BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Tidur sangat berperan penting bagi kehidupan manusia, karena dengan tidur akan meningkatkan stabilitas daya tahan tubuh sehingga tubuh tidak mudah terjangkit penyakit (Bajry, 2013).Tidur memiliki dampak pada fisiologis manusia, karena tidur berpengaruh pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf. Tidur juga berpengaruh pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran karena selama tidur terjadi penurunan fungsi organ dalam tubuh (Hidayat, 2014). Seseorang yang dapat tidur dengan kualitas dan kuantitas tidur yang baik akan mendapatkan kembali tenaga yang maksimal (Riyadi & Widuri, 2015).

Kualitas tidur merupakan efisiensi tidur, yaitu lamanya tidur sebanding dengan lamanya berbaring di tempat tidur (Stenley & Beare, 2006 dalam Fajarulhuda, 2015).Kualitas tidur merupakan perasaan seseorang terhadap tidurnya setelah terbangun dari tidur (Hidayat, 2006 dalam Dhimas, 2012).Khasanah dan Hidayati (2012)menyatakan bahwa kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individumenghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun.

Kualitas tidur yang baik yaitu suatu keadaan yang dirasakan seseorang setelah bangun dari tidurnya dengan keadaan tubuh yang segar, merasa tidurnya nyenyak, tidak sering terbangun dari tidur pada malam hari dan tidak merasa lemas atau lelah ketika bangun tidur. MenurutResky (2015), kualitas tidur yang baik dapat dirasakan pada pagi hari, pada saat bangun dari tidur yang tenang di malam harinya sehingga merasakan segar pada saat bangun pagi dan bersemangat untuk menjalani aktivitas (Agustin, 2012).Kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan kesehatan pada tubuh

menurun karena terganggunya stabilitas daya tahan tubuh sehingga akan memicu datangnya penyakit dengan mudah (Bajry, 2013).Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa berdampak pada penurunan kinerja otak seperti berfikir dan menurunnya tingkat konsentrasi pada mahasiswa (Rafknowledge, 2004 dalam Safriyanda, 2015).

Kualitas tidur yang baik akan tercapai ketika tubuh dalam kondisi rileks. Merry (2010) membuktikan bahwa relaksasi sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur.Relaksasi sebelum tidur dapat dilakukan dengan berbagai macam terapi.Alissa (2015) menyatakan bahwa pemberian aroma terapi lemon sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur.Anggraeny (2014) menyatakan bahwa terapi musik pop dapat meningkatkan kualitas tidur.Maretdhidta (2013) menyatakan bahwa terapi pijat punggung (*back massage*) dapat meningkatkan kualitas tidur.

Banyak faktor yang menyebabkan menurunnya kualitas tidur seperti stress, insomnia, kafein, alkohol, mimpi buruk, diabetes dan hidung tersumbat (Robotham, et al., 2011). Menurut Akerstedt *et al* dalam Kompier *et al* (2012), menyebutkan bahwa stress dan tidur memiliki hubungan yang erat. Menurut Riyadi dan Widuri (2015) insomnia dikatakan suatu bentuk ketidakmampuan untuk mencukupi kuantitas dan kualitas tidur.

Haryono *et* al (2009) menunjukan bahwa prevalensi gangguan tidur pada remaja adalah sebesar 62,9%. Menurut Harmoniati., Sekartini dan Gunardi (2016) prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia yaitu berkisar 25% - 40%.Hasil studi pendahuluan pada tanggal 9November 2016 kepada mahasiswa keperawatan angkatan 2013, melalui metode survey kepada 48 orang responden yang terdiri dari 70,6% perempuan dan 29,4% laki-laki, diperoleh bahwa sebanyak 97,9% mengalami beban terhadap tugas kuliah, sebanyak 81,3% mengalami masalah terhadap tidur karena beban tugas kuliah, sebanyak 72,9% merasa masih ngantuk ketika bangun, 12,5% merasa pegal-pegal, 2,1% merasa pusing dan sisanya 12,5% merasa segar dan fit saat bangun.

