BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Wudhu

a. Pengertian Wudhu

Wudhu berasal dari bahasa Arab yang artinya bersih, indah dan bagus.Menurut syara' wudhu artinya membasuh, mengalirkan dan membersihkan dengan menggunakan air pada setiap bagian dari anggota-anggota wudhu untuk mensucikan diri dari hadats kecil (Akrom, 2010). Wudhu biasa dilakukan tatkala hendak melakukan shalat, seperti yang difirmankan Allah SWT dalam QS. Al Maidah ayat 6 :

يَـٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَوٰةِ فَاغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُواْ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ

"Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mendirikan shalat maka basuhlah wajahmu dan kedua tanganmu sampai siku, usaplah kepalamu dan (basuhlah) kakimu sampai kedua mata kakimu…"

b. Tata Cara Wudhu

Adapun tata cara berwudhu secara lengkap menurut Rasulullah SAW yaitu: Niat dengan mengucap basmallah, membasuh tangan tiga kali serta sela-sela jari-jemarinya, berkumur-kumur sambil memasukan air kedalam hidung kemudian disemburkan sebanyak tiga kali, membasuh wajah sebanyak tiga

kali dengan,membasuh tangan kanan sampai siku sebanyak tiga kali, kemudian tangan kiri sampai siku sebanyak tiga kali, mengusap kepala (tempat tumbuhnya rambut) sekaligus telinga cukup satu kali, membasuh kaki kanan sampai mata kaki sebanyak tiga kali, kemudian kaki kiri sampai mata kaki sebanyak tiga kali, kemudian tertib yaitu melakukan gerakan wudhu harus berurutan dan terakhir menghadap kiblat dan membaca do'a setelah wudhu *"Asyhadu allaa ilaaha illallah waasyhadu anna muhammadan'abduhu warasuuluhu"* (Jamaluddin, 2011).

Wudhu sangat disunnahkan dilakukan sebelum tidur atau menjelang mau tidur, seperti sabda nabi Muhammad SAW dalam sebuah hadits yang di riwayatkan oleh Al-Barra'bin Azib r.a bahwa: *"Bila kamu hendak tidur maka berwudhulah seperti untuk shalat, kemudian berbaringlah ke kanan."*

c. Manfaat wudhu

Selain memiliki manfaat untuk menghilangkan hadats kecil wudhu juga mempunyai manfaat secara fisik, psikologis, sosial dan juga emosional.Pakar syaraf (neurologis) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu dapat mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki yang berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan menjadi rileks (Saputro 2015, dikutip dalam Akrom 2010).

Wudhu memberikan efek *massage* pada anggota tubuh yang dibasuh, efek *massage* dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endofrin yang memberikan perasaan nyaman (Potter & Perry, 2010). Pada saat tubuh dalam keadaan relaks sistem saraf yang bekerja adalah sistem parasimpatik, ketika sistem saraf parasimpatik bekerja maka akan menstimulasidalam menurunkan semua fungsi, yang dinaikan oleh saraf simpatik. Sistem saraf

simpatik melepaskan epinefrin yang membuat nafas menjadi lebih dalam, nadi menjadi lebih cepat dan tekanan darah meningkat, kemudian sistem parasimpatik akan menaikan semua fungsi yang di turunkan oleh sistem saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi (Potter & Perry, 2010).Hal ini dikuatkan oleh penelitian Maretdhita (2013) yang menunjukan terjadinya peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi *back massage* selama 20 dan 40 menit.

2. Tidur

a. Pengertian Tidur

Tidur merupakan kondisi tidak sadar yang bersifat sementara dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau rangsangan sensoris yang sesuai (Guyton, 1986 dalam Hidayat, 2014).Tidur ditandai dengan aktivitas fisik minimal, perubahan fisiologis, tingkat kesadaran yang bervariasi dan terjadi penurunan respon terhadap rangsangan dari luar (Asmadi, 2008).

b. Manfaat tidur

Tidur bermanfaat untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stress pada organ tubuh seperti paru-paru, jantung, endokrin dan lain-lain (Hidayat 2014). Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur ; pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf; dan kedua, efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Hidayat, 2014). Tidur yang nyenyak sangat bermanfaat untuk memelihara fungsi jantung, karena disaat tidur laju jantung akan lebih rendah dari biasanya (Riyadi & Widuri, 2015).

