

FAKUMI MEDICAL JOURNAL

ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Eka Dewi Mulyani¹, ^KSri Wahyu², Rasfayanah³, Mochammad Erwin Rachman⁴, Dahliah AZ⁵, Ham Fransiskus Susanto⁶, R. Joko Maharto⁷

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

^{2,3}Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

⁴Departemen Penyakit Saraf, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

⁵Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

^{6,7}Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): sri.wahyu@umi.ac.id

ekadewimulyani98@gmail.com¹, sri.wahyu@umi.ac.id², rasfayanah.rasfayanah@umi.ac.id³, mochammaderwin.rachman@umi.ac.id⁴, dahliahaz@umi.ac.id⁵, hamfransiskus.susanto@umi.ac.id⁶, rjoko.maharto@umi.ac.id⁷

(082397308684)

ABSTRAK

Gangguan dalam kualitas tidur dapat menyebabkan keluhan fisik dan kurangnya konsentrasi seseorang. Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang dapat digunakan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh wudhu menjelang tidur terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa. Metode penelitian adalah Quasi Experimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest design* pada 70 mahasiswa. Teknik *sampling* menggunakan Simple Random *Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pada penelitian ini akan dilakukan *pretest* pada mahasiswa sebelum diberikan intervensi wudhu. Wudhu menjelang tidur akan dilakukan selama 7 hari berturut – turut. *Posttest* dilakukan setelah diberikan intervensi wudhu menjelang tidur selama 7 hari berturut – turut. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata – rata PSQI sebelum dan sesudah diberikan intervensi wudhu menjelang tidur yaitu 8, 54 dan 6,73. Hasil uji wilcoxon signed ranks test diperoleh nilai p value = 0,000 (p value < 0,05) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah melakukan wudhu menjelang tidur.

Kata kunci: Kualitas tidur; Wudhu

PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran
Universitas Muslim Indonesia

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

fmj@umi.ac.id

Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

Article history:

Received 06 April 2022

Received in revised form 12 April 2022

Accepted 25 April 2022

Available online 01 Mei 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Disturbances in sleep quality can lead to physical complaints and a person's lack of concentration. wudu' is one of the relaxation methods that can be used to overcome sleep quality disorders. This research aims to find out the effect of wudu' on sleep quality improvement in students. The research method is Quasi-Experimental with one group pretest-posttest design approach in 70 students. Sampling techniques using Simple Random Sampling. The instrument used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). In this study, a pretest will be conducted on students before wudu' intervention is given. wudu' before bed will be performed for 7 consecutive days. Posttest is carried out after being given ablution intervention leading to sleep for 7 consecutive days. The results showed an average PSQI value before and after wudu' intervention before bedtime was 8, 54, and 6.73. The results of the Wilcoxon signed ranks test were obtained $p\text{-value} = 0.000$ ($p\text{-value} < 0.05$) which showed that there was a significant improvement in sleep quality after performing wudu' before bedtime.

Keywords: Sleep quality; wudu'

PENDAHULUAN

Tidur adalah proses biologis yang penting untuk kehidupan dan kesehatan yang optimal. Tidur memainkan peran penting dalam fungsi otak dan fisiologi sistemik, termasuk metabolisme, pengaturan nafsu makan, dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Tidur normal ditandai oleh durasi yang cukup, kualitas yang baik, dan tidak adanya gangguan tidur. (1) Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Aspek kuantitatif dari kualitas tidur, yaitu durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. (2)

Sebuah survei pada tahun 2014 yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* melaporkan bahwa 35% dari populasi orang Amerika memiliki kualitas tidur yang buruk. (1) Berdasarkan penelitian lainnya di 8 negara yang berbeda, prevalensi kualitas tidur yang buruk berkisar 3,9% sampai lebih dari 40% dari populasi. Dalam sebuah studi dari Norwegia menggunakan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-V* (DSM-V) ditemukan bahwa 8,6% perempuan dan 5,5% laki-laki mengalami kualitas tidur yang buruk. (3)

Penelitian yang dilakukan oleh Haryono (2009), menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia berkisar 25% - 40%. Hasil survey pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) didapatkan bahwa 81,3% mahasiswa mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh beban tugas kuliah. Gangguan dalam kualitas tidur tersebut menyebabkan kurang konsentrasi dan keluhan fisik. (4)