Mahasiswa tersebut telah melakukan upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas tidurnya, sebanyak 52,9% memilih terapi mendengarkan musik sebelum tidur, 19,6% memilih terapi mendengarkan murrotal sebelum tidur, 13,7% memilih makan sebelum tidur,9,8% memilih terapi massage sebelum tidur dan 3,9% memilih terapi dzikir sebelum tidur. Namun upaya yang telah dilakukan mahasiswa tersebut hanya 19,2% saja yang merasakan terapi tersebut efektif dalam meningkatkan kualitas tidurnya, sehingga butuh upaya penatalaksanaan baru salah satunya yaitu menggunakan terapi non farmakologis dengan terapi secara Islami.

Wudhu merupakan salah satu amalan yang sering dilakukan oleh umat Islam. Umat Islam biasanya berwudhu lima kali dalam sehari yaitu sebelum melakukan shalat lima waktu. Wudhumerupakan terapi yang menggunakan media air yang dibasuhkan pada anggota tubuh tertentu yang bertujuan untuk membersihkan dan mensucikan diri (Hasanuddin, 2007).Anggota tubuh yang dibasuh ketika wudhu terdiri dari anggota tubuh yang wajib dan yang sunah, anggota tubuh yang wajib dibasuh sudah difirmankan Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al Maidah ayat 6 *"Hai orang-orang beriman, apabila kamu hendak shalat maka basuhlah wajahmu dan kedua tanganmu sampai siku, usaplah kepalamu dan basuhlah kakimu sampai mata kakimu…".*Ketika akan melakukan wudhu kemudian tidak ada keterbatasan air, maka dianjurkan berwudhu sesuai tata cara nabi Muhammad SAW, di ceritakan oleh Humran Maulana (mantan budak Usman) *"Bahwasanya Usman bin 'Affan r.a. meminta tempat air lalu berwudhu. Maka ia mulai membasuh kedua telapak tangannya tiga kali, kemudian berkumur dan menyemburkan air dari mulut. Lalu ia membasuh wajahnya tiga kali, kemudian membasuh tangan kanannya sampai siku tiga kali, kemudian membasuh tangan kiri seperti itu juga. Lalu mengusap kepalanya, kemudian membasuh kaki kanannya sampai kedua mata kaki tiga*

kali, kemudian membasuh kaki kiri seperti itu juga. Kemudian ia berkata: Saya melihat Rasulullah SAW berwudhu seperti wudhuku." (Jamaluddin, 2011).

Islam sangat menganjurkan berwudhu ketika hendak tidur, Rasulullah SAW menyuruh umat Islam untuk berwudhu sebelum tidur. Hal ini sesuai dengan hadits yang diriwayatkan oleh Al-Barra'bin Azib r.a mengemukakanbahwa :*"Bila kamu hendak tidur maka berwudhulah seperti untuk shalat,kemudian berbaringlah ke kanan".* Didalam hadits lain Rasulullah menyampaikan bahwa*"Barangsiapa tidur di malam hari dalam keadaan suci, maka Malaikat akan tetap mengikuti. Lalu saat ia bangun niscaya Malaikat itu akan berucap (Ya Allah ampunilah hambaMu si Fulan, karena ia tidur di malam hari dalam keadaan suci"* (HR. Ibnu Hibban dari Ibnu Umar r.a), dalam hadis ini dikatakan bahwa ketika kita tidur dalam keadaan suci maka selama tidur tersebut malaikat mendo'akan kita untuk diampuni segala dosa-dosa kita, apabila kita meninggal pada saat tidur tersebut maka kita akan meninggal dalam keadaan suci dan Husnulkhatimah, seperti hadist yang diriwayatkan oleh Umar bin Harist, Rasulullah SAW bersabda *"Barangsiapa tidur dalam keadaan berwudhu, maka apabila ia mati disaat tidur tersebut, maka ia mati dalam keadaan syahid disisi Allah".*

