

***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***

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



DISUSUN OLEH:

ALFAQ KHUMAIR

105421110120

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
2023/2024**

***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***

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



DISUSUN OLEH:

**ALFAQ KHUMAIR
105421110120**

Skripsi

**Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

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

2023/2024

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

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

SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh :

ALFAQ KHUMAIR

105421110120

**Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Skripsi Fakultas Kedokteran
dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**

Makassar, 05 Februari 2024

Menyetujui Pembimbing,

dr. Andi Hendra Yusa, Sp.Rad., M.Kes

PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

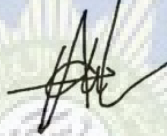
Skripsi dengan judul "PENGARUH WUDHU SEBELUM TIDUR SEBAGAI METODE RELAKSASI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA INSOMNIA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR" telah di periksa, dan disetujui, serta dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar pada :

Hari/Tanggal : Senin, 05 Februari 2024

Waktu : 16.00 - Selesai

Tempat : Zoom Meeting

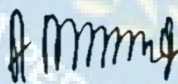
Ketua Tim Penguji :



dr. Andi Hendra Yusa, Sp.Rad., M.Kes

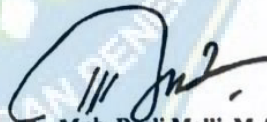
Anggota Tim Penguji :

Anggota 1



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Anggota 2



Dr. Muh. Rusli Malli, M.Ag



PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI

UJIAN SKRIPSI PENELITIAN

DATA MAHASISWA :

Nama Lengkap : Alfaq Khumair
Tempat, Tanggal Lahir : Palopo, 22 Desember 2001
Tahun Masuk : 2020
Peminatan : Pendidikan Dokter
Nama Pembimbing Akademik : dr. Hairul Anwar, M.Kes., Sp.PK
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Andi Hendra Yusa, Sp.Rad., M.Kes
Nama Pembimbing AIK : Dr. Muh. Rusli Malli, M.Ag



JUDUL PENELITIAN :

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

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 05 Februari 2024

Mengesahkan,

Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D

Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Alfaq Khumair
Tanggal Lahir : Palopo, 22 Desember 2001
Tahun Masuk : 2020
Peminatan : Pendidikan Dokter
Nama Pembimbing Akademik : dr. Hairul Anwar, M.Kes, Sp.PK
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Andi Hendra Yusa, Sp.Rad., M.Kes



Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

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

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya.

Makassar, 1 Maret 2024

Alfaq Khumair

105421110120

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama Lengkap : Alfaq Khumair

Nama Ayah : Gusman

Nama Ibu : Fatmawati, S.Tr. Keb

Tempat, Tanggal Lahir : Palopo, 22 Desember 2001

Agama : Islam

Alamat : Kabupaten Kolaka Utara

Nomor Telepon/HP : 081244295060

Email : alfaqkhumair212@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- SD NEGERI 4 PAKUE TENGAH KAB.KOLAKA UTARA
(2008-2014)
- SMP NEGERI 10 KOLAKA UTARA (2014-2017)
- SMA NEGERI 4 PALOPO (2017-2020)
- UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR (2020-
Sekarang)

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.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang senantiasa tercurahkan atas segala limpahan rahmat dan nikmat-Nya yang memberikan kemampuan bagi penulis untuk menyusun maupun menyelesaikan proposal penelitian ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, nabi besar Rasulullah Muhammad Shalallahu Alaihi Wasallam, pemuda padang pasir, sang revolusioner sejati, sang pembaharu yang membuat dunia ini menjadi lebih beradab.

Alhamdulillah, berkat hidayah serta nikmat ilmu dan kesehatan yang diberikan oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala, penulis dapat menyusun proposal yang berjudul “ **Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Sebagai Metode Relaksasi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Insomnia Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**” dengan baik. Proposal penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar (FKIK Unismuh Makassar).

Penulis menyadari keterbatasan dan kelemahan yang dalam selama penyusunan proposal ini sehingga memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam yang telah menunjukkan jalan kebenaran bagi umat islam dan tidak pernah berhenti memikirkan umatnya hingga diakhir hidupnya.
2. Kedua orang tua saya, Gusman dan Fatmawati, S. Tr. Keb, kakak-kakak saya Nurul Muthia Ramadani, S.E, dan Baso Fatwa, S.Pt yang saya cintai dan selalu memberikan doa serta dukungan tak terhingga kepada penulis.
3. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, Ibunda Prof. Dr. dr. Suryani As'ad, Sp.GK(K), M.Sc yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan baik.
4. Secara khusus penulis ingin menyampaikan rasa hormat yang setinggi-tingginya kepada dr. Andi Hendra Yusa, Sp. Rad., M. Kes selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing kami selama proses penyusunan skripsi ini.
5. dr. Hairul Anwar, M.Kes, Sp.PK selaku penasehat akademik penulis yang senantiasa memotivasi, memberikan arahan, dan menyemangati kami selaku anak bimbingannya selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D selaku pembina organisasi Medical Ar-Razi Research Community Fakultas Kedokteran Universitas

Muhammadiyah Makassar sekaligus koordinator blok penelitian yang telah memberi pengetahuan tentang penelitian dan senantiasa memberi masukan kepada penulis.

7. Ibu Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D selaku penguji dalam ujian proposal dan skripsi yang juga memberikan masukan dan saran terhadap penelitian ini.
8. Dr. Rusli Malli, M.Ag sebagai pembimbing AIK yang telah banyak memberikan arahan, dukungan dan doa sertameluangkan waktunya selama proses bimbingan berlangsung.
9. Segenap jajaran dosen dan seluruh staf di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.
10. Teman-teman bimbingan skripsi, Bau Tenri Olha dan Rihma Quswah Maharani yang selalu memberikan semangat dan ilmu-ilmunya selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Kak A. Nur Khofifah Amalia Syah, S.Ked yang selalu membantu kapanpun dan selalu memberikan koreksi dan ilmunya selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat terbaik saya Awal Fajar dan sahabat seperjuangan saya Ule, Fachrul, Wira, Huzain, Oci, Ayu, Dara, Zaigna, Alya, Annor, dan Indar yang selalu menemani, memberikan saran, dan mendengar keluh kesah selama proses penulisan proposal ini.
13. Teman-teman sejawat seangkatan 2020 Sibson yang selalu mendukung dan memberikan saran serta semangat kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik isi dan susunannya. Semoga skripsi ini dapat menjadi bahan acuan dan kelanjutan proses penelitian selanjutnya. Semoga Allah senantiasa membalas segala kebaikan dan kerendahan hati semua pihak-pihak yang telah berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Makassar, 02 Agustus 2023

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

ABSTRACT..... viii

ABSTRAKix

KATA PENGANTAR..... iii

DAFTAR ISIvii

DAFTAR TABELix

DAFTAR GAMBARx

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATANxi

BAB I PENDAHULUAN..... 1

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Rumusan Masalah 6

1.3 Tujuan Penelitian 6

1.4 Manfaat Penelitian 7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 8

2.1 Wudhu..... 8

2.2 Tidur 26

2.3 Kejadian Insomnia 33

2.4 Kerangka Teori 42

BAB III KERANGKA KONSEP 43

3.1 Kerangka Konsep..... 43

3.2 Hipotesis 43

3.3 Variabel Penelitian..... 44

BAB IV METODE PENELITIAN..... 46

4.1 Objek Penelitian..... 46

4.2 Tempat dan Waktu Penelitian 46

4.3 Metode Penelitian 46

4.4 Teknik Pengambilan Sampel..... 46

4.5 Rumus dan Besar Sampel..... 47

4.6 Alur Penelitian 49

4.7 Prosedur Kerja 50

4.8 Pengumpulan Data 51

4.9 Instrumen Penelitian.....	51
4.10 Etika Penelitian.....	52
BAB V HASIL PENELITIAN	54
5.1 Gambaran Umum Pada Populasi atau Sampel	54
5.2 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	54
5.3 Analisis	55
BAB VI PEMBAHASAN.....	63
6.1 Uji Perlakuan Terapi Wudhu Sebelum Tidur	63
6.2 Kajian Islam.....	67
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	72
7.1 Uji Perlakuan Terapi Wudhu Sebelum Tidur	72
7.2 Kajian Islam.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 : Distribusi Penderita Insomnia (Insomnia Ringan) dan Kualitas Tidur Berdasarkan Pre-Test dan Post-Test pada Kelompok Intervensi	55
Tabel 5.2 : Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> Insomnia	56
Tabel 5.3 : Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> Kualitas Tidur	57
Tabel 5.4 : Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i> Wudhu	58
Tabel 5.5 : Hasil Uji <i>Paired T Test</i> Pretest dan Posttest Insomnia	59
Tabel 5.6 : Hasil Uji <i>Paired T Test</i> Pretest dan Posttest Kualitas Tidur	60
Tabel 5.5 : Hasil Uji <i>Paired T Test</i> Pretest dan Posttest Wudhu	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	42
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	43
Gambar 4.1 Alur Penelitian.....	49



DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index (Qussioner)*

ISI : *Insomnia Severity Index (Qussioner)*

SPSS : *Statistical Package for the Social Science*



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Setiap orang perlu tidur, dan tidur berfungsi penting dalam meningkatkan stabilitas sistem kekebalan tubuh. Seseorang dapat memaksimalkan manfaat tidur ketika mendapatkan jumlah dan kualitas tidur yang tepat. Masalah tidur dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti insomnia, mimpi buruk, stress, diabetes semuanya dapat menyebabkan tidur yang tidak baik sehingga pada saat bangun badan tidak terasa sehat dan bugar⁽¹⁾.

Menurut Kementerian Kesehatan, mereka yang berada dalam rentang usia produktif yaitu usia 18 hingga usia 40 tahun dibutuhkan sekitar 7 sampai 8 jam untuk tidur setiap harinya. Jika ambang batas tidur ini tidak tercapai, individu tersebut diberi label memiliki kualitas tidur yang terganggu. Salah satu kelompok usia dengan masalah kualitas tidur rendah adalah remaja.

Menurut *World Health Organization* (WHO), usia 19 dan 25 merupakan kisaran usia remaja akhir atau mahasiswa, atau waktu antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Insomnia umum terjadi di Indonesia, di mana 43,7% dari mereka yang berusia minimal 19 tahun mengalami kesulitan tidur, menurut laporan *National Sleep Foundation* tahun 2018⁽²⁾.

Untuk setiap mahasiswa, pendidikan perguruan tinggi mengubah kedudukan mereka. Di Indonesia, mahasiswa dipandang lebih dari sekadar pembelajar, yang meningkatkan standar kinerja akademik. Jadwal akademik yang banyak menyebabkan stress bagi siswa itu sendiri. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh faktor-faktor ini, bahkan pada mahasiswa kedokteran ⁽³⁾.

Mahasiswa kedokteran rentan terhadap stres dan kesulitan tidur sebagai akibat dari stres yang mereka hadapi. Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang dialami beberapa siswa. Gejala ini sering dimulai dengan kekhawatiran dan keputusan ⁽³⁾.

Insomnia mengarah pada gangguan yang mempengaruhi kapasitas seseorang untuk memulai dan mempertahankan tidur. Gangguan ini tidak hanya berdampak pada proses tidur itu sendiri, tetapi juga pada fungsi kognitif dan pengaturan emosi di siang hari. Insomnia diketahui meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan *neuropsikiatrik* seperti depresi, gangguan kecemasan, dan demensia. Meskipun insomnia terlihat hanya mempengaruhi sistem saraf, sebenarnya ini juga merupakan penyakit sistemik yang dapat memengaruhi berbagai aspek tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, endokrin, dan kekebalan tubuh. Akibatnya, ada kemungkinan lebih tinggi tertular penyakit termasuk infeksi, diabetes, dan hipertensi ⁽⁴⁾.

Salah satu cara untuk mengobati masalah yang terkait dengan kualitas tidur yang buruk adalah dengan memanfaatkan terapi relaksasi dengan wudhu sebelum tidur. Berwudhu sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur menurut penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Aromaterapi, terapi musik, dan pijat punggung adalah beberapa teknik relaksasi yang telah terbukti meningkatkan kualitas tidur. Penelitian telah menunjukkan bahwa wudhu dapat membantu meringankan kesulitan tidur⁽¹⁾.

Salah satu jenis pengobatan yang dapat meningkatkan fungsi saraf adalah wudhu. Mendinginkan ujung saraf di jari tangan dan kaki dengan menggunakan air wudhu dapat membantu meningkatkan fokus dan menginduksi sensasi menenangkan di seluruh tubuh. Gerakan wudhu juga memiliki manfaat memijat area tubuh yang sudah dibersihkan, yang dapat mendorong tubuh untuk melepaskan endorfin yang merangsang kenyamanan. Sementara banyak penelitian telah dilakukan pada manfaat kesehatan dari wudhu, tidak banyak yang telah dilakukan pada seberapa baik kerjanya sebagai relaksasi untuk meningkatkan kualitas tidur⁽¹⁾.

Sebagaimana QS.Al-Maidah : 6

يَتَأْتِيهِمُ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا ۚ
وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ
فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۚ مَا

يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Terjemahan: “ Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih), sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur”. (Q.S Al-Maidah Ayat 6).

Menurut surah Ar-Rum ayat 23, nabi Shalallahu Alaihi Wasallam mempertahankan rutinitas tidur teratur yang termasuk tidur pada awal malam dan terbangun di akhir malam:

وَمِنْ ءَايَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ

يَسْمَعُونَ

Terjemahan : “ Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.”

Nabi Shalallahu Alaihi Wasallam juga memiliki aturan tidur yang mencakup membersihkan tempat tidurnya setelah mengucapkan nama Allah Subhanahu Wa ta'ala, lalu menempatkan pipi kanannya sambil berbaring di sisi kanannya, dan tidur dalam kondisi wudhu. Al-Barro' bin Azib Radiyallahu Anhu menyatakan, berdasarkan hadist, bahwa Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam bersabda :

..إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

Terjemahan : " Jika engkau mendatangi tempat tidurmu maka hendaklah berwudhu' seperti wudhu'mu untuk shalat lalu berbaringlah di atas bagian tubuhmu yang sebelah kanan" (HR.

Bukhari no: 6320, Muslim no: 2714).|

Dalam dunia medis, disarankan bagi individu yang mengalami gangguan tidur (insomnia) untuk menciptakan lingkungan yang paling nyaman di tempat tidur. Anjuran ini sejalan dengan nasihat Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam, yang menyarankan untuk berwudhu sebelum tidur dan membersihkan tempat tidur sebelum tidur ⁽⁵⁾.

