

Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren

Dzikra Syahidin¹, Zahira Tsuraya Asyrani², Kautsar Aqsho Syahidan³, Roni Herdianto^{4*}

¹Madrasah Aliyah Al-Umm Malang, Jl. Joyo Agung, No 1, Malang, Jawa Timur, 65144, Indonesia

²Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Al Hikmah Blitar, Jl. Ash Ngari No.2, Blitar, Jawa Timur, 66182, Indonesia

³Sekolah Dasar Muhammadiyah Kota Blitar, Jl. Cokroaminoto 3, Blitar, Jawa Timur, Indonesia

⁴Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, 65114, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: roni.herdianto@um.ac.id

Abstrak

Kualitas tidur berpengaruh pada kesehatan mental seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tidur dan kesehatan mental, dengan penggunaan metode penelitian kepustakaan dengan jenis studi kajian pustaka sistematis. Hasil studi pustaka menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara tidur dengan kesehatan mental, dan bahwa peran tidur dalam kesehatan mental adalah berlaku umum dan penting. Hasil ini mengajak orang untuk melihat betapa pentingnya tidur, terutama di lingkungan pondok pesantren, di mana manajemen waktu yang ketat dan stres dapat mempengaruhi kondisi kesehatan mental santri.

Kata kunci: tidur, kesehatan mental, studi kajian pustaka sistematis

1. Pendahuluan

Tidur bukan hanya tentang istirahat fisik, tetapi juga tentang pemulihan dan penyegaran mental. Banyak orang mengabaikan pentingnya tidur berkualitas, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Masalah seperti stres, kecemasan, dan depresi sering kali dikaitkan dengan pola tidur yang buruk (Arham, 2021). Namun, masih banyak yang belum memahami sepenuhnya bagaimana tidur mempengaruhi kesehatan mental dan sebaliknya, bagaimana kondisi kesehatan mental dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan penting antara tidur dan kesehatan mental. Studi yang dilakukan oleh Zahara et al., (2018) menjelaskan gangguan tidur pada remaja menyebabkan terganggunya aktivitas sehari-hari. Penelitian lain menyebutkan bahwa merokok dapat menyebabkan gangguan tidur pada remaja (Syah, 2022). Selain itu, penelitian oleh Nuraenah et al., (2023) juga menunjukkan bahwa tidur yang tidak memadai berkaitan dengan risiko lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Namun, masih diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami bagaimana tidur dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang dan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan melakukan studi pustaka secara sistematis tentang pengaruh tidur terhadap kesehatan mental. Tulisan ini memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pentingnya tidur dan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat membantu dalam manajemen dan pencegahan gangguan kesehatan mental. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi berharga bagi pelajar, pendidik, dan masyarakat umum tentang pentingnya tidur untuk kesehatan mental yang optimal.

2. Metode

Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan metode penelitian kepustakaan dengan jenis studi kajian literatur sistematis. Penelitian kepustakaan dengan jenis studi kajian literatur sistematis adalah metode penelitian yang sistematis dan terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengumpulkan semua penelitian yang relevan dalam suatu bidang tertentu. Studi pustaka digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian tertentu dan melibatkan langkah-langkah yang ketat untuk memastikan bahwa semua penelitian yang relevan telah ditemukan dan dievaluasi secara objektif. Metode ini peneliti tidak mengumpulkan data langsung dari lapangan melainkan menggunakan bahan-bahan tertulis sebagai sumber informasi utama seperti mencari buku referensi, hasil penelitian sebelumnya yang relevan, artikel, dan sumber pustaka primer lainnya.

Langkah langkah sistematis studi pustaka seperti pada Gambar 1. Langkah 1 adalah menentukan kata kunci sesuai topik. Kata kunci digunakan untuk menemukan pustaka relevan yang membahas hubungan antara tidur dan kesehatan mental di database ilmiah di Google Scholar. Kata kunci yang digunakan adalah "tidur" dan "kesehatan mental"; yaitu menggunakan operator "AND" sehingga cara menuliskannya adalah "tidur" AND "kesehatan mental" untuk mencari dokumen yang mengandung kedua kata tersebut di Google Scholar.



