

ABSTRAK

Ahmad Hifni, NIM. 1181040007. “Integrasi Dzikir Dan Pernafasan Terhadap Mahasiswa Yang Mengalami Insomnia (Studi Kasus Pada Anggota UKM Gahaki)”.

Gangguan tidur pada mahasiswa sering terjadi karena aktivitas yang padat serta pola hidup yang kurang sehat. Banyaknya pengaruh yang di sebabkan oleh gangguan tidur atau insomnia jelas akan memerlukan bantuan kebugaran tubuh untuk menanggulangnya. Diantaranya ialah aktif dalam kegiatan fisik seperti berolahraga. Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang berkaitan dengan seni bela diri dan salah satu pencak silat yang berfokus pada ilmu pernafasan yaitu perguruan pencak silat GAHAKI. Maka tujuan dari penelitian ini untuk mengkaji bagaimana integrasi dzikir, teknik pernafasan terhadap mahasiswa yang mengalami gangguan insomnia. Pada penelitian ini, menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk mendapatkan suatu informasi maupun fakta-fakta yang lebih mendalam. Selain itu, metode pengumpulan data observasi dan wawancara. Kemudian, pada penelitian ini teori yang akan dikaji oleh peneliti yaitu mengenai dzikir, teknik pernafasan dan insomnia. Maka berdasarkan hasil kajian penelitian ini, mengkolaborasikan dzikir dan teknik pernafasan menjadi metode yang dapat digunakan untuk mengatasi atau meurunkan gangguan insomnia.

Kata Kunci: Dzikir, Teknik Pernafasan dan Insomnia

ABSTRACT

Ahmad Hifni, NIM. 1181040007. *“Integration of Dhikr and Breathing for Students with Insomnia (Case Study of Gahaki UKM Members)”*.

Insomnia in university students often occurs due to intense activities and unhealthy lifestyles. The many influences caused by sleep disorders or insomnia will clearly require the help of body fitness to overcome them. One example is being active in physical activities such as exercising. Pencak silat is one of the sports related to martial arts and one of the pencak silat that focuses on breathing techniques is the GAHAKI pencak silat college. So the aim of this study is to examine how the integration of dhikr, breathing techniques for students who experience insomnia disorders. This study, using descriptive qualitative methods to obtain information and facts that are more in-depth. In addition, the data collection method is observation and interviews. Then, in this study the theory that will be studied by researchers is about dhikr, breathing techniques and insomnia. So based on the results of this research study, collaborating dhikr and breathing techniques is a method that can be used to overcome or reduce insomnia disorders.

Keywords: *Dhikr, Breathing Techniques and Insomnia.*

