

ABSTRAC

THE EFFECT OF AL JAROL MIYYAH ON SLEEP DISTURBANCE OF UNIVERSITY STUDENTS WHO LIVE IN PONDOK PESANTREN PURWOKERTO

Mahyatus Sunani¹, Wahyu Ekowati², Annas Sumeru³

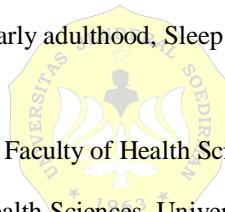
Background : About one third of people worldwide experience sleep disturbance or have difficulty starting and maintaining sleep (Sleep Foundation, 2022). One of the age groups at risk of sleep disorders is early adulthood, which ranges in age from 18 to 40 years. This study aims to determine the effect of giving *Al Jarolmiyyah* on sleep disturbance in students who live in *pondok pesantren* Purwokerto.

Methodology : This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest and control group design. The sample in this study used purposive sampling. The total sample used was 72 respondents divided into 36 intervention and 36 control groups by comparing observation results. Data analysis using the Maan Whitney test.

Reserch Result : The results showed an influence of the *Al Jarol Miyyah* administration on sleep disorders in students living in *pondok pesantren*. There was a decrease in sleep disorder scores that occurred in respondents of the intervention group after being given *Al Jarol Miyyah* audio therapy with a result of p-value = 0.000 (p-value < 0.05), which stated that there was a difference in sleep disturbance scores before and after the administration of *Al Jarol Miyyah* audio.

Conclusion : "*Al Jarol Miyyah*" therapy can reduce sleep disorders in students living in *pondok pesantren* Purwokerto.

Keywords : *Al Jarol Miyyah* therapy, Early adulthood, Sleep disorders



¹Students of the Department of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman

²Departement of Nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN *AL JAROL MIYYAH* TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN PURWOKERTO

Mahyatus Sunani¹, Wahyu Ekowati², Annas Sumeru³

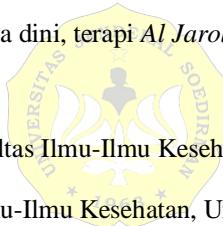
Latar Belakang : Secara global sekitar sepertiga orang di dunia mengalami gangguan tidur atau kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur (Sleep Foundation, 2022). Salah satu kelompok usia yang berisiko mengalami gangguan tidur adalah pada masa dewasa dini yang berkisar usia 18 - 40 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian *Al Jarolmiyyah* terhadap gangguan tidur pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren Purwokerto.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy eksperimental* dengan *pretest-posttest with control group design*. Sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling, total sampel yang digunakan sebanyak 72 responden yang dibagi menjadi 36 kelompok intervensi dan 36 kelompok kontrol dengan membandingkan hasil pengamatan. Analisis data menggunakan uji maan whitney.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian *Al Jarolmiyyah* terhadap gangguan tidur pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Terdapat penurunan skor gangguan tidur yang terjadi pada responden kelompok intervensi setelah diberi terapi audio *Al Jarolmiyyah* dengan hasil *p-value* = 0,000 (*p-value* < 0,05) yang menyatakan terdapat perbedaan skor gangguan tidur sebelum dan setelah pemberian audio *Al Jarol Miyyah*.

Kesimpulan : Terapi “*Al Jarol Miyyah*” dapat mengurangi gangguan tidur pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren Purwokerto.

Keywords : Gangguan tidur, usia dewasa dini, terapi *Al Jarol Miyyah*



¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman