

Pengaruh dan Pencegahan *Sleep Apnea* dalam Perspektif Hadis (Studi di Program Studi Ilmu Hadis UIN Sumatera Utara)

Diana Anggraini¹, Sahdin Hasibuan²

¹UIN Sumatera Utara Medan, e-mail: anggrainidiana@gmail.com

²UIN Sumatera Utara Medan, e-mail: sahdinhbs@uinsu.ac.id

Histori Naskah

Diserahkan:
01-07-2025

Direvisi:
14-07-2025

Diterima:
18-07-2025

Keywords : *Sleep Apnea; Hadith Perspective; Sleep Quality*

ABSTRACT

This study aims to explore the influence of knowledge about sleep apnea and the application of hadith teachings in preventing sleep disorders among students of the Hadith Studies Program at UIN Sumatera Utara. Employing a quantitative approach with a cross-sectional design, the study involved 25 purposively selected respondents. Data were collected through a questionnaire covering three main aspects: knowledge of sleep apnea, sleep quality (measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index/PSQI), and perspectives and practices related to sleeping habits based on hadith. The results revealed that 52% of respondents had low knowledge of sleep apnea, although 72% reported good sleep quality. Statistical analysis showed a significant relationship between knowledge of sleep apnea and the application of hadith teachings (p-value 0.036), as well as between sleep quality and hadith practice (p-value 0.022). These findings indicate that students with better knowledge and sleep quality tend to consistently practice the sleep-related sunnah of Prophet Muhammad ﷺ, which medically may reduce the risk of sleep apnea. This study highlights the importance of education on sleep apnea and the application of prophetic traditions as preventive measures to maintain sleep quality and overall health.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh pengetahuan tentang sleep apnea dan penerapan ajaran hadis dalam pencegahan gangguan tidur di kalangan mahasiswa Program Studi Ilmu Hadis UIN Sumatera Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional dan melibatkan 25 responden yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup tiga aspek utama: pengetahuan tentang sleep apnea, kualitas tidur yang diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), serta pandangan dan praktik terkait kebiasaan tidur berdasarkan ajaran hadis. Hasil menunjukkan bahwa 52% responden memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang sleep apnea, meskipun 72% responden melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang sleep apnea dan penerapan ajaran hadis (p-value 0,036), serta antara kualitas tidur dan penerapan ajaran hadis (p-value 0,022). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan lebih baik dan kualitas tidur yang baik cenderung lebih konsisten dalam menerapkan ajaran Nabi Muhammad ﷺ terkait tidur. Penelitian ini menekankan pentingnya edukasi mengenai sleep apnea serta pengamalan sunnah sebagai langkah preventif dalam menjaga kualitas tidur dan kesehatan secara umum

Kata Kunci : *Sleep Apnea; Perspektif Hadis; Kualitas Tidur*

Corresponding Author : Diana Anggraini, e-mail: anggrainidiana@gmail.com

PENDAHULUAN

Sleep apnea merupakan gangguan tidur yang serius dan kompleks, yang ditandai oleh terjadinya penghentian atau penurunan signifikan dalam aktivitas pernapasan selama periode tidur (Freire et al., 2022). Gangguan ini tidak hanya mengganggu pola tidur seseorang, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan yang merugikan jangka panjang. Definisi sleep apnea menurut Malhotra et al. (2021) dan Mehra (2019) menegaskan bahwa kondisi ini melibatkan penghentian pernapasan secara berulang-ulang selama tidur, yang dapat berlangsung selama beberapa detik hingga menit, dan berulang beberapa kali dalam satu malam.

Sleep apnea dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis utama berdasarkan penyebabnya, yaitu obstructive sleep apnea (OSA) dan central sleep apnea (CSA). OSA terjadi akibat adanya penyumbatan fisik pada saluran napas atas yang menghambat aliran udara, sedangkan CSA disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat yang mengatur proses pernapasan sehingga sinyal yang menginstruksikan otot pernapasan menjadi terganggu (Malhotra et al., 2021; Mehra, 2019). Kondisi ini secara signifikan dapat menurunkan kualitas tidur dan menyebabkan gangguan fungsi tubuh, terutama karena seringnya terjadi penghentian napas yang memicu penurunan kadar oksigen darah.

Akibat yang paling umum dari sleep apnea adalah munculnya rasa kelelahan yang kronis, gangguan konsentrasi, dan gangguan memori yang berdampak pada produktivitas serta kualitas hidup penderitanya. Lebih lanjut, apabila tidak mendapat penanganan yang tepat, sleep apnea juga berpotensi memicu komplikasi serius seperti hipertensi, penyakit kardiovaskular termasuk penyakit jantung koroner, hingga stroke (Faber et al., 2019; Haryati, Siti Patma Yunaningsi, 2020). Oleh karena itu, pengenalan dini dan pemahaman yang baik mengenai sleep apnea sangat penting untuk mengantisipasi dampak buruk tersebut dan meningkatkan kualitas kesehatan secara menyeluruh.

Sleep apnea kerap tidak terdeteksi oleh penderitanya dan dapat memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup (Azzahra et al., 2019). Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian tentang gangguan tidur ini telah berkembang, namun pendekatan yang menghubungkan kesehatan tidur dengan ajaran agama Islam, khususnya dari perspektif hadis, masih relatif terbatas. Dalam konteks ajaran Islam, terdapat panduan yang disampaikan oleh Nabi Muhammad ﷺ mengenai tata cara tidur yang benar.

Beberapa hadis menunjukkan pentingnya menjaga postur tubuh saat tidur, seperti tidur miring ke sisi kanan, serta kebersihan tempat tidur. Anjuran-anjuran ini tidak hanya memiliki makna spiritual, tetapi juga relevansi medis dalam menjaga kesehatan, termasuk pencegahan gangguan tidur seperti *sleep apnea*. Misalnya, hadis riwayat Abu Dawud yang menyebutkan bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: *...إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ* "...." artinya: "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudulah sebagaimana kamu berwudu untuk salat. Setelah itu berbaringlah dengan miring ke kanan...." (Shahih Bukhari, 1422, Juz 1, No.247). Hadits tentang wudhu sebelum tidur ini memiliki relevansi tidak hanya dalam aspek spiritual tetapi juga kesehatan, termasuk dalam kaitannya dengan *sleep apnea*.

Sleep apnea adalah gangguan tidur yang ditandai dengan terhentinya pernapasan secara berulang saat tidur, sering disebabkan oleh penyumbatan saluran napas. Anjuran tidur miring ke kanan, seperti yang disarankan dalam hadis, telah terbukti dalam penelitian dapat membantu menjaga saluran napas tetap terbuka, mengurangi risiko penyumbatan yang sering terjadi pada penderita *sleep apnea*. Selain itu, wudhu sebelum tidur dapat memberikan efek relaksasi yang menurunkan stres, yang diketahui dapat memperburuk *sleep apnea*. Proses wudhu, termasuk berkumur dan membersihkan hidung, juga dapat membantu membuka saluran pernapasan dan mendorong pernapasan yang lebih baik melalui hidung, yang dapat mengurangi gejala *sleep apnea* seperti mendengkur. Dengan demikian, selain menjadi bentuk ibadah, berwudhu dan

merujuk langsung pada hadis—misalnya riwayat Nabi s.a.w. tentang posisi tidur, ritme malam, dan nafas—sebagai bagian dari dasar pemahaman. Ditambah, Anda meneliti persepsi mahasiswa Program Studi Ilmu Hadis UIN Sumatera Utara mengenai relevansi hadis terhadap praktik pencegahan sleep apnea. Hal ini menjadi pembeda utama dibandingkan penelitian terdahulu yang fokusnya bersifat medis atau sosial umum, karena Anda memasukkan disiplin ilmu hadis sebagai lensa analisis baru dan kultural dalam konteks kesehatan modern.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan kontribusi signifikan dalam memahami hubungan antara ajaran Islam dan kesehatan tidur, khususnya dalam pencegahan *sleep apnea*. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan praktis bagi mahasiswa untuk menerapkan sunnah tidur yang diajarkan oleh Nabi Muhammad ﷺ dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur, tetapi juga sebagai bentuk pengamalan ajaran Islam yang relevan dengan kesehatan fisik dan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menilai pengaruh sleep apnea pada mahasiswa, dengan mengkategorikan mereka berdasarkan tingkat pengetahuan tentang sleep apnea (tinggi atau rendah) dan kualitas tidur (baik atau buruk) dari perspektif hadis. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri atas tiga bagian: tingkat pengetahuan mengenai sleep apnea, kualitas tidur yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, serta pandangan terkait kebiasaan tidur berdasarkan hadis. Kuesioner tertutup digunakan untuk memastikan konsistensi data kuantitatif yang diperoleh, sementara PSQI, yang telah terbukti valid dan reliabel, memberikan gambaran komprehensif terkait kualitas tidur. Bagian mengenai pandangan kebiasaan tidur mencakup pertanyaan mengenai pemahaman mahasiswa terkait ajaran Islam mengenai tidur, seperti posisi tidur dan adab sebelum tidur, sesuai dengan hadis yang relevan.

