

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia secara potensial dilahirkan dalam kondisi *fitri* yang berarti suci, sehat, dan selamat, meskipun aktualisasinya sangat tergantung pada pilihan dan lingkungannya. Tolak ukur seseorang dikatakan sehat dan sakit, tidak hanya apabila orang tersebut terserang penyakit dalam jiwanya, berupaya menyesuaikan juga menyeimbangkan dirinya, namun terlebih mampu mengimplementasikan ajaran yang diperintahkan agama dengan sebaik-baiknya, karena implementasi ajaran agama adalah citra sesungguhnya bagi manusia yang harus dijaga.<sup>1</sup> Setiap muslim memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan juga menyeimbangkan kesehatan tersebut dengan kebutuhan rohaninya. Menjaga kesehatan yang dimaksud disini yakni meliputi segala sisi, baik jiwa, raga, akal, maupun rohani. Allah SWT memberikan fitrah kepada manusia agar menjaga kesehatan pada segala sisi, supaya seseorang tersebut tetap dapat mencukupi kebutuhan yang berkenaan dengan makan, minum dan lain sebagainya guna mempertahankan kelangsungan hidup.<sup>2</sup>

Islam sangat menghargai dan juga memperhatikan kehidupan umatnya dari hal yang terkecil, seperti dari mulai bagaimana seharusnya manusia berperilaku dalam menjalani kehidupan sehari-hari mulai dari tidur, bangun hingga tidur kembali, dan tidak ada sedikitpun yang terlewatkan. Semua makhluk hidup didunia membutuhkan waktu untuk tidur guna beristirahat dari lelahnya aktifitas yang dilakukan setiap harinya.

---

<sup>1</sup> Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, (Jakarta: Rosda Karya, 2010), h.5-6.

<sup>2</sup> Muhammad Hafizh Al-Ashqiya, *Quantum Dzikir Nabi Solusi Keuangan Anda*, (Yogyakarta: Pustaka Radja, 2011), h. 82.

Allah berfirman dalam QS. Yunus ayat 67 yang berbunyi:<sup>3</sup>

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

67. Dialah yang menjadikan malam bagi kamu supaya kamu beristirahat padanya dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah). Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengar.

Rasulullah SAW. Bersabda:

عَنْ أَبِي سَلَمَةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ  
دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ  
قُلْتُ بَلَى قَالَ فَلَا تَفْعَلْ فَمَنْ وَنَمَ وَصُمَ وَأَفْطَرَ فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ  
حَقًّا وَإِنَّ لِرِزْوَانِكَ عَلَيْكَ حَقًّا وَإِنَّ لِرِزْوَانِكَ عَلَيْكَ حَقًّا

Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur telah menceritakan kepada kami Rauh bin 'Ubadah telah menceritakan kepada kami Husain dari Yahya bin Abu Katsir dari Abu Salamah bin Abdurrahman dari Abdullah bin 'Amru dia berkata; "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam menemuiku, lalu beliau bersabda: "Aku memperoleh berita bahwa kamu bangun di malam hari dan berpuasa di siang hari, benarkah itu?" Aku menjawab; "Benar." Beliau bersabda: "Jangan kamu lakukannya; namun tidur dan bangunlah, berpuasa dan berbukalah. Karena tubuhmu memiliki hak atas dirimu, kedua matamu memiliki hak atas dirimu, tamumu memiliki hak atas dirimu, istrimu memiliki hak atas dirimu."<sup>4</sup>

<sup>3</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya Al-Jumanatul 'Ali*, (Yayasan Penyelenggara Penerjemah/Penafsir Al-Qur'an, CV Penerbit J-ART, 2004), h.216.

<sup>4</sup> Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, "Shahih al-Bukhari," Kitab: Adab, Bab: Hak tamu. No. Hadist: 5669, dalam Lidwa Pustaka, Ensiklopedia Hadits Kitab 9 Imam, aplikasi program Hadits, versi 8.0.37.

