dan aktivitas sel *natural killer* (Primadona, 2010). Ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatis dengan teknik relaksasi maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur (Sudiarto dkk., 2015).

B. Kerangka Teori



Kerangka teori (adaptasi dari: Mubarak dkk, (2015); Suardi, (2011); Kozier, *et al*(2010); Edelman & mandle, (2010);); Potter & Perry, (2010); Pitaloka *et al*, (2015); Nurdin, 2010); Smeltzer (2010) dalam Taylor (2011); Primadona, (2010))

C. Kerangka Konsep



Keterangan :



: Diteliti



: Tidak diteliti

D. Hipotesis Penelitian

Terdapat pengaruh terapi spiritual dzikir sebelum tidur dengan kualitas tidur pasien pre operasi dengan *general anastesi* di PKU Muhammadiyah Yogtakarta.