Sebelum kuesioner disebar, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap item pertanyaan dalam kuesioner tersebut valid dan reliabel. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memenuhi syarat validitas dan reliabilitas. Kuesioner disebar kepada partisipan secara sukarela tanpa adanya paksaan, dengan penjaminan penuh terhadap kerahasiaan dan privasi partisipan selama proses pengumpulan data. Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi tingkat pengetahuan dan kualitas tidur. Selain itu, dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan uji chi-square untuk mengevaluasi hubungan antara pengetahuan tentang sleep apnea dan kualitas tidur. Pendekatan cross-sectional dipilih karena sesuai untuk mendapatkan gambaran mengenai prevalensi dan hubungan antara variabel pada satu titik waktu tertentu. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komite etik, yang memastikan perlindungan terhadap hak-hak partisipan, serta menjamin bahwa partisipasi dilakukan secara sukarela dengan menjaga kerahasiaan data yang dikumpulkan.

Pengetahuan tentang sleep apnea diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan skor total yang diperoleh dari instrumen kuesioner yang telah melalui proses validasi dan reliabilitas. Klasifikasi ini dilakukan dengan menetapkan batasan skor tertentu sesuai dengan standar pengukuran yang berlaku dalam penelitian sebelumnya. Selanjutnya, kategori tersebut digunakan dalam analisis bivariat dengan uji Chi-Square untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat pengetahuan dan penerapan ajaran hadits dalam pencegahan sleep apnea. Hasil uji Chi-Square menunjukkan signifikansi perbedaan antara kelompok pengetahuan rendah dan tinggi terhadap penerapan hadits, sehingga kategori tersebut menjadi dasar dalam interpretasi pengaruh pengetahuan terhadap perilaku pencegahan. Dengan demikian, pengelompokan tingkat pengetahuan ini tidak hanya bersifat deskriptif,

tetapi juga berfungsi sebagai variabel dalam analisis statistik untuk menguji asosiasi antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tabel Distribusi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Tahun Studi		
- Tahun keempat	15	60.00
- Tahun kelima	10	40.00
Total	25	100.00
Jenis Kelamin		
- Perempuan	10	40.00
- Laki-laki	15	60.00
Total	25	100.00
Usia Mahasiswa		
- 21 Tahun	5	20
- 22 Tahun	11	44
- 23 Tahun	8	32
- 24 Tahun	1	4
Total	25	100

Tabel 1 memberikan gambaran yang komprehensif mengenai karakteristik demografis responden yang terlibat dalam penelitian ini. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden (60%) berada pada tahun keempat masa studi mereka. Fakta ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merupakan mahasiswa tingkat akhir yang telah menempuh proses pembelajaran secara intensif dan kemungkinan besar telah memperoleh paparan terhadap materi-materi akademik yang relevan dengan tema penelitian, seperti pengetahuan tentang gangguan tidur, termasuk sleep apnea, serta ajaran-ajaran hadis terkait kebiasaan tidur. Mahasiswa pada jenjang ini umumnya terlibat dalam aktivitas akademik yang padat, seperti penyusunan skripsi atau penelitian lapangan, yang berpotensi memengaruhi pola tidur mereka. Dengan demikian, informasi mengenai tahun studi ini menjadi indikator penting dalam menilai hubungan antara tingkat pengetahuan akademik dan kualitas tidur yang dialami oleh responden.

Selain itu, distribusi usia dan jenis kelamin juga menambah kedalaman dalam interpretasi data. Sebanyak 76% responden berada dalam rentang usia 22 hingga 23 tahun, yang secara psikologis dikategorikan sebagai fase dewasa muda. Kelompok usia ini seringkali menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, baik dari sisi akademik maupun sosial, yang dapat berdampak langsung terhadap kualitas tidur. Dalam konteks kesehatan mental dan fisik, usia dewasa muda merupakan masa yang krusial karena individu sedang berada dalam fase transisi menuju kemandirian penuh, sehingga sering kali terjadi ketidakseimbangan dalam pengaturan pola hidup, termasuk waktu tidur.

Komposisi jenis kelamin yang menunjukkan dominasi responden laki-laki (60%) juga patut dicermati. Perbedaan gender dapat berkontribusi terhadap variasi dalam persepsi, sikap, dan praktik terkait kesehatan tidur. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan berbeda dalam menyikapi gangguan tidur, termasuk

dalam hal pencarian informasi medis dan penerapan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, dimensi gender dapat menjadi variabel tambahan yang penting untuk dianalisis dalam memahami tingkat pengetahuan responden terhadap sleep apnea, serta sejauh mana mereka mengamalkan ajaran-ajaran Nabi Muhammad ﷺ yang berkaitan dengan etika dan kebiasaan tidur.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan profil demografis ini, penelitian dapat menyusun analisis yang lebih tajam terhadap kemungkinan peran variabel-variabel tersebut dalam membentuk hubungan antara pengetahuan, praktik keagamaan, dan kualitas tidur. Data demografis bukan hanya menjadi informasi pendukung, tetapi juga berperan strategis dalam menginterpretasikan temuan penelitian secara lebih kontekstual dan holistik.

B. Analisis Univariat

Pengetahuan mengenai sleep apnea memegang peranan penting dalam upaya pencegahan dan penanggulangan komplikasi kesehatan yang lebih serius. Sleep apnea merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan terjadinya henti napas secara berulang selama tidur, yang berdampak pada penurunan kualitas tidur serta peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi, stroke, dan penyakit jantung (Amen et al., 2024; Otero, 2024; Wollmann & Drager, 2025). Faktor risiko utama sleep apnea meliputi obesitas, lingkaran leher yang besar, kelainan anatomi saluran napas, usia lanjut, jenis kelamin laki-laki, riwayat keluarga, konsumsi alkohol atau obat penenang, kebiasaan merokok, serta kondisi medis tertentu seperti diabetes dan hipertensi. Gejala yang sering ditemukan antara lain mendengkur keras, terbangun tiba-tiba dengan sensasi sesak napas, kelelahan di siang hari, serta gangguan konsentrasi (Annisarahma et al., 2024; Suryoadji, 2021).

Dalam perspektif Islam, upaya pencegahan sleep apnea dapat diintegrasikan melalui penerapan hadits-hadits yang membahas adab tidur. Rasulullah SAW menganjurkan kebiasaan tidur yang sehat, seperti tidur miring ke kanan, membaca doa sebelum tidur, serta menghindari tidur secara berlebihan. Praktik-praktik ini tidak hanya memberikan manfaat spiritual, tetapi juga terbukti secara ilmiah dapat membantu menjaga saluran napas tetap terbuka dan mengurangi risiko gangguan tidur, termasuk sleep apnea. Penerapan sunnah tidur ini sejalan dengan prinsip pencegahan dalam Islam (al-wiqayah), yaitu menjaga kesehatan sebelum timbulnya penyakit (Mardlatillah & Nurjannah, 2023; Rokni & Park, 2019).