Dari Hadis di atas dapat kita ketahui bahwa tubuh memiliki hak antara lain, memberinya makan ketika lapar, memberi minum ketika dahaga, memberinya istirahat ketika lelah, membersihkan ketika kotor, memberi pengobatan ketika sakit melanda.

Salah satu media dari istirahat adalah tidur. Tidur merupakan media istirahat yang paling baik. Selain dari asupan makanan yang dimakan, tidur juga sebagai sumber yang memunculkan energi dan tenaga baru untuk melanjutkan dan menjalani rutinitas kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor biologis tidak akan bisa terlepas dari tiap-tiap individu, salahsatunya membutuhkan waktu tidur agar bisa menjaga keseimbangan kesehatan tubuhnya dengan optimal.<sup>5</sup> Menurut ilmu kedokteran tidur mempunyai fungsi sebagai media mengistirahatkan pikiran, tubuh juga hati, karena itulah tidur sudah menjadi kebutuhan biologis setiap manusia dan makhluk hidup.<sup>6</sup>

Selain itu, tidur sebenarnya merupakan sarana untuk melakukan pembersihan diri dari apa yang disebut “sampah penyebab kelelahan”. Menurut salahsatu ahli kesehatan bahwa dalam waktu 24 jam produksi “sampah” yang dihasilkan oleh kegiatan otot tubuh kebanyakan berupa zat *dioksida* dan asam *laktat*, kedua senyawa tersebut tertumpuk didalam darah dan juga mempunyai efek *toksik* pada saraf yang mengakibatkan munculnya rasa letih dan kantuk. Ketika tidur sampah tersebut di hancurkan, oleh sebab itu ketika seseorang beranjak bangun dari tidur badan akan terasa lebih bugar.<sup>7</sup> Maka dari itu setelah melakukan aktivitas disiang hari yang melelahkan, dimalam harinya manusia tidur agar dapat kembali bugar dipagi harinya.

Memiliki pola hidup yang ideal adalah keinginan semua orang. Yang mana mencakup tata cara seseorang menjalani kehidupan dengan

---

<sup>5</sup> Masrukhin, “Tidur Perspektif Hadis Kajian Implikasi Pola Tidur Nabi Terhadap Kesehatan”, Jakarta. *Skripsi pada jurusan Tafsir Hadis fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2014.

<sup>6</sup> Ahmadie Thaha, *Kedokteran Dalam Islam*, (Surabaya; PT. Bina Ilmu, 2014) h. 142.

<sup>7</sup> Sofia Amatullah, *Tidur Nyenyak Ala Rasul*, (Jakarta: Action Religi, 2008), h. 4.

mengisi aktifitas kehidupannya dengan berpedoman pada syari'at yang telah ditetapkan Agama. Pola hidup sehat yang ada dalam Al-Qur'an dan yang telah diajarkan Nabi sangatlah perlu ditiru dan diterapkan dalam keseharian, satu diantaranya apabila seseorang telah mampu mengatur waktu tidurnya dengan baik, seperti tidur dengan cukup dan tidak berlebihan, maka hal tersebut dapat memberikan pengaruh yang positif juga manfaat bagi kesehatan fisik maupun psikis manusia dalam waktu yang lama.

Rasulullah sebagai suri tauladan dan pembimbing bagi umatnya, mempunyai misi sebagai mana firman Allah dalam QS. Al-Fath: 28, yang menjelaskan bahwa Allah menjadikan Muhammad SAW. sebagai *Khotamu Al-Anbiya* yang mengusung agama Islam secara sempurna. Tata cara yang beliau dalam melaksanakan tugas yang diemban merupakan model yang paling sempurna, alangkah baiknya selaku umat beliau kita pun harus mengikutinya dengan usaha sesempurna mungkin.<sup>8</sup> yang mana apapun yang berasal dari dirinya menjadi sebuah sumber hukum kedua dalam agama setelah Al-Qur'an, yang disebut Hadis atau Sunnah. Segala aktifitas dan apapun yang dilakukan beliau terekam jelas didalam hadis-hadisnya, baik itu sabda, *taqirirnya*, perbuatannya, akhlaknya, kepribadiaannya yangmana hadis-hadis tersebut menjadi pedoman bagi kita umatnya untuk meneladani apa yang dilakukan oleh beliau, terutama dalam hal yang berkaitan dengan kepribadian dan perilaku juga tindak-tanduk beliau, seperti sholat makan dan tidur.