Penulis tertarik untuk meneliti "Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur sebagai Metode Relaksasi terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Insomnia Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar" sesuai permasalahan dan argumen yang dikemukakan di atas.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai argumentasi yang disebutkan di atas, maka penting untuk memahami "Bagaimana Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur sebagai Metode Relaksasi terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Insomnia Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

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.

1.3.1 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa dan untuk mengetahui kebiasaan wudhu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang menderita insomnia dan yang mengalami gangguan tidur.

- b. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh wudhu sebelum tidur yang dilakukan secara rutin sebagai metode relaksasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang menderita insomnia dan yang mengalami gangguan tidur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Untuk Penulis

Penulis berharap bahwa penelitian ini akan memajukan pengetahuan dan ilmu pengetahuan tentang sulit tidur dan manfaat kesehatan dari air wudhu.

1.4.2 Manfaat Untuk Universitas

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada Universitas Muhammadiyah Makassar tentang pengaruh wudhu sebelum tidur sebagai metode relaksasi terhadap kualitas tidur pada penderita insomnia khususnya pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

1.4.3 Manfaat Untuk Masyarakat

Masyarakat dapat memanfaatkannya sebagai panduan untuk mencegah atau mengobati masalah kualitas tidur melalui wudhu, dan itu selalu dapat diamati sebagai metode untuk memuliakan Allah Subhanahu Wa ta'ala.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Wudhu

2.1.1 Definisi Wudhu

Seseorang berwudhu sebagai prosedur kebersihan lima kali sehari untuk membersihkan bagian tubuh mereka ⁽⁸⁾. Wahbah Al-Zuhaili mendefinisikan wudhu sebagai mengoleskan air ke bagian tubuh tertentu dengan tujuan membersihkan dan mensucikan dengan menggunakan air yang mengalir dari area tubuh tertentu, seperti kepala, wajah, tangan, dan kedua kaki, saat melakukan wudhu ⁽⁹⁾.

Wudhu pada dasarnya adalah proses membersihkan atau menyeka anggota tubuh seseorang. Teknik melemaskan otot-otot tertentu dari ketegangan disebut wudhu. (Muhyidin, 2007, hlm. 84).

2.1.2 Rukun Wudhu

a. Niat

Niat yaitu mengucapkan sesuatu di dalam hati kemudian diikuti dengan tindakan yang merupakan salah satu rukun dan amalan yang dikerjakan sebagai tanda dalam syariat bahwa tindakan yang dilakukan tersebut disengaja ⁽⁹⁾.

Sebagaimana hadist dari Umar, bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda:

عَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَلِكُلِّ امْرَأٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِلدُّنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةً يَتَزَوَّجُهَا فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Terjemahan : “Semua perbuatan tergantung niatnya, dan (balasan) bagi tiap-tiap orang (tergantung) apa yang diniatkan dan barangsiapa niat hijrahnya karena Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya adalah kepada Allah dan Rasul- Nya. Barangsiapa niat hijrahnya karena dunia yang ingin digapainya atau karena seorang perempuan yang ingin dinikahinya, maka hijrahnya adalah kepada apa dia diniatkan” (Hadist Riwayat Bukhari nomor 54 Fathul Bari Shahih)” ⁽¹⁰⁾.

b. Membasuh wajah

Membasuh wajah pada saat wudhu dilakukan secara sempurna dengan memastikan semua bagian wajah terkena air, menggunakan tangan kanan untuk mengambil air dan mulai menyapu wajah dari bagian ubun-ubun, kemudian ke bagian dagu, dan dari pipi kiri hingga kanan yang disunnahkan dilakukan sebanyak tiga kali ⁽⁹⁾. Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dawud menyatakan bahwa mengusap wajah adalah kebiasaan (Nabi shallallahu 'alaihi wasallam) jika dia akan melakukan wudhu, dia mengambil segenggam air kemudian dia mencuci (di wajahnya) sampai ke tenggorokannya kemudian

dia menyeka jenggotnya kemudian dia berkata, ini adalah cara wudhu sesuai dengan apa yang diperintahkan Robb saya "(narasi Abu Dawud tentang Hadis) ⁽¹⁰⁾. Selanjutnya, beliau berkata, "Ini adalah caraku berwudhu yang diajar dan diwajibkan Robbku." (HR.Abu Dawud) ⁽¹⁰⁾.

c. Membasuh kedua tangan

Dalam Syariah, ini dilakukan tiga kali, bergantian antara ujung jari dan siku, dan menggosok kedua tangan bersama-sama, dari pergelangan tangan ke ujung jari, memastikan air masuk di antara jari-jari. Sebagaimana hadist yang terjemahannya "Kemudian dia membasuh tangan kanannya sampai ke siku tiga kali, kemudian membasuh tangan kirinya sampai ke siku tiga kali" (HR.Muttafaqun Alaihi) ⁽¹⁰⁾.

d. Membasuh sebagian kepala

Membasuh bagian depan kepala, jika memiliki rambut yang panjang maka cukup mengusap bagian rambut yang berada di bagian depan dan tidak perlu mengusap rambut hingga bagian belakang. Hal ini disunnahkan dilakukan sebanyak tiga kali ⁽⁹⁾. Dengan cara yang sama, para ulama Syafi'iyah mengizinkan menggosok sebagian kepala bahkan hanya beberapa helai rambut daripada perlu seluruh kepala ⁽¹¹⁾.

e. Membasuh kedua kaki

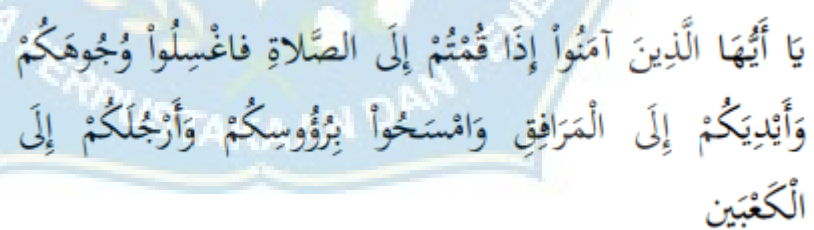
Membasuh kedua kaki dimulai dari membasahi tangan kanan untuk mengusap dan menyebarkan air di sekitar kaki kanan secara merata, dan memastikan seluruh permukaan kaki terkena air, termasuk sela-sela jari dan bagian bawah kaki, dan begitu pula sebaliknya ⁽⁹⁾.

f. Tertib

Dalam berwudhu, tertib juga harus dilakukan karena tertib ini merupakan rukun wudhu yang berpengaruh terhadap sah atau tidaknya wudhu ⁽⁹⁾.

2.1.3 Hukum Wudhu

Sangat banyak dalil yang menjelaskan mengenai hukum wudhu yang baik yang terdapat dalam pada ayat 6 surah Al-Maidah :



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ
وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى
الكَعْبَيْنِ

Terjemahan : “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan mata kaki” (Q.S Al- Maidah Ayat 6).

Ayat ini menunjukkan bahwa Allah telah mempersiapkan umat Islam untuk membersihkan diri sebelum melaksanakan shalat. Dan didalam hadist juga Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam, bersabda dalam sebuah riwayat Abu Hurairah :

لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَا وُضُوءَ لَهُ وَلَا وُضُوءَ لِمَنْ لَمْ يَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ

Terjemahan : “Tidak ada shalat seseorang yang tidak ada wudhu. Tidak ada wudhu bagi yang tidak membaca bismillah didalamnya.” (HR. Abu Daud no. 101 dan Ibnu Majah no. 399). Hadist ini menegaskan bahwa pentingnya wudhu dalam menjalankan shalat dan pentingnya membaca Basmalah saat memulai wudhu.

Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam juga bersabda dalam hadist riwayat Muslim :

لَا تُقْبَلُ صَلَاةٌ بِغَيْرِ طَهْوَرٍ

Terjemahan : “ Tidaklah shalat itu diterima apabila tanpa wudhu” (HR. Muslim).

2.1.4 Sunnah Wudhu

Dalam wudhu, hal yang disarankan atau diamanatkan dikenal sebagai sunnah. Namun, dapat diterima jika wudhu sunnah ini dilewati. Wudhu-Nya tetap sah tetapi tidak menerima pahala

sunnah yang sempurna dalam wudhu ⁽¹²⁾.

Intinya adalah bahwa meskipun jika hukumnya itu hanya sunnah, kita tetap harus mengikutinya, karena dengan mengikuti sunnah wudhu akan memberi kita pahala. Berikut ini adalah contoh-contoh wudhu sunnah yang tercakup dalam mazhab Syafi'i:

a) Menghadap Kiblat

Pada saat berwudhu diwajibkan bagi umat muslim untuk menghadap kiblat. Menghadap kiblat merupakan kewajiban utama dalam Islam. Ini dilakukan untuk menyatukan umat Muslim dan kiblat merupakan arah yang mulia. Sebagaimana yang disebutkan di dalam kitab al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab dan kitab al-Fiqhu al-Manhaji Alaa Madzhabi al-Imam Asy-Syaafi'iy bahwa disunnahkan ketika berwudhu untuk menghadap ke arah kiblat ⁽¹²⁾.

b) Bersiwak

Bersiwak atau yang biasa dikenal yaitu sikat gigi untuk membersihkan rongga mulut dari kotoran yang dapat membatalkan wudhu, disunnahkan ketika hendak berwudhu sebagaimana disebutkan di dalam kitab al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab dan kitab Kaayifatus Sajaa ⁽¹²⁾.

Berdasarkan Hadist, bahwa Rasulullah Shalallahu Alaihi

Wassalam bersabda:

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء. رواه البخاري ومسلم."

Dari sahabat Abu Hurairah Radhiyallahu 'Anhu, dari Nabi Sallallahu 'Alaihi Wasallam beliau bersabda: Seandainya tidak memberatkan ummatku maka sungguh akan aku perintahkan mereka untuk bersiwak setiap kali wudhu. (HR. Bukhari & Muslim)

c) Mengucap Basmalah

Dinyatakan dalam kitab Imam Abu Shuja Taqrib bahwa membaca basmalah sebelum wudhu adalah bagian dari wudhu sunnah ⁽¹²⁾. Hadits hasan, sebagaimana diriwayatkan oleh Imam an-Nasa'I, memiliki dalil sebagai berikut:

عن أنس - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "توضأوا بسم الله. رواه النسائي."

Terjemahan: "Berwudhulah dengan menyebut nama Allah" (Hadist

Riwayat An-Nasa'i)

d) Melafadzkan Niat Wudhu

Dinyatakan dalam kitab Imam an-Nawawi al-Majmu 'Sharh al-Muhadzdzab bahwa membaca niat wudhu disarankan sebelum melakukan wudhu. Hal ini dilakukan untuk mendukung niat jantung saat membersihkan wajah⁽¹²⁾. Biasanya lafadz niat wudhu yang diucapkan adalah :

نَوَيْتُ الْوُضُوءَ لِرَفْعِ الْحَدَثِ الْأَصْغَرِ فَرْضًا لِلَّهِ تَعَالَى.

Terjemahan : Saya niat wudhu untuk menghilangkan hadats kecil fardhu karena Allah Ta'ala.

e) Membasuh telapak tangan

Kitab Imam Abu Syuja Taqrib menyebutkan bahwa mencuci kedua telapak tangan sebelum melakukan wudhu adalah bagian dari wudhu sunnah⁽¹²⁾. Berdasarkan hadist, bahwa Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam bersabda :

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إذا استيقظ أحدكم من منامه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها فإنه لا يدري أين باتت يده. رواه البخاري ومسلم.

Dari sahabat Abu Hurairah Radhiyallahu ‘Anhu, dari Nabi Sallallahu ‘Alaihi Wasallam beliau bersabda: Jika salah satu dari kalian bangun dari tidur maka janganlah memasukkan kedua tangan ke dalam wadah air hingga dia mencucinya terlebih dahulu. Sebab dia tidak tahu dimana tangannya tadi malam. **(HR. Bukhari & Muslim).**

f) Berkumur

Kitab Imam Abu Syuja menyebutkan bahwa termasuk sunnah wudhu adalah berkumur ⁽¹²⁾. Berdasarkan hadist, dari Humran :

عَنْ حُمْرَانَ: أَنَّ عُثْمَانَ دَعَا بِوُضُوءٍ: ... ثُمَّ مَضَمَضَ،
وَاسْتَنْشَقَ، وَاسْتَنْثَرَ ... ثُمَّ قَالَ: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ تَوَضَّأَ نَحْوَ
وُضُوءِي هَذَا. (متفق عليه)

Terjemahan : “Utsman ra meminta air wudhu: Lalu berkumur-kumur dan menghirup air dengan hidung dan menghembuskannya keluar. Kemudian Utsman berkata saya melihat Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam berwudhu seperti wudhu-ku ini” (Hadist Riwayat Bukhari dan Muslim).

g) Istinsyaq

Istinsyaq adalah menghirup air ke dalam hidung lalu menghembuskannya keluar dan pada kitab Imam Abu Syuja menyebutkan istinsyaq termasuk sunnah wudhu ⁽¹²⁾. Berdasarkan hadist, dari Humran :

عَنْ حُمْرَانَ: أَنَّ عُثْمَانَ دَعَا بِوُضُوءٍ: ... ثُمَّ مَضْمَضَ،
وَاسْتَنْشَقَ، وَاسْتَنْشَرَ ... ثُمَّ قَالَ: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ تَوَضَّأَ نَحْوَ
وُضُوءِي هَذَا. (متفق عليه)

Terjemahan : “Utsman ra meminta air wudhu: Lalu berkumur-kumur dan menghirup air dengan hidung dan menghembuskannya keluar. Kemudian Utsman berkata saya melihat Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam berwudhu seperti wudhu-ku ini” **(Hadist Riwayat Bukhari dan Muslim).**

h) Mengusap Seluruh Kepala

Disunnahkan mengusap seluruh kepala saat berwudhu ⁽¹²⁾. Sebagaimana dalam hadist shahih Riwayat Imam Bukhari & Muslim disebutkan bahwa :