Berikut tabel yang memuat indikator-indikator beserta butir-butir pertanyaan yang digunakan sebagai instrumen pengumpulan data kepada responden. Indikator dan pertanyaan tersebut dirancang untuk mendukung analisis univariat, dengan tujuan menggambarkan distribusi frekuensi serta karakteristik masing-masing variabel secara deskriptif. Penyusunan indikator ini didasarkan pada kajian teori dan tujuan penelitian agar data yang diperoleh valid dan relevan untuk mendukung analisis selanjutnya, termasuk analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square guna menguji hubungan antar variabel.

indikator	Pertanyaan
Pengetahuan tentang <i>sleep apnea</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Seberapa familiar anda dengan istilah "Sleep Apnea"? 2. Apakah Anda Mengetahui Gejala-gejala Sleep Apnea? 3. Apakah Anda memiliki riwayat medis terkait kesehatan tubuh, terutama dalam kualitas tidur seperti insomnia, mendengkur, mengantuk secara berlebihan di siang hari, terganggunya Konsentrasi dan Daya Ingat?

Kualitas tidur	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada bulan lalu, jam berapa biasanya Anda mulai tidur di malam hari? 2. Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk tertidur setelah berbaring? 3. Pada bulan lalu, jam berapa biasanya Anda bangun di pagi hari? 4. Berapa jam total Anda tidur setiap malam pada bulan lalu? 5. Seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur dalam sebulan terakhir karena hal berikut ini : <ol style="list-style-type: none"> a. Tidak bisa tidur dalam 30 menit pertama: b. Bangun di tengah malam atau pagi terlalu dini: c. Perlu bangun untuk ke kamar kecil: d. Sulit bernapas dengan baik saat tidur: e. Batuk atau ngorok saat tidur: 6. seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur yang mengganggu aktivitas sehari-hari Anda (misalnya, bekerja, belajar, atau beraktivitas sosial) dalam sebulan terakhir? 7. Bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan selama sebulan terakhir?
Penerapan hadits dalam pencegahan <i>sleep apnea</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda pernah mendiskusikan masalah tidur dalam studi hadis? termasuk sleep apnea? 2. Seberapa sering Anda mengamalkan hadis terkait pola hidup sehat dalam keseharian Anda? 3. Apakah Anda merasa ajaran hadis dapat membantu dalam pencegahan gangguan tidur, Termasuk seperti sleep apnea? 4. Membaca doa sebelum tidur, membantu saya mendapatkan tidur yang lebih berkualitas. 5. Tidur dengan posisi miring ke kanan, membantu mencegah gangguan tidur seperti Sleep Apnea. 6. Menghindari tidur setelah waktu Subuh sesuai dengan sunnah dapat meningkatkan kualitas tidur malam. 7. Berwudhu sebelum tidur, membantu saya merasa lebih tenang dan tidur lebih baik 8. Ajaran hadis tentang menjaga kebersihan diri (seperti mandi sebelum

	tidur) dapat membantu mencegah gangguan tidur.
	9. Apakah Anda menganggap bahwa Hadis dapat memberikan motivasi tambahan untuk menjaga kesehatan tubuh?
	10. Sejauh mana Anda Mengamalkan anjuran medis terkait tidur miring kekanan dalam kehidupan sehari-hari?
	11. Tidur dalam lingkungan yang tenang dan gelap dapat meningkatkan Kualitas Tidurkualitas tidur.
	12. Apakah Anda menganggap bahwa Hadis dapat memberikan motivasi tambahan untuk menjaga kesehatan tubuh?
	13. Apakah Anda memiliki komentar atau saran tambahan terkait penelitian ini?

Hasil analisis terkait tiga variabel utama dalam penelitian ini, yaitu tingkat pengetahuan mengenai *sleep apnea*, kualitas tidur, dan penerapan hadis dalam pencegahan *sleep apnea*.

Tabel 2. Distribusi Sampel

Variable	Frekuensi	Persen
Pengetahuan Tentang Sleep Apnea		
Rendah	13	52%
Tinggi	12	48%
Total	25	100%
Kualitas Tidur		
Kurang	7	28%
Baik	18	72%
Total	25	100%
Penerapan Hadits Dalam Pencegahan Sleep Apnea		
Rendah	4	16%
Tinggi	21	84%
Total	25	100%

Tabel 2 menyajikan hasil analisis terkait tiga variabel utama dalam penelitian ini, yaitu tingkat pengetahuan mengenai *sleep apnea*, kualitas tidur, dan penerapan hadis dalam pencegahan *sleep apnea*. Sebagian besar responden, yaitu 52%, memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai *sleep apnea*, sementara 48% lainnya menunjukkan tingkat pengetahuan yang tinggi. Variasi pemahaman ini mencerminkan perbedaan tingkat kesadaran mahasiswa terhadap *sleep apnea*, yang meskipun merupakan gangguan tidur serius, kerap tidak terdeteksi oleh penderitanya. Keterbatasan pengetahuan ini dapat diakibatkan oleh minimnya informasi yang tersedia di kalangan mahasiswa mengenai faktor risiko, gejala, serta dampak *sleep apnea* terhadap kesehatan. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang komprehensif mengenai gangguan tidur ini untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa.

Sebagian besar responden (72%) dilaporkan memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 28% lainnya mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian dari (Ningsih & Permatasari, 2020) ditemukan bahwa berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 43 orang (53,1%), sedangkan minoritas responden yang memiliki kualitas tidur yang baik berjumlah 38 orang (46,9%). Kemudian penelitian dari (Oktiawati et al., 2019) dikutip bahwa 79% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 21% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa tidak menghadapi masalah tidur yang signifikan, terdapat sekelompok kecil yang mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, pola hidup yang tidak teratur, serta kemungkinan adanya gangguan kesehatan seperti *sleep apnea*. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat membawa dampak serius bagi kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan konsentrasi, termasuk risiko kelelahan kronis dan penurunan kinerja kognitif, sehingga memerlukan perhatian yang serius. Menariknya, beberapa petunjuk Rasulullah ﷺ dalam hadis-hadis yang dikaji para ulama klasik, menyiratkan prinsip-prinsip pencegahan terhadap gangguan tidur ini. Ibnul Qayyim dalam *ath-Thibb an-Nabawi* mengutip bahwa Rasulullah ﷺ berbaring di sisi kanan tubuhnya setelah salat sunnah fajar. Posisi ini, menurutnya, membuat jantung yang condong ke kiri tidak dalam posisi stabil, sehingga tubuh tidak masuk dalam tidur yang terlalu lelap (Al-Jawziyyah, n.d.). Ini menjadi kunci penting, karena tidur terlalu nyenyak seringkali menjadi pemicu tidak sadarnya penderita *sleep apnea* saat mengalami henti napas.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 84% responden melaporkan penerapan ajaran hadis yang baik dalam pencegahan *sleep apnea*, sementara 16% lainnya melaporkan penerapan yang rendah. Mayoritas responden tampaknya memahami dan mempraktikkan sunnah Nabi Muhammad ﷺ terkait tata cara tidur, seperti tidur miring ke sisi kanan dan berwudhu sebelum tidur. Praktik-praktik ini tidak hanya memiliki dimensi spiritual tetapi juga terbukti secara medis bermanfaat dalam menjaga saluran napas tetap terbuka dan mengurangi risiko *sleep apnea*. Oleh karena itu, penerapan ajaran hadis dalam konteks tidur tidak hanya berkontribusi pada aspek spiritual, tetapi juga secara signifikan mendukung upaya pencegahan gangguan tidur dari sudut pandang kesehatan.

Secara keseluruhan, Tabel 2 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *sleep apnea*, kualitas tidur, dan penerapan ajaran Islam dalam menjaga kesehatan tidur. Penerapan sunnah Nabi Muhammad ﷺ tidak hanya berdampak positif pada dimensi spiritual, tetapi juga memberikan manfaat kesehatan yang konkret, terutama dalam mencegah gangguan tidur seperti *sleep apnea*. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya edukasi yang komprehensif serta penerapan ajaran Islam dalam menjaga kualitas tidur dan kesehatan secara menyeluruh di kalangan mahasiswa.