Gambar 1. Langkah-langkah sistematis studi pustaka (Khairulah et al., 2023)

Pada langkah 2 didapatkan hasil pencarian awal di Google Scholar 23.200 artikel. Selanjutnya dilakukan penyaringan literatur dengan kriteria Artikel-artikel tersebut disaring berdasarkan kriteria tertentu seperti tahun publikasi, penulis, atau jenis publikasi ilmiah. Selanjutnya pada langkah 3 setelah dilakukan analisis, dihasilkan sebanyak 15 artikel relevan dengan topik yang diteliti. Terakhir pada langkah ke 4 setelah dilakukan analisis data, kelimabelas artikel digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan dan terakhir dilakukan pembahasan dalam konteks Al-Qur'an, Al Hadist, dan kebijakan pondok pesantren.

3. Hasil dan Pembahasan

Dalam bagian ini, kita akan menyajikan hasil studi pustaka dan membahas tentang seberapa penting tidur itu untuk menjaga kesehatan mental kita. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dibaca, ternyata tidur yang cukup bukan hanya baik untuk tubuh kita, tapi juga sangat penting untuk otak kita. Jika kita kurang tidur, dapat muncul masalah-masalah seperti mudah sedih, cemas, atau bahkan gangguan suasana hati yang lain. Berdasarkan dari hasil penelitian terbaru dari artikel di jurnal ilmiah yang diterbitkan di Indonesia, dipaparkan bagaimana sebenarnya tidur itu berpengaruh kepada kesehatan mental kita. Ini penting agar kita dapat mengerti kenapa kita harus memastikan tidur yang cukup setiap harinya.

3.1. Hubungan Tidur Dengan Kesehatan Mental

Hasil studi pustaka tentang hubungan tidur dengan kesehatan mental seperti dirangkum dalam Tabel 1. Penelitian tersebut dilakukan oleh para peneliti di Indonesia tentang hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara tidur dengan kesehatan mental. Sementara, peran tidur dalam kesehatan mental adalah berlaku umum dan sangat penting di semua situasi kehidupan dan rentang usia.

Berdasarkan hasil dalam Tabel 1 mengajak kita untuk melihat betapa pentingnya tidur itu bagi semua orang, tidak terbatas berapa umurnya atau apa yang sedang mereka hadapi dalam hidupnya. Jadi, ketika kita melihat Tabel 1, dapat dijelaskan bahwa tidur bukan hanya tentang memejamkan mata dan beristirahat. Tidur dapat membantu tubuh kita tetap sehat secara fisik dan mental. Baik itu anak sekolah yang sedang bersiap untuk ujian, mahasiswa yang menghadapi tekanan kuliah, dokter dan perawat yang bekerja di tengah pandemi, atau kakek-nenek kita yang sudah lanjut usia, semuanya membutuhkan tidur yang berkualitas untuk dapat mengatasi stres dan tetap berpikir jernih dan sehat.

Pada akhirnya secara umum, penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk menjaga kualitas tidur yang baik agar kesehatan mental tetap terjaga.

Tabel 1. Hasil Studi Pustaka tentang Hubungan Tidur dengan Kesehatan Mental

No	Judul	Penulis	Kesimpulan
1	Hubungan Resiliensi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun Ajaran 2019/2020	(Kaparang & Nabut, 2020)	Resiliensi (ketahanan pikiran positif) akan menurun setelah kualitas tidur buruk jangka panjang
2	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020	(Arham, 2021)	Terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2020
3	Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah	(Dhamayanti et al., 2019)	Terdapat korelasi kualitas tidur dan masalah mental emosional pada remaja SMA di Jatinangor.
4	Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Petugas Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19	(Monarisa et al., 2021)	Semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin buruk kualitas tidur petugas kesehatan.
5	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Skor Mini Mental State Examination Pada Lanjut Usia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat	(Pangalasan et al., 2018)	Kualitas tidur menyebabkan gangguan fungsi kognitif lansia di daerah pesisir