Maka dari itu bisa dikatakan bahwa secara tidak langsung Rasulullah sudah menerangkan juga memberi contoh bagaimana tata cara juga pola tidur yang baik agar stamina dan kesehatan tubuh tetap terjaga. Ibnu Qayyim mengatakan bahwa: orang yang memperhatikan bagaimana rasul tidur, maka ia pun akan bisa paham bagaimana tidur yang baik bagi kesehatan tubuhnya, sebab tata cara tidur nabi dari mulai beliau bangun

---

<sup>8</sup> Iyad Hilal, *Kisah Pilihan Dari Kehidupan Rasulullah SAW*, (Bogor: Pustaka Thariqatul Izah, 2004), h.7.

hingga tidur kembali memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan dan kekebalan tubuh.<sup>9</sup> Sebagai bukti sederhana, sepanjang hidup Rasulullah SAW. Hampir tidak pernah menderita sakit. Mengapa demikian? Karena beliau benar-benar menerapkan pola tidur sehat, saat beranjak tidur, ketika tidur, dan setelah tidur, beliau tidak pernah menyampingkan tata kramanya.

Tidur sehat adalah tidur yang dapat memberikan dampak positif dan berguna bagi kesehatan tubuh, bukan kebalikannya yakni memberikan dampak buruk yang dapat mengganggu kinerja dari anggota tubuh yang nantinya dapat menghambat aktifitas seseorang. Standar tindakan yang harus dilakukan agar seseorang mendapatkan tidur sehat antara lain: a) mencukupi kebutuhan waktu tidur, b) memposisikan tubuh kesisi kanan, c) menjauhi dan mencegah hal yang dapat mengganggu tidur.<sup>10</sup>Dari tiga hal diatas dapat disimpulkan bahwa yang terpenting adalah memperhatikan bagaimana pola tidur yang baik.

Berdasarkan survei indeks pola hidup sehat dari American International Assurance (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia oleh perusahaan riset global yaitu Taylor Nelson Sofrens (TNS). Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia berkeinginan memiliki waktu tidur sekitar 7,8 jam, namun yang terealisasinya hanya 6,8 jam setiap harinya, hal ini terjadi karena meningkatnya aktivitas yang dijalani. Pada survei lain yang dilakukan oleh *American Cancer Society* ditemukan bahwa dari 1,1 juta warga negara disana, orang yang tidur berkisar 7 jam tiap malamnya mempunyai peringkat kematian paling rendah. Sedang orang yang tidurnya kurang atau lebih dari itu mempunyai peringkat kematian lebih tinggi. Tidur 8,5 jam atau lebih setiap malamnya dapat mengakibatkan angka kematian sebesar 15%. Artinya, harus dilakukan setiap hari dalam

---

<sup>9</sup> Mar'atus Sholechah, "Posisi Tidur Dalam Tinjauan Hadis", *Jurnal Intelektualita*, vol. 5, no. 2, 2016. h. 31.