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ يَزِيدَ بْنِ عَاصِمٍ - فِي صِفَةِ الْوُضُوءِ - قَالَ:
وَمَسَحَ النَّبِيُّ بِرَأْسِهِ، فَأَقْبَلَ يَدَيْهِ وَأَدْبَرَ. وَفِي لَفْظٍ: بَدَأَ بِمَقْدَمِ
رَأْسِهِ، حَتَّى ذَهَبَ بِهِمَا إِلَى قَفَاهُ، ثُمَّ رَدَّهُمَا إِلَى الْمَكَانِ الَّذِي
بَدَأَ مِنْهُ. (مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ)

Terjemahan : Dari Abdullah bin Yazid bin Ashim ra tentang cara berwudhu, dia berkata: “Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam mengusap kepalanya dengan kedua tangannya dari muka ke belakang dan dari belakang ke muka.” Dalam lafaz lain, “Beliau mulai dari bagian depan kepalanya sehingga mengusapkan kedua tangannya sampai pada tengkuknya lalu mengembalikan kedua tangannya ke bagian semula.” (HR. Bukhari Muslim).

i) Mengusap kedua telinga

Dalam mengusap telinga disunnahkan menggunakan air yang baru atau tidak menggunakan air bekas usapan kepala ⁽¹²⁾. Dalilnya adalah hadits shahih riwayat Imam Ibnu Majah:

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَسَحَ أُذُنَيْهِ دَاخِلَهُمَا بِالسَّبَّابَتَيْنِ، وَخَالَفَ إِجْهَامَيْهِ إِلَى ظَاهِرِ أُذُنَيْهِ، فَمَسَحَ ظَاهِرَهُمَا وَبَاطِنَهُمَا» (رواه ابن ماجه)

Terjemahan : Dari Ibnu Abbas bahwa Nabi Sallallahu ‘Alaihi Wasallam mengusap kepala dan dua telinganya. Beliau memasukkan dua jari telunjuk (ke bagian dalam daun telinga), sedangkan kedua jempolnya ke bagian luar daun telinga. Beliau mengusap sisi luar dan dalam telinga. (HR. Ibnu Majah)

j) Menyela jenggot dan jari-jari

Disunnahkan menyela jenggot yang lebat dan jari-jari tangan dan kaki ⁽¹²⁾. Dalilnya berdasarkan hadist shahih riwayat Imam Abu Dawud dan Imam al-Baihaqi :

عَنْ أَنَسٍ بْنِ مَالِكٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا تَوَضَّأَ، أَخَذَ كَفًّا مِنْ مَاءٍ فَأَدْخَلَهُ تَحْتَ حَنَكِهِ فَحَلَّلَ بِهِ لِحْيَتَهُ، وَقَالَ: «هَكَذَا أَمَرَنِي رَبِّي عَزَّ وَجَلَّ» (رواه أبو داود

Terjemahan : Dari Anas bin Malik: Bahwa Nabi saw bila berwudhu mengambil secukupnya dari air, dan memasukkannya ke bawah dagunya dan meresapkan air ke jenggotnya. Beliau bersabda: "Beginilah Tuhanku memerintahkanku." (HR. Abu Daud dan Baihaqi).

k) Mendahulukan Bagian Kanan

Termasuk sunnah wudhu jika mendahulukan bagian kanan kemudian bagian yang kiri ⁽¹²⁾. Sebagaimana hadist shahih berikut ini:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا لَبَسْتُمْ، وَإِذَا تَوَضَّأْتُمْ، فَأَبْدُوا بِأَيْمَانِكُمْ» (رواه أحمد وأبو داود وابن ماجه وابن خزيمة وابن حبان والبيهقي)

Terjemahan : Dari Abu Hurairah, ia berkata: Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda: Bila kalian berpakaian dan berwudhu maka mulailah dari bagian-bagian kananmu. (HR. Ahmad, Abu Daud, Ibnu Majah, Ibnu Khuzaimah, Ibnu Hibban, dan Baihaqi).

l) Membasuh dan mengusap 3 kali

Di dalam kitab Taqrib karya Imam Abu Syuja’ disebutkan bahwa termasuk sunnah wudhu adalah membasuh atau mengusap 3 kali ⁽¹²⁾. Dalilnya adalah hadits shahih berikut ini:

عَنِ ابْنِ عُمَرَ قَالَ: تَوَضَّأَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَرَّةً مَرَّةً وَقَالَ: «هَذَا وَضُوءٌ مَنْ لَا يَقْبَلُ اللَّهُ مِنْهُ الصَّلَاةَ إِلَّا بِهِ». ثُمَّ تَوَضَّأَ مَرَّتَيْنِ مَرَّتَيْنِ وَقَالَ: «هَذَا وَضُوءٌ مَنْ يُضَاعَفُ اللَّهُ لَهُ الْأَجْرَ مَرَّتَيْنِ مَرَّتَيْنِ». ثُمَّ تَوَضَّأَ ثَلَاثًا ثَلَاثًا وَقَالَ: «هَذَا وَضُوءِي وَوَضُوءُ الْمُرْسَلِينَ مِنْ قَبْلِي» (رواه الدارقطني)

Terjemahan : Dari Ibnu Umar, ia berkata: Bahwa Nabi Sallallahu ‘Alaihi Wasallam membasuh anggota wudhu masing-masing satu kali lalu bersabda: “Ini adalah amal yang Allah subhanahu wa ta’ala tidak akan menerimanya kecuali dengan cara ini.” Kemudian beliau membasuh masing-masing dua kali dan bersabda: “Ini yang membuat Allah melipat-gandakan amal dua kali lipat.” Kemudian beliau membasuh masing-masing tiga kali dan bersabda: “Ini adalah wudhu’ku dan wudhu’nya para Nabi sebelumku.” (HR. Daruquthuni).

m) Berdoa Setelah Wudhu

Adapun dalil yang menyebutkan bahwa berdoa adalah sunnah wudhu :

عَنْ عُمَرَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ: مَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ يَتَوَضَّأُ،
فَيُسَبِّحُ الْوُضُوءَ، ثُمَّ يَقُولُ: (أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ
لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ)، إِلَّا فُتِحَتْ
لَهُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ. (أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ وَالتِّرْمِذِيُّ). وَزَادَ التِّرْمِذِيُّ:
(اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي مِنَ التَّوَّابِينَ، وَاجْعَلْنِي مِنَ الْمُتَطَهِّرِينَ).

Terjemahan : Dari Umar, ia berkata: Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda: Siapa pun di antara kalian yang berwudhu, dan menyempurnakan wudhunya, lalu membaca: "asyhadu alla ilaaha illallahu wahdahuulaa syariikalah, wa asyhadu anna muhammadan abduhu wa rasuluh ...", pasti akan dibukakan baginya pintu-pintu surga. (HR. Muslim dan Tirmizi). Dalam riwayat Tirmizi ditambahkan bacaan: "Allahummaj'alni minat tawwabiina waj'alni minal mutathohhiriin." (HR. Tirmizi).

n) Ad-Dalku

Ad-Dalku adalah memijit atau menggosok-gosok dengan tangan ketika berwudhu ⁽¹²⁾.

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ زَيْدٍ، «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى
بِثُلْثِي مُدٍّ فَجَعَلَ يَذْلُكُ ذِرَاعَهُ» (رواه ابن خزيمة وقال قال
الأعظمي: إسناده صحيح)

Terjemahan : Dari Abdullah bin Zaid: bahwa Nabi saw mengambil seperti mud air, yang digunakan untuk menggosok lengannya . (HR. Ibnu Khuzaimah. AlA'zhami berkata: **Isnadnya shahih**)

o) Muwalah

Muwalah adalah melakukan wudhu secara berkesinambungan, atau tidak terputus-putus ⁽¹²⁾.

2.1.5 Pembatal Wudhu

a) Sesuatu Yang Keluar Dari Kemaluan

Wudhu dibatalkan oleh apa pun yang muncul dari dua kemaluan, yakni Qubul dan Dubur. Bisa berupa cairan, seperti darah, nanah, urin, air mani, atau cairan lain. Bisa juga terdiri dari bahan padat seperti cacing, batu ginjal, kotoran manusia, dan lain-lain. termasuk yang keluar sebagai gas, seperti kentut ⁽¹²⁾.

Sebagaimana firman Allah Subhanahu Wa Ta'ala :

أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ

Terjemahan : Atau bila salah seorang dari kamu datang dari tempat buang air. (QS. Al-Maidah : 6)

b) Tidur Dalam Keadaan Tidak Duduk

Seseorang yang tidur dalam keadaan tidak duduk, misalnya berbaring maka wudhunya akan batal ⁽¹²⁾.

مَنْ نَامَ فَلْيَتَوَضَّأْ. رواه أبو داود وابن ماجه.

Terjemahan : Siapa yang tidur maka hendaklah dia berwudhu' (HR. Abu Daud dan Ibnu Majah).

c) Hilang Akal

Seseorang yang hilang akalnya karena mabuk, gila, pingsan, dll maka wudhunya akan batal ⁽¹²⁾.

d) Sentuhan Kulit Dengan Yang Bukan Mahram

Ketika pria dan wanita menyentuh kulit satu sama lain, wudhu dibatalkan. Meskipun demikian, wudhu masih berlaku jika kontak terbatas pada gigi, rambut, dan kuku wanita ⁽¹²⁾.

e) Menyentuh Qubul

Menyentuh kemaluan secara langsung atau tanpa alas merupakan hal yang membatalkan wudhu. Jika ada kain yang menghambat atau menghalangi, maka tidak membatalkan wudhu ⁽¹²⁾.

مَنْ مَسَّ ذَكَرَهُ فَلْيَتَوَضَّأْ

Terjemahan: Siapa yang menyentuh kemaluannya maka harus berwudhu (**HR. Ahmad dan At-Tirmizy**)

f) Menyentuh Dubur

Tidak hanya membatalkan wudhu bagi orang yang menyentuh kemaluan bagian depan, namun juga menyentuh dubur dengan telapak tangan tanpa penghalang ⁽¹²⁾.

2.1.6 Manfaat Wudhu dalam kehidupan

Ajaran islam senantiasa menekankan kepada umatnya betapa pentingnya sehat itu. Diantaranya selalu menjaga kebersihan diri melalui wudhu. Sebagaimana Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman :

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”(Q.S. al-Baqarah/ 2 : 222).

“Barangsiapa yang berwudhu seperti ini maka diampuni dosa-dosanya yang telah lalu dan shalatnya serta berjalan ke masjid dianggap sebagai ibadah yang lebih mulia” (**HR.Muslim**).“Jika salah seorang dari kalian terbangun dari tidurnya, maka hendaklah dia berwudhu dan mengendus air ke hidungnya tiga kali. Sesungguhnya setan menghabiskan malam di bagian atas hidungnya” (**Al-Bukhari 3121**).

Wudhu tidak hanya bermanfaat dalam hal ibadah, mendekatkan diri kita kepada Allah, dan menjauhkan diri dari setan tetapi wudhu memiliki manfaat yang lain dalam hal kesehatan terutama untuk kesehatan psikis, yaitu :

1. Sebagaimana Rasulullah Shalallahu Alaihi Wasallam dapat mengurangi rasa marah :

“Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan api sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian sedang marah, maka berwudhulah” (HR.Abu Daud). Terdapat beberapa penelitian yang sudah membuktikan bahwa wudhu dapat mengurangi amarah⁽¹⁰⁾.

2. Membantu menjernihkan pikiran dan ketenangan terhadap emosional. Penting untuk membersihkan kepala dengan air setelah wudhu. Ini mungkin memiliki dampak menenangkan pada pikiran dengan membuat kepala terasa sejuk. Ketika pikiran kita tenang, kita dapat memusatkan perhatian kita⁽¹⁰⁾.
3. Menghindarkan reaksi stress. Ketulusan, keseriusan, kepatutan, dan ketulusan dalam wudhu dapat meningkatkan persepsi dan motivasi positif, mencegah reaksi stress⁽¹⁰⁾.

4. Membantu untuk lebih percaya diri bahwa dia adalah orang suci yang selalu memenuhi kewajibannya kepada Tuhan, termasuk berdoa dan membaca Al-Qur'an ⁽¹⁰⁾.

Selain memiliki manfaat kesehatan psikis, wudhu juga memiliki manfaat yang lain dalam hal kesehatan fisik, seperti:

1. Dapat mencegah terjadinya kanker kulit ⁽¹⁰⁾.
2. Mencegah penyakit rongga hidung dan gangguan pernapasan (ISPA) ⁽¹⁰⁾.
3. Menjaga hidung tetap sehat dan bersih ⁽¹⁰⁾.
4. Mengatur suhu tubuh dan meningkatkan aliran darah ⁽¹⁰⁾.
5. Membantu menghilangkan fungsi jantung dan ginjal untuk mencegah penyakit jantung dan ginjal ⁽¹⁰⁾.
6. Menghilangkan mikroorganisme dari kulit dan mengembalikan keseimbangan pH ke normal ⁽¹⁰⁾.
7. Memberikan kulit dengan penampilan yang baik. ⁽¹⁰⁾

2.2 Tidur

2.2.1 Definisi Tidur

Ketika mata tertutup untuk waktu yang lama, keadaan yang dikenal sebagai tidur, yang memberi manusia istirahat total untuk aktivitas mental dan fisik. Organ penting semua terus beroperasi ketika kita tidur, meskipun kedalaman tidur kita dapat bervariasi

dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk usia, tingkat aktivitas, kondisi kesehatan, dan lain-lain.

2.2.2 Fisiologi Tidur

Kontrol sistem otak yang berhubungan dengan tidur yang melibatkan interval aktivitas yang lebih lama untuk melibatkan daerah otak yang bertanggung jawab untuk kewaspadaan dan tidur dikenal sebagai fisiologi tidur. Tiga mekanisme yaitu ritme sirkadian, ritme ultradian, dan mekanisme homeostasis untuk mengontrol tidur.

a. Mekanisme Homeostatik

Pada batang otak terdapat tempat sistem aktivasi retikuler (SAR) berada. Sel-sel khusus yang mempertahankan terjaga dan kewaspadaan membentuk SAR. Selain aktivitas korteks serebral, (seperti pemrosesan emosional dan pemikiran), SAR menerima input sensorik dalam bentuk sinyal visual, pendengaran, sentuhan, dan rasa sakit. *The Sleep Research Society* menyatakan bahwa katekolamin seperti norepinefrin disekresikan oleh neuron. Serotonin dilepaskan dari sel tertentu di otak yang dikenal sebagai daerah sinkronisasi bulbar yang menginduksi tidur.

b. Irama Sirkadian

Siklus bioritme 24 jam dikenal sebagai ritme sirkadian atau ritme diurnal. Siklus sirkadian 24 jam harus

dipertahankan agar suhu tubuh, detak jantung, tekanan darah, sekresi hormon, persepsi sensorik, dan suasana hati berfluktuasi.

c. Irama Ultradian

Peristiwa berulang yang terjadi pada jam biologis lebih lambat dari 24 jam dikenal sebagai ritme ultradian. Ada dua fase siklus ultradian selama tahap tidur: tidur non REM dan tidur *rapid eye movement* atau REM.