c. Tipe tidur

Tidur terdiri dari dua macam yaitu tidur dengan gerakan mata tidak cepat (NREM; *non rapid eye movement*) atau biasa disebut juga tidur dengan gelombang lambat (*slow wave sleep*) dan tidur dengan gerakan mata cepat (REM; *rapid eye movement*) atau biasa disebut tidur paradoks.Tidur jenis NREM biasanya tidur yang lebih dikenal dengan tidur nyenyak dengan ciri seperti mimpi berkurang bahkan tidak bermimpi, tekanan darah menurun, frekuensi nafas menurun, metabolisme menurun dan pergerakan bola mata melambat.Tidur NREM memiliki empat tahapan (I-IV). Tahap I yaitu tahap transisi dari kondisi sadar menjadi tidur, tahap II yaitu tidur ringan, tahap III keadaan fisik makin melemah dan penurunan kecepatan jantung da pernafasan secara berlanjut akibat dominasi sistem saraf parasimpatis dan tahap IV yaitu tidur yang sulit untuk dibangunkan atau biasa disebut tidur nyenyak, jika individu telah tidur pada tahap ini dapat memulihkan keadaan tubuhnya (Riyadi & Widuri 2015).

Sedangkan tidur jenis REM atau paradoks berlangsung selama 5-20 menit, rata-rata timbul 90 menit.Ciri dari tidur jenis REM yaitu adanya mimpi aktif, lebih sulit untuk dibangunkan bahkan bisa terbangun secara mendadak, frekuensi jantung dan paru tidak teratur, metabolime meningkat dan pergerakan bola mata cepat (Hidayat, 2014).

d. Kualitas tidur

Kualitas tidur merupakan efisiensi tidur yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan pemulihan fungsi tubuh, sehingga dapat mempengaruhi kebutuhan fungsional, seperti pemenuhan kebutuhan dasar, *activity daily living* dan menikmati *quality of live* yang tinggi (Stenley & Beare 2006,

dikutip dalam Fajarulhuda 2015).Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, gelisah, lesu, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap (Hidayat 2006, dikutip dalam Wicaksono 2012).

e. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

1) Status Kesehatan

Status kesehatanbaik kesehatan fisik maupun psikologis dapat mempengaruhi kebutuhan tidur seseorang.Penyakit fisik seperti nyeri, batuk, sesak nafas, panas jantung berdebar dan penyakit lainnya yang menyebabkan ketidaknyamanan dapat menyebabkan masalah tidur dan istirahat. Stress psikologis yang berhubungan dengan suasana hati seperti depresi, kecemasan, beban fikiran dan stress akan menyebabkan kebutuhan istirahat tidurnya (Riyadi & Widuri, 2015).

2) Latihan dan kelelahan

Kelelahan akibat aktifitas yang tinggi membuat seseorang membutuhkan tidur lebih banyak untuk menjaga keseimbangan tubuh agar energi yang telah dikeluarkan tubuh bisa dipulihkan saat tidur (Hidayat, 2014).

3) Obat

Obat dapat mempengaruhi terhadap tidur, dengan obat seseorang bisa mudah tidur bahkan juga bisa menyebabkan sulit untuk tidur tergantung jenis obat yang di konsumsi.Obat golongan amfetamin dapat menurunkan tidur REM (Riyadi & Widuri, 2015).

4) Nutrisi

Kebutuhan nutrisi yang baik dapat membuat seseorang mudah untuk tertidur, sebaliknya jika kekurangan kebutuhan nutrisi akan menyebabkan sulit untuk tidur (Hidayat, 2014).

5) Lingkungan

Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman dapat meningkatkan dan mempercepat proses tidur. Lingkungan fisik mempengaruhi tersebut diantaranya adalah ventilasi, ukuran tempat tidur, kekerasan tempat tidur, posisi tempat tidur, kebisingan/rebut dan kegaduhan (Riyadi & Widuri, 2015).

6) Motivasi

Adanya suatu dorongan atau keinginan untuk tidur akan mempengaruhi proses tidur yang cepat. Adanya keinginan untuk menahan tidur juga dapat menimbulkan gangguan terhadap tidur (Hidayat, 2014).

7) Gaya Hidup

Gaya hidup berhubungan dengan aktivitas fisik dan kelelahan. Seseorang mengalami kelelahan tingkat menengah terutama kelelahan yang disebabkan oleh aktifitas yang menyenangkan biasanya akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, sebaliknya jika kelelahan tersebut disebabkan oleh pekerjaan/aktivitas yang berlebihan, meletihkan atau stress, maka akan membuat sulit untuk tidur, maka relaksasi sangat diperlukan untuk membantu mengistirahatkan tubuh(Riyadi & Widuri 2015).

