

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Zikir mengandung hikmah yang luar biasa bagi kita umat islam khususnya. Dengan zikir kita dapat senantiasa merasa dekat dengan Allah SWT. Zikir memiliki hakikat mengingat Allah SWT. Zikir seringkali juga disebut dengan suatu proses meditasi, rileksasi, pengalaman transdental. Zikir juga memiliki kaitan dengan mental seseorang. Dengan zikir akan berdampak pada individu yang memiliki gangguan mental. yang mana dengan berzikir akan menurunkan tingkat gangguan mental yang dialaminya. Tak hanya itu zikir memiliki manfaat yaitu ketenangan jiwa yang akan menstabilkan pada emosional individu.<sup>2</sup>

Dalam islam zikir ialah salah satu bentuk komitmen keimanan seseorang. Zikir merupakan suatu amalan yang diamalkan dengan rangkaian kata-kata/kalimat-kalimat yang dengan langsung diucapkan menggunakan lisan maupun diungkapkan didalam qalbu/hati, mengungkapkan kata-kata dengan maksud memohon kepada Allah, dengan senantiasa mengingat-Nya akan nama-nama serta sifat-sifat Allah.

Dalam mengartikan zikir ini tak lantas terfokus dengan suatu bacaan zikir tersebut, akan tetapi, zikir itu meliputi banyak hal yang meliputi segala bacaan, termasuk sholat dan perilaku-perilaku terpuji lainnya yang sudah sebagaimana yang diperintahkan oleh Allah SWT. Zikir tidak hanya mrmikirkan Allah SWT semata, namun zikir ini akan lebih mendalam jika memikirkan-Nya dalam seluruh hal serta merasakan Allah. Mengingat Allah (zikir) ini merupakan hal yang tanpa sadar, dikarenakan didalam pikiran akan secara alamiah dengan tanpa disadari akan senantiasa

---

<sup>2</sup> Setiyo Purwanto, *Relaksasi Dzikir*, Jurnal SUHUF, Vol. XVIII, No. 01, Mei 2006: 39-48.

mengingat Allah.<sup>3</sup>

Zikir banyak mengandung hikmah dalam memberikan kesembuhan bagi mereka yang sedang mengalami penyakit hati yang mana dzikir berfungsi sebagai psikoterapi bagi manusia. Dengan berzikir hati manusia akan senantiasa merasa dekat dengan Allah SWT. Dalam pandangan James P. Chaplin psikoterapi digunakan sebagai pengobatan penyakit mental. Selain itu dengan psikoterapi juga bisa dimanfaatkan mempertahankan dan membantu mengembangkan integritas kejiwaan individu.<sup>4</sup> Dalam kondisi yang demikian jiwa individu akan dalam kondisi yang sehat. Dengan kondisi jiwa sehat individu dapat menyesuaikan diri dengan mudah kepada lingkungan sekitarnya.

Kesehatan mental sangat dibutuhkan bagi tubuh manusia. Dengan mental yang sehat individu dapat menjalin interaksi dengan lingkungannya dengan baik. Menurut Zakiah Daradjat, kesehatan mental merupakan terbebasnya individu oleh semua gangguan yang menyangkut kondisi jiwa (*neurose*), serta penyakit-penyakit kejiwaan (*psychose*). Mental yang sehat merupakan kondisi dimana individu dapat melakukan adaptasi dengan kondisi sendiri, orang sekitar, maupun kepada lingkungan sekeliling.<sup>5</sup>

Dasarnya gangguan mental atau yang sering kita sebut dengan gangguan kejiwaan merupakan suatu gangguan pada syaraf otak yang timbul dari kecemasan seseorang. Yang mana jika seseorang merasa cemas yang berlebihan akan membuat kondisi syaraf otak menjadi bekerja dengan ekstra. Jika kemampuan otak sudah dirasa tidak mampu maka yang terjadi adalah terkena dengan gangguan mental atau gangguan kejiwaan.

Pada dasarnya rasa cemas yang dialami seseorang terjadi dikarenakan adanya

---

<sup>3</sup> Ibid.

<sup>4</sup> Cahyadi, Ashadi, *Psikoterapi Dalam Pandangan Islam*, El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis 5.2 (2016): 107-115.

