

**PENGARUH WUDHU MENJELANG TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2013 DI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Muhammad Rofiqul Minan¹, Nina Dwi Lestari²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ²Dosen Ilmu Keperawatan UMY
e-mail : Muhammadrofiqulm@gmail.com

Intisari

Latar Belakang. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Kualitas tidur merupakan efisiensi tidur, yaitu lamanya tidur sebanding dengan lamanya berbaring di tempat tidur. Treatmen untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan cara relaksasi. Relaksasi akan membuat tubuh menjadi rileks pada saat tubuh rileks kualitas tidur yang baik akan mudah dicapai. Relaksasi secara islami bisa dilakukan dengan berwudhu. Pada saat melakukan gerakan wudhu terdapat efek pijatan yang akan merangsang tubuh untuk lebih rileks. Sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh wudhu menjelang tidur terhadap kualitas tidur.

Metodologi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Quasy-Experiment* menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Teknik sampling yang diambil dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* sebanyak 60 orang. Sampel penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 30 orang kelompok intervensi dan 30 orang kelompok kontrol. Uji yang digunakan adalah uji *paired t test* pada kelompok berpasangan dan *independent t test* untuk uji dua kelompok yang tidak berpasangan.

Hasil. Nilai signifikan kualitas tidur sebelum dan sesudah wudhu pada kelompok *intervensi* yaitu 0,000 ($p<0,05$). Sedangkan nilai signifikansi kualitas tidur kelompok kontrol pada pengukuran pertama dan kedua yaitu 0,730 ($p<0,05$). Hasil uji beda dari kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yaitu 0,000 ($p<0,05$).

Kesimpulan. Terdapat pengaruh wudhu menjelang tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir angkatan 2013 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Kata Kunci: *Wudhu, Kualitas Tidur.*

INFLUENCE OF WUDHU SURVIVING SLEEPING ON SIDE QUALITY IN NURSING STUDENTS AT END RATE OF 2013 AT THE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Muhammad Rofiqul Minan¹, Nina Dwi Lestari²

1 Nursing Student UMY, 2 Lecturer of Nursing UMY

E-mail: Muhammadrofiqulm@gmail.com

Abstrack

Background. Sleep is one of the basic human needs. Sleep quality is the efficiency of sleep, namely the length of sleep is proportional to the length of lying in bed. Treatment to improve the quality of sleep is by way of relaxation. Relaxation will make the body become relaxed when the body relaxed good sleep quality will be easily achieved. Islamic relaxation can be done with wudhu. At the time of wudhu movement there is a massage effect that will stimulate the body to be more relaxed. So it is necessary to do research to determine the effect of ablution before sleep to sleep quality..

Methodology. This research uses Quasy-Experiment research method using pretest-posttest control group design. Sampling technique taken in this research is Simple Random Sampling counted 60 people. The sample of this study was divided into 2 groups: 30 people in the intervention group and 30 controls. The test used is paired t test in paired group and independent t test for test of two unpaired groups.

Results. The significant value of sleep quality before and after wudu in the intervention group was 0.000 ($p <0.05$). While the significance value of sleep quality control group on the first measurement and second that is 0.730 ($p <0.05$). Different test result from intervention group with control group that is 0.000 ($p <0.05$).

Conclusion. There is the influence of ablution at the end of nursing sleep quality of nursing students at the end of class of 2013 at Muhammadiyah University of Yogyakarta.

Keywords: Wudhu, Sleep Quality