PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP SKALA INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 7 PRABUMULIH SUMATERA SELATAN

Annisa Rahmania
STIKes Muhammadiyah Palembang
Email :annisa.rahmania14@rocketmail.com

ABSTRAK

Insomnia adalah keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas dengan keadaan tidur yang sebentar atau susah tidur. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali. Insomnia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius, seperti depresi, kesulitan untuk berkonsntrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, mengalami kelelahan di siang hari, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk. Tujuan: Untuk membuktikan adakah pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada remaja di SMA 7 Prabumulih Sumatera Selatan. Metode: Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*) dengan *One – Group Pra test – post test design* tanpa adanya kelompk kontrol. Sampel dalam penelitian ini adalah semua siswi SMA 7 Prabumulih yang mengalami insomnia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling* sebanyak 36 responden. Hasil: Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan *shapiro wilk* di dapatkan data berdistribusi tidak normal, sehingga uji paired t test tidak dapat dilakukan. Uji alternatif non parametrik dari *paired t test* adalah *wilcoxon*. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan P value <0,05 yaitu 0,000, berarti ada pengaruh terapi wudhu dengan kejadian insomnia. Saran: Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya dengan topik dan ruang lingkup yang sama dengan penelitian ini

Kata Kunci **:** Terapi Wudhu, Kejadian Insomnia

ABSTRACT

Insomnia is a state of inability to get adequate sleep, both the quality and quantity at the moment sleep state or insomnia. Insomniacs experience excessive sleepiness during the day and the quantity and quality of sleep are not enough. People suffering from insomnia can also awakened early and then hard to sleep again. Insomnia if not treated immediately will have serious consequences, such as depression, difficulty berkonsntrasi, everyday activities become agitated, daytime fatigue, interpersonal relationships with others for the worse. **Objective:** To prove there any influence of ablution before sleep therapy on the incidence of insomnia in adolescents at high school 7 Prabumulih South Sumatra. **Methods**: This study used a quasi-experimental design (Quasi Experiment) with One - Group Pre-test - post test design without control batches. The sample in this study were all high school 7 Prabumulih experiencing insomnia. The sampling technique uses accidental sampling as many as 36 respondents. **Results:** Based on the test data normality using Shapiro Wilk in getting distribution data is not normal, so the test paired t test can not be performed. Alternative non-parametric test of paired t test is Wilcoxon. Based on the obtained Wilcoxon test P value <0.05 is 0.000, meaning no influence ablution therapy with the incidence of insomnia. Suggestions: Results of this study can also be used as input for further research on the topic and scope similar to this study

Key Words: The wudhu therapy, The Incidence of Insomnia

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun.[5]

Remaja mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi baik fisiologis, maupun psikologis. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam Hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur.

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang menyebabkan reaksi individu terhadap lingkungan sekitar menurun bahkan hilang (Wahid & Nurul, 2007) Kebutuhan tidur dan istirahat yang sesuai sama pentingnya dengan kebutuhan nutrisi dan olahraga yang cukup bagi kesehatan. Menurut Hodgson (1991) dalam Potter & Perry (2005), kegunaan tidur masih belum jelas, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan.

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula. Proses pemulihan yang terhambat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

Pada kelompok remaja, kurangnya durasi tidur juga dapat terjadi akibat adanya perubahan gaya hidup. Kualitas tidur inadekuat adalah fragmentasi dan terputusnya tidur akibat periode singkat terjaga di malam hari yang sering dan berulang.

Secara pikologis, tidur memungkinkan seseorang untuk mengalami perasaan sejahtera serta energi psikis dan kewaspadaan untuk menyelesaikan tugas-tugas. Kinerja, kewaspadaan, angka aktivitas, dan kesehatan dipengaruhi oleh pola tidur.[3]

Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia.

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Jenis insomnia ada 3 macam yaitu insomnia inisial atau tidak dapat memulai tidur, insomnia intermitten atau tidak bisa mempertahankan tidur atau sering terjaga dan insomnia terminal atau bangun secara dini dan tidak dapat tidur kembali (Potter, 2005)[(1).] Insomnia adalah keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas dengan keadaan tidur yang sebentar atau susah tidur (Hidayat, 2004)[(2).] Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali

Penyembuhan terhadap insomnia tergantung dari penyebab yang menimbulkan insomnia. Bila penyebabnya adalah kebiasaan yang salah atau lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur maka terapi yang dilakukan adalah merubah kebiasaan dan lingkungannya, sedangkan untuk penyebab psikologis maka konseling dan terapi relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi gangguan sulit tidur, terapi ini merupakan bentuk terapi psikologis yang mendasarkan pada teori-teori behaviours.[3]

Relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan leh saraf simpatetis. Masing-masing saraf parasimpatetis dan simpatetis saling berpengaruh maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain. Ketika seorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot, dengan mengaktifkan saraf parasimpatetis dengan teknik relaksasi maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seesorang akan mudah utuk masuk ke kondisi tidur (Purwaningsih, 2010)[(3)]. Ada beberapa macam teknik relaksasi seperti, relaksasi kesadaran indera, relaksasi meditasi, yoga, dan relaksasi dengan terapi wudhu.

Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi lebih dari itu. Wudhu memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh mneghadirkan rasa damai dan tentram. Dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai itu, hingga menjadi rileks. Saat pikiran rileks, tubuh pun ikut rileks. Dengan keadaan rileks dan otot-otot tidak tegang dapat memberikan ketenangan jiwa dan kenyamanan sebelum tidur sehingga

seseorang tersebut dapt mudah masuk ke kondisi tidur.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mey Rinawati (2012)[4] tentang Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta didapatkan hasil terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah benar terdapat pengaruh terapi wudhu terhadap penurunan skala insomnia pada remaja di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*) dengan *One – Group Pra test – post test design* tanpa adanya kelompk kontrol tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan – perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (*post test*) (Notoatmojo, 2005) [5]

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah semua siswa yang mengalami insomnia. Tekhnik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling

pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner jenis *checklist* dan alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur skala insomnia dari subyek adalah menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - *Insomnia Rating Scale)* (Iskandar, dan Setyonegoro dalam Musdalifah, 2013). Jumlah item pertanyaan yang dipakai oleh Sumedi (2010) ada 11 item pertanyaan yang telah dimodifikasi setelah dilakukan uji coba pada item-item tersebut. Alat ukur ini menggunakan skala Likert yaitu 1,2,3,4 dimana jumlah total dari setiap iem pertanyaan dapat disimpulkan sebagai berikut: 11 - 19 tidak ada keluhan insomnia, 20 - 27 insomnia ringan, 28 - 36 insomnia berat, 37 - 44 insomnia sangat berat. Peneliti menggunakan skala Likert dengan jawaban tidak pernah (TP) bernilai 1, kadang-kadang (K) bernilai 2, sering (SR) bernilai 3, dan selalu (SL) bernilai 4.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMAN 7 Prabumulih dari tanggal 4 Mei – 30 Juni 2016. Sampel pada penelitian ini berjumlah 36 responden.

Tabel 1 Hasil Pengukuran Kejadian Insomnia Sebelum Terapi Wudhu

variabel	Sd	Median
Insomnia Sebelum terapi Wudhu	*3,563*	23,00

Berdasarkan dari tabel 1 rata- rata skor kejadian insomnia sebelum terapi adalah 23,36 dengan median 23,00, standar deviasi 3,563. Skor kejadian insomnia terendah adalah 11 dan skor kejadian insomnia tertinggi adalah 30. Dari hasil estimasi interval diyakini 95% rata- rata skor kejadian insomnia berada pada rentang 22,16 - 24,57.

Tabel 2 Hasil Pengukuran Kejadian Insomnia Setelah Terapi Wudu

Variabel	Sd	Median
Insomnia Setelah terapi Wudhu	*2,063*	19,97

Berdasarkan dari tabel di atas rata- rata skor kejadian insomnia setelah terapi wudhu adalah 19,97 dengan median 20,00, standar deviasi 2,063. Skor kejadian insomnia terendah adalah 17 dan skor kejadian insomnia tertinggi adalah 26. Dari hasil estimasi interval diyakini 95% rata- rata skor kejadian insomnia berada pada rentang 19 ,27 - 20,67

Tabel 3 Hasil Pengukuran Kejadin Insmonia Sebelum dan Sesudah Terapi Wudhu

Variabel	Sd	Median	P
Insomnia sebelum Therapi wudhu	3,563	23,36	0,000
Insomnia setelah Therapi wudhu	2,063	19,97	

Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan *shapiro wilk* di dapatkan data berdistribusi tidak normal, sehingga uji paired t test tidak dapat dilakukan. Uji alternatif non parametrik dari *paired t test* adalah *wilcoxon*. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan P value <0,05 yaitu 0,000, berarti ada pengaruh terapi wudhu terhadap penurunan skala insomnia