<sup>5</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1975), 11.

berbagai banyak perasaan yang timbul dari rasa emosi yang berlebihan sehingga menimbulkan frustrasi/stress dalam pikiran individu.<sup>6</sup> Rasa cemas dapat berdampak buruk bagi kehidupan manusia, yang mana dengan kondisi tersebut berbagai masalah-masalah kesehatan akan mudah menyerang. Hal tersebut dikarenakan sistem imun manusia akan mengalami penurunan ketika kondisi kejiwaannya tidak sehat.

Dewasa ini seringkali kita di hebohkan dengan suatu penyakit yang menyerang kejiwaan manusia. Gangguan kejiwaan memang menjadikan momok bagi masyarakat luas. Yang mana gangguan jiwa ini dapat menjadikan manusia menjadi kehilangan makna hidup. Dalam data WHO (*World Health Organization*) tahun 2019 terdapat lebih dari 450 juta jiwa mengidap gangguan kejiwaan.<sup>7</sup>

Ibnu Qoyyim Al-Jauziyyah mengungkapkan dalam kitabnya yaitu *At-Thibb An-Nabawi* bahwa beliau mengklasifikasikan penyakit menjadi dua, antara lain penyakit jasmani dan penyakit jiwa. Yang disebut penyakit jasmani menurut beliau merupakan selurus kondisi yang ditimbulkan karena adanya sebagian dari organ manusia yang mengalami penurunan fungsi atau adanya kerusakan sehingga tidak dapat bekerja dengan sesuai fungsinya dengan baik..

Penyakit jiwa adalah akumulasi dari beberapa jenis penyakit yang dialami manusia yang banyak jumlahnya, dan yang kesemuanya itu dirasakan oleh manusia (yang sakit). Penyakit jiwa menyerang pola berfikir manusia dengan ditandai oleh disfungsi sistem syaraf otak manusia. Penyakit jiwa juga disebut dengan penyakit hati. Penyakit kejiwaan bisa disebabkan oleh pengaruh dari luar seperti halnya; rasa cemas,

---

<sup>6</sup> Kamila, Aisyatin, *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan*, Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science 4.1 (2020).

<sup>7</sup> Hasanah, Uswatun, *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat pada Penderita Gangguan Jiwa*, Jurnal Keperawatan Jiwa 7.1 (2019): 87-94.

bimbang, khawatir, atau bahkan kebutuhan kehidupannya tidak terpenuhi.<sup>8</sup>

Dalam masyarakat luas individu yang mengidap gangguan jiwa akan dianggap rendah atau remeh. Stigma masyarakat yang kurang baik terhadap para penderita gangguan jiwa akan juga menjadikan kondisi si penderita gangguan jiwa akan lebih parah kondisinya. Penderita gangguan kejiwaan butuh dukungan dari semua pihak guna menyembuhkan penyakit kejiwaannya. Dukungan tersebut bisa dari keluarga, teman, lingkungan sekitar, dan yang lainnya.

Skizofrenia ialah gangguan mental yang tergolong berat di mana individu yang menyintas skizofrenia akan mengalami kehilangan kontrol diri. Penyintas skizofrenia akan mengalami gejala-gejala antara lain ; adanya kondisi penilaian terhadap sesuatu yang terganggu atau disebut *insight* yang tidak baik terhadap objek. Perilaku yang menjadi cirri khas penderita/penyintas skizofrenia antara lain; halusinasi, delusi, waham (meyakini adanya sesuatu yang tidak nyata ataupun konyol (tidak masuk akal), adanya penurunan dalam kognitif, dan memiliki perilaku yang tidak seperti umumnya orang, bahkan di nilai aneh.<sup>9</sup>

Nolen dan Hoekesma, skizofrenia mengungkapkan bahwa skizofrenia banyak mengandung beberapa rahasia yang membingungkan. Individu yang menyintas skizofrenia. dalam waktu tertentu penyintas skizofrenia dapat berperilaku normal seperti umumnya khalayak manusia normal. Namun, pada kondisi tertentu penyintas skizofrenia dapat berperilaku terbalik. Yang mana penyintas skizofrenia banyak kehilangan control terhadap dirinya, sehingga pada saat tertentu memiliki emosi yang tidak wajar.