Gangguan dalam kualitas tidur dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya adalah relaksasi. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa relaksasi sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi yang biasa dilakukan saat menjelang tidur yang terbukti memberikan pengaruh dalam peningkatan kualitas tidur adalah teknik relaksasi aroma terapi, terapi musik, terapi *back massage*. Upaya dalam meningkatkan kualitas tidur dalam bentuk terapi relaksasi lain yang dimungkinkan efektif adalah wudhu. Penelitian membuktikan bahwa wudhu memiliki manfaat dalam mengatasi masalah gangguan tidur. (5-7)

Salah satu metode relaksasi yang mudah dilakukan adalah wudhu. 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 menghadirkan rasa tenang dan damai. 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 dapat mudah masuk ke kondisi tidur. (8)

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh wudhu menjelang tidur terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah wudhu menjelang tidur dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode Quasi Experimental dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 230 orang. Jumlah sampel yang diikuti dalam penelitian ini adalah sebanyak 70 responden. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Pretest dilakukan pada responden sebelum dilakukan intervensi. Intervensi wudhu menjelang tidur dilakukan setiap hari selama 7 hari berturut – turut. Kemudian pengukuran nilai *posttest* dilakukan setelah responden menyelesaikan intervensi wudhu menjelang tidur selama 7 hari berturut – turut. Nilai PSQI untuk keseluruhan pertanyaan memiliki rentang nilai 0 – 21. Semakin tinggi nilai PSQI maka semakin buruk kualitas tidur responden. Kualitas tidur responden masuk dalam kategori kualitas tidur yang buruk jika nilai PSQI > 5, sedangkan kualitas tidur yang baik jika nilai PSQI ≤ 5. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

HASIL

Karakteristik responden pada penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin. Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia responden paling banyak pada penelitian ini adalah 20 tahun sebanyak 41 responden (58,6%), dan responden paling sedikit berusia 22 tahun sebanyak 1 responden (1,4%). Berdasarkan tabel 2, karakteristik yang dominan berdasarkan jenis kelaminnya adalah perempuan dengan jumlah 45 responden (64,3%), sedangkan responden laki – laki berjumlah 25 responden (35,7%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Usia Responden	Jumlah Responden	Presentase (%)
18 tahun	2	2,9
19 tahun	23	32,9
20 tahun	41	58,6
21 tahun	3	4,3
22 tahun	1	1,4
Total	70	100,0

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase (%)
Laki – Laki	25	35,7
Perempuan	45	64,3
Total	70	100,0

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perubahan Skor Penilaian PSQI

Skor <i>Pre-Test</i>	Jumlah Responden (<i>Pre-Test</i>)	Skor <i>Post-Test</i>	Jumlah Responden (<i>Post-Test</i>)
6	16	6	5
		5	9
		4	1
		2	1
7	12	7	2
		6	7
		5	3
		8	1
8	13	7	7
		6	2
		5	2
		3	1
9	3	7	2
		6	1
10	10	9	4
		8	6
		10	2
11	9	9	5
		8	1
		7	1
		10	1
12	4	8	1
		7	1
		6	1
13	2	8	1
		7	1
14	1	7	1
Total	70		70

Sumber: Data Primer, 2020

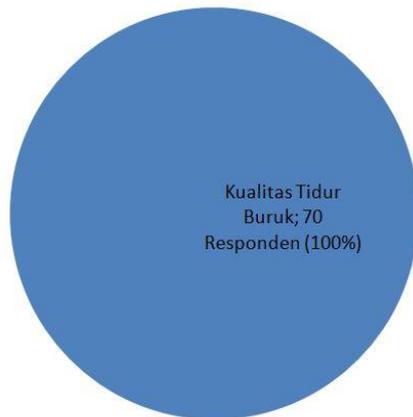
Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan skor PSQI setelah diberikan intervensi wudhu menjelang tidur. Misalnya pada skor 6, pada saat pre-test skor 6 memiliki jumlah responden sebanyak 16 responden. Setelah diberikan intervensi, dari 16 responden tersebut mengalami penurunan skor PSQI menjadi 9 responden dengan skor 5, 1 responden dengan skor 4, 1 responden dengan skor 2 dan sisanya 5 responden tidak terjadi perubahan skor (pre-test dan post-test = 6). Hal ini menunjukkan bahwa 11 dari 16 responden mengalami perubahan kualitas tidur dari yang

buruk menjadi kualitas tidur yang baik, dan 5 dari 16 responden tidak mengalami perbaikan kualitas tidur setelah diberikan intervensi. Sedangkan pada skor 10 dengan jumlah responden sebanyak 10 responden, terjadi penurunan skor PSQI menjadi 4 responden dengan skor 9 dan 6 responden dengan skor 8. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbaikan kualitas tidur setelah diberikan intervensi, walaupun perubahan skor tersebut masih dalam kategori kualitas tidur yang buruk.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah Intervensi