2.2.3 Tahap Tidur

Ada dua fase tidur yang sebenarnya: tidur gerakan mata cepat (REM) dan tidur non-REM, menurut temuan rekaman *electroencephalography* (EEG), *electrooculogram* (EOG), dan *electromyography* (EMG) yang dibuat saat pasien tertidur (NREM).

a. Tidur *Non Rapid Eye Movement*

Lumbantobing (2008) membagi tahap ini menjadi empat tahap:

- Tahap 1 (Tidur Ringan)

Selama fase ini, bola mata meluncur bolak-balik dengan lembut, pupil berkontraksi dan melebar secara bertahap, dan kelopak mata menutup seluruhnya atau sebagian. Ketajaman intelektual dan

waktu respons terhadap rangsangan menurun.

- Fase Dua (Tidur Stabilisasi)

Pada fase ini, ada sedikit gerakan tubuh dan ambang batas yang lebih tinggi untuk bangun untuk berbicara, stimulasi sentuhan, dan gerakan tubuh.

- Fase Tiga dan Empat (*Slow Wave Sleep / SWS*),

Tahap tidur terdalam yaitu pada fase ini.

Tahap ini lebih sulit untuk bangun dan ditandai dengan imobilitas.

b. Tidur *Rapid Eye Movement*

Gerakan mata yang cepat terjadi di belakang kelopak mata tertutup selama tidur REM dangkal. Orang tidak lagi mendengkur selama tidur REM, dan tubuh mereka menjadi lebih aktif dan suplai darah mereka ke otak meningkat serta suhu tubuh mereka naik.

2.2.4 Kebutuhan Tidur dan Fungsi Tidur

Tergantung pada usia mereka dan memiliki kebutuhan tidur harian yang berbeda. Kategori usia digunakan untuk mengkategorikan kebutuhan tidur seseorang: bayi baru lahir membutuhkan 13-16 jam tidur setiap hari, anak-anak 8-12 jam, orang dewasa 6-9 jam, dan warga lanjut usia 5-8 jam. Di sisi lain, beberapa orang yang biasanya dikategorikan sebagai tidur pendek membutuhkan kurang dari 6 jam tidur, dan sebaliknya; Tidur

panjang membutuhkan lebih dari 9 jam tidur agar dapat beroperasi dengan baik.

Banyak pendekatan telah digunakan dalam studi fungsi tidur. Mayoritas peneliti sampai pada kesimpulan bahwa tidur mempertahankan homeostasis, bertindak sebagai penyegar tubuh, dan kemungkinan penting untuk termoregulasi dan penyimpanan energi yang tepat.

2.2.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya:

- Penyakit

Penyakit tertentu memiliki efek merugikan pada kualitas tidur, terutama yang bermanifestasi di malam hari. Berbaring membuat asam lambung lebih mudah naik ke atas saat tidur. Berkurangnya kualitas tidur dan gangguan tidur dapat terjadi akibat hal ini. Gejala diabetes mellitus (DM) antara lain *polidipsia* (haus), *poliuria* (peningkatan produksi urin), *polifagia* (peningkatan nafsu makan), dan keringat malam. DM ditandai dengan kurangnya toleransi glukosa. Gejala-gejala klinis ini berpotensi mengganggu tidur, yang menyebabkan peningkatan frekuensi terbangun, kesulitan tidur kembali, dan penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.

- Lingkungan

Tingkat kenyamanan seseorang dapat disimpulkan dari bentuk, ukuran, dan posisi tempat tidur, yang mungkin memengaruhi kualitas tidur mereka. Faktor penting lainnya adalah suara kebisingan dan mendengkur keduanya berdampak pada kualitas tidur dan ketenangan.

- Akademik serta stress

Beban akademik yang luas dapat menjadi penyebab kualitas tidur yang buruk. Kecemasan selama downtime atau jadwal yang tidak teratur sangat terkait dengan pengaruh akademis, yang dapat menyebabkan kelelahan dan mengganggu tidur nyenyak. Membaca sampai larut malam sebelum tes dapat memiliki efek yang merugikan pada kualitas tidur, yang sering menjadi penyebab kurang tidur malam sebelum ujian. Tingkat stres yang tinggi dan berusaha keras untuk menaikkan dan mempertahankan nilai rata-rata (IPK) juga sangat terkait dengan kurang tidur.

- Gaya hidup serta kebiasaan

Kebiasaan pada beberapa orang seperti konsumsi susu, menyikat gigi, atau doa sebelum tidur untuk meningkatkan kenyamanan saat tidur. Kualitas tidur ditingkatkan dan ritme sirkadian disinkronkan ketika pola gaya tidur yang

baik terkait dengan periode bangun dan tidur. Karena kopi mengandung kafein, kebiasaan konsumsinya juga berdampak pada kualitas tidur. Melatonin adalah hormon yang membantu menyinkronkan tidur, dan neurotransmitter yang berasal dari kafein mengatur sekresinya. Kafein pada kopi dapat mengganggu fungsi sistem saraf pusat dan menyebabkan gangguan tidur. Merokok dan minum alkohol secara teratur adalah tanda-tanda stres yang meningkat. Kecemasan dapat menyebabkan masalah kesehatan, dan insomnia, atau sulit tidur, adalah salah satu gejala yang paling umum.

- Konsumsi obat tertentu

Antihipertensi dan antikolinergik adalah contoh perawatan jangka panjang yang mungkin mengganggu tidur karena mereka menginduksi tahap sporadis tidur REM. Penggunaan zat seperti kokain, ekstasi, dan ganja juga mempengaruhi tidur karena menyebabkan gairah meningkat dan tidur REM ditekan, yang dapat mengubah pola tidur dan merusak kualitas tidur.

2.2.6 Pengukuran Kualitas Tidur

Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) adalah kuesioner yang dikenal secara global yang dapat digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Ada sepuluh pertanyaan dalam kuesioner dimana

sembilan adalah pertanyaan utama dan satu adalah pertanyaan tambahan. Terdapat lima sub pertanyaan dalam pertanyaan kesepuluh, yang merupakan pertanyaan bantuan. Sembilan pertanyaan pertama, yang dijawab oleh responden sendiri, berkontribusi lebih pada penilaian kualitas tidur. Masing-masing dari tujuh komponen yang membentuk karakteristik kualitas PSQI memiliki skor mulai dari nol hingga tiga. *Pittsburgh Sleep Quality Index* mengevaluasi berbagai aspek kebersihan tidur, seperti penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, latensi tidur, panjang, efisiensi, dan kualitas.

2.3 Kejadian Insomnia

2.3.1 Definisi Insomnia

Insomnia adalah sebuah kelainan tidur yaitu berupa sulit untuk tidur secara berulang atau mempertahankan tidur ⁽¹³⁾. Gangguan ini dapat bersifat sementara atau menetap. Insomnia juga dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas ⁽¹⁴⁾.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur, tidur yang singkat, atau sulit mempertahankan tidur, atau bangun terlalu awal dan tidak dapat untuk memulai tidur kembali ⁽¹⁵⁾. Kurang tidur akibat insomnia dapat meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Terjadi interaksi yang kompleks antara kurang tidur

dan kesehatan mental, dimana insomnia dapat menjadi faktor risiko dan gejala yang dapat memperburuk kondisi mental ⁽¹⁵⁾.

2.3.2 Epidemiologi Insomnia

Sesuai laporan National Sleep Foundation pada tahun 2018, prevalensi insomnia adalah 6,7% di antara 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% di kalangan mahasiswa secara global. Di Indonesia, 43,7% orang yang berusia minimal 19 tahun menderita sulit tidur ⁽²⁾.

2.3.3 Etiologi Insomnia

Insomnia tidak memiliki penyebab tunggal, namun ada banyak faktor yang dapat menyebabkan kondisinya ⁽¹⁶⁾. Yang termasuk etiologi insomnia yaitu:

- Stres dan kecemasan

Stres atau kecemasan dapat menyebabkan ketegangan, kekhawatiran, dan stimulasi berlebihan, sehingga sulit tidur. Seiring waktu, asosiasi negatif dengan tidur dapat membuat sulit untuk tertidur dan tetap tidur ⁽¹⁶⁾.

- Gangguan Kejiwaan

Sekitar 80% pasien dengan gangguan kejiwaan melaporkan keluhan tidur. Depresi dan gangguan kejiwaan lainnya dapat berkontribusi pada timbulnya insomnia. Perubahan suasana hati dan hormonal dapat menyebabkan insomnia, sementara kebalikannya juga bisa terjadi. Pada mania dan *hipomania*,

latensi tidur meningkat, dan total waktu tidur berkurang. Pecandu alkohol kronis mengalami kekurangan tidur gelombang lambat dan pengurangan tidur REM. *Skizofrenia kronis* juga menyebabkan insomnia ⁽¹⁶⁾.

- Kondisi medis

Beberapa kondisi medis diketahui menyebabkan insomnia, seperti gangguan reumatologi, nyeri kronis, alergi hidung, asma, *iskemia* jantung, *dispnea nokturnal paroksismal*, PPOK, *fibrosis kistik*, menopause, refluks gastroesofagus, dan disfungsi tiroid. Kondisi-kondisi ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan membuat sulit tidur atau tetap tidur ⁽¹⁶⁾.

- Faktor gaya hidup

Mengonsumsi terlalu banyak kafein atau alkohol dapat mengganggu pola tidur, sementara bekerja dari rumah atau begadang bisa menghambat pemulihan. Tidur siang juga dapat menyebabkan insomnia pada beberapa orang ⁽¹⁶⁾.

- Gangguan tidur lainnya

Beberapa gangguan tidur dapat menyebabkan insomnia atau muncul bersamaan dengan kondisi tersebut. Sindrom kaki gelisah, misalnya, dapat menghambat usaha untuk tidur, sementara sleep apnea membuat seseorang terbangun sebentar tapi berulang kali sepanjang malam ⁽¹⁶⁾.

2.3.4 Patofisiologi Insomnia

Insomnia umumnya digambarkan sebagai gangguan *hiperarousal* di malam hari dan siang hari, yang merupakan konsekuensi dan penyebab insomnia dan diekspresikan pada tingkat kognitif dan emosional serta fisiologis. *Hyperarousal* dimanifestasikan secara fisiologis pada mereka dengan insomnia sebagai peningkatan laju metabolisme seluruh tubuh, peningkatan kadar kortisol, peningkatan konsumsi glukosa seluruh otak selama keadaan terjaga dan tidur, dan peningkatan tekanan darah dan aktivitas *elektroensefalografi* frekuensi tinggi selama tidur. Gangguan pada pola dan ritme tidur REM dan NREM sering ditemukan ketika seseorang yang mengalami gangguan tidur ⁽¹⁷⁾.

ACTH dilepas ke dalam aliran darah dan menyebabkan korteks kelenjar adrenal melepas hormon kortisol yang dimana hormone kortisol sangat berperan penting dalam mengatur respon stress tubuh..

Kadar kortisol yang tinggi menyebabkan melatonin darah menjadi rendah, kemudian merangsang sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan kondisi terus terjaga.

Insomnia disebabkan oleh ketidakseimbangan sistem saraf otonom, yang merupakan patogenesis utama insomnia. Ketidakseimbangan ini juga merupakan mekanisme kunci dalam

model *hyperarousal*, patogenesis utama *insomnia*. Sistem saraf otonom bertanggung jawab untuk mengatur fungsi tubuh yang tidak disengaja seperti detak jantung, tekanan darah, dan pencernaan. Ketidakseimbangan sistem saraf otonom menyebabkan perubahan pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis, yang menyebabkan peningkatan suhu rektal, detak jantung, resistensi kulit basal, dan vasokonstriksi fasik pada orang yang kurang tidur. Ketidakseimbangan ini juga mempengaruhi beberapa aspek tubuh, seperti sistem kardiovaskuler, endokrin, dan imun, sehingga menimbulkan berbagai penyakit seperti hipertensi, diabetes melitus, dan infeksi ⁽¹⁸⁾.

2.3.5 Faktor Resiko Insomnia

Beberapa faktor risiko insomnia, termasuk :

- Usia (orang dewasa) yang lebih tua lebih mungkin mengalami insomnia ⁽¹⁹⁾.
- Jenis kelamin (wanita lebih mungkin mengalami insomnia daripada pria) ⁽¹⁹⁾.
- Kondisi kesehatan mental (seperti kecemasan dan depresi) ⁽¹⁹⁾.
- Kondisi medis (seperti nyeri & gangguan pernapasan) ⁽¹⁹⁾.
- Penggunaan zat (seperti kafein dan alkohol) ⁽¹⁹⁾.
- Faktor gaya hidup (seperti jadwal tidur yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik) ⁽¹⁹⁾.
-

2.3.6 Gejala Insomnia

- Ketidakmampuan untuk tertidur⁽¹⁶⁾.
- Ketidakmampuan untuk melanjutkan tidur⁽¹⁶⁾.
- Gelisah dan bangun setelah tidur malam⁽¹⁶⁾.
- Kantuk atau kelelahan di siang hari⁽¹⁶⁾.
- Mata terasa panas⁽¹⁶⁾.
- Suasana hati yang mudah tersinggung⁽¹⁶⁾.
- Haus berlebihan atau mulut kering⁽¹⁶⁾.
- Mengantuk⁽¹⁶⁾.
- Kehilangan memori⁽¹⁶⁾.
- Masalah konsentrasi⁽¹⁶⁾.
- Masalah pengendalian diri dan emosi⁽¹⁶⁾.
- Kurangnya energi atau motivasi⁽¹⁶⁾.

Diketahui bahwa gejala-gejala ini memiliki hubungan dengan berbagai masalah kesehatan, seperti risiko penyakit kardiovaskular, tingkat kematian keseluruhan, masalah kesehatan mental, dan penurunan fungsi siang hari termasuk kinerja kognitif.