C. Analisis Bivariat

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis bivariat dengan uji Chi-Square untuk menguji hubungan antara tingkat pengetahuan tentang *sleep apnea* dan penerapan ajaran hadits dalam pencegahan *sleep apnea*. Uji Chi-Square dipilih karena kedua variabel bersifat kategorik dan bertujuan untuk mengetahui adanya asosiasi antara keduanya, bukan untuk mengukur pengaruh secara kausal seperti pada analisis regresi. Nilai signifikansi (p-value) yang diperoleh dari uji ini menunjukkan apakah hubungan tersebut bermakna secara statistik. Dengan demikian, apabila nilai $p < 0,05$, dapat

disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan penerapan ajaran hadits dalam pencegahan sleep apnea.

Tabel 3. Pengaruh pengetahuan tentang *sleep apnea* terhadap penerapan hadits dalam pencegahan *Sleep Apnea*

Pengetahuan tentang <i>Sleep Apnea</i>	Penerapan Hadits dalam Pencegahan <i>Sleep Apnea</i>				Total	P-Value
	Rendah		Tinggi			
	n	%	n	%	n	%
Rendah	4	16%	9	36%	13	52%
Tinggi	0	0	12	48%	12	48%
Total	4	16%	21	84%	25	100%

Tabel 3 menyajikan hasil analisis bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengevaluasi pengaruh tingkat pengetahuan tentang *sleep apnea* terhadap penerapan ajaran hadis dalam upaya pencegahan gangguan tidur. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan individu tentang gangguan *sleep apnea* berkontribusi terhadap kesadaran dan penerapan nilai-nilai keislaman yang berkaitan dengan pola tidur sehat.

Berdasarkan data yang diperoleh, ditemukan bahwa mayoritas responden yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi mengenai *sleep apnea* (48%) menunjukkan penerapan ajaran hadis yang baik dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan tidur. Sebaliknya, hanya 16% dari responden dengan pengetahuan rendah yang menunjukkan penerapan ajaran hadis secara optimal. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut, ditandai dengan nilai *p-value* sebesar 0,036. Nilai ini lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, yang menandakan bahwa perbedaan antara kelompok pengetahuan tinggi dan rendah secara statistik bermakna.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat pengetahuan seseorang tentang *sleep apnea*, semakin tinggi pula kecenderungannya untuk menerapkan ajaran Islam yang berkaitan dengan pola tidur sehat, dan disamping itu juga bahwa memang sudah terbukti dengan menjalankan pola tidur sesuai dengan sunnah dapat mencegah terjadinya kemungkinan *sleep apnea* (BaHammam, 2011). Hal ini menggarisbawahi pentingnya edukasi yang komprehensif mengenai gangguan *sleep apnea*, terutama dalam konteks integrasi ilmu kesehatan dan nilai-nilai keagamaan. Pemahaman yang baik mengenai *sleep apnea* dapat mendorong peningkatan kesadaran dan kepatuhan terhadap praktik-praktik sunnah yang memiliki manfaat medis, seperti tidur dengan posisi miring ke kanan, menjaga kebersihan diri sebelum tidur dengan berwudhu, serta menghindari kebiasaan buruk sebelum tidur. Dengan demikian, pendekatan yang menggabungkan aspek medis dan ajaran keagamaan dapat menjadi strategi preventif yang efektif dalam menurunkan risiko gangguan tidur, khususnya di kalangan mahasiswa muslim.

Salah satu sunnah Nabi Muhammad ﷺ yang relevan dalam konteks pencegahan gangguan tidur, khususnya *sleep apnea*, adalah posisi tidur miring ke kanan. Dalam literatur medis, posisi ini terbukti bermanfaat dalam menjaga kestabilan saluran pernapasan bagian atas, sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya obstruksi jalan napas saat tidur. Posisi ini memungkinkan gravitasi membantu menjaga jalan napas tetap terbuka dan meminimalkan

tekanan pada jantung dan paru-paru, yang umumnya lebih terjadi ketika seseorang tidur terlentang. Temuan ini sejalan dengan hasil yang ditampilkan dalam Tabel 3, di mana responden dengan tingkat pengetahuan lebih tinggi tentang sleep apnea menunjukkan kecenderungan lebih besar dalam menerapkan sunnah tidur miring ke kanan. Hal ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa posisi tidur berperan penting dalam pencegahan gangguan pernapasan saat tidur (Menon & Kumar, 2013).

Selain itu, sunnah Nabi berupa berwudhu sebelum tidur juga muncul sebagai praktik yang lebih sering dilakukan oleh responden yang memiliki pemahaman lebih baik tentang sleep apnea. Rasulullah ﷺ bersabda:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ مِقَاتٍ قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ قَالَ: أَخْبَرَنَا سُفْيَانُ، عَنْ مَنْصُورٍ، عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ، عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلْتُكَ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوْضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَلْجَأَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسَلْتُ. فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلِكَ، فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ. قَالَ: فَرَدَدْنَاهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا بَلَغْتُ: اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، فَلْتُ: وَرَسُولِكَ، قَالَ: لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أُرْسَلْتُ.»

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Muqatil, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami Abdullah, ia berkata: Telah mengabarkan kepada kami Sufyan, dari Manshur, dari Sa'd bin Ubaidah, dari Al-Bara' bin 'Azib, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: **"Apabila engkau hendak menuju tempat tidurnu, maka berwudulah sebagaimana wudumu untuk salat. Kemudian berbaringlah di sisi kananmu, lalu ucapkanlah: 'Ya Allah, aku serahkan wajahku kepada-Mu, dan aku pasrahkan urusanku kepada-Mu, dan aku sandarkan punggungku kepada-Mu, karena harap dan takut kepada-Mu. Tidak ada tempat berlindung dan tidak ada tempat keselamatan dari (azab)-Mu kecuali kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan dan kepada nabi-Mu yang telah Engkau utus.'** Jika engkau meninggal pada malam itu, maka engkau berada di atas fitrah (agama yang lurus). Jadikanlah doa tersebut sebagai ucapan terakhirmu (sebelum tidur)." Al-Bara' berkata: Maka aku ulangi bacaan itu di hadapan Nabi ﷺ, dan ketika aku sampai pada bagian: "Ya Allah, aku beriman kepada kitab-Mu yang Engkau turunkan, dan kepada rasul-Mu...", aku berkata: "dan kepada rasul-Mu", lalu beliau bersabda: "Tidak. Katakanlah: dan kepada nabi-Mu yang telah Engkau utus." (Al-Ju'fi, 2001, Juz 1, No. 247).

Wudhu tidak hanya memiliki dimensi spiritual sebagai bentuk penyucian diri sebelum tidur, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik. Proses berwudhu, yang mencakup pembasuhan hidung dan mulut, membantu membersihkan rongga pernapasan bagian atas dari kotoran dan mikroorganisme, yang secara tidak langsung berkontribusi pada kelancaran pernapasan selama tidur. Dalam konteks sleep apnea, di mana gangguan pernapasan menjadi inti permasalahan, kebersihan saluran napas menjadi aspek yang sangat penting. Oleh karena itu, sunnah ini dapat dipahami tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai bentuk preventif yang memiliki dasar medis yang kuat dalam meningkatkan kualitas tidur dan mencegah gangguan tidur seperti sleep apnea.

Hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah Nabi sampaikan Shallallahu 'Alaihi wa Sallam dalam sabdanya:

وَحَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مُوسَى الْأَنْصَارِيُّ، حَدَّثَنَا أَنَسُ بْنُ عِيَاضٍ، حَدَّثَنَا عُبَيْدُ اللَّهِ، حَدَّثَنِي سَعِيدُ بْنُ أَبِي سَعِيدٍ الْمَقْبُرِيُّ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِرَارِهِ، فَلْيَبْفِضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيُسِّمِ اللَّهَ فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، وَلْيَقُلْ: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَأَغْوِرْ لَهَا، وَإِنْ أَرَسَلْتَهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ.»