3.2. Dampak Gangguan Tidur Bagi Kesehatan Mental

Tabel 2 merangkum temuan dari lima penelitian berbeda yang semuanya mengeksplorasi dampak kurang tidur terhadap kesehatan mental. Studi pertama menunjukkan bahwa gangguan tidur pada tenaga kesehatan yang merawat pasien COVID-19 memicu masalah psikologis seperti penurunan produktivitas dan perasaan marah atau cemas. Penelitian kedua mengaitkan penggunaan media sosial yang intensif dengan peningkatan masalah kesehatan mental pada remaja, sementara penelitian ketiga menghubungkan kurangnya tidur dengan peningkatan aktivitas amygdala dan masalah pengendalian emosi. Studi keempat dan kelima menemukan bahwa kurangnya tidur berkorelasi dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes, dan hipertensi, menunjukkan bahwa efek kurang tidur meluas dari masalah psikologis hingga kondisi fisik yang serius.

Dari deskripsi Tabel 2, kita sebagai siswa mendapatkan nilai tambah pengetahuan bahwa tidak hanya pentingnya tidur bagi kesehatan fisik, tapi juga dampak besar yang dimiliki tidur terhadap aspek-aspek psikologis kita. Kita sering mendengar bahwa tidur itu penting, tapi melihat hasil-hasil penelitian yang sebenarnya dapat membuat kita lebih sadar akan pentingnya tidur yang berkualitas. Misalnya, kita belajar bahwa kurang tidur bukan hanya membuat kita mengantuk di sekolah keesokan harinya, tapi juga membuat kita lebih mudah marah, sulit fokus, atau bahkan memperburuk kondisi seperti depresi atau ADHD yang mungkin dihadapi oleh beberapa teman kita. Ini membuka mata kita tentang pentingnya menjaga keseimbangan dalam kehidupan, seperti membatasi waktu yang tidak bermanfaat agar kita dapat tidur yang cukup, atau mengerti mengapa teman kita yang insomnia atau sering begadang mungkin memiliki perubahan mood atau prestasi akademik yang menurun. Pengetahuan ini juga membantu kita lebih empati terhadap orang lain dan menginspirasi untuk membentuk kebiasaan tidur yang lebih sehat.

Tabel 2. Hasil Studi Pustaka tentang Dampak Gangguan Tidur bagi Kesehatan Mental

No	Judul	Penulis	Kesimpulan
1	Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan	(Rosyanti & Hadi, 2020)	Gangguan tidur dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental seseorang. Beberapa dampak negatif tersebut antara lain adalah perubahan konsentrasi, lekas marah, cemas, berkurangnya produktivitas, dan konflik antarpribadi
2	Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja	(Diva et al., 2023)	Gangguan tidur juga dapat memperburuk kondisi yang sudah ada sebelumnya seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pasca-trauma
3	Kurang Tidur dapat Mempengaruhi Kesehatan Mental	(Savitrie, 2022)	Kurang tidur dapat meningkatkan aktivitas bagian otak yang bernama amygdala hingga 60 persen, yang memengaruhi kemampuan otak dalam mengendalikan emosi. Selanjutnya dapat memperparah depresi, ADHD, bipolar, kecemasan

No	Judul	Penulis	Kesimpulan
4	Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	(Rachmawati et al., 2021)	Kurang tidur juga dapat memicu meningkatkan risiko obesitas dan diabetes
5	Hubungan Kualitas Tidur Dan Pola Makan (Diet Dash) Dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda Di Puskesmas Simbarwaringin Kecamatan Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah Provinsi Lampung	(Novitri et al., 2021)	Durasi tidur yang pendek juga dapat meningkatkan risiko kejadian hipertensi pada usia dewasa muda

3.3. Pengelolaan Tidur yang Tepat untuk Mencegah Gangguan Mental

Tabel 3 menguraikan berbagai strategi pengelolaan tidur untuk mencegah gangguan mental berdasarkan lima studi yang berbeda. Setyowati dan kawan-kawan (2023) menekankan pentingnya "sleep hygiene" yang meliputi menghindari konsumsi kafein dan alkohol di malam hari. Sunarti dan Helena (2018) menyarankan teknik manajemen stres seperti meditasi dan yoga untuk mengurangi gangguan tidur pada lansia. Indrie (2018) membahas penggunaan terapi Madu Benson dalam asuhan keperawatan keluarga untuk meningkatkan kualitas tidur. Yunita (2022) menyarankan untuk menghindari pekerjaan dan alat elektronik sebelum tidur untuk memulai hari dengan lebih segar. Terakhir, Cahyanti dan kawan-kawan (2022) menemukan bahwa olahraga memiliki dampak positif dalam mencegah gangguan mental dan tidur selama pandemi COVID-19, khususnya bagi remaja yang menggunakan pendekatan self-help. Keseluruhan studi ini menyimpulkan bahwa kebiasaan tidur yang baik dan pengelolaan stres adalah kunci untuk mencegah masalah kesehatan mental.