2.3.7 Terapi Insomnia

Insomnia yang membutuhkan terapi klinis standar biasanya melibatkan intervensi yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik individu. Terapi klinis yang sesuai standar dapat mencakup pendekatan berikut:

- Terapi Perilaku Kognitif untuk Insomnia (*Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia/ CBT-I*):

CBT-I adalah bentuk terapi yang umum digunakan untuk mengelola insomnia. Terapi ini mencakup pendekatan berbasis perilaku dan kognitif untuk mengidentifikasi dan mengubah pola tidur yang tidak sehat. Fokusnya bisa termasuk pemahaman pola tidur, manajemen stres, relaksasi, dan perubahan pola pikir yang terkait dengan tidur.

- Farmakoterapi:

Obat tidur dapat diresepkan Farmakoterapi:

Obat tidur dapat diresepkan dalam kasus-kasus tertentu, terutama jika insomnia sangat mengganggu dan tidak merespons terapi perilaku. Obat-obatan tertentu, seperti *hipnotik non-benzodiazepine* atau *benzodiazepine*, dapat diresepkan sesuai dengan kebutuhan individu.

- Terapi Kombinasi

Beberapa kasus insomnia mungkin memerlukan pendekatan gabungan yang mencakup terapi perilaku kognitif dan penggunaan obat-obatan.

- Edukasi Tidur dan Perubahan Gaya Hidup

Pemberian informasi dan edukasi tentang kebiasaan tidur yang sehat dan perubahan gaya hidup yang dapat meningkatkan kualitas tidur.

2.3.8 Pengukuran Derajat Insomnia

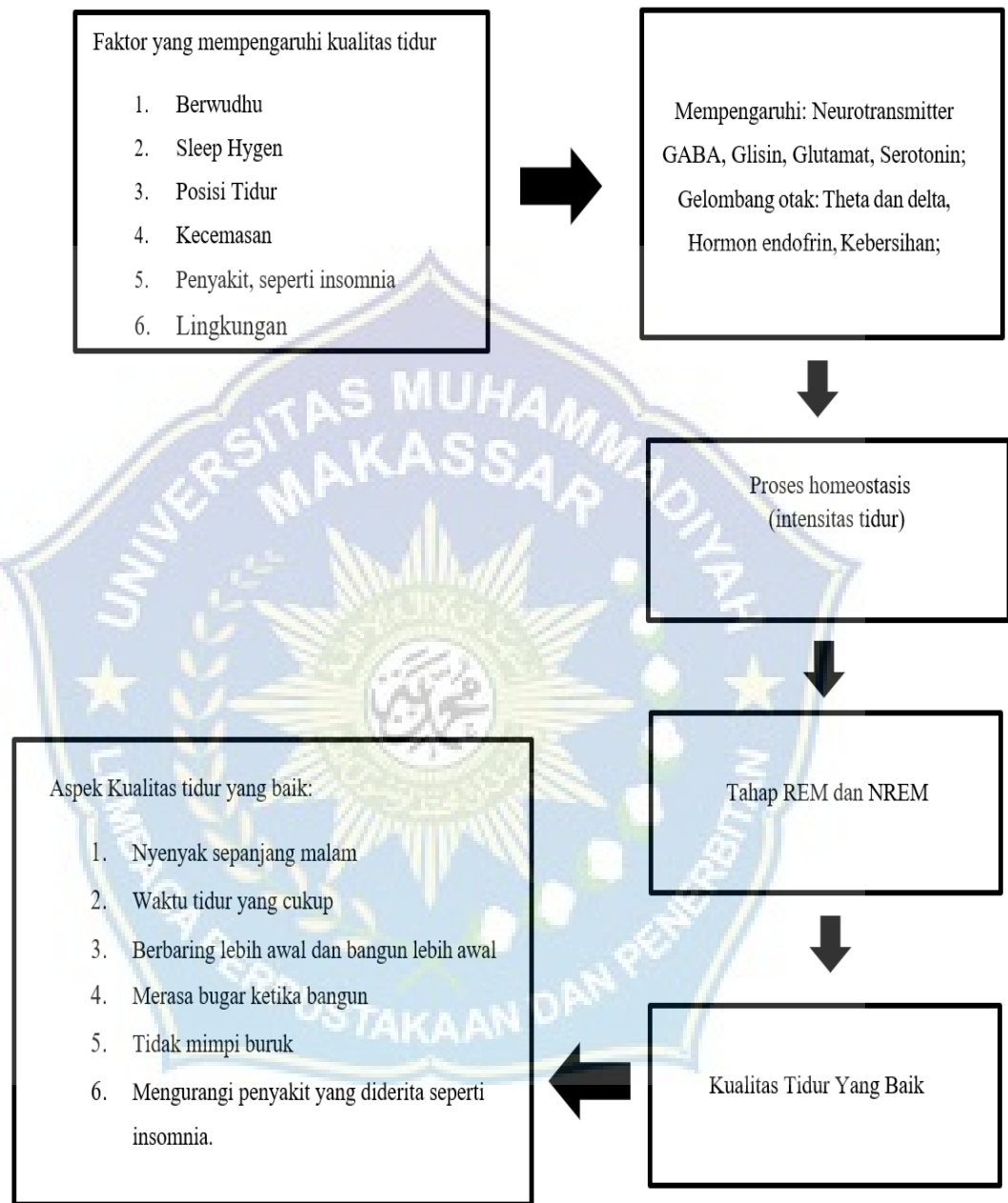
Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan mendiagnosis adanya insomnia, dengan menggunakan kuisioner. Kuisioner yang digunakan yaitu kuisioner *Insomnia Severity Indeks* (ISI) untuk menilai tingkat keparahan insomnia yang dialami pada sampel yang akan diteliti. Adapun tingkat keparahan insomnia dibagi beberapa level/derajat yaitu level/derajat ringan, sedang, berat atau sangat berat.

- Insomnia Ringan:
 - Gejala muncul kurang dari tiga kali seminggu.
 - Kesulitan tidur atau bangun terlalu dini mungkin terjadi, tetapi tidak secara teratur.
 - Dampak terhadap fungsi sehari-hari terbatas dan tidak terlalu signifikan.
- Insomnia Sedang:
 - Gejala muncul setiap malam atau hampir setiap malam.
 - Kesulitan tidur dan mempertahankan tidur lebih teratur dan dapat memengaruhi aktivitas harian.
 - Penderita mungkin mengalami rasa lelah dan kantuk di siang hari.

- Insomnia Berat:
 - Gejala muncul setiap malam atau hampir setiap malam.
 - Kesulitan tidur dan tidur terganggu secara konsisten dan signifikan.
 - Dampaknya dapat sangat mengganggu fungsi sehari-hari, seperti kinerja kerja, hubungan sosial, dan kesehatan umum.



2.4 Kerangka Teori



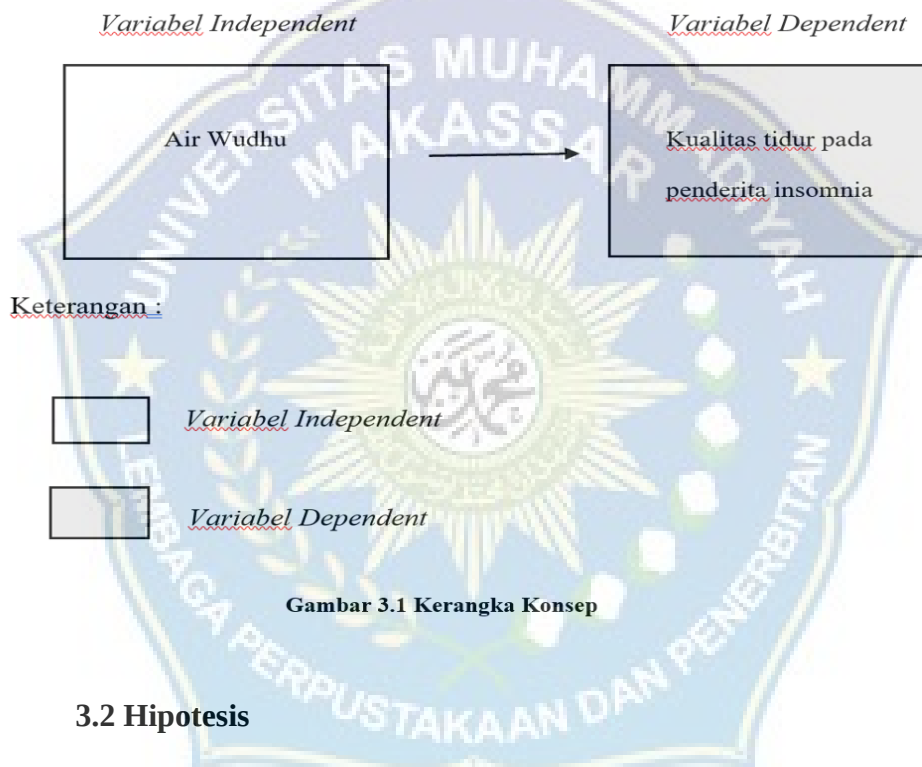
Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep

Berkaitan dengan tujuan dari penelitian, maka kerangka konsep pada penelitian ini yaitu :



3.2 Hipotesis

H0 : Tidak terdapat pengaruh air wudhu terhadap kualitas tidur pada penderita insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Ha : Terdapat pengaruh air wudhu terhadap kualitas tidur pada penderita insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

3.3 Variabel Penelitian

3.3.1 Insomnia

a. Definisi

Gangguan tidur dikenal sebagai insomnia bermanifestasi sebagai masalah atau kesulitan berulang untuk tidur.

b. Cara dan Alat Ukur

Cara ukur : Dapat dilihat melalui kuisisioner *Insomnia*

Severity Index

Alat ukur : Kuisisioner

Hasil Ukur

- Nilai 0-7 : Tidak ada batasan insomnia
- Nilai 8-14 : Insomnia derajat ringan
- Nilai 15-21 : Insomnia derajat sedang
- Nilai 22-28 : Insomnia derajat berat

c. Skala

Menggunakan skala ordinal

3.3.2 Kualitas Tidur

a. Definisi

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur sehingga istirahat memadai dan pemulihan fisik serta mental.

b. Cara dan Alat Ukur

Cara ukur : Kuisisioner *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*.

Alat ukur : Kuisisioner

c. Hasil Ukur

- Nilai > 5 : Kategori tidur buruk
- Nilai ≤ 5 : Kategori tidur baik

d. Skala

Menggunakan skala ordinal

3.3.3 Terapi Air Wudhu

a. Definisi

Penilaian terhadap terapi air wudhu dengan menilai rutinitas dalam melakukan wudhu.

b. Cara dan Alat Ukur

Cara ukur : Dapat dilihat melalui lembar observasi.

Alat ukur : Lembar observasi

c. Hasil Ukur

- Rutin dalam melakukan wudhu sebelum tidur
- Tidak rutin dalam melakukan wudhu sebelum tidur.

d. Skala

Menggunakan skala ordinal

BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Objek Penelitian

Penelitian saat ini berfokus pada analisis dampak air wudhu terhadap insomnia dan kualitas tidur. Peserta yang terpilih untuk penelitian ini adalah mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, khususnya dari angkatan 2022.

4.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan berlangsung di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar dari Desember 2023 hingga Januari 2024.

4.3 Metode Penelitian

Pada penelitian ini, metode yang digunakan yaitu penelitian *Single Group Interrupted Time Series Design*.

4.4 Teknik Pengambilan Sampel

4.4.1 Populasi

Kelompok sampel untuk penelitian ini terdiri dari individu yang terdaftar sebagai mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, khususnya di Angkatan 2022.

4.4.2 Sampel

Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Kelas 2022 dilakukan dengan menggunakan Teknik Purposive Sampling.

a) Kriteria Inklusi

- 1) Mahasiswa status aktif berkuliah di pendidikan dokter Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022.
- 2) Bersedia menjadi responden.
- 3) Menderita insomnia derajat ringan berdasarkan kuisioner insomnia severity index.
- 4) Rutin berwudhu sebelum tidur.

b) Kriteria Eksklusi

- 1) Responden tidak mengisi dengan lengkap kuisioner.
- 2) Tidak mengikuti prosedur dari awal sampai akhir.

4.5 Rumus dan Besar Sampel

Perhitungan besar sampel penelitian ini dapat menggunakan

Rumus Lemeshow :

$$n_1 = n_2 \left(\frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{P_1 - P_2} \right)^2$$

Keterangan :

$Z\alpha$: Derivat baku α

$Z\beta$: Derivat baku β

P_2 : Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui lainnya

$Q_2 : 1 - P_2$

P_1 : Proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan judgement peneliti

$$Q_1 : 1 - P_1$$

$$P : \text{Proporsi total} = (P_1 + P_2)/2$$

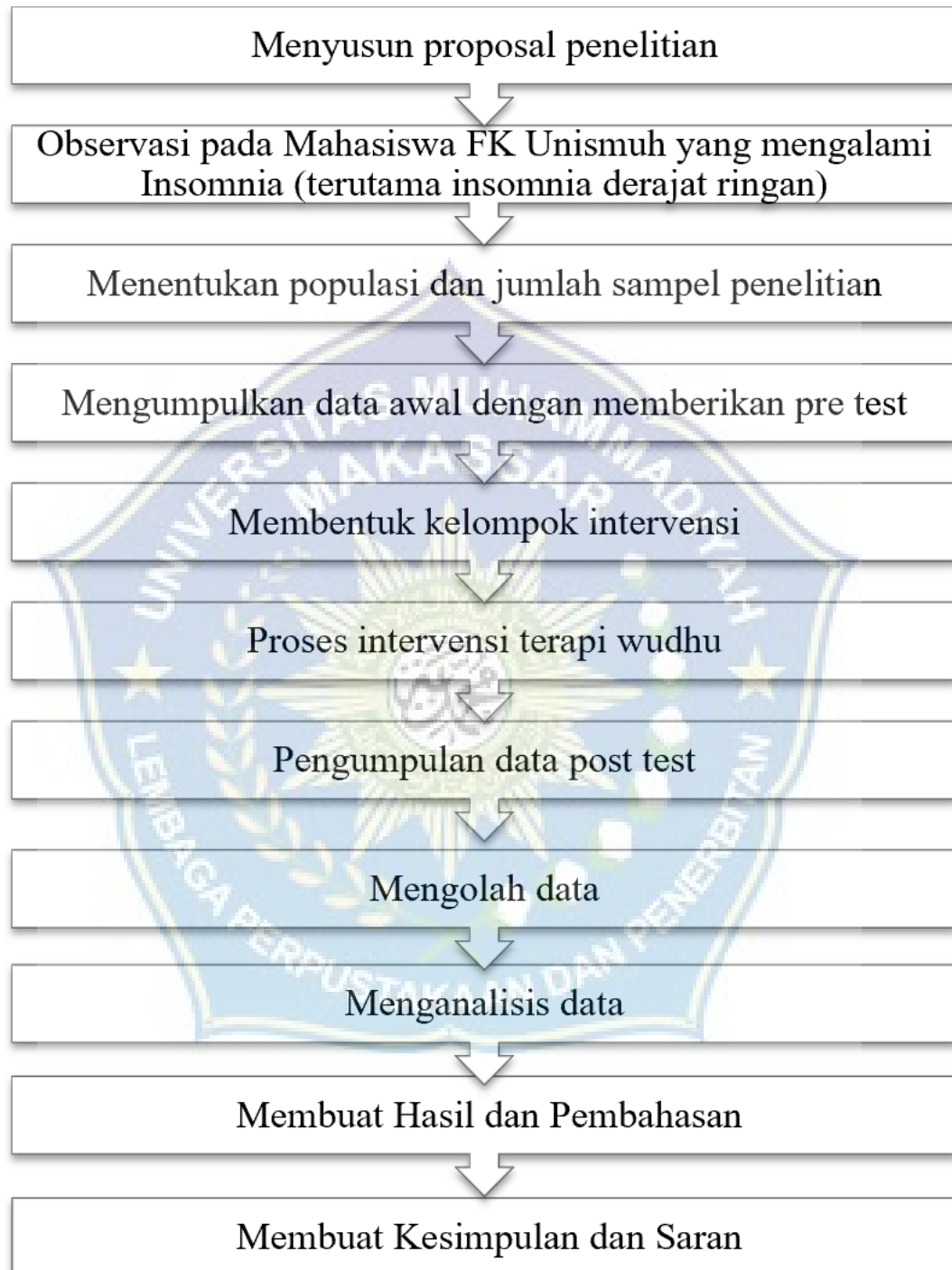
$$Q : 1 - P$$

$$n_1 = n_2 \left(\frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{P_1 - P_2} \right)^2$$