<sup>10</sup> Fitri Yuni, "Studi Hadis-Hadis Tentang Mematikan Lampu Ketika Hendak Tidur", *Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau*, 2016, h. 34-35.

porsi yang cukup dan sesuai kebutuhan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan harapan hidup.<sup>11</sup>

Bayi yang usianya baru mencapai 2 bulan, umumnya butuh waktu tidur sebanyak 14-18 jam tiap harinya. Pada usia anak-anak perlu waktu berkisar 11-13 jam. Sedang usia dewasa diperlukan waktu 7-8 jam, sedang lansia diharapkan waktu tidurnya mencapai 7 jam.<sup>12</sup>

Di zaman ini, arus modernisasi sangatlah berkembang pesat, disamping berdampak positif juga membawa dampak negatif yang membuat aktivitas manusia semakin lama semakin meningkat. Kehidupan yang terlalu berorientasi kepada kemajuan menyebabkan masyarakat melupakan dimensi rohaniah yang sangat berpengaruh buruk pada pola perilaku dalam kehidupan manusia, seperti contoh kecil dalam kehidupan sehari-hari, sejak adanya televisi masyarakat cenderung tidur larut malam dikarenakan asyik menikmati acara yang ditayangkan di televisi akibatnya mereka kekurangan tidur dan keesokan harinya mereka akan merasakan lelah dan sulit untuk berkonsentrasi dalam menjalankan aktifitasnya.<sup>13</sup> Contoh lain, ketika malam hari saat hendak beranjak tidur karena kesibukan yang mereka jalani di siang harinya mereka merasa lelah dan langsung beranjak menuju tempat tidur, tanpa membersihkan diri dan tempat tidur terlebih dahulu, juga lalai memperhatikan pola tidurnya. Seperti tidak memperhatikan waktu tidur yang berakibat mengganggu kesehatan tubuh, yang menyebabkan badan terasa lemas dan tidak bugar. Seperti dikalangan remaja hingga dewasa yang memiliki kesibukan sehingga waktu istirahat mereka tidak mencapai tidur yang maksimal, dan tidak memperhatikan kebersihan diri, juga tempat tidur yang mereka gunakan. Sehingga hal tersebut dapat mengganggu kesehatan.

---

<sup>11</sup> Susilo Yekti, *Cara jitu Mengatasi Insomnia*, (Tulungagung: CV. Andi, 2011). h. 18.

<sup>12</sup><https://p2ptm.depkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>.

Diakses pada tanggal 01 November pukul 22.30 WIB.

<sup>13</sup> Fuad Nashori dan R. Rachmy Diana, "Pengaruh Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan", *Humanitas: Indonesia Psychological Jurnal*, Vol. 2, No. 2, Agustus 2005, h. 78.

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah diatas agar kita mengetahui bagaimana pola dan adab tidur yang dianjurkan Nabi SAW. yang bernilai pahala juga memiliki nilai positif bagi kesehatan tubuh, sebab beliau senantiasa menjunjung tinggi tata krama dan adabnya ketika hendak tidur, saat tidur, maupun saat bangun tidur sehingga Rasulullah haAmpir tidak pernah dihinggapi sakit, penulis tertarik untuk mengkaji dan mendeskripsikan hal-hal yang berkaitan dengan tidur sehat Nabi dari pola hingga tata cara bagaimana nabi tidur, yang telah termaktub dalam hadis-hadisnya, lalu memahami dan mengkorelasikannya menggunakan pendekatan ilmu kesehatan dengan mengangkat judul tentang “**TIDUR SEHAT ALA NABI (Tela’ah Tematik Terhadap Hadis-Hadis dalam Kutub At-Tis’ah)**”

## **B. Rumusan Masalah**

Pada latar belakang diatas ditemukan hadis tentang cara tidur, namun belum ada pembahasan yang komprehensif tentang hal tersebut, terlebih dari sudut pandang ilmu kesehatan. Oleh karena itu, penulis mengajukan pertanyaan penelitian berikut:

1. Apa saja hadis-hadis tentang tidur sehat yang dicontohkan Nabi dan bagaimana kualitasnya?
2. Bagaimana konsep dan implikasi pola tidur sehat yang disampaikan Nabi SAW. dalam hadis-hadisnya bagi kesehatan?