Berdasarkan Tabel 3, sebagai pelajar SMA kita dapat mengambil ilmu bahwa ada langkah-langkah nyata yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur untuk mencegah gangguan mental. Kita belajar bahwa hal-hal sederhana seperti mengatur kebiasaan sebelum tidur, seperti mengurangi kafein dan tidak menggunakan gadget, dapat membuat perbedaan besar dalam kualitas tidur. Kita juga melihat bahwa ada metode terapi yang dapat diadopsi di rumah untuk membantu anggota keluarga yang mungkin mengalami gangguan tidur. Selain itu, ada teknik manajemen stres yang dapat kita lakukan sendiri, seperti meditasi atau olah raga pernapasan, yang tidak hanya membantu kita tidur lebih baik tetapi juga mengurangi stres. Kita juga jadi tahu bahwa olahraga bukan hanya baik untuk kesehatan fisik, tetapi juga menjadi alat yang ampuh untuk menjaga kesehatan mental, terutama di masa pandemi yang penuh tekanan. Kesadaran ini mendorong siswa untuk lebih proaktif dalam mengelola kesehatan mental dan fisik melalui tidur yang berkualitas.

Tabel 3. Hasil Studi Pustaka tentang Pengelolaan Tidur untuk Mencegah Gangguan Mental

No	Judul	Penulis	Kesimpulan
1	"Sleep Hygiene" Untuk Kesehatan Fisik Dan Mental Yang Berkualitas Yang Tinggal Di Area Lahan Basah	(Setyowati et al., 2023)	Menghindari konsumsi kofein dan alkohol di malam hari, karena hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur dan gangguan mental
2	Gangguan Tidur pada Lanjut Usia	(Sunarti & Helena, 2018)	Menggunakan teknik manajemen stres, seperti meditasi, yoga, atau terapi perilaku kognitif, untuk mengurangi ketidaksejahteraan dan stres yang mungkin menyebabkan gangguan tidur
3	Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Ny.N Dengan Kasus Gangguan Pola Tidur Serta Penerapan Pemberian Terapi Madupada Lansia Di Rt 01 Rw Vi Kelurahanlolong Belanti Kecamatan Padang Utara	(Indrie, 2018)	Menggunakan metode terapi, seperti terapi Madu benson, untuk mengatasi gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur
4	5 Cara Meningkatkan Kualitas Tidurmu agar Esok Pagi Lebih Bugar	(Yunita, 2022)	Menghindari bekerja dan penggunaan alat elektronik sebelum tidur
5	Pencegahan Terjadinya Gangguan Mental Serius Pada Masa Pandemi Covid-19 Melalui Peningkatan Kemampuan Self Help Pada Remaja	(Cahyanti et al., 2022)	olahraga memiliki dampak positif pada tidur, yang kemudian dapat membantu mencegah gangguan mental

3.4. Tidur dan Kesehatan Mental dalam Pandangan Al Quran

Surah Ar-Rum (30:23) dalam Al-Quran menyatakan, "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah kamu tidur di waktu malam dan siang, serta kamu berusaha mencari sebagian dari karunia-Nya. (Kemenag, 2022)" Ayat ini menjelaskan pentingnya tidur dalam konteks kesehatan mental dan kehidupan. Dalam pandangan Al-Quran, tidur ini dapat diolah menjadi beberapa poin penting: (1) Tidur merupakan anugerah dari Allah SWT yang diberikan kepada manusia untuk mencapai ketenangan dan keseimbangan jiwa. (2) Tidur membantu menjaga kesehatan mental, karena kurang tidur dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi, sementara tidur yang memadai dapat membantu menjaga keseimbangan emosional dan kognitif. (3) Tidur juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental, dengan membantu individu merawat kesehatan mental dan mengurangi stres.