Kategori	Jumlah Responden (Orang)	Persentase (%)
Kualitas Tidur Buruk (Tidak Ada Perbaikan)	8	12%
Kualitas Tidur Buruk (Ada Perbaikan)	45	64%
Kualitas Tidur Baik	17	24%
Total	70	100%

Sumber: Data Primer, 2020



Gambar 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Intervensi



Gambar 1. Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah Intervensi

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk tetapi ada perbaikan kualitas tidur dengan jumlah responden sebanyak 45 responden (64%). Jumlah responden yang memiliki kualitas tidur yang baik adalah 17 responden (24%). Sedangkan jumlah responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 8 responden (12%). Berdasarkan gambar 1 didapatkan bahwa seluruh responden sebelum diberikan intervensi wudhu menjelang tidur memiliki kualitas tidur yang buruk. Sedangkan pada gambar 2, mayoritas responden setelah diberikan intervensi terdapat perbaikan kualitas tidur, walaupun masih dalam kategori kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa wudhu menjelang tidur dapat memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik, walaupun belum mencapai hasil yang maksimal (kualitas tidur yang baik).

Tabel 5. Hasil Uji *Statistic Wilcoxon Signed Ranks Test* Antara *Pre-Test* dan *Post-Test* pada Mahasiswa

	Median	Minimal	Maksimal	<i>p - value</i>
Pre-Test	8,54	6	14	0,000
Post-Test	6,73	2	10	

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa nilai rata – rata sebelum dan setelah diberikan intervensi wudhu menjelang tidur yaitu 8,54 dan 6,73 ($p \text{ value} < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur setelah melakukan wudhu menjelang tidur. Nilai $p \text{ value}$ pada penelitian ini sebesar 0,000 ($p \text{ value} < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada responden sebelum dan sesudah melakukan wudhu menjelang tidur.

PEMBAHASAN

Hasil analisis terhadap karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia 18 – 22 tahun. Usia 18 – 25 tahun merupakan usia dewasa muda/baru. Dewasa muda merupakan peralihan dari suatu tahap ke tahap berikutnya dan penuh dengan masalah serta mengalami perubahan baik emosi, tubuh, dan perilaku. (9) Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ginting dan Gayatri (2013) bahwa kualitas tidur pada usia remaja akhir (18 – 25 tahun) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan karena adanya beban perkuliahan, beban pekerjaan dan mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein. (10)

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan responden perempuan cenderung memulai tidur pada waktu yang lebih awal dibandingkan responden laki – laki. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nashori dan Diana (2015) bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki – laki dan mahasiswa perempuan. Mahasiswa perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan mahasiswa laki – laki. Hal ini berkaitan dengan kebiasaan hidup antara laki – laki dan perempuan dalam mengisi waktu malam. Mahasiswa laki – laki cenderung memulai tidur diwaktu yang sangat larut malam sedangkan mahasiswa perempuan memiliki kebiasaan tidur yang lebih baik yaitu tidur pada waktu yang lebih awal. (11)

Hasil analisa statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test diperoleh $p \text{ value} = 0,000$ atau $p \text{ value} < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah melakukan wudhu menjelang tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rofiqul Minan (2018) tentang efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap peningkatan kualitas tidur pada remaja. Hasil uji statistik pada penelitian tersebut diperoleh $p \text{ value} = 0,000 (< 0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan skor pada pengukuran kualitas tidur PSQI setelah melakukan wudhu

menjelang tidur, dimana kualitas tidur pada remaja mengalami perbaikan setelah melakukan wudhu menjelang tidur. (4)

Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi lebih dari itu. Wudhu dapat memberikan hasil yang baik dalam mengatasi gangguan tidur. Wudhu dapat memberikan ketenangan jiwa, percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tenang. Pada saat melakukan wudhu terdapat efek massage (pijatan) yang dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman. Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu parasimpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi. Relaksasi memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga memudahkan seseorang untuk masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur. (4,8)