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Musa Al-Anshari, telah menceritakan kepada kami Anas bin 'Iyadh, telah menceritakan kepada kami 'Ubaidullah, telah menceritakan kepadaku Sa'id bin Abi Sa'id Al-Maqburi, dari ayahnya, dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: **"Apabila salah seorang di antara kalian hendak menuju tempat tidurnya, maka**

hendaklah ia mengambil bagian dalam sarungnya (bagian dalam pakaiannya), lalu mengibaskan tempat tidurnya dengannya, dan menyebut nama Allah. Sebab, ia tidak tahu apa yang mungkin datang ke tempat tidurnya setelah ia tinggalkan. Kemudian jika ia hendak berbaring, maka berbaringlah di sisi kanan, dan ucapkanlah: 'Maha Suci Engkau, ya Allah Tuhanku. Dengan nama-Mu aku letakkan lambungku (untuk tidur), dan dengan nama-Mu pula aku mengangkatnya kembali. Jika Engkau menahan nyawaku (yakni mencabutnya), maka ampunilah ia. Namun jika Engkau melepaskannya (membiarkannya hidup), maka jagalah ia sebagaimana Engkau menjaga hamba-hamba-Mu yang saleh.' (Shahih Muslim, No. 4889.).

Dalam hadis tersebut, Rasulullah ﷺ mengajarkan agar seseorang mengibaskan sarungnya pada tempat tidur sebelum berbaring di atasnya. Hal ini didasarkan pada kemungkinan adanya benda asing, serangga, atau kotoran yang mungkin menempel di kasur selama seseorang tidak berada di tempat tidurnya. Praktik ini bukan hanya merupakan tindakan kehati-hatian secara spiritual, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai kebersihan dan kewaspadaan terhadap potensi gangguan kesehatan. Dalam konteks medis, membersihkan tempat tidur sebelum tidur dapat membantu mengurangi risiko iritasi kulit, alergi, maupun gangguan pernapasan akibat akumulasi debu atau kotoran mikroskopis.

Lebih lanjut, Nabi ﷺ juga menganjurkan untuk tidur dengan posisi miring ke sisi kanan. Anjuran ini memiliki dasar spiritual sekaligus fisiologis. Al-Kūrānī menjelaskan bahwa posisi tidur di sisi kanan memudahkan seseorang untuk bangun lebih cepat dan ringan, sekaligus menyimbolkan kesiapan menghadapi kematian yang dapat datang kapan saja (Al-Kūrānī, 2008). Dalam konteks medis, terutama dalam kajian sleep apnea, kemampuan tubuh untuk mudah terbangun sangat penting karena menjadi mekanisme proteksi terhadap henti napas sementara yang berulang saat tidur. Hal ini diperkuat oleh pendapat Imam al-Suyūṭī, yang menyatakan bahwa posisi jantung yang tidak tertindih saat tidur di sisi kanan mencegah tekanan berlebih pada organ tersebut. Dengan demikian, fungsi pernapasan dapat berlangsung lebih optimal tanpa hambatan yang signifikan (As-Suyuthi, n.d.).

Pendapat lain dikemukakan oleh Syaikh Ḥamzah Muḥammad Qāsim yang menyatakan bahwa posisi tidur di sisi kanan cenderung menghasilkan kualitas tidur yang ringan namun cukup. Posisi ini juga memungkinkan tubuh tetap aktif secara minimal sehingga tidak terlalu tenggelam dalam tidur yang dalam dan berat, yang bisa menyebabkan gangguan pernapasan atau kesulitan bangun (Qāsim, 1990). Penjelasan ini selaras dengan temuan dalam dunia medis modern bahwa tidur miring ke sisi kanan dapat memperbaiki aliran udara melalui saluran pernapasan, serta menurunkan risiko penyumbatan yang kerap menjadi faktor pemicu sleep apnea.

Selain posisi tidur yang dianjurkan dalam hadis, aspek kebersihan dan keselamatan tempat tidur juga menjadi perhatian penting dalam praktik tidur yang sehat. Dalam tradisi Islam, terdapat petunjuk yang menunjukkan perhatian terhadap aspek ini, baik dari sisi fisik maupun spiritual. Imam Ibn Baḥṭhal dan Abu al-Muzhaffar, misalnya, memberikan anjuran untuk menepuk atau mengibaskan tempat tidur sebelum digunakan. Anjuran ini bukan sekadar simbolik, melainkan mengandung makna praktis: tindakan tersebut bertujuan untuk memastikan bahwa tidak ada hewan kecil, serangga, atau objek asing lain yang mungkin tersembunyi dan dapat membahayakan saat tidur. Hal ini mencerminkan kehati-hatian dan upaya perlindungan diri sebelum beristirahat (Malik, 2003; Yaḥyā asy-Syaibānī, 1417).

Lebih lanjut, tokoh-tokoh seperti Zuhruddin az-Zaidani dan Syaikh al-Ṭḥībī menegaskan pentingnya kebiasaan membersihkan alas tidur secara menyeluruh sebelum digunakan. Menurut mereka, kebersihan tidak hanya berdampak pada perlindungan fisik dari gangguan luar, tetapi juga berkontribusi terhadap kualitas udara dan kesehatan pernapasan dalam ruang tidur, yang merupakan elemen penting dalam mencegah gangguan tidur, termasuk sleep apnea (Ibn al-Ḥasan, 2012; Al-Ṭḥībī, 1997).

Pemaparan di atas membuktikan bahwa penerapan ajaran Nabi Muhammad ﷺ dalam kebiasaan tidur tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur dan kesehatan fisik, terutama dalam konteks gangguan pernapasan seperti sleep apnea. Sleep apnea, yang ditandai oleh henti napas sementara saat tidur, sangat dipengaruhi oleh kondisi saluran pernapasan. Iritasi pada saluran tersebut dapat memperburuk gejala dan meningkatkan risiko komplikasi (Kallweit et al., 2023). Oleh karena itu, langkah preventif yang bersifat sederhana namun konsisten sangat penting.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik tentang sleep apnea cenderung lebih aktif menerapkan sunnah membersihkan tempat tidur sebelum tidur. Praktik ini secara tidak langsung mendukung kebersihan lingkungan tidur dan mengurangi risiko iritasi saluran napas akibat debu atau alergen lain. Selain itu, sunnah untuk mematikan lampu sebelum tidur, sebagaimana dianjurkan oleh Rasulullah ﷺ, ternyata selaras dengan temuan ilmiah terkini yang menunjukkan bahwa pencahayaan yang minim menjelang tidur berperan dalam menjaga kestabilan ritme sirkadian dan meningkatkan produksi hormon melatonin (Desai et al., 2024), yang berfungsi penting dalam mengatur siklus tidur (Wellcome, n.d.).

Data dalam tabel hasil penelitian mengonfirmasi bahwa mayoritas responden yang memiliki pemahaman baik mengenai sleep apnea secara konsisten menerapkan kedua sunnah tersebut. Mereka juga melaporkan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan responden lain. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara nilai-nilai religius dan edukasi kesehatan dapat menciptakan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan individu. Hadis yang diriwayatkan oleh Jabir r.a., di mana Nabi Muhammad ﷺ bersabda:

قَالَ: «أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَعَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ ...»

Artinya: "...Rasulullah saw ﷺ bersabda: *'Padamkanlah lampu-lampu ketika kalian hendak tidur, tutuplah pintu-pintu, ikatlah tempat-tempat penampungan air, dan tutuplah makanan dan minuman ...'*" (Al-Ju'fi, 2001, Juz 7, No. 5624).

Hadis ini merupakan salah satu contoh konkret dari anjuran Rasulullah ﷺ yang mengandung pesan penting terkait tata cara menjelang waktu tidur, baik dari aspek spiritual maupun fisik. Dalam konteks religius, perintah untuk mematikan lampu, menutup pintu, serta mengamankan air dan makanan tersebut dipercaya sebagai langkah perlindungan dari gangguan setan atau makhluk halus yang dapat mengganggu ketenangan dan keselamatan manusia saat tidur. Hal ini menunjukkan bagaimana Islam menempatkan perhatian serius pada aspek keselamatan spiritual dalam keseharian umatnya.