Wiramihardja menambahkan, bawasanya skizofrenia merupakan penyakit yang

---

<sup>8</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Ath-Tibbun Nabawi Edisi Indonesia*, (Jakarta: Griya Ilmu, 2020), 1.

<sup>9</sup> Zahnia, Siti, and Dyah Wulan Sumekar, *Kajian epidemiologis skizofrenia*, *Jurnal Majority* 5.4 (2016): 160-166.

menyerang jiwa, biasa disebut gangguan psikotik. Kondisi tersebut dapat di tengarai oleh adanya beberapa tanda-tanda seperti adanya sistem berpikir yang terganggu, perilakunya tidak terarah. Penyintas skizofrenia memiliki jalan pikiran yang tidak berkesinambungan satu sama lain dalam kondisi tertentu, bahkan sistem motorik lainnya dalam tubuh dapat mengalami disfungsi bagi penyintas skizofrenia.<sup>10</sup>

Dengan berbagai metode penyembuhan penyintas skizofrenia diharapkan agar bisa memiliki pola hidup seperti individu pada khalayak umum. Yang mana keadaan tersebut akan membantu penyintas skizofrenia akan diterima pada lingkungan masyarakatnya. Pola hidup sehat adalah segala kondisi yang menyangkut peran individu untuk dapat menjalankan semua aktivitasnya dengan baik tanpa adanya gangguan-gangguan.

Kondisi hidup sehat menyangkut banyak hal antara lain kondisi mental, fisik, sosial. Dalam kondisi tersebut dapat berlangsung dengan baik memungkinkan individu lebih produktif dalam menjalankan kehidupannya.<sup>11</sup> Menurut Soekidjo yang di maksud dengan gaya hidup merupakan pola hidup yang mencermati aspek-aspek khusus yang berdampak pada aktivitas rutin.<sup>12</sup>

Salah satu aspek pola hidup sehat ialah memiliki porsi tidur yang sesuai apa yang dibutuhkan oleh tubuh. Ketika mendapatkan porsi tidur yang sesuai kebutuhan tubuh, maka individu dapat melakukan berbagai aktivitas kesehariannya dengan baik dan tanpa masalah. James B. Maas mengungkapkan bahwa tidur akan memberikan dampak terhadap kewaspadaan, energy, konsentrasi, dan lain sebagainya. Tak hanya itu

---

<sup>10</sup> Amelia, Dyni Rezki, dan Zainul Anwar, *Relaps pada pasien skizofrenia*, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan 1.1 (2013), 53-56.

<sup>11</sup> Abdul, and Faridha Nurhayati, *Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan 9.01 (2021): 101-106.

<sup>12</sup> Puspitasari, Ria, *Pola Hidup Sehat Menurut Al-Qur'an:(Kajian Maudhu'i Terhadap Ayat-ayat Kesehatan)*, INOVATIF: Jurnal Penelitian Pendidikan, Agama, dan Kebudayaan 8.1 (2022): 133-163.

tidur yang cukup menurut Fuad Nashori akan berdampak pula terhadap prestasi belajar, kendali diri, suasana hati, dan, kemampuan memecahkan masalah.<sup>13</sup>

Kekurangan tidur dapat ditengarai akan memberikan dampak negative bagi tubuh manusia, baik pada kesehatan fisik atau kesehatan mental. jika tidak memperoleh tidur yang cukup pada malam hari bisa berakibat kekurangan energy, sulit konsentrasi, kurang mood, dan berbagai resiko yang lain. Tak hanya itu jika kekurangan kebutuhan tidur dampakk berakibat mudahnya terserang berbagai penyakit.<sup>14</sup>

Adapun latar belakang kajian ini, antara lain: pertama, skizofrenia merupakan gangguan kejiwaan yang memberi dampak kurang baik bagi individu pasien maupun keluarganya. Kedua, dari beberapa penelitian yang sudah peneliti cari dan baca dari beberapa sumber, ternyata masih sedikit yang mengulas tentang penerapan zikir asmaul husna sebagai metode psikoterapi pada klien skizofrenia. Mayoritas dari penelitian-penelitian tersebut menggunakan objek manusia normal seperti kalangan siswa, mahasiswa, santri, lansia, dsb.