## **C. Tujuan, Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hadis tentang tidur sehat.

Sedang manfaat melakukan penelitian skripsi ini yaitu:

1. Dari segi teoritis, penelitian yang dilakukan ini bermanfaat memperluas pembendaharaan keilmuan khususnya dalam ilmu hadis, menambah pengetahuan mengenai isi materi hadis yang berkaitan dengan tidur sehat ala Nabi menggunakan pendekatan ilmu kesehatan yangmana



nantinya kita akan mengetahui apa pengaruh dari tata cara nabi tidur terhadap kesehatan.

2. Secara praktis, hasil akhir dari penelitian diharapkan mampu menyumbangkan pengetahuan kepada pembaca maupun masyarakat untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari mengenai tata cara tidur yang baik sesuai dengan yang telah dilakukan Nabi sebagai suri tauladan umat islam, yang mana tidur yang dimaksud bukan hanya sekedar tidur untuk melampiaskan hak biologis terlebih bagaimana kita dapat mentunaikan hak biologis yang bernilai pahala dan keberkahan juga kesehatan yang berpengaruh dalam jangka yang panjang. Disisi lain tidur yang baik juga mampu menjadikan seseorang berakhlak baik.
3. Secara teologis, penelitian ini diharapkan mampu menambah rasa cinta dan kadar keimanan kita kepada baginda Rasulullah SAW. Sebagai sosok mulia yang selalu mencintai umatnya.
4. Secara akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam kajian wacana keagamaan terutama dalam bidang hadis.
5. dari sisi sosial, penulis berharap penelitian yang telah diselesaikan ini nantinya bermanfaat bagi seluruh lapisan masyarakat, sehingga mereka mampu mengatur waktu dengan baik terutama mengenai pola waktu tidur sesuai dengan yang dianjurkan Rasul supaya tetap dalam keadaan sehat. Karena dengan tidak teraturnya waktu tidur dapat mengganggu stamina dan kesehatan tubuh.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Ditemukan hadis yang menjelaskan bahwa tubuh juga mempunyai hak, salahsatunya hak untuk beristirahat dari lelahnya aktifitas yang dilakukan setiap harinya, yang mana media yang digunakan untuk hal tersebut adalah tidur. Saat ini kebanyakan dari kita berpendapat bahwa tidur itu hanya sekedar memenuhi hak biologis saja yang mana tanpa kita sadari banyak sekali manfaat dari tidur



apabila kita melakukannya dengan benar, Nabi Muhammad telah mengajarkan kepada umatnya melalui sabda yang beliau sampaikan tentang bagaimana pola tidur yang baik bagi kesehatan tubuh, dari mulai waktu tidurnya, posisi tidurnya, bahkan Sunnah apa saja yang dilakukan saat hendak beranjak tidur maupun setelah bangun tidur yang berbeda kualitasnya satu sama lain. Nantinya akan ditemukan perbandingan antara konsep tidur umum dengan konsep tidur yang senada dengan hadis.

#### **E. Hasil Penelitian Terdahulu**

Kajian mengenai hadis-hadis tentang tata cara maupun adab tidur nabi pada dasarnya merupakan hal yang lazim dan mungkin sudah banyak dibahas sebelumnya di beberapa literature, seperti artikel, makalah, maupun jurnal mengenai topik tidur dari berbagai sisi dan aspeknya. Diantaranya adalah “*Min Adaabi An-Naum*” karya Syaikh Amin bin Abdullah Asy-Syaqawi yang diterjemahkan oleh Abu Umamah Arif Hidayatullah dengan judul “*Etika Sebelum Tidur*”, yang didalamnya hanya membahas tentang bagaimana tidur yang dianjurkan Nabi dan belum mengaitkan apa implikasinya terhadap kesehatan, dan hanya mencantumkan hadis-hadisnya saja tanpa memaparkan penjelasan yang gamblang.<sup>14</sup>

Juga terdapat penelitian terdahulu pada tahun 2015 oleh salahsatu mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang bernama Ahmad Ashliha Ridwan yang berjudul “*Studi Kritik Hadis-hadis Amalan Menjelang Tidur*”, yangmana didalamnya membahas apasaja amalan yang dilakukan Nabi saat beranjak tidur, namun penelitian ini lebih memfokuskan pada pembahasan kritik terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan amalan yang dilakukan Nabi sebelum Tidur.