Selain makna religius, hadis ini juga mengandung nilai-nilai kebijaksanaan ilmiah yang relevan dengan pemahaman kesehatan modern, khususnya terkait kualitas tidur dan ritme sirkadian manusia. Pemadaman lampu sebelum tidur, misalnya, secara ilmiah diyakini membantu mengatur pola tidur yang sehat karena paparan cahaya dapat menghambat produksi melatonin, hormon yang berperan mengatur siklus tidur dan bangun (circadian rhythm). Begitu pula, menutup pintu dan mengamankan makanan serta minuman dapat mencegah gangguan fisik dari luar yang dapat merusak kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan.

Oleh karena itu, hadis tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pedoman ritual atau tata cara yang bersifat normatif, tetapi juga mencerminkan pemahaman holistik Islam yang mengintegrasikan aspek spiritual dan ilmiah demi terciptanya kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Kajian terhadap hadis ini menjadi penting untuk menegaskan relevansi ajaran Islam dalam konteks ilmu kesehatan dan pola hidup sehat masa kini.

Dalam konteks medis, pemadaman lampu sebelum tidur memiliki korelasi langsung dengan pengelolaan ritme sirkadian, yakni sistem biologis yang mengatur siklus tidur-bangun seseorang. Cahaya buatan, termasuk dari lampu kamar, dapat menekan produksi melatonin, hormon yang berperan penting dalam menginduksi tidur dan menjaga kualitasnya. Gangguan

terhadap produksi hormon ini dapat menyebabkan insomnia dan gangguan tidur lainnya (Ben-noun, 2020).

Lebih jauh, perhatian Nabi ﷺ terhadap lingkungan tidur ditegaskan dalam penjelasan para ulama. Syaikh Muhammad al-Munajjid mengutip pandangan Ibn Abdil Barr dan Ibnu Hajar al-‘Asqalani bahwa menutup pintu rumah di malam hari merupakan sunah yang dianjurkan, sebagai bentuk perlindungan dari gangguan makhluk halus serta potensi bahaya lainnya (Al-Munajjid, 2009). Hal ini juga dikuatkan oleh pendapat al-Qurthubi dan al-Khathib Asy-Syarbini, yang menyatakan bahwa malam adalah waktu di mana manusia berada dalam kondisi paling lengah, sehingga menjaga keamanan serta kebersihan lingkungan sangat penting sebagai bentuk kewaspadaan .

Jika dikaitkan dengan gangguan tidur seperti *sleep apnea*, maka ketenangan, kegelapan, dan rasa aman dalam ruang tidur merupakan faktor eksternal yang mendukung kualitas tidur yang optimal. Lingkungan yang tenang dan aman dapat membantu memperlancar pernapasan dan mengurangi risiko terjadinya henti napas saat tidur, yang menjadi karakteristik utama dari *sleep apnea* (Al-Munajjid, 2009).

Selain itu, pembacaan doa sebelum tidur telah terbukti memberikan manfaat psikologis yang signifikan dalam meningkatkan ketenangan mental dan emosional seseorang. Ketenangan ini sangat penting karena berperan langsung dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi faktor pengganggu kualitas tidur. Kondisi mental yang rileks dan emosional yang stabil memungkinkan individu untuk lebih mudah memasuki tahap tidur yang nyenyak dan berkualitas. Fenomena ini juga sering diamati pada responden yang memiliki pengetahuan lebih tinggi mengenai *sleep apnea*, dimana mereka cenderung lebih disiplin dalam menerapkan kebiasaan sehat sebelum tidur, termasuk praktik sunnah seperti membaca doa dan mematikan lampu.

Penggabungan praktik sunnah tersebut — yaitu mematikan lampu dan membaca doa sebelum tidur — tidak hanya memberikan keuntungan dari segi spiritual, tetapi juga berdampak positif terhadap kesehatan fisik. Dengan menciptakan suasana yang tenang dan minim gangguan, praktik ini mendukung terciptanya kondisi tidur yang optimal serta dapat membantu mengurangi risiko gangguan tidur, termasuk *sleep apnea*. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek spiritual dan kesehatan fisik dapat saling melengkapi dan memperkuat dalam menciptakan lingkungan tidur yang kondusif, sehingga memberikan manfaat holistik bagi individu.

Secara keseluruhan, hasil yang tercantum dalam Tabel 3 mengungkapkan adanya korelasi yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang *sleep apnea* dan penerapan ajaran hadis dalam konteks pencegahan gangguan tidur. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman yang memadai mengenai *sleep apnea* mendorong individu untuk lebih konsisten mengamalkan sunnah Nabi Muhammad ﷺ yang berkaitan dengan kebiasaan tidur. Ajaran-ajaran Nabi Muhammad ﷺ, seperti tidur miring ke kanan, berwudhu sebelum tidur, membersihkan tempat tidur, mematikan lampu, serta membaca doa sebelum tidur, tidak hanya memberikan manfaat secara spiritual, tetapi juga secara medis terbukti efektif dalam mendukung kesehatan fisik, khususnya dalam mencegah terjadinya *sleep apnea*. Praktik-praktik sunnah ini berkontribusi dalam menjaga saluran pernapasan tetap lancar dan meminimalisir gangguan yang dapat mengganggu kualitas tidur (Al-Bukhari, 1995; Muslim, 2002). Dengan demikian, penerapan sunnah tidur tersebut sangat relevan untuk meningkatkan kualitas tidur secara menyeluruh serta mencegah gangguan pernapasan yang serius, yang apabila diabaikan dapat menimbulkan komplikasi kesehatan yang lebih berat (Smith & Johnson, 2018). Penemuan ini menggarisbawahi pentingnya integrasi antara ilmu kedokteran modern dan nilai-nilai tradisional berbasis ajaran hadis sebagai pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan tidur masyarakat.

Tabel 4. Pengaruh kualitas tidur terhadap penerapan hadits dalam pencegahan *Sleep Apnea*

Kualitas Tidur Mahasiswa	Penerapan Hadits dalam Pencegahan <i>Sleep Apnea</i>				Total	P-Value	
	Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	3	12%	4	16%	17	68%	0,022
Baik	1	4%	17	68%	18	72%	
Total	4	16%	21	84%	25	100%	

Tabel 4 menyajikan hasil uji bivariat menggunakan uji Chi-Square yang bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kualitas tidur mahasiswa terhadap penerapan ajaran hadis dalam pencegahan sleep apnea. Analisis data menunjukkan bahwa mayoritas responden yang melaporkan kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 68%, juga menerapkan ajaran hadis dengan baik dalam upaya pencegahan gangguan tidur tersebut. Sebaliknya, hanya 12% responden yang memiliki kualitas tidur kurang baik yang menunjukkan tingkat penerapan ajaran hadis yang rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya korelasi positif antara kualitas tidur dan penerapan ajaran Islam yang berkaitan dengan pencegahan sleep apnea.

Hasil uji statistik memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan nilai p-value sebesar 0,022, yang secara signifikan lebih kecil dari batas signifikansi 0,05. Hal ini menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bukanlah kebetulan semata, melainkan terdapat pengaruh signifikan kualitas tidur terhadap penerapan ajaran hadis di kalangan mahasiswa. Dengan kata lain, semakin baik kualitas tidur yang dimiliki oleh responden, semakin konsisten mereka menerapkan ajaran-ajaran Islam yang secara medis berpotensi mencegah gangguan tidur seperti sleep apnea. Penemuan ini penting karena menegaskan peran ajaran agama, khususnya hadis, tidak hanya sebagai pedoman spiritual, tetapi juga sebagai instrumen yang relevan dalam menjaga kesehatan fisik melalui pengaturan pola tidur yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan temuan dari Haryati dan Siti Patma Yunaningsi (2020), yang menegaskan perlunya intervensi khusus untuk memperbaiki kebiasaan tidur mahasiswa, menciptakan lingkungan tidur yang kondusif, serta mengelola gaya hidup dan kesehatan mental guna meningkatkan kualitas tidur. Aspek-aspek ini menjadi krusial mengingat kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal (Wang & Bíró, 2021). Stres akademik dan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, merupakan faktor dominan yang secara signifikan mengganggu pola tidur mahasiswa. Selain itu, kebiasaan tidur yang tidak teratur, penggunaan gadget atau perangkat elektronik sebelum tidur, serta kondisi lingkungan tidur—misalnya tingkat kebisingan dan pencahayaan—juga berkontribusi besar terhadap menurunnya kualitas tidur.

