

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Sistematika Penulisan	4
BAB II : KERANGKA TEORI	
A. Kesehatan dan Ruang Lingkupnya	6
1. Definisi Kesehatan	6
2. Indikator Sehat	9
3. Faktor Penunjang Kesehatan	10
4. Kesehatan Ruhani dalam Ajaran Islam	12
B. Pola Tidur dan Ruang Lingkupnya	14
1. Definisi Pola Tidur	14
2. Ruang Lingkup Pola Tidur	15
3. Urgensi Tidur bagi Kesehatan Manusia	16
C. Penelitian Terdahulu	17
D. Kerangka Berpikir	19
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	21
B. Sifat Penelitian	22

C. Sumber Data	22
D. Teknik Pengumpulan Data	23
E. Teknik Analisis Data	24

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

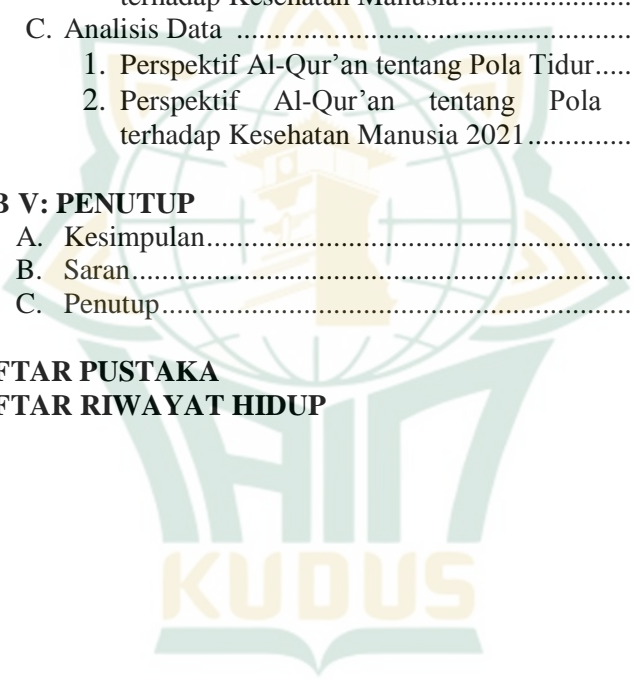
A. Gambaran Umum	27
B. Deskripsi Data	34
1. Perspektif Al-Qur'an tentang Pola Tidur.....	34
2. Perspektif Al-Qur'an tentang Pola Tidur terhadap Kesehatan Manusia.....	38
C. Analisis Data	50
1. Perspektif Al-Qur'an tentang Pola Tidur.....	50
2. Perspektif Al-Qur'an tentang Pola Tidur terhadap Kesehatan Manusia 2021.....	56

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan.....	112
B. Saran.....	113
C. Penutup.....	114

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Pola Tidur yang Baik	104
Tabel 4.2 Pola Tidur yang Buruk	108

