

FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Alfaq Khumair¹, Andi Hendra Yusa²

¹Undergraduate Student Of Medicine And Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Makassar. alfaqkhumair@med.unismuh.ac.id

²Radiology Department, Faculty of Medicine and Health Sciences Universitas Muhammadiyah Makassar. andi.hendrayusa94@gmail.com

**“THE EFFECT OF WUDHU BEFORE SLEEP AS A METHOD OF
RELAXATION ON THE QUALITY OF SLEEP IN INSOMNIA PATIENTS
STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”**

ABSTRACT

Background : Insomnia is a sleep disorder in the form of difficulty to sleep repeatedly or maintain sleep. In Indonesia, 43.7% of people aged at least 19 years and over suffer from insomnia.

Objective: To determine the effect of ablution before sleep as a method of relaxation on students of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Makassar, who suffer from insomnia and who experience sleep disorders.

Methods: The research method used is Single Group Interrupted Time Series Design. The sampling technique used is purposive sampling. Data was taken from the primary data of the questionnaire on the google form and then analyzed with the Paired T Test.

Results: The total number of sample in this study was 34 samples in the intervention group, all of whom experienced mild insomnia and impaired sleep quality. The effect of ablution before sleep on sleep quality and mild insomnia in the intervention group $P = 0.000$ ($P < 0.05$)

Conclusion: From the test results, it was found that there was a significant influence between ablution before sleep as a relaxation method on sleep quality in insomniacs in students of the Class of 2022 Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Makassar.

Keywords: *Insomnia, sleep quality, ablution water therapy, students of the Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Makassar.*

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Alfaq Khumair¹, Andi Hendra Yusa²

¹Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan universitas Muhammadiyah Makassar.
alfaqkhumair@med.unismuh.ac.id

²Departemen Radiologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar. andi.hendrayusa94@gmail.com

**“PENGARUH WUDHU SEBELUM TIDUR SEBAGAI METODE
RELAKSASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA
INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”**

ABSTRAK

Latar belakang : Insomnia adalah sebuah kelainan tidur yaitu berupa sulit untuk tidur secara berulang atau mempertahankan tidur. Di Indonesia, 43,7% orang yang berusia minimal 19 tahun keatas menderita insomnia.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh wudhu sebelum tidur sebagai metode relaksasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, yang menderita insomnia dan yang mengalami gangguan tidur.

Metode : Metode penelitian yang digunakan yaitu *Single Group Interrupted Time Series Design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *Purposive sampling*. Data diambil dari data primer kuesioner pada *google form* kemudian dianalisis dengan Uji *Paired T Test*.

Hasil : Jumlah sampel total dalam penelitian ini adalah 34 sampel pada kelompok intervensi seluruhnya mengalami insomnia ringan dan gangguan kualitas tidur. Pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur dan insomnia ringan pada kelompok intervensi $P = 0,000 (P < 0,05)$.

Kesimpulan : Dari hasil pengujian didapatkan adanya pengaruh yang bermakna antara wudhu sebelum tidur secara rutin sebagai metode relaksasi terhadap kualitas tidur pada penderita insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

Kata Kunci : Insomnia, kualitas tidur, terapi air wudhu, mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Makassar.