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian meliputi identifikasi skala insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi wudhu pada siswa SMA Negri 7 Prabumulih. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Mei - Juni 2016 dengan jumlah responden sebanyak 36 orang. Pada bab ini akan membahas juga tentang berbagai keterbatasan penelitian.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa skala insomnia yang dialami siswa menurun sesudah terapi wudhu yang dilakukan. Penurunan skala insomnia diperoleh dari pengukuran skala insomnia sebelum dan sesuah terapi wudhu dengan menggunakan uji non parametrik *wilcoxon*. Uji non parametrik ini digunakan karena pada saat uji normalitas data di dapatkan nilai p < 0,05 yaitu 0,000 yang berarti data tidak berdistribusi normal maka dari hasil uji wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p < 0,05 (0,000) yang berarti ada pengaruh dari terapi wudhu.

Hasil ini menunjukkan bahwa skala insomnia menurun setelah terapi wudhu

diberikan. Hasil ini didukung oleh pendapat Rinawati (2015) bahwa terapi wudhu dapat menurunkan skala insomnia. Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi lebih dari itu. Wudhu memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh mneghadirkan rasa damai dan tentram. Dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai itu, hingga menjadi rileks. Saat pikiran rileks, tubuh pun ikut rileks.[1]

Hal ini sesuai dengan penelitian dari dokter spesialis penyakit dalam dan penyakit jantung dari London, Dr. Ahmad Syauqy Ibrahim yang mengatakan, bahwa para pakar kedokteran telah sampai kepada sebuah kesimpulan bahwa pencelupan anggota tubuh ke dalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan dan insomnia. Para pakar syaraf (neurologis) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan menjadikan rileks.[2]

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pengambilan data penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 7 Prabumulih pada bulan Mei - Juni dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Rata- rata kejadian insomnia sebelum terapi wudhu adalah 23,36 dengan median 23,00, standar deviasi 3,563. Angka kejadian insomnia terendah adalah 11 dan angka kejadian insomia tertinggi adalah 30.
b. Sedangkan rata- rata kejadian insomnia sesudah terapi adalah 19,97 dengan median 20,00, standar deviasi 2,063. Angka kejadian insomnia terendah adalah 17 dan angka kejadian insomia tertinggi adalah 26.
c. Berdasarkan uji normalitas data dengan menggunakan *shapiro wilk* di dapatkan data berdistribusi tidak normal, sehingga uji paired t test tidak dapat dilakukan. Uji alternatif non parametrik dari *paired t test* adalah *wilcoxon*. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan P value <0,05 yaitu 0,000, berarti ada pengaruh terapi wudhu dengan penurunan skala insomnia.

Saran

1. Bagi SMA Negeri 7 Prabumulih

Diharapkan bagi pengelola SMA Negeri 7 Prabumulih dapat mempertahankan dan meningkatkan pelayanan kesehatan pada siswa dan juga dapat dijadikan solusi untuk dapat mengurangi kejadian insomnia dengan terapi wudhu dan memberikan waktu untuk istirahat yang secukupnya untuk memperbaiki kondisi fungsi fisik mereka.

2. Bagi STIKes Muhammadiyah Palembang

Bagi institusi pendidikan khususnya Program Studi Diploma III Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dalam bidang keperawatan terutama yang berkaitan dengan keperawatan medikal bedah , memfasilitasi mahasiswa dalam melakukan penelitian serta memperbanyak referensi buku-buku keperawatan, jurnal atau artikel-artikel keperawatan yang berkaitan dengan keperawatan medikal bedah

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian quasi eksperimen pre-post test desain yang digunakan pada penelitian ini mempunyai kelemahan yaitu lama pelaksanaan hanya terapi hanya 1 kali pada 1 siswa. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi penelitian selanjutnya dengan topik dan ruang lingkup yang sama dengan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Potter, Patricia A AGP. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktek. Edisi 4. EGC, editor. Jakarta; 2005.
2. Hidayat A. Riset Keperawatan & Teknik Penulisan Ilmiah. Edisi Pert. Jakarta: Salemba Medika; 2004.
3. Purwaningsih. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Jangka Pendek pada Usia Lanjut Di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta Tahun 2010. Yogyakarta; STIKes Aisyiyah Yogyakarta. 2010;
4. Rinawati M. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. Yogyakarta; STIKes Aisyiyah Yogyakarta. 2015;
5. Notoatmodjo. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2005.
6. Akrom M. Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit. Yogyakarta: Mutiara Media; 2010.