Salah satu manfaat wudhu bagi kesehatan yaitu meningkatkan kualitas tidur. Misalnya pada gerakan membasuh tangan dan menggosok sela – sela jari akan memperlancar aliran darah sehingga kebutuhan oksigen terpenuhi dan air yang mengalir memberikan rasa damai dan tenang. (12) Saat berkumur seseorang akan menggerakkan otot – otot wajahnya sehingga wajah menjadi rileks. (13) Saat membasuh wajah, tangan, dan kepala dapat mengurangi kecemasan dan stress. (14) Pada gerakan menggosok telinga dapat meningkatkan konsentrasi seseorang. (15) Pada saat membasuh kaki akan memperlancar aliran darah di kaki. (14)

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat dilihat bahwa wudhu menjelang tidur dapat meningkatkan konsentrasi, relaksasi, dan mengurangi stress sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa wudhu menjelang tidur dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan setelah melakukan wudhu menjelang tidur. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh wudhu menjelang tidur terhadap peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa. Saran bagi peneliti yang akan datang perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut tentang pengaruh wudhu menjelang tidur terhadap peningkatan kualitas tidur dengan durasi intervensi yang lebih lama (1 bulan atau lebih) serta dapat memperhatikan dengan teliti faktor – faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur untuk memperkecil bias yang terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Medic G, Wille M, Hemels MEH. Short- And Long-Term Health Consequences Of Sleep Disruption. *Nat Sci Sleep*. 2017;9:151–61.
2. Khasanah K, Hidayat W. Kualias Tidur Lansia Rehabilitas Sosial “Mandiri” Semarang. *J Nurs Stud*. 2012;1(Kualitas Tidur, Lansia, PSQI):213.

3. Madrid-Valero JJ, Martínez-Selva JM, Ribeiro Do Couto B, Sánchez-Romera JF, Ordoñana JR. Age And Gender Effects On The Prevalence Of Poor Sleep Quality In The Adult Population. *Gac Sanit.* 2017;31(1):18–22.
4. Dwi Lestari N, Rofiqul Minan M. Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Med J Kedokt Dan Kesehat.* 2018;18(2).
5. Alissa D. Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Lemon) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia [Internet]. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2015 [Cited 2020 Feb 19]. Available From: [Http://Repository.Umy.Ac.Id/Handle/123456789/17839?Show=Full](http://Repository.Umy.Ac.Id/Handle/123456789/17839?Show=Full)
6. Saputro DA. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta [Internet]. 2015. Available From: [Http://Digilib.Unisayogya.Ac.Id/Id/Eprint/21](http://Digilib.Unisayogya.Ac.Id/Id/Eprint/21)
7. Maretidhidta CA, Studi P, Iv D, Kesehatan FI, Surakarta UM. Pengaruh Back Massage Durasi 20 Menit Dan 40 Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta; 2013.
8. Rahmania A. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skala Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan. *J Stikes Muhammadiyah Palembang.* 2016;
9. Martha L, Suzanne V-F. Lifespan Development: A Psychological Perspective. *Psyccritiques* [Internet]. 2017;1–468. Available From: [Http://Content.Apa.Org/Reviews/002921](http://Content.Apa.Org/Reviews/002921)
10. Ginting HW, Gayatri D. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Fak Ilmu Keperawatan UI* [Internet]. 2013;1–9. Available From: [Http://Www.Lib.Ui.Ac.Id/Naskahringkas/2015-09/S52887-HestianiWindari Br Ginting](http://Www.Lib.Ui.Ac.Id/Naskahringkas/2015-09/S52887-HestianiWindariBrGinting)
11. Nashori F, Diana RR. Perbedaan Kualitas Tidur Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan. *Humanit Indones Psychol J.* 2015;2(2):77–88.
12. Utami AS. Pengaruh Berwudhu Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Sma Yang Menghadapi Ujian Nasional. 2016;
13. Matheer M. Kedahsyatan Manfaat Air Wudhu Berdasarkan Al-Quran Dan As-Sunnah. Jakarta: PT. Serambi Semesta Distribusi; 2015.
14. Zein SA. Refresh & Install Ulang Otakmu Dengan Shalat. Yogyakarta: Sabil; 2015.
15. Sagiran. Mukjizat Gerakan Shalat. Jakarta: Qultum Media; 2012.