Dukungan terhadap temuan ini juga diperoleh dari tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Bjørnnes et al. (Bjørnnes et al., 2021). Studi tersebut mengungkapkan bahwa stres akademik dan masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan depresi, memiliki dampak signifikan pada kualitas tidur. Faktor lain yang berperan penting adalah kebiasaan tidur yang tidak konsisten, penggunaan perangkat elektronik menjelang waktu tidur, serta kualitas lingkungan tidur yang tidak ideal. Fenomena ini dapat diperparah oleh kebiasaan mahasiswa yang kerap mengerjakan tugas hingga larut malam, mengikuti berbagai kegiatan di luar

kampus, serta penggunaan media sosial, bermain game, dan aktivitas sosial lain di luar asrama yang mengurangi waktu dan kualitas tidur mereka (Aminuddin, 2018).

Sejalan dengan hal tersebut, Hanief (2018) melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa yang diteliti mengalami masalah serius terkait kualitas tidur. Dari total responden, sebanyak 28 orang (73,7%) dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara 10 orang lainnya (26,3%) mengalami masalah kualitas tidur dalam kategori sedang. Data ini memperkuat pentingnya perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, serta perlunya upaya intervensi yang terintegrasi, baik dari segi psikologis, perilaku, maupun lingkungan guna meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka secara menyeluruh.

Temuan dalam penelitian ini menyoroti betapa pentingnya menjaga kualitas tidur yang optimal, yang tidak hanya berkontribusi signifikan terhadap kesehatan fisik individu, tetapi juga berhubungan erat dengan tingkat kepatuhan dalam menerapkan sunnah Nabi Muhammad ﷺ, seperti anjuran tidur miring ke kanan dan berwudhu sebelum tidur. Kedua sunnah tersebut telah terbukti memberikan manfaat ganda, tidak hanya secara spiritual, tetapi juga secara medis. Sebagai contoh, tidur di sisi kanan dan berwudhu sebelum tidur secara ilmiah dapat membantu mencegah terjadinya sleep apnea dengan memperbaiki postur tidur serta meningkatkan kebersihan dan kondisi tubuh sebelum beristirahat (Nor et al., 2016).

Tabel 4 dalam hasil penelitian menegaskan bahwa kualitas tidur yang baik memainkan peran sentral dalam meningkatkan penerapan ajaran-ajaran Islam yang secara khusus memiliki relevansi dalam pencegahan sleep apnea. Lebih jauh lagi, sejumlah hadis Nabi Muhammad ﷺ yang telah dikaji oleh para ulama klasik seperti Ibnul Qayyim, Al-Kurani, al-Suyuthi, dan lain-lain, memuat prinsip-prinsip yang sejalan dengan upaya pencegahan gangguan tidur ini. Khususnya, anjuran untuk tidur di sisi kanan yang terbukti membantu menjaga stabilitas pernapasan dan mencegah tidur yang terlalu nyenyak sehingga meminimalisir risiko sleep apnea.

Selain itu, anjuran kebersihan dan keamanan sebelum tidur seperti mengibaskan tempat tidur dan menutup pintu kamar menunjukkan perhatian mendalam terhadap kenyamanan, keselamatan, dan kualitas udara dalam ruang tidur. Semua aspek ini mendukung pencegahan gangguan tidur secara holistik, dengan memperhatikan faktor lingkungan yang memengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik, oleh karena itu, tidak hanya berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental, tetapi juga meningkatkan kesadaran individu dalam mempraktikkan ajaran agama yang secara menyeluruh memberikan manfaat bagi kesejahteraan manusia.

Dalam konteks ini, edukasi yang intensif mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik serta penerapan sunnah Nabi Muhammad ﷺ menjadi langkah strategis dalam membantu mengurangi risiko gangguan tidur, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki pola hidup dinamis dan sering mengalami stres. Dengan demikian, penguatan pemahaman dan praktik sunnah terkait tidur dapat menjadi salah satu pendekatan efektif dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup secara menyeluruh.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan tentang sleep apnea dan penerapan ajaran hadis dalam mencegah gangguan tidur. Responden dengan tingkat pengetahuan yang tinggi tentang sleep apnea cenderung lebih konsisten menerapkan sunnah ﷺ, seperti tidur miring ke kanan dan berwudhu sebelum tidur, yang secara medis terbukti membantu mencegah sleep apnea. Selain itu, kualitas tidur yang baik juga berpengaruh positif terhadap kepatuhan dalam menerapkan ajaran hadis, mengindikasikan bahwa aspek spiritual dan kesehatan fisik saling mendukung dalam menjaga kualitas tidur.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai sleep apnea dan penerapan ajaran Islam terkait tidur dapat menjadi pendekatan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan tidur, terutama di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga menekankan pentingnya integrasi ajaran agama dan praktik kesehatan modern untuk memberikan solusi yang lebih holistik dalam menjaga kualitas tidur dan mencegah gangguan pernapasan selama tidur. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar kajian serupa dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan menggunakan pendekatan multidisiplin, seperti psikologi atau kesehatan masyarakat, guna memperluas wawasan serta memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam pencegahan dan penanganan sleep apnea.

DAFTAR PUSTAKA

- al-Ḥusain ibn Maḥmūd ibn al-Ḥasan, Zuhar al-Dīn az-Zaydānī al-Kūfī al-Ḍarīr aš-Šīrāzī al-Ḥanafī al-mašhūr bi-l-Muẓhirī. (2012). *Al-Mafāṭīḥ fī Syarḥ al-Maṣhābīḥ* (1st ed.). Daar al-Nawadir.
- Al-Jawziyyah, A. A. M. bin A. B. bin A. I. Q. (n.d.). *Aṭḥ-Ṭhibb an-Nabawī*. Daar al-Hilal.
- Al-Ju'fī, A. A. M. bin I. bin I. bin al-M. bin B. al-B. (2001). *Shahih al-Bukhari* (1st ed.). Daar Thuq an-Najah.
- Al-Kūrānī, A. ibn I. ibn 'Uṭsmān ibn M. (2008). *Al-Kawtsar al-Jārī ilā Riyāḍh Aḥādīṣ al-Bukhārī* (A.-M. asy-S. A. 'Izzū 'Ināyah (ed.); 1st ed.). Daar Ihya' at-Turats al-'Arabi.
- Al-Munajjid, al-M. bi-ishrāf al-S. M. Ṣhālīḥ. (2009). *al-Qism al-'Arabī min Mawqī' (al-Islām, Su'āl wa-Jawāb)*. al-Maktabah al-Syamilah. <http://www.islamqa.com>
- Al-Ṭhībī, S. al-D. al-Ḥusain ibn 'Abd A. (1997). *Syarḥ al-Ṭhībī 'alā Mishkāt al-Maṣhābīḥ al-musammā bi-(al-Kāsyif 'an Ḥaqā'iq al-Sunan)* (A.-M. D. 'Abd al-Ḥamīd Hindāwī (ed.); 1st ed.). Maktabat Nizār Muṣṭafā al-Bāz.
- Amen, S., Rasool, B., Al Lami, B. S., Gamal, C., Mohammad, A. N., Maarooif, P., Abdullah, R. M., Subedi, R., & Al-Lami, R. (2024). Obstructive Sleep Apnea and Cardiovascular Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies. *Cureus*, 16(10). <https://doi.org/10.7759/cureus.71752>
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- An-Naisaburi, M. bin A.-H. A. al-H. al-Q. (n.d.). Bab : Doa Ketika Akan Tidur. In *Ver. Syarḥ Shahih Muslim* (Ensikloped). Dar Ihya' At-Turats Al-'Arabi.
- Annisarahma, L., Karima, N., Ristyning, P., Sangging, A., & Rudiyanto, W. (2024). Obstructive Sleep Apnea (OSA) pada Usia Produktif Obstructive Sleep Apnea (OSA) in Productive Age. *Journal Medula*, 14(1), 143–149.
- As-Suyuthi, J. ad-D. (n.d.). *ak-Khasha'is al-Kubro*. Daar al-Kutub al-'Alamiyyah.
- Azzahra, S. S., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). *LITERATUR REVIEW Obstructive Sleep Apnea (OSA) Sebagai Faktor Resiko Hipertensi Metode Hasil Dan Pembahasan*. 10(2), 321–324. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.180>
- BaHammam, A. S. (2011). Sleep from an Islamic perspective. *Annals of Thoracic Medicine*, 6(4), 187–192. <https://doi.org/10.4103/1817-1737.84771>
- Ben-noun, L. (2020). *THE HEALING OF POWER PRAYER*. February.
- Bjørnnes, A. K., Torbjørnsen, A., Valeberg, B. T., Sparboe-Nilsen, B. B., Sandbekken, I. H., Almendingen, K., Leegaard, M., Ravn, I., Sæterstrand, M. T., Løyland, B., Kvarme, L. G., Fagerlund, B. H., Valla, L., Misvær, N., Riiser, K., Utne, I., Rostad, H., Winger, A., Albertini Früh, E., ... Grov, E. K. (2021). What is Known About Students and Sleep: Systematic Review and Evidence Map. *SAGE Open*, 11(3). <https://doi.org/10.1177/21582440211032162>
- Desai, D., Momin, A., Hirpara, P., Jha, H., Thaker, R., & Patel, J. (2024). Exploring the Role of Circadian Rhythms in Sleep and Recovery: A Review Article. *Cureus*, 16(6). <https://doi.org/10.7759/cureus.61568>
- Faber, J., Faber, C., & Faber, A. P. (2019). Obstructive sleep apnea in adults. *Dental Press Journal of Orthodontics*, 24(3), 99–109. <https://doi.org/10.1590/2177-6709.24.3.099-109.sar>
- Freire, C., Sennes, L. U., & Polotsky, V. Y. (2022). *Brainstem respiratory network CorΘcal inputs Sleep / Wake regulaΘon centers*.
- fuad nashori, etik dwi wulandari. (2017). psikologi Tidur : dari kualitas tidur hingga insomnia. *Экономика Региона*, 32.

- Hanief, N. Y. (2018). ISSN : 2477 – 3379 (Online) ISSN : 2548 – 7833 (Print) VOLUME 4 NOMOR 2 HALAMAN 145-292 NOVEMBER 2018. *Jurnal Sportif*, 4(2), 145–238.
- Haryati, Siti Patma Yunaningsi, J. R. (2020). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO*. 4(3), 1–5.
- Kallweit, M. S., Kallweit, N. P., & Kallweit, U. (2023). Pharmacological Treatments of Sleep–Wake Disorders: Update 2023. *Clinical and Translational Neuroscience*, 7(4), 42. <https://doi.org/10.3390/ctn7040042>
- Livia, F. P. (2024). *PENGARUH MENDENGARKAN AUDIO MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ANAK ASUH PANTI ASUHAN TIARA PUTRI SUKARAME*. UIN Raden Intan Lampung.
- Malhotra, A., Ayappa, I., Ayas, N., Collop, N., Kirsch, D., Mcardle, N., Mehra, R., Pack, A. I., Punjabi, N., White, D. P., & Gottlieb, D. J. (2021). Metrics of sleep apnea severity: Beyond the apnea-hypopnea index. *Sleep*, 44(7), 1–16. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab030>
- Malik, I. B. A. al-H. A. bin K. bin A. (2003). *Syarah Shahih al-Bukhari libni Baththal* (T. A. Y. T. bin Ibrahim (ed.); 2nd ed.). Maktabah ar-Rasyad.
- Mardlatillah, S. D., & Nurjannah. (2023). Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 65–71. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>
- Mehra, R. (2019). Sleep apnea and the heart. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 86, 10–18. <https://doi.org/10.3949/CCJM.86.S1.03>
- Menon, A., & Kumar, M. (2013). Influence of Body Position on Severity of Obstructive Sleep Apnea: A Systematic Review. *ISRN Otolaryngology*, 2013, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2013/670381>
- Muhammad Bin Ima'il Abu Abdillah al-Bukhari al-Ju'fi. (1422). Bab : tidur dalam keadaan suci dan keutamaannya. In D. T. An-Najah (Ed.), *Al-Jami' Al-Musnad As-Shahib Al-Mukhtashar Min Umuri Rasululllah Wa Sunanihi Wa Ayyamihi* (pertama, 1, p. 58).
- Nengsih, D., & Batusangkar, I. (2020). *TAWASSUL DALAM PERSPEKTIF HADIS (KAJIAN TERHADAP HADIS KISAH TIGA PEMUDA TERPERANGKAP DALAM GOA)*. 9(1).
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja DI SMKN 7 PEKANBARU (Factors That Influence Quality Of Seep For Adult In SMKN 7 Pekanbaru). *Ensiklopedia of Journal*, 44(8), 262–267.
- Nor, Z. M., Yusoff, N. N., Razi, F. R. F., & Sanusi, N. A. (2016). A good night's sleep: A narrative review from Islamic perspectives in relation to modern sciences. *International Medical Journal Malaysia*, 17(Specialissue2), 117–122.
- Oktiawati, A., Rakhman, A., & . K. (2019). Musik Karawitan Jawa Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Kagok Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 7. <https://doi.org/10.36308/jik.v10i1.113>
- Otero, L. (2024). Editorial: Sleep apnea in cardiovascular disease. *Frontiers in Sleep*, 3. <https://doi.org/10.3389/frsle.2024.1383738>
- Pendidikan, J., & Islam, P. (2023). *AL-GHAZALI*. 3(2), 148–166.
- Qāsim, Hamzah Muḥammad. (1990). *Manār al-Qārī Syarḥ Mukhtaṣar Ṣhaḥīḥ al-Bukhārī*. Maktabah Daar al-Bayan.
- Raynaldo, A. H., Pase, M. A., & Ketaren, A. P. (2023). A Correlational Study Elevated Risk of Cardiometabolic Illness and the Prevalence of Obstructive Sleep Apnea Among the Population of Tebing Tinggi, North Sumatra, Indonesia. *Journal of Endocrinology, Tropical Medicine, and Infectious Disease (JETROMI)*, 5(3), 160–168.

- Rokni, L., & Park, S. H. (2019). Medical tourism in Iran, reevaluation on the new trends: A narrative review. *Iranian Journal of Public Health*, 48(7), 1191–1202. <https://doi.org/10.18502/ijph.v48i7.2941>
- Sholechah, M. (2016). Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Maâanil Hadits). *Intelektualita*, 5(2), 145 – 152–152.
- Suryoadji, K. A. (2021). Faktor Risiko Apnea Tidur Obstruktif Yang Dapat Dimodifikasi. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(2), 166–171. <https://doi.org/10.53366/jimki.v9i2.337>
- Tiksnadi, B. B., Taufiqurrohman, A., Permana, A. D., Fihaya, F. Y., Sofiatin, Y., Wahyudi, K., Akbar, M. R., & Roesli, R. M. A. (2019). Prevalence of Obstructive Sleep Apnoea Syndrome (OSAS) and Its Association with Hypertension in Jatinangor West Java. *The Open Hypertension Journal*, 11(1).
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *Explore*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- Wellcome. (n.d.). *Sleep, circadian rhythms and mental health*.
- Wollmann, C., & Drager, L. F. (2025). Obstructive Sleep Apnea in Acute Myocardial Infarction: A Prognostic Risk Factor beyond Traditional Players? *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 38, 1–2. <https://doi.org/10.36660/ijcs.20250032>
- Yahyā bin (Hubayrah bin) Muḥammad bin Hubayrah adh-Dhuhlī asy-Syaibānī, A. al-M. (1417). *al-Ifṣhāḥ ‘an Ma‘ānī aṣh-Ṣhiḥāḥ* (M. F. ‘Abd al-M. Aḥmad (ed.)). Daar al-Wathan.