Setelah penulis melakukan penelusuran atas 2 karya tersebut, telah diketahui memang sudah ada penulis terdahulu yang membahas mengenai

---

<sup>14</sup> Abu Umamah Arif Hidayatullah, *Etika Sebelum Tidur*, IslamHouse.com, [https://d1.islamhouse.com/data/id/ih\\_articles/single2/id\\_etika\\_sebelum\\_tidur.2013](https://d1.islamhouse.com/data/id/ih_articles/single2/id_etika_sebelum_tidur.2013). Diakses pada tanggal 22 november 2020

model tidur Nabi beserta implikasinya bagi kesehatan. Namun hadis-hadis yang di cantumkan pada penelitian sebelumnya belumlah lengkap, di sisi lain masih terdapat hadis yang kualitasnya *dha'if*, masalah kesehatannya sudah dijelaskan namun belum ada tambahan ilmiahnya, metode *maudhui'* yang digunakan pada penelitian sebelumnya hanya mengambil satu sumber saja, juga masih minimnya kitab syarah dan buku referensi yang digunakan oleh peneliti sebelumnya. Maka dari itu penulis bermaksud meneruskan penelitian tersebut dengan melengkapi hadis-hadis mengenai anjuran apa saja yang harus dikerjakan agar tidur yang kita lakukan bernilai pahala juga bermanfaat bagi kesehatan dengan mencantumkan hadis-hadis yang shahih juga melengkapi kitab *syarah* nya dengan kitab klasik maupun buku referensi lain (sebagai syarah kontemporer) yang berkaitan dengan tema, menambahkan penjelasan ilmiah, juga menggunakan metode *maudhui'* dengan mengambil dari beberapa sumber yang berbeda.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Sebuah karya ilmiah haruslah memenuhi syarat-syarat logis dan sistematis. Di sisi lain agar memudahkan penulis dalam melakukan penelitian. Untuk itu penelitian ini disusun dalam lima bab dimana masing-masing saling terkait:

**Bab I** merupakan pendahuluan yang memaparkan tentang hal yang melatarbelakangi munculnya masalah yakni kegelisahan akademik yang dialami penulis. Dalam bab ini juga berisikan rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian ini dilakukan, juga tinjauan pustaka.

**Bab II** tinjauan teoritis sub bab pertama akan dipaparkan mengenai pengertian Hadis dan sinonimnya, fungsi hadits, dan kualifikasi hadits. Pada sub bab kedua akan dibahas mengenai pola tidur Sehat yang mencakup pengertian tidur, tahapan tidur, factor yang mempengaruhi tidur, macam-macam gangguan tidur, manfaat tidur bagi tubuh, kekurangan tidur, kualitas tidur.

**Bab III** pada bab ini akan disajikan pemaparan mengenai metodologi penelitian yang digunakan.

**Bab IV** isi, hasil penelitian dan pembahasan yang berisi redaksional dan analisis Syarah serta Kualitas Hadits tentang Pola Tidur Sehat yang meliputi: syarah hadis tentang waktu tidur sehat, Syarah hadis tentang sunnah-sunnah tidur.

**Bab V** berisi penutup sebagai akhir berupa hasil dan kesimpulan dari penelitian. Yangmana kesimpulan tersebut berisikan jawaban dari rumusan masalah penelitian. Juga berisikan saran dari penulis.