Dengan adanya penelitian ini yang berobjek pada individu yang dapat dikatakan abnormal yaitu klien skizofrenia, maka dari hal itu akan menjadi suatu ciri khas pada penelitian ini. UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri salah satu lembaga tersebut. UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri kini menampung klien sebanyak 135 orang. Dalam lembaga tersebut klien skizofrenia dikelompokkan dalam berbagai kelompok sesuai dengan tingkat emosionalnya atau gangguan kejiwaannya.

Kurangnya kualitas tidur pada pengidap skizofrenia pada UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri menjadikan minat peneliti melakukan penelitian mengenai hal tersebut. Terlebih penulis juga sudah melaksanakan PKL (Praktik Kerja Lapangan)

---

<sup>13</sup> Fuad Nashori, *Psikologi Mimpi*, (Bandung: Lubuk Agung: 2011), 9.

<sup>14</sup> Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004), 12.

yang diselenggarakan oleh Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yang bertujuan untuk mempraktikkan bidang keilmuannya secara langsung di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri.

Pengasuh klien mengungkapkan kepada peneliti bahwa ketika pada malam hari banyak pengidap skizofrenia pada UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri yang melalui beberapa gangguan tidur. Selaras dengan ungkapan pengasuh klien, bapak satpol PP yang setiap harinya berjaga juga mengungkapkan demikian. Yang mana masalah tidur senantiasa menjadi masalah bagi pengidap skizofrenia pada UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri. Tak sedikit klien yang melalui susah tidur sampai berdampak ke tingkat kecemasan mereka. Ketika dalam kondisi cemas pengidap skizofrenia pada UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri bisa berlaku histeris dengan sering berteriak dan berjalan tanpa tujuan.

Dalam upayanya membantu memulihkan keadaan klien, banyak aktifitas sosial dan keagamaan yang dijalankan. Kegiatan keagamaan juga sebagai proses terapi pemulihan kondisi klien. Kegiatan keagamaan yang dijalankan di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri antara lain; bimbingan sholat, mengaji, qiroah, zikir, dan bimbingan-bimbingan ibadah lainnya.

Berlandaskan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengulik lebih jauh lagi terkait penerapan metode terapi melalui Psikoterapi Islam yang dijalankan pada UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri, sehingga peneliti tertarik mengangkat judul skripsi sebagai berikut. **“Zikir Asmaul Husna Sebagai Metode Psikoterapi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Klien Skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri”**.

**B. Rumusan Masalah**

1. Apakah zikir *asmaul husna* sebagai metode psikoterapi dapat mempengaruhi kualitas tidur pada klien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri?
2. Seberapa efektif penerapan zikir *asmaul husna* sebagai metode psikoterapi dalam meningkatkan meningkatkan kualitas tidur pada klien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri?

**C. Tujuan Penelitian**

1. Memahami pengaruh pemberian zikir *asmaul husna* sebagai metode psikoterapi terhadap kualitas tidur pada klien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri.
2. Memahami seberapa besar efektifitas penerapan zikir *asmaul husna* sebagai metode psikoterapi dalam meningkatkan kualitas tidur pada klien skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri.

**D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian dan yang akan membuahkan hasil, dan penelitian ini dilakukan dengan harapan memiliki hasil yang dapat dijadikan bacaan bagi yang membutuhkannya, sekaligus menjadi refrensi dalam menambah refrensi mengenai berbagai ilmu pengetahuan di program studi tasawuf dan psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri :

Hasil penelitian semoga dapat memberikan pemahaman yang lebih akan

pentingnya zikir asmaul husna sebagai metode psikoterapi dalam meningkatkan kualitas pola hidup pada penyintas skizofrenia pada UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri.

b. Bagi Pembaca :

Hasil dari kajian bisa dijadikan sebagai petunjuk, saran, serta dapat dijadikan pertimbangan yang bisa berdampak bagi kajian lain.

c. Bagi Peneliti :

Hasil dari kajian merupakan implementasi dari wawasan dalam mengembangkan pengalaman serta kepandaian dalam penulisan karya ilmiah perihal zikir asmaul husna yang digunakan sebagai metode psikoterapi dalam meningkatkan kualitas pola hidup pada penyintas skizofrenia di UPT Rehabilitasi Sosial Bina Laras Kediri.