Dari segi pandangan Al-Quran, menjaga kualitas dan kuantitas tidur merupakan bagian penting dari upaya untuk merawat kesehatan mental. Oleh karena itu, dengan memahami dan mematuhi ajaran Al-Quran dalam menjaga kesehatan mental, individu dapat mencapai keseimbangan dan kesejahteraan yang lebih baik dalam kehidupan.

Sementara dalam surat Al-Furqon ayat 47, Allah Azza wa Jalla berfirman, "Dan Dia-lah yang menjadikan malam untuk kamu sebagai pakaian, dan tidur untuk ketenangan, dan Dia menjadikan siang sebagai waktu untuk bangkit berusaha. (Kemenag, 2022)" Ayat ini menerangkan pentingnya tidur sebagai sarana untuk ketenangan. Dalam konteks kesehatan mental, ayat ini menekankan bahwa tidur adalah anugerah dari Allah SWT yang diberikan kepada manusia untuk mencapai ketenangan.

Dari segi kesehatan mental, tidur yang cukup dan berkualitas telah terbukti berpengaruh positif. Tidur yang mencukupi dapat membantu menjaga keseimbangan emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan demikian, ayat ini menegaskan pentingnya tidur dalam menjaga kesehatan mental, karena tidur yang mencukupi merupakan bagian penting dari upaya untuk mencapai ketenangan dan keseimbangan jiwa.

Dengan demikian, dalam pandangan Al-Quran, ayat Al-Furqan (25:47) menegaskan bahwa tidur adalah anugerah yang diberikan untuk mencapai ketenangan, dan hal ini secara tidak langsung menyatakan pentingnya tidur dalam menjaga kesehatan mental. Oleh karena itu, menjaga kualitas dan kuantitas tidur merupakan bagian penting dari upaya untuk merawat kesehatan mental sesuai dengan ajaran Al-Quran.

Pada akhirnya dalam Surat An-Naba' ayat 9 Allah ta'ala berfirman yang artinya "dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat" (Kemenag, 2022). Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Secara fisik, tidur berfungsi untuk memulihkan energi yang telah terkuras selama beraktivitas. Ketika tidur, tubuh akan memproduksi hormon pertumbuhan yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Selain itu, tidur juga membantu memperbaiki sel-sel tubuh yang rusak. Secara mental, tidur berfungsi untuk mengistirahatkan otak dan pikiran. Ketika tidur, otak akan memproses informasi dan emosi yang telah dialami selama beraktivitas. Selain itu, tidur juga membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi.

Tidur yang cukup dan berkualitas telah terbukti berpengaruh positif terhadap kesehatan mental. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi, sementara tidur yang memadai dapat membantu menjaga keseimbangan emosional dan kognitif. Dengan demikian, Al-Quran menekankan pentingnya tidur sebagai bagian dari menjaga kesehatan mental, dan memperhatikan kualitas serta kuantitas tidur merupakan bagian penting dari pedoman yang terdapat dalam Al-Quran untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan secara keseluruhan.

3.5. Tidur dan Kesehatan Mental dalam Pandangan Hadist

Dalam pandangan hadist, Nabi Muhammad SAW memberikan banyak petunjuk terkait pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas untuk menjaga kesehatan mental. Beliau menekankan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik. Salah satu hadis Nabi Muhammad ﷺ yang diriwayatkan Imam Bukhari (No. 1839) dan Imam Muslim (No. 1973) menyebutkan, "...tidurlah, karena untuk jasadmu ada hak atasmu, matamu punya hak atasmu..." (Saltanera, 2010). Hal tersebut merupakan pemenuhan kebutuhan tidur sebagai bagian dari menjaga kesehatan tubuh dan mental.

Secara ilmiah, tidur yang cukup dan berkualitas telah terbukti berpengaruh positif terhadap kesehatan mental. Kurang tidur dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi, sementara tidur yang memadai dapat membantu menjaga keseimbangan emosional dan kognitif. Oleh karena itu, dalam pandangan hadist, penting untuk memperhatikan kualitas dan kuantitas tidur sebagai bagian dari menjaga kesehatan mental. Dengan mematuhi ajaran Nabi Muhammad SAW dalam menjaga kesehatan mental, individu dapat mencapai keseimbangan dan kesejahteraan yang lebih baik dalam kehidupan.