$$\left(\frac{1,282\sqrt{2(0,3185)(0,6815)} + 0,842\sqrt{(0,2) + (0,8)}}{0,2 - 0,5} \right)^2$$

$$\left(\frac{0,864 + 0,536}{-0,237} \right)^2 = \left(\frac{1,38}{-0,237} \right)^2 = (-5,822)^2 = 33,89 = \mathbf{34 \text{ sampel}}$$

4.6 Alur Penelitian



Gambar 4.1 Alur Penelitian

4.7 Prosedur Kerja

a. Tahap persiapan

- Diskusi dengan pembimbing
- Penyusunan proposal dan kelengkapan lampiran berupa kuesioner
- Pendataan awal sampel

b. Tahap pelaksanaan

- Peneliti memberikan pengantar dan penjelasan mengenai penelitian kepada partisipan.
- Peneliti memberikan kuesioner pre-test berupa gejala-gejala *Insomnia* dan gejala gangguan tidur untuk mengidentifikasi siapa saja partisipan yang mengalami *Insomnia* terutama derajat ringan dan gangguan kualitas tidur.
- Membentuk satu kelompok bagi partisipan yang memenuhi kriteria inklusi menjadi kelompok intervensi yakni yang mengalami *Insomnia* dan gangguan kualitas tidur, yaitu wudhu sebelum tidur.
- Proses intervensi terapi air wudhu akan dilaksanakan selama 14 hari.
- Di hari ke-14 maka akan di berikan post-test untuk mengetahui apakah ada perubahan terhadap gejala *Insomnia* dan gangguan kualitas tidur pada partisipan.
- Peneliti melakukan analisis data.

- Peneliti melakukan pengolahan data dan penyajian data hasil penelitian.

c. Tahap pelaporan

- Menulis hasil analisis data serta kesimpulan dari penelitian yang dilakukan.
- Melakukan evaluasi data bersama pembimbing.
- Mencetak hasil data yang didapatkan.

4.8 Pengumpulan Data

Data primer dari kuesioner, hasil pre dan post-test mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 menjadi sumber data yang digunakan dalam penelitian ini.

4.9 Instrumen Penelitian

- Kuisisioner *Insomnia Severity Index* yang berisi gejala-gejala Insomnia dan mengukur tingkat keparahan insomnia pada seseorang.
- Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* yang digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur seseorang.
- Analisis *SPSS* dan *Microsoft Excel* sebagai alat yang digunakan dalam mengolah dan menganalisis data hasil penelitian.

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap variabel dari temuan penelitian.

b. Analisis Bivariat

Untuk menilai hubungan potensial atau dampak antara variabel independen dan dependen, analisis bivariat ini menggunakan data ordinal. Untuk menilai normalitas data, uji Kolmogorov-Smirnov digunakan ketika ukuran sampel 50 atau lebih besar. Sebaliknya, jika ukuran sampel lebih kecil, uji Shapiro-Wilk digunakan. Jika data terdistribusi normal, Tes T Berpasangan dilakukan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Namun, jika data tidak mengikuti distribusi normal, uji Wilcoxon dapat diterapkan. Pemrosesan data statistik dalam penelitian ini melibatkan perhitungan nilai-p, yang kemudian dibandingkan dengan nilai α yang telah ditentukan. Perbandingan ini dibuat dalam kondisi tertentu :

- Hipotesis alternatif (H_a), dianggap dapat diterima ketika ada korelasi penting antara variabel independen dan dependen, ditunjukkan oleh nilai-p di bawah 0,05.
- Hipotesis nol (H_0), dianggap dapat diterima sedangkan hipotesis alternatif ditolak jika nilai-p melebihi 0,05, menandakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

4.10 Etika Penelitian

Diharapkan bahwa penelitian yang dilakukan tidak akan membahayakan pihak mana pun yang terlibat. Namun, pertimbangan etis, termasuk memastikan kerahasiaan data yang diperoleh dari kuesioner, pra-

tes, dan pasca-tes seperti yang dijanjikan oleh peneliti, harus dipertimbangkan dengan cermat.



BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Gambaran Umum Pada Populasi atau Sampel

Penelitian ini menentukan korelasi antara gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran dan praktik wudhu sebagai bentuk relaksasi sebelum tidur. Selama prosedur pengumpulan data, data primer dikumpulkan. Ini termasuk lembar observasi dengan contoh rutinitas wudhu dan kuesioner dengan gejala insomnia dan kualitas tidur yang buruk.

Informasi dianalisis melalui pemanfaatan Microsoft Excel serta perangkat lunak Statistik SPSS. Temuan analisis univariat dan bivariat diolah bersama data yang dikumpulkan dalam penelitian khusus ini. Setiap variabel independen dan dependen dapat diringkas atau dijelaskan menggunakan hasil analisis univariat. Setiap format yang diproses dan ditampilkan untuk data yang diperoleh dari Google Formulir adalah tabel distribusi frekuensi. Analisis bivariat untuk menentukan apakah variabel dependen dan independen dipengaruhi baik sebelum dan sesudah intervensi.

5.2 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Data dari Google Form yang diisi oleh mahasiswa pendidikan dokter digunakan sebagai sampel untuk penelitian ini.

5.3 Analisis

Penelitian ini meneliti sejumlah variabel, termasuk dampak wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur yang dialami oleh mahasiswa penderita insomnia yang terdaftar di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Menggunakan pendekatan *Single Group Interrupted Time Series Design*, jumlah sampel sebanyak 34 dari mahasiswa angkatan 2022. Temuan penelitian ditunjukkan dalam tabel dengan penjelasan seperti berikut:

1) Analisis Univariat

Untuk mengetahui gambaran responden dengan bentuk penyajian data distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 5.1 Distribusi Penderita Insomnia (Insomnia Ringan) dan Gangguan Kualitas Tidur Berdasarkan Pretest dan Posttest pada Kelompok Intervensi

<u>Insomnia Ringan dan Kualitas Tidur</u>	Pre test		Post test	
	f	%	f	%
Buruk	34	100.0	11	32.4
Baik	0	0.00	23	67.6
Total	34	100.0	34	100.0

Sumber : Data Primer ; 2024

Dapat disimpulkan dari tabel diatas bahwa penderita insomnia ringan dan yang mengalami gangguan kualitas tidur berdasarkan pre test pada kelompok intervensi sebanyak 34 orang (100%) menderita insomnia ringan dan gangguan kualitas tidur.

Berdasarkan post test pada kelompok intervensi sebanyak 11 orang (32.4%) yang masih menderita insomnia ringan dan yang mengalami gangguan kualitas tidur. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan jumlah sampel yang mengalami insomnia ringan ke tidak ada batasan insomnia dan yang mengalami kualitas tidur buruk menjadi membaik sebanyak 23 orang (67.6%).

2) Analisis Bivariat

Tujuan dari melakukan tes normalitas adalah untuk memastikan normalitas distribusi uji-t. Distribusi dengan nilai p melebihi 0,05 dianggap normal. Sebaliknya, distribusi diklasifikasikan sebagai menyimpang jika nilai-p kurang dari 0,05. Jumlah sampel yang ada, menentukan jenis uji normalitas. Kolmogorov Smirnov adalah tes normal yang dilakukan jika ukuran sampel lebih dari 50. Shapiro-Wilk adalah tes normal yang dilakukan jika ukuran sampel kurang dari 50.

Tabel 5.2 : Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Insomnia

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistics	df	Sig.	statistics	df	Sig.
Pretest Insomnia	0.194	34	0.062	0.838	34	0.070
Posttest Insomnia	0.147	34	0.060	0.957	34	0.205

Sumber : Data Primer; 2024

Dari tabel yang diberikan di atas, temuan menunjukkan bahwa tes Shapiro-Wilk dilakukan pada data pretest untuk insomnia, menghasilkan nilai probabilitas (Sig.) 0,070. Demikian pula, untuk data posttest, nilai probabilitas (Sig.) untuk insomnia ditemukan 0,205.

Jika signifikansi atau nilai probabilitas kurang dari 0,05, ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Sebaliknya, jika signifikansi atau nilai probabilitas lebih besar dari 0,05, maka data mengikuti distribusi normal.

Telah ditetapkan bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk data pretest insomnia adalah 0,070, yang lebih besar dari ambang 0,05. Demikian pula, data insomnia posttest memiliki nilai signifikansi (Sig.) 0,205, juga melebihi ambang 0,05. Ini menunjukkan bahwa ketika nilai signifikansi di atas 0,05, data insomnia dianggap terdistribusi normal.

Tabel 5.3 : Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Kualitas Tidur

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistics	df	Sig.	statistics	df	Sig.
Pretest <u>Kualitas Tidur</u>	0.192	34	0.003	0.947	34	0.100
Posttest <u>Kualitas Tidur</u>	0.359	34	0.000	0.805	34	0.112

Sumber : Data Primer; 2024

Telah ditetapkan bahwa tingkat signifikansi (Sig.) untuk data gangguan kualitas tidur awal adalah 0,100, yang melebihi ambang 0,05. Demikian pula, tingkat signifikansi (Sig.) untuk data gangguan kualitas tidur pascatest adalah 0,112, juga melampaui angka 0,05. Ini menunjukkan bahwa ketika tingkat signifikansi di atas 0,05, ini menunjukkan bahwa distribusi data kualitas tidur mengikuti pola distribusi normal.

Tabel 5.4 : Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Wudhu

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistics	df	Sig.	statistics	df	Sig.
Pretest Wudhu <u>Sebelum Tidur</u>	0.344	34	0.050	0.761	34	0.60
Posttest Wudhu <u>Sebelum Tidur</u>	0.530	34	0.060	0.333	34	0.072

Sumber : *Data Primer; 2024*

Diakui bahwa nilai signifikansi (Sig.) untuk data pretest mengenai wudhu sebelum tidur mencatat nilai probabilitas (Sig.) $0,060 > 0,05$, sedangkan pada data posttest untuk wudhu sebelum tidur, nilai probabilitas (Sig.) $0,072 > 0,05$ diamati. Ini

menunjukkan bahwa, jika nilai signifikansi atau probabilitas di atas 0,05, data wudhu sebelum tidur mengikuti distribusi normal.

Tabel yang dihasilkan dari hasil tes Shapiro-Wilk menggambarkan bahwa ketika $P > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.

Analisis bivariat berfungsi untuk memeriksa dampak variabel tertentu. Dengan konfirmasi distribusi normal dari hasil uji normalitas, Paired T-Test digunakan.

Uji T Berpasangan, uji parametrik yang berlaku untuk data berpasangan, dilakukan untuk menentukan apakah ada perbedaan yang signifikan dalam nilai rata-rata antara sampel yang diambil sebelum dan sesudah perawatan. Variabel dianggap memiliki dampak substantifal jika nilai $P < 0,05$. Sebaliknya, ketika nilai $P < 0,05$, itu

Tabel 5.5

Hasil Uji Paired Samples T Test Pretest dan Posttest Insomnia

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Significance
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				Sig.(2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Insomnia-Posttest Insomnia	3.82353	1.82353	0.31445	3.18378	4.46328	12.159	33	0.000

Sumber : Data Primer; 2024

Telah ditetapkan bahwa nilai probabilitas yang terkait dengan data yang berkaitan dengan ada atau tidak adanya

perbedaan antara hasil pretest dan posttest individu yang menderita insomnia adalah 0.000.

- a. Terima hipotesis nol (H_0) ketika nilai probabilitas (Sig.) lebih besar dari 0,05.
- b. Tolak hipotesis nol (H_0) ketika nilai probabilitas (Sig.) kurang dari 0,05.

Nilai probabilitas 0.000 menunjukkan signifikansi dalam data pretest dan posttest mengenai insomnia. Mengingat probabilitas (Sig.) 0,000 kurang dari 0,05, hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan dalam data pretest dan posttest individu yang mengalami insomnia.

Tabel 5.6

Hasil Uji Paired Samples T Test Pretest dan Posttest Kualitas Tidur

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Significance
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				Sig.(2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Kualitas Tidur- Posttest Kualitas Tidur	3.91176	1.46407	0.25109	3.40093	4.42260	15.579	33	0.000

Sumber : Data Primer; 2024

Dapat dipahami bahwa nilai probabilitas yang berkaitan dengan kumpulan data yang melibatkan ada atau tidak adanya perbedaan kualitas gangguan tidur sebelum dan sesudah tes adalah 0,000.

a. Hipotesis nol (H_0) harus dipertahankan ketika nilai probabilitas (Signifikansi) melebihi 0,05.

b. Hipotesis nol (H_0) harus dibantah ketika nilai probabilitas (Signifikansi) kurang dari 0,05.