## **E. Penelitian Terdahulu**

Berdasarkan topik yang sudah dipakai pada kajian ini, penulis berusaha menggali data guna mendapat ilustrasi mengenai topic kajian yang penulis pakai hubungan dengan penelitian yang serupa. Langkah tersebut dimaksudkan untuk digunakan referensi pada kajian. Beberapa kajian yang relevan dengan penelitian yang dilaksanakan:

1. Kajian yang berjudul “Terapi Religi Melalui Dzikir pada Penderita Gangguan Jiwa” yang ditulis oleh Massubartono dan Mulyanti pada tahun 2018.<sup>15</sup> Memberikan penjelasan mengenai penerapan zikir membuktikan jika kepercayaan pada bantuan Allah itu ada, seperti hasil pengobatan religi

---

<sup>15</sup> Massubartono dan Mulyanti, *Terapi Religi Melalui Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa*”, Jurnal of Islamic Guidance and Counseling (JIGC) Vol 2 Nomor. 2, Desember 2018, ISSN (online) 2442-8795.

menggunakan zikir di penelitian tersebut yang memiliki hasil nyata yang mana penderita gangguan jiwa mampu kembali hidup normal dan bisa di kembalikan pada masyarakat. Dalam pemberian terapi penelitian ini memakai cara pengobatan khalayak serta pengobatan langsung dengan bacaan-bacaan *basmallah, tasbih, istighfar, dan sholawat*. Terapi melalui metode religi merupakan penanggulangan yang tepat untuk pengidap gangguan mental. Yang mana gangguan mental ialah indikasi ataupun tingkah laku psikologi yang terlihat menurut klinis yang ada terhadap individu dengan indikasi yang menyakitkan ataupun ketidakmampuan atau gangguan terhadap fungsi-fungsi penting yang menimbulkan resiko terhadap kematian, nyeri, ketidakmampuan atau kehilangan kebebasan yang *urgent*. Terapi melalui zikir akan mengantarkan kita kepada pengetahuan mutakhir jika terapi pada suatu penyakit merupakan kepercayaan. Kepercayaan mengenai adanya bantuan Allah, serta bentuk dari adanya keyakinan tersebut ialah senantiasa memikirkan serta mengadakan Tuhan pada kehidupannya.

2. Penelitian yang berjudul “Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia” (*Living Al-qur’an di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Jawa Timur*). Yang ditulis oleh Alfian Dhany Misbakhuddin dan Siti Arofah pada tahun 2018.<sup>16</sup> Kajian ini bermaksud memahami peristiwa living al-Qur’an yang ada dalam pengobatan pengidap skizofrenia pada unit pelaksana teknis rehabilitasi sosial eks-psikotik dinas sosial Jawa Timur. Dalam penelitian ini di gambarkan dengan adanya penerapan zikir

---

<sup>16</sup> Misbakhuddin, Alfian Dhany, dan Siti Arofah, *Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia” (Living Al-qur’an di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Jawa Timur)*, Spiritualita 2.1 (2018).

dengan tujuan untuk mengetahui fenomena *living al-Qur'an* guna memberikan psikoterapi pada penderita skizofrenia. dan memberikan hasil nyata yaitu dengan adanya metode zikir tersebut mampu membuat kondisi penderita skizofrenia memiliki hati yang tenang, tentram serta damai. Hingga gejala-gejala pada pengidap skizofrenia akan jauh membaik serta insyaAllah meuju kesembuhan. Dalam penelitian tersebut menjelaskan bahwa penerapan zikir yang digunakan ialah zikir dengan *lafadz-lafadz* pendek yang dilakukan secara berjamaah dengan mengucapkan kalimat-kalimat *ya Allah, La Ila HaillaAllah, Ya Latief, dan Bismillahirrahman-nirrahim*. Dengan zikir tersebut memberikan hasil atau perubahan terhadap para klien skizofrenia. Sebab manfaat yang ada pada bacaan-bacaan zikir rasa cemas, khawatir, halusinasi, dan ketakutan yang dirasa pengidap skizofrenia mulai terganti dengan suasana hati yang damai dan tenteram.

3. Penelitian yang berjudul “Terapi Kombinasi Sugesti dan Zikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien” yang ditulis oleh Syaifurrahman Hidayat, dan Elyk Dwi Mumpuningtyas pada tahun 2018.<sup>17</sup> Kajian ini bermaksud mengetahui dampak pemberian terapi kombinasi sugesti serta zikir dalam mengembangkan mutu tidur pasien. Dalam kajian ini menggunakan desain *Quasy Experimen* (penelitian semu) dengan sampel yang dibagi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dengan 8 subjek dan kelompok pembanding. Kelompok perlakuan dipandu melaksanakan zikir dengan menggunakan bacaan *istighfar, tasbih, tahmid, dan takbir*. Zikir tersebut dilaksanakan sekitar 30 menit sebelum tidur malam hari, serta

---

<sup>17</sup> Syaifurrahman Hidayat dan Elyk Dwi Mumpuningtyas, *Terapi Kombinasi Sugesti Dan Zikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien*, Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan, Vol 6, No 3, 2018, 219-230.

dilaksanakan dua kali selama 1 minggu. Adapun kelompok pembanding (kontrol) tidak diberikan perlakuan zikir. Dari penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa pada kelompok pembanding (kontrol) menunjukkan hasil sebagian buruk sebanyak 75%. Namun, dalam kelompok perlakuan setelah dilakukannya pengobatan kombinasi sugesti serta zikir mayoritas baik 75%. Dengan demikian terapi sugesti dan zikir dalam mengembangkan mutu tidur pasien yang sedang melakukan pengobatan dirumah sakit akan memengaruhi keadaan alam bawah sadar pasien. Sehingga lebih mempermudah penderita memasuki kondisi relaksasi. Pengobatan kombinasi sugesti serta zikir akan memengaruhi relaksasi individu disebabkan sistem sekresi hormon melatonin yang dipengaruhi oleh menurunnya gelombang otak individu terhadap gelombang delta. Pada saat gelombang otak pada delta akan memproduksi hormon serotonin yang bagus pada kebugaran manusia. Dalam gelombang delta kelenjar pineal akan merubah zat serotonin menjadi melatonin yang *urgent* guna merajai mutu tidur seseorang, hingga dapat merasa nyanyak saat tidur.

4. Penelitian yang berjudul “Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Terapi Zikir (*Literature Review*)”. Yang ditulis oleh Sujono Riyadi, dan Niken Ratna Sari, pada tahun 2020.<sup>18</sup> Kajian ini bermaksud memahami bagaimana pengobatan zikir dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Kajian ini menerapkan *literature review*. Kajian ini memberikan penjelasan mengenai kualitas tidur merupakan kondisi yang dialami seseorang agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah terbangun dari tidurnya.

---

<sup>18</sup> Sujono Riyadi, *Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Terapi Zikir (Literature Review)*, Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 11, No )2, Desember 2020, 218-225.

Kualitas tidur mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik guna meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit. Hasil penelitian ini menunjukkan terapi zikir akan mempengaruhi mutu tidur lansia. Berlandaskan kinerjanya zikir ialah suatu jenis terapi yang akan memberi efek neurologis dan fisiologis.

5. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Zikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif Di Rumah Sakit Islam Siti Khatidjah Palembang”, yang ditulis oleh Imardani, Ayu Nopita Sari, dan Windy astuti C. N pada tahun 2019.<sup>19</sup> Kajian ini bermaksud memahami dampak terapi zikir Asmaul Husna kepada mutu tidur pasien intensif RS Islam siti Khatidjah Palembang. Penelitian ini menerapkan rencana kajian *one group pretest-posttest design*, dengan menerapkan sampel sebanyak 15 orang yang diambil dengan sampel sesuai dengan criteria peneliti (*consecutive sampling*). Penggalan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner RCSQ dengan 5 pertanyaan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan jika terdapat dampak dari pemberina pengobatan zikir kepada pengembngan mutu tidur pasien ICU pada RSI Siti Khadijah Palembang. Dengan demikian, pengobatan zikir Asmaul Husna bisa menjadi pilihan pengobatan yang bisa diterapkan terhadap pasien pada Rumah Sakit

---

<sup>19</sup> Imardani, dkk, *Pengaruh Terapi Zikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif Di Rumah Sakit Islam Siti Khatidjah Palembang*, Vol 7, Nomor 2, Desember 2019.