Terdapat banyak manfaat dalam wudhu terutama dalam kesehatan.Saputro, (2015) telah membuktikan bahwa air wudhu dapat bermanfaat untuk meningkatkan fungsi neurologis. Air wudhu dapat mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki yang berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan tubuh menjadi rileks (Akrom, 2010).Selain dampak dari air wudhu, wudhu juga memiliki efek memijat pada saat melakukan gerakan wudhu (Sagiran, 2012). Efek memijat dalam wudhu akan merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon *endofrin* yang membuat tubuh menjadi lebih nyaman dan tubuh menjadi lebih rileks (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputro (2015) menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di PSTW Budi luhur Yogyakarta.Hasilnya menunjukan bahwa terjadipenurunan insomnia pada responden setelah diberikan terapi wudhu sebelum tidur.Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh melakukanterapi wudhu terhadap tingkat insomnia.

Melihat masih adanya masalah atau gangguan dalam kualitas tidur khususnya pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir dan melihat banyaknya manfaat dari terapi wudhu, oleh karena itu diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui Pengaruh Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2013 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah apakah ada pengaruh terapi wudhu menjelang tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir ?

C. Tujuan

a. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh wudhu menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir.

b. Tujuan Khusus

1. Gambaran karakteristik responden yang meliputi usia dan jenis kelamin.
2. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir sebelum diberikan terapi wudhu pada kelompok eksperimen.
3. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir setelah diberikan terapi wudhu pada kelompok eksperimen.

4. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir kelompok kontrol pada pengukuran pertama dan kedua.
5. Mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu pada kelompok eksperimen.
6. Mengetahui perbedaan kualitas tidur kelompok kontrol pada pengukuran pertama dan kedua.
7. Mengetahui perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa keperawatan tingkat akhir pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi wudhu dan kelompok kontrol pada pengukuran pertama.
8. Mengetahui perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa keperawatan tingkat akhir pada kelompok eksperimen setelah diberikan terapi wudhu dan kelompok kontrol pada pengukuran kedua.

D. Manfaat

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan peneliti tentang terapi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya mengenai jenis terapi lain yang dapat meningkatkan kualitas tidur.

c. Bagi instansi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk intervensi keperawatan tambahan dan memberi pengetahuan mengenai “Pengaruh Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur”.Terapi ini dapat diterapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur.

d. Bagi responden

Pelaksanaan wudhu menjelang tidur untuk meningkatkan kualitas tidur responden.

E. Keaslian Penelitian

1. Dian (2015) dengan judul Pengaruh Terapi Wudhu sebelum Tidur terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan rancangan *Purposing Sampling* dengan subyek penelitian yaitu 10 responden untuk masing-masing eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi wudhu terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia. Persamaan dalam penelitian ini adalah variable independen berupa terapi wudhu sebelum tidur. Sedangkan perbedaannya terletak pada respondennya lansia dan variable dependen tentang insomnia.
2. Anggraeny (2014) dengan judul Pengaruh Terapi Musik Pop terhadap Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) yang di Rawat di RSUD Ambarawa. Desain penelitian menggunakan *Quasy Experimental,* dengan rancangan penelitian *one-group pre test* and *post test design,* responden semua anak yang dirawat di RSUD Ambarawa pada tahun 2013 sebanyak 1937 anak, populasi tiap bulan adalah 161 anak. Hasil penelitian adalah terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah di beri terapi musikpop pada anak. Persamaan dengan penelitian ini yaitu variable dependen kualitas tidur. Sedangkan perbedaan dengan penelitian ini adalah variable independen terapi musik pop dan responden anak usia sekolah (6-12 tahun).
3. Masfuati (2015) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Desain penelitian menggunakan *cross sectional,* sampel sebanyak 47 lansia dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stress lansia dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial

Tresna werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Persamaan dengan peniliti ini yaitu variabel dependen kualitas tidur. Sedangkan perbedaannya variabel independen hubungan tingkat stress dan respondennya lansia.