Nilai probabilitas 0.000 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara data pretest dan posttest gangguan kualitas tidur. Dengan probabilitas (Sig.) 0,000 kurang dari 0,05, hipotesis nol (H_0) ditolak, menunjukkan perbedaan nyata dalam data pretest dan posttest terkait dengan gangguan kualitas tidur.

Tabel 5.7

Hasil Uji Paired Samples T Test Pretest dan Posttest Wudhu Sebelum Tidur

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Significance
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				Sig.(2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Wudhu Sebelum Tidur-Posttest Wudhu Sebelum Tidur	10.38235	2.89215	0.49600	11.39147	9.37323	20.932	33	0.000

Sumber: Data Primer; 2024

Diakui bahwa probabilitas yang terkait dengan dataset mengenai ada atau tidak adanya dampak air wudhu terhadap kualitas tidur di antara individu dengan insomnia adalah 0,000.

a. Hipotesis nol diterima ketika nilai probabilitas (Signifikansi) lebih besar dari 0,05.

b. Hipotesis nol ditolak ketika nilai probabilitas (Signifikansi) kurang dari 0,05.

Nilai probabilitas 0.000 menunjukkan pengaruh signifikan air wudhu terhadap kualitas tidur pada pasien insomnia, berdasarkan data pretest dan posttest. Penolakan hipotesis nol (H_0) dibenarkan karena probabilitas (Sig.) 0,000 kurang dari tingkat signifikansi 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa air wudhu memang berdampak pada kualitas tidur pasien insomnia di kalangan mahasiswa yang terdaftar di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.



BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Uji Perlakuan Terapi Wudhu Sebelum Tidur

Berdasarkan temuan penelitian, pengumpulan dan pengolahan data mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022 telah selesai mengenai terapi wudhu terhadap terjadinya insomnia dan masalah kualitas tidur.

Seseorang menggunakan wudhu sebagai prosedur kebersihan, lima kali sehari untuk membersihkan bagian tubuh mereka. Perhitungan wudhu melibatkan membandingkan intensitas total kelompok intervensi. Kelompok intervensi melakukan terapi wudhu hingga 14 hari sebelum waktu tidur mereka. Selanjutnya, dampak pada pengurangan gejala insomnia dan kualitas tidur yang buruk pada kelompok intervensi akan diperiksa kembali setelah terapi wudhu selesai.

Masalah tidur yang disebut insomnia membuat sulit untuk tetap tidur atau kembali tidur secara teratur ⁽¹³⁾. Ketidakmampuan untuk mendapatkan jumlah dan kualitas tidur yang diperlukan adalah definisi lain dari insomnia ⁽¹⁴⁾.

Ada 219 responden yang seluruhnya dari Angkatan 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Hanya 60 dari total responden yang memiliki gejala insomnia ringan, dan responden yang tersisa melaporkan tidak ada batasan insomnia, gejala insomnia sedang hingga berat, sehingga tidak masuk dalam kriteria inklusi. Tapi yang diambil untuk

kelompok intervensi sebanyak 34 sampel karena jumlah total sampel yang ditetapkan yaitu 34 sampel.

Dari hasil yang didapatkan dapat dilihat adanya pengaruh air wudhu terhadap kualitas tidur pada penderita insomnia yang dimana pengaruhnya signifikan pada kelompok intervensi. Dalam hal ini dilihat apakah pengaruh air wudhu dapat menurunkan atau justru meningkatkan gejala Insomnia dan apakah pengaruh wudhu dapat memperbaiki atau tidaknya kualitas tidur.

Dalam penelitian ini, beberapa sampel mengalami penurunan gejala, terutama pada kelompok intervensi. Analisis statistik menggunakan uji Paired T-Test menunjukkan hasil yang mendemonstrasikan hal ini. Pada kelompok intervensi, hasilnya menunjukkan nilai $P = 0,000$, menunjukkan tingkat signifikansi yang sangat tinggi ($P < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perubahan yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa H_a diterima, menunjukkan dampak signifikan dari intervensi wudhu pada insomnia dan kualitas tidur. Dari 34 orang yang menderita insomnia dan mengalami gangguan kualitas tidur pada kelompok intervensi, setelah pemberian terapi wudhu sebanyak 14 hari penderita insomnia dan mengalami gangguan kualitas tidur pada kelompok ini berkurang menjadi 11 orang sehingga penurunan sampel yang tidak menderita insomnia dan yang tidak mengalami gangguan kualitas tidur pada kelompok ini sebanyak 23 orang.

Penerapan air wudhu telah ditemukan memiliki dampak penting dalam mengurangi gejala insomnia dan masalah kualitas tidur. Manfaat kesehatan dari air wudhu sangat banyak bagi manusia. Salah satunya adalah untuk

kesehatan, karena salah satu manfaat wudhu adalah menenangkan jiwa, karena merupakan teknik relaksasi. Oleh karena itu, semakin sering seseorang melakukan wudhu maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penderita insomnia dan yang mengalami gangguan kualitas tidur.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 oleh Lestari dan Minan, yang menemukan bahwa memberikan perawatan wudhu kepada remaja sebelum tidur meningkatkan kualitas tidur mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pretest PSQI kelompok intervensi adalah 6,04, dan setelah perlakuan wudhu, skor posttest PSQI menurun menjadi 3,94 dengan nilai $p < 0,000$ kemudian $p < 0,05$. (1).

Temuan dari penelitian Hariawan (2015) di PSTW Puspakarma Mataram mengenai dampak wudhu terhadap kualitas tidur bagi pasien lanjut usia dengan insomnia memberikan dukungan untuk penelitian ini. Dengan nilai $p < 0,031$ ($p < 0,05$), temuan Paired T-Test menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki hasil yang signifikan baik sebelum dan sesudah perlakuan. Evaluasi kualitas tidur kelompok intervensi tidur PSQI menurun, seperti yang ditunjukkan oleh hasil p value. (1).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri Wahyuni, Irma Heliana, dan Astrid Novita tahun (2022), yang menemukan bahwa terapi wudhu bermanfaat dalam menurunkan gejala insomnia remaja. Terdapat 20 responden dalam penelitian ini, dan temuan menunjukkan bahwa terapi wudhu

mengurangi tingkat insomnia yang dialami remaja. Analisis menggunakan Paired T-Test dengan menilai skala insomnia sebelum dan sesudah terapi wudhu untuk menentukan penurunan skala. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk dengan hasil signifikansi sebelum terapi wudhu yaitu sebesar 0,079 sedangkan setelah dilakukan terapi wudhu nilai signifikansi yakni sebesar 0,062, ketika hasilnya menunjukkan nilai p lebih dari 0,05, data dianggap berdistribusi normal. Akibatnya, uji Paired T-Test dengan hasil 0,000 dan nilai p kurang dari 0,05 menunjukkan adanya efek perlakuan wudhu ⁽⁷⁾.

Penelitian ini mempunyai kekurangan atau keterbatasan diantaranya rentang waktu yang kurang panjang untuk menilai pengaruh yang lebih signifikan dari terapi air wudhu terhadap insomnia dan gangguan kualitas tidur. Selain itu, sampel pada uji perlakuan ini sangat memiliki keterbatasan karena dilakukan pada yang mengalami insomnia derajat ringan saja sehingga hasil penelitian ini tidak dapat ditentukan apakah sama pengaruhnya jika dilakukan pada mahasiswa yang mengalami insomnia derajat sedang dan juga insomnia derajat berat.

Kelemahan lainnya pada penelitian ini yaitu peneliti tidak memperhatikan cara sampel berwudhu apakah sudah sesuai atau tidak dan juga terdapat batasan karena sampel hanya mengandalkan lembar observasi yang diisi sendiri menggunakan *Google Form*, dan terkadang tanggapan sampel mungkin tidak mencerminkan keadaan secara akurat.

6.2 Kajian Islam

6.2.1 Kesehatan Dalam Perspektif Islam

Islam sangat memperhatikan masalah kesehatan karena hal tersebut tidak terlepas dari aktivitas manusia. Menurut Islam, salah satu karunia terbesar Allah adalah kesehatan yang baik.⁽²⁰⁾ Nikmat ini bisa sangat dirasakan ketika kesehatan telah hilang dari diri seseorang. Misalnya, ketika sakit kemudian harus berobat dan mengeluarkan banyak biaya yang cukup besar. Oleh karena itu, kesehatan mestinya menjadi pengingat dalam mensyukuri nikmat Allah agar pemberian-Nya semakin bertambah⁽²⁰⁾. Nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda :

مَنْ تَرَكَ اللَّبَاسَ تَوَاضَعًا لِلَّهِ وَهُوَ يَقْدِرُ عَلَيْهِ دَعَاهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى رُءُوسِ
الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنْ أَيِّ خُلُلِ الْإِيمَانِ شَاءَ يَلْبَسُهَا

Terjemahan : “Sesungguhnya Allah senang melihat bekas nikmat yang ia berikan kepada hamba-Nya.” (HR. Tirmidzi dan Hakim, Imam Suyuthi menghasankannya).

Mengingat bahwa kesehatan adalah karunia dan nikmat yang melimpah dari Tuhan, sudah sepatutnya ia diberi makanan yang membuatnya aman dari bahaya. Imam Bukhari meriwayatkan bahwa Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi Wasallam. Pernah bersabda :

نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Terjemahan : “Ada dua nikmat yang didalamnya banyak orang yang tertipu : sehat dan senggang”(HR.Bukhari).

Dalam islam kita diperintahkan agar senantiasa memohon kesehatan, yaitu kesehatan dunia dan kesehatan akhirat.

Terjemahan : “Mintalah (kalian) kepada Allah keyakinan dan kesehatan karena tidak ada (nikmat) yang diberikan oleh Allah kepada seseorang yang lebih baik daripada kesehatan setelah keyakinan” (HR.Ahmad).

6.2.2 Wudhu dalam Shalat

Wudhu adalah sarana yang digunakan untuk memurnikan jiwa, dimulai dengan fisik dan bekerja sampai ke alam spiritual. Selain itu, wudhu adalah hal yang wajib dilakukan sebelum shalat baik itu pada shalat wajib maupun shalat sunnah karena termasuk dalam prosesi ibadah sebelum melakukan hubungan komunikasi dengan Allah. Sebagaimana pada ayat 6 surah Al Maidah :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى
الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا
وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ
فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۚ

يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Terjemahan: “ Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki , dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih), sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur”. (Q.S Al-Maidah Ayat 6).

6.2.3 Tidur Dalam Perspektif Islam

Tidur adalah pelepasan jiwa dari tubuh, seolah-olah individu telah lenyap, dan keterasingan manusia dari hiruk pikuk keberadaan. Di sana,

dia bisa mengerti apa yang tidak bisa diajarkan dunia ini kepadanya.

Sebagaimana pada ayat 23 surah Ar Rum:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Terjemahan : “Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia- Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda- tanda bagi kaum yang mendengarkan.” **(Qur'an Surah Ar-Rum Ayat 23)**

Ayat ini terus menjelajahi keterkaitan antara alam semesta dan manusia, menyoroti keagungan dan kekuatan Tuhan, serta pola siklus siang dan malam. Dijelaskan pula bagaimana manusia beristirahat di malam hari untuk memperbaharui energi mereka, kemudian bangun di siang hari untuk mencari rezeki. Pola tidur dan kesadaran manusia berjalan seiring dengan ritme alam, mirip dengan perubahan antara siang dan malam dalam alam semesta ini.. Manusia mengenali perkenanan dan kebaikan Tuhan saat dia mengistirahatkan tubuhnya saat tidur. Ketika dia bangun, dia akan bisa menggerakkan anggota tubuhnya dengan bebas. Dalam ayat ini, tidur lebih diprioritaskan daripada terjaga, terlepas dari kelihatannya bahwa bangun lebih penting karena, seperti yang Dia nyatakan, "dan upaya Anda mencari beberapa karunia-Nya," bangun tidur memerlukan kerja, berjuang, dan melaksanakan tugas dan tugas seseorang dalam hidup. Orang umumnya tidak terlalu memikirkan kenikmatan tidur.

Mayoritas dari mereka berpikir tidur tidak perlu. Ini adalah persepsi yang salah tentang berkat-berkat besar yang Tuhan berikan kepada umat manusia. Dan Sebagaimana pada ayat 10-11 surah An Naba:

وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا

Terjemahan: “Dan Kami menjadikan malam sebagai pakaian.”

(Qur'an Surah An-Naba Ayat 10).

Tuhan menciptakan malam seperti pakaian . Dengan kata lain, permukaan bumi tertutup kegelapan di malam hari, sama seperti tubuh seseorang ditutupi pakaian. Dengan kata lain, malam memberi manusia pakaian untuk menyembunyikan aurat mereka ketika mereka pergi tidur. Sama seperti pakaian, gelapnya malam dapat memberikan perlindungan dan menyembunyikan orang-orang yang sedang tidur dari potensi bahaya atau ancaman musuh.

وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا

Terjemahan : “Dan Kami menjadikan siang untuk mencari penghidupan.” **(Qur'an Surah An-Naba Ayat 11).**

Allah menciptakan hari dalam ayat ini dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar seseorang dan berfungsi dalam masyarakat

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Terdapat efek wudhu sebelum tidur terhadap insomnia dan masalah kualitas tidur.
2. Kegiatan wudhu sebelum tidur dilakukan oleh semua kelompok intervensi yaitu sebanyak 34 sampel dan wudhu dilakukan secara rutin selama 14 hari.