3.6. Tidur dan Kesehatan Mental dalam Kehidupan Pondok Pesantren

Tidur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam lingkungan pondok pesantren. Kualitas tidur yang baik dapat membantu menjaga keseimbangan emosional, meningkatkan daya tahan terhadap stres, dan memperbaiki konsentrasi serta daya ingat (Hussein et al., 2023). Di lingkungan pondok pesantren, di mana santri menjalani rutinitas harian yang ketat, manajemen tidur yang baik sangat penting (Izatullah, 2020). Kebijakan yang mendukung manajemen tidur santri dapat mencakup penjadwalan waktu tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan tidur yang nyaman, membatasi gangguan tidur seperti gadget, dan memberikan pemahaman yang baik tentang pentingnya tidur bagi kesehatan mental.

Untuk menjaga kesehatan mental santri di pondok pesantren, kebijakan yang perlu dilakukan oleh pondok antara lain adalah menyusun jadwal tidur yang teratur dan konsisten bagi santri, memberikan pendidikan tentang pentingnya tidur bagi kesehatan mental, tidak makan-makanan berat sebelum tidur, memfasilitasi lingkungan tidur yang nyaman dan tenang, serta mendorong para santri untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (olah raga), tetapi hindari berolahraga terlalu dekat dengan waktu tidur. Selain itu, penting pula untuk memastikan adanya fasilitas perawatan kesehatan mental bagi mereka yang mengalami gangguan tidur dan kesehatan mental serta pengawasan dan pendampingan yang memadai untuk memastikan bahwa manajemen tidur santri dapat terlaksana dengan baik. Dengan menerapkan kebijakan-kebijakan ini, pondok pesantren dapat berperan aktif dalam menjaga kesehatan mental santri melalui manajemen tidur yang baik.

4. Simpulan

Tidur memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan mental dan fisik. Berbagai studi di Indonesia menunjukkan adanya hubungan yang erat antara kualitas tidur dan kesehatan mental, berlaku umum di semua situasi kehidupan dan rentang usia. Tidur berkualitas tidak hanya penting bagi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak signifikan pada aspek psikologis. Gangguan tidur dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma, serta mempengaruhi fungsi kognitif dan emosional. Oleh karena itu, menjaga kualitas tidur adalah kunci untuk mencegah gangguan mental. Ini juga sejalan dengan ajaran Al-Quran yang menekankan pentingnya tidur untuk mencapai ketenangan dan keseimbangan jiwa, serta hadis Nabi Muhammad SAW yang menggarisbawahi pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas untuk menjaga keseimbangan mental dan fisik. Dalam konteks kehidupan pondok pesantren, manajemen tidur yang baik sangat penting untuk menjaga kesehatan mental santri, dengan kebijakan seperti jadwal tidur yang teratur, lingkungan tidur yang nyaman, serta pengawasan dan pendampingan yang memadai.

Daftar Rujukan

- Arham, N. I. U. (2021). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2020* [FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN]. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/11835/2/C011181045_skripsi_13-12-2021.pdf%201-2.pdf
- Cahyanti, I. Y., Ambarini, T. K., Kusumastuti, D., Abdillah, A. A., & Baswara, T. (2022). PENCEGAHAN TERJADINYA GANGGUAN MENTAL SERIUS PADA MASA PANDEMI COVID-19 MELALUI PENINGKATAN KEMAMPUAN SELF HELP PADA REMAJA. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3). <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.694>

- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri, 20(5)*, 283–288. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita, H. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida, 10(1)*, 37–45. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.184>
- Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, E., Afriwardi, A., & Vitresia, H. (2023). Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 4(3)*, Article 3. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>
- indrie, chairnisya azano. (2018). ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA Ny.N DENGAN KASUS GANGGUAN POLA TIDUR SERTA PENERAPAN PEMBERIAN TERAPI MADUPADA LANSIA DI RT 01 RW VI KELURAHANLOLONG BELANTI KECAMATAN PADANG UTARA [Other, Universitas Andalas]. <http://scholar.unand.ac.id/41689/>
- Izatullah, R. A. (2020). UPAYA PONDOK PESANTREN MIFTAHUL ULUM DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL ULUM JAKARTA [FAKULTAS AGAMA ISLAM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA]. <https://repository.umj.ac.id/2462/1/SKRIPSI.pdf>
- Kaparang, G. F., & Nabut, W. (2020). Hubungan Resiliensi dan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat Tahun Ajaran 2019/2020. *Klabat Journal of Nursing, 2(1)*, Article 1. <https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.421>
- Kemenag, Q. (2022). *Qur'an Kemenag*. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/25?from=47&to=47>
- Khairulah, R. A., Herdianto, R., & Setiawan, M. A. (2023). Klasifikasi Serangan Pada Jaringan Internet of Thing (IoT): Tinjauan Literatur Komparatif. *Jurnal Inovasi Teknologi Dan Edukasi Teknik, 3(1)*, Article 1. <https://doi.org/10.17977/um068v3i12023p47-53>
- Monarisa, M., Indriani, S., & Suci, H. (2021). Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Petugas Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN, 5(2)*, Article 2. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.439>
- Novitri, S., Prasetya, T., & Artini, I. (2021). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN POLA MAKAN (DIET DASH) DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI PADA USIA DEWASA MUDA DI PUSKESMAS SIMBARWARINGIN KECAMATAN TRIMURJO KABUPATEN LAMPUNG TENGAH PROVINSI LAMPUNG. *Jurnal Medika Malahayati, 5(3)*, Article 3. <https://doi.org/10.33024/jmm.v5i3.4208>
- Nuraenah, N., Widakdo, G., Naryati, N., Aisyah, A., Fadhillah, H., Adelia, A., & Adelia, M. (2023). Edukasi Kesehatan Mental (Masalah Psikososial) pada Remaja. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 6(10)*, Article 10. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12155>
- Pangalasan, S. B., Sekeon, S. A. S., & Langi, F. L. F. G. (2018). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN SKOR MINI MENTAL STATE EXAMINATION PADA LANJUT USIA DI DESA TAMBUN KECAMATAN LIKUPANG BARAT. *KESMAS: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI, 7(4)*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/23158>
- Rachmawati, E., Firdaningrum, N. E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine, 5(1)*, Article 1. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>
- Rosyanti, L., & Hadi, I. (2020). Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien COVID-19 pada Tenaga Profesional Kesehatan. *Health Information: Jurnal Penelitian, 12(1)*, 107–130. <https://doi.org/10.36990/hijp.vi.191>
- Saltanera, S. (2010). *Ensiklopedia Hadits-Kitab 9 Imam* (Version 10) [Windows]. LIDWA.
- Savitrie, E. (2022). Kurang Tidur dapat Mempengaruhi Kesehatan Mental. *Kemenkes*. https://yanke.kemkes.go.id/view_artikel/1674/kurang-tidur-dapat-mempengaruhi-kesehatan-mental
- Setyowati, A., Rahmayanti, D., & Agianto, A. (2023). “Sleep Hygiene” untuk Kesehatan Fisik dan Mental yang Berkualitas yang Tinggal di Area Lahan Basah. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul), 3(1)*, Article 1. <https://doi.org/10.20527/ilung.v3i1.9515>
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Islamic Medicine, 2(1)*, Article 1. <https://doi.org/10.18860/jim.v2i1.5009>

- Syah, P. G. (2022). *HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MEROKOK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TEKNIK SIPIL DI UNIVERSITAS ANDALAS* [UNIVERSITAS ANDALAS]. http://scholar.unand.ac.id/208273/15/Skripsi_Pendi%20Gunawan%20Syah_2011316038%20%281%29.pdf
- Yunita, A. (2022). 5 Cara Meningkatkan Kualitas Tidurmu agar Esok Pagi Lebih Bugar. *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1012/5-cara-meningkatkan-kualitas-tidurmu-agar-esok-pagi-lebih-bugar
- Zahara, R., Nurchayati, S., & Woferst, R. (2018). GAMBARAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMK NEGERI 2 PEKANBARU. *JOM FKp*, 5(2).