7.2 Saran

1. Penerapan terapi yang diperpanjang dan dianjurkan untuk mendapatkan pengurangan gejala insomnia dan masalah kualitas tidur yang lebih besar.
2. Penelitian ini hanya terbatas pada sampel yang mengalami Insomnia dan yang mengalami gangguan kualitas tidur sebagai upaya penurunan gejalanya. Sehingga, untuk penelitian selanjutnya terapi wudhu ini bisa diterapkan juga pada orang yang normal sebagai upaya pencegahan *Insomnia* dan gangguan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Dwi Lestari N, Rofiqul Minan M. Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2018;18(2).
2. Edison H, Nainggolan O. Hubungan Insomnia dengan Hipertensi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 2021 Feb 3;24(1):46–56.
3. Kumara INA, Aryani LNA, Diniari NKS. Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*. 2019 Jun 17;10(2).
4. Yun S, Jo S. Understanding insomnia as systemic disease. *Yeungnam Univ J Med*. 2021 Oct 31;38(4):267–74.
5. Sholehah atus. Posisi Tidur dalam Tinjauan Hadits (Kajian Ma'anil Hadits) [Internet]. Vol. 5. 2016. Available from: <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/intelektualita>
6. Khoirunnisa R, Lestari I, Wafa K, Mufarika L, Triyani L, Suci M, et al. PENGARUH WUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA MUSLIM. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* [Internet]. 2023;1(4):186–95. Available from: <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JIPBS/index>
7. Wahyuni P, Herliana I, Novita A. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki. *Program Studi Ilmu Keperawatan. Journal Nursing Care*. 2022.
8. Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan Kajian Ma U, Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan Kajian U, Afif Ponpes Al-Hanafiyyah M, Kudus S. Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin Uswatun khasanah. Vol. 3, Riwayah: *Jurnal Studi Hadis*.
9. M. Wahid Nur Tualeka. Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan. *J Mas Mansyur*. 2022;1(1):46.
10. Kusumawardani D. Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an dan Hadis. *J Ris Agama*. 2021;1(1):107-118. doi10.15575/jra.v1i1.14261.
11. Jamal K, Dalimunthe DB. IMPLEMENTASI WUDU' SEBAGAI SOLUSI WABAH PERSPEKTIF TAFSIR. Vol. 10, *Jurnal An-Nur*. 2021.
12. Ajib M. Fiqih Wudhu Versi Madzhab Syafi'iy. *Rumah Fiqih Publishing Online* 2019:38.
13. Nurdin MA, Arsin AA, Thaha RM. Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2018 Jun 16;14(2):128.

14. Fernando R, Hidayat R. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. Vol. 4, No.2, 2020:83-89.
15. Mayer G, Happe S, Evers S, Hermann W, Jansen S, Kallweit U, et al. Insomnia in neurological diseases. *Neurol Res Pract*. 2021 Dec 1;3(1).
16. Fatma S, Anjum R. Insomnia disorder: A review 5.2 IJAR (International Journal of Applied Research) 2020. 6(10):275–80. Available from: www.allresearchjournal.com
17. Johansson M, Jansson-Fröjmark M, Norell-Clarke A, Linton SJ. Changes in insomnia as a risk factor for the incidence and persistence of anxiety and depression: a longitudinal community study. *Sleep Sci Pract*. 2021 Dec;5(1).
18. Yun S, Jo S. Understanding insomnia as systemic disease. *Yeungnam Univ J Med*. 2021 Oct 31;38(4):267–74.
19. Hanifah GR, Ardiningrum KC, Ayu R, Sartika D. Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 : studi literatur. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. 2023;23(1):108–15.
20. Moh. Mashadi. Kebersihan dan Kesehatan dalam Pandangan Agama. Published online 1997:1-4.

LAMPIRAN

1. Lampiran Kuesioner

KUESIONER

INSOMNIA SEVERITY INDEX

Insomnia	Tidak ada	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
1. Kesulitan untuk memulai tidur	0	1	2	3	4
2. Kesulitan untuk mempertahankan tidur	0	1	2	3	4
3. Masalah bangun terlalu awal	0	1	2	3	4

4. Seberapa PUAS/ TIDAKPUASKAH Anda dengan pola tidur Anda sekarang ?

- 0 Sangat puas
- 1 Puas
- 2 Cukup puas
- 3 Tidak puas
- 4 Sangat tidak puas

5. Seberapa terlihat oleh orang lain yang Anda pikir masalah tidur Anda dalam hal merusak kualitas tidur Anda?

- 0 Sama sekali tidak terlihat
- 1 Sedikit
- 2 Sedikit banyak
- 3 Banyak

4 Sangat terlihat

6. Seberapa KHAWATIR / TERTEKAN Anda tentang masalah tidur Anda saat ini?

0 Sama sekali tidak khawatir

1 Sedikit

2 Sedikit Banyak

3 Banyak

4 Sangat khawatir

7. Seberapa jauh Anda menganggap masalah tidur Anda mengganggu fungsi sehari-hari Anda (misalnya kelelahan pada siang hari, suasana hati, kemampuan bekerja di tempat kerja / tugas sehari hari, konsentrasi, memori, dll)?

0 Sama sekali tidak mengganggu

1 Sedikit

2 Sedikit Banyak

3 Banyak

4 Sangat mengganggu

KUESIONER KUALITAS TIDUR

(PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEKS)

Pertanyaan berikut berkaitan dengan kebiasaan tidur anda selama satu bulan terakhir. Jawaban anda akan menggambarkan apa yang terjadi dalam sebagian besar malam dan hari sebulan terakhir. Mohon menjawab seluruh pertanyaan.

Selama satu bulan terakhir,

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	$\geq 3x$ seminggu
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri (memiliki luka)				
j.	Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah				

	yang anda dapatkan dan anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaiman anda menilai kepuasan tidur anda?				



Lembar Observasi Rutinitas Wudhu

Nama :

NIM :

Angkatan :

NO.	Hari/tanggal	Paraf
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		

2. Lampiran Penelitian



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

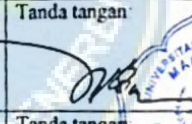
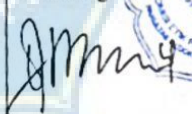
Alamat: Lt 3 KPEPK Jl. Sultan Alauddin No. 259, E-mail: ethics@med.unismuh.ac.id, Makassar, Sulawesi Selatan

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 455/UM PKE/XII/45/2023

Tanggal: 19 Desember 2023

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	20231130100	Nama Sponsor	-
Peneliti Utama	Alfaq Khumair		
Judul Peneliti	Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Sebagai Metode Relaksasi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Insomnia Mahasiswa Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar		
No Versi Protokol	2	Tanggal Versi	11 Desember 2023
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	13 November 2023
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar		
Jenis Review	☐ Exempted ☒ Expedited ☐ Fullboard	Masa Berlaku 19 Desember 2023 Sampai Tanggal 19 Desember 2024	
Ketua Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : dr. Muh. Ihsan Kitta, M.Kes., Sp.OT(K)	Tanda tangan: 	19 Desember 2023
Sekretaris Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D	Tanda tangan: 	19 Desember 2023

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan

3. Lampiran Analisis Data dan SPSS

UNIVARIAT

		PRETESTINS OMNIA	POSTTESTIN SOMNIA	PRETESTKU ALITASTIDU R	POSTTESTK UALITASTID UR
N	Valid	34	34	34	34
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

PRETESTINSOMNIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	INSOMNIA	34	100.0	100.0	100.0
	RINGAN				

POSTTESTINSOMNIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TIDAK ADA BATASAN INSOMNIA	23	67.6	67.6	67.6
	INSOMNIA RINGAN	11	32.4	32.4	100.0
	Total	34	100.0	100.0	

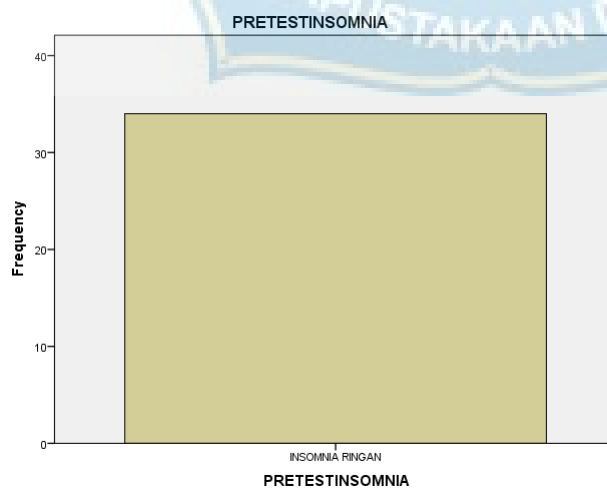
PRETESTKUALITASTIDUR

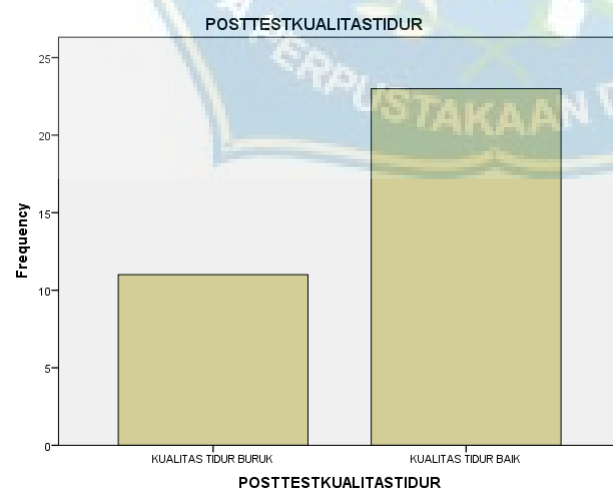
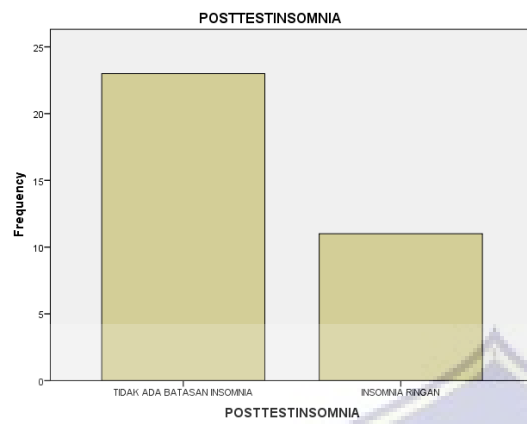
	Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid KUALITAS TIDUR BURUK	34	100.0	100.0	100.0

POSTTESTKUALITASTIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid KUALITAS TIDUR BURUK	11	32.4	32.4	32.4
KUALITAS TIDUR BAIK	23	67.6	67.6	100.0
Total	34	100.0	100.0	

Bar Chart





BIVARIAT

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Insomnia	Pretest Insomnia	.194	34	.062	.838	34	.070
	Posttest Insomnia	.147	34	.060	.957	34	.205

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Wudhu	Pretest Wudhu Sebelum Tidur	.344	34	.050	.761	34	.060
	Posttest Wudhu Sebelum Tidur	.530	34	.060	.333	34	.072

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Insomnia	10.6471	34	1.96765	.33745
	Posttest Insomnia	6.8235	34	2.39280	.41036

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Insomnia & Posttest Insomnia	34	.662	.000

Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Paired Differences		t	df	Sig. (2-tailed)	
				Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Insomnia - Posttest Insomnia	3.82353	1.83354	.31445	3.18378	4.46328	12.159	33	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Gangguan Kualitas Tidur	9.5294	34	1.81301	.31093
	Posttest Gangguan Kualitas Tidur	5.6176	34	1.30302	.22347

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Gangguan Kualitas Tidur & Posttest Gangguan Kualitas Tidur	34	.601	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Gangguan Kualitas Tidur - Posttest Gangguan Kualitas Tidur	3.91176	1.46407	.25109	3.40093	4.42260	15.579	33	.000

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Wudhu Sebelum Tidur	3.5588	34	3.05695	.52426
	Posttest Wudhu Sebelum Tidur	13.9412	34	.91920	.15764

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Wudhu Sebelum Tidur & Posttest Wudhu Sebelum Tidur	34	.325	.061

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Wudhu Sebelum Tidur - Posttest Wudhu Sebelum Tidur	-10.38235	2.89215	.49600	-11.39147	-9.37323	-20.932	33	.000





**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN**

Alamat kantor: Jl. Sultan Alauddin No.259 Makassar 90221 Tlp.(0411) 866972,881593, Fax.(0411) 865588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

**UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:**

Nama : Alfaq Khumair

Nim : 105421110120

Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	10 %	10 %
2	Bab 2	21 %	25 %
3	Bab 3	8 %	10 %
4	Bab 4	9 %	10 %
5	Bab 5	8 %	10%
6	Bab 6	10 %	10%
7	Bab 7	0 %	5%

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang diadakan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 26 Maret 2024

Mengetahui

Kepala UPT Perpustakaan dan Penerbitan,


Alfaq Khumair, M.I.P
NBM. 964 591

BAB I Alfaq Khumair - 105421110120

ORIGINALITY REPORT

10%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

digilibadmin.unismuh.ac.id

Internet Source



10%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off



ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

fliphtml5.com

Internet Source

3%

2

repositories.stikes-ppni.ac.id

Internet Source

1%

3

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

1%

4

id.thpanorama.com

Internet Source

1%

5

archive.org

Internet Source

<1%

6

etd.umy.ac.id

Internet Source

<1%

7

digilib.uinsa.ac.id

Internet Source

<1%

8

documents.mx

Internet Source

<1%

9

id.drderamus.com

Internet Source

<1%



BAB III Alfaq Khumair - 105421110120

ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

8%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

docobook.com

Internet Source



8%

Exclude quotes

Off

Exclude matches

Off

Exclude bibliography

Off



SAB IV Alfaq Khumair - 105421110120

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

docplayer.info

Internet Source

2%

2

www.repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

2%

3

id.123dok.com

Internet Source

2%

4

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

2%

5

repository.sb.ipb.ac.id

Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%



ORIGINALITY REPORT

8%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1

Agna Deka Cahyanti, Sugeng Sutiarmo, Undang Rosidin. "EFEKTIVITAS E-LKPD BERBASIS WEB-BLOGGER BERBANTUAN FLIPHTML5 DAN QUIZZZ UNTUK MENINGKATKAN PEMAHAMAN KONSEP MATEMATIS", EMTEKA: Jurnal Pendidikan Matematika, 2023
Publication

3%
- 2

Fajar Ayu Asmoro, Fani Lia Sari, Anggi Aprilia Putri, Putri Mustika, Sri Agus Setyowati. "Pengaruh Cyberbullying terhadap Absensi Siswa Sekolah Dasar", Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 2023
Publication

3%
- 3

eprints.uny.ac.id
Internet Source

2%

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches

< 2%

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX

6%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

isainsmedis.id

Internet Source

2%

2

digilib.unisayogya.ac.id

Internet Source

1%

3

penerbit.lipi.go.id

Internet Source

1%

4

ppmiriyadh.com

Internet Source

1%

5

repo.uinsatu.ac.id

Internet Source

1%

6

www.scribd.com

Internet Source

1%

Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off



AB VII Alfaq Khumair - 105421110120

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES



Exclude quotes Off

Exclude bibliography Off

Exclude matches Off