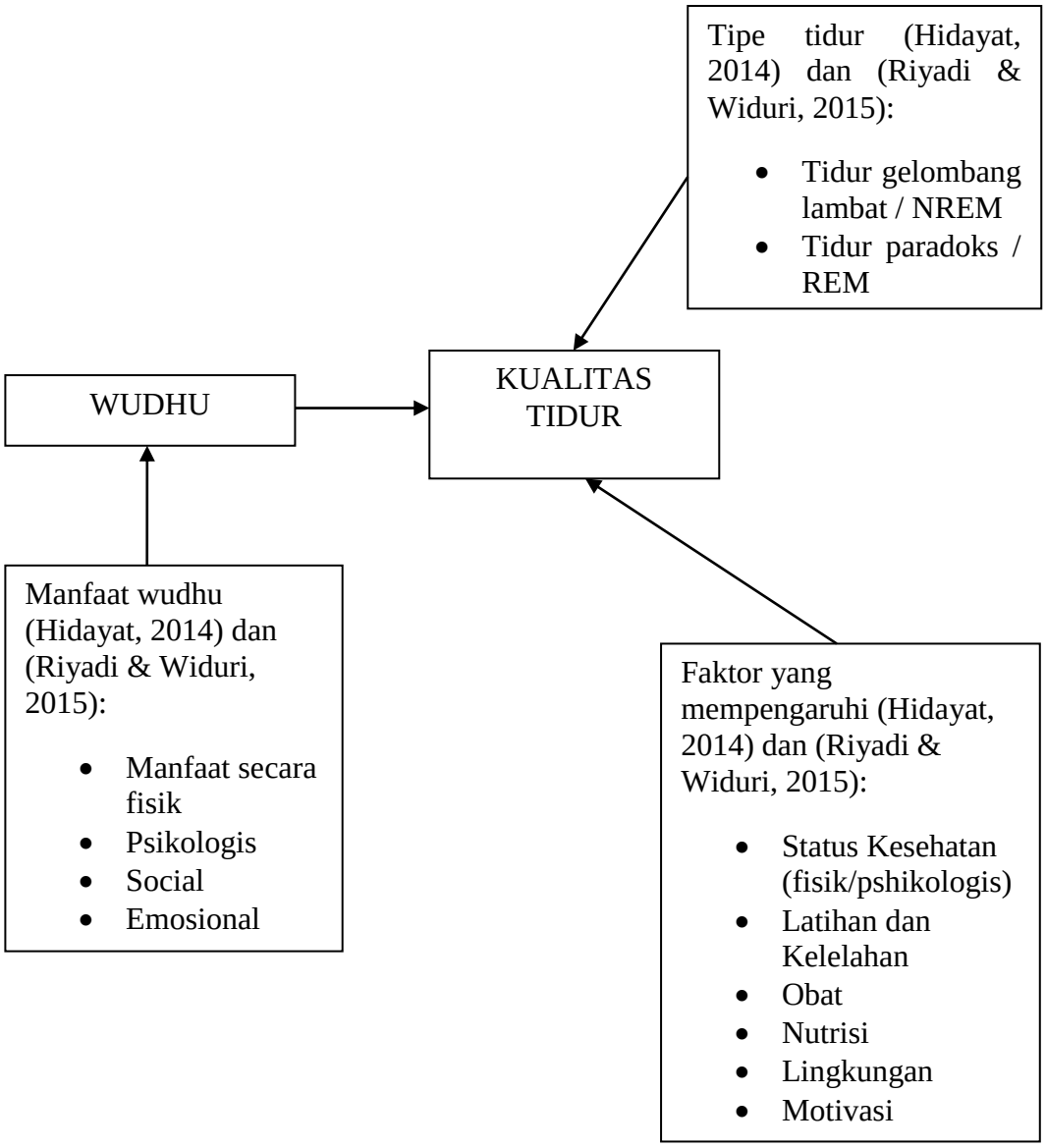
Jenis terapi relaksasi yang dapat dilakukan seperti terapi aroma lemon yang efektif untuk meningkatkan kualits tidur (Alissa, 2015).Mendengarkan music pop menjelang tidur dapat meningkatkan

kualitas tidur (Anggraeny, 2014). Pemberian pijatan *(back massage)* pada tubuh sebelum tidur sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur(Maretdhidta, 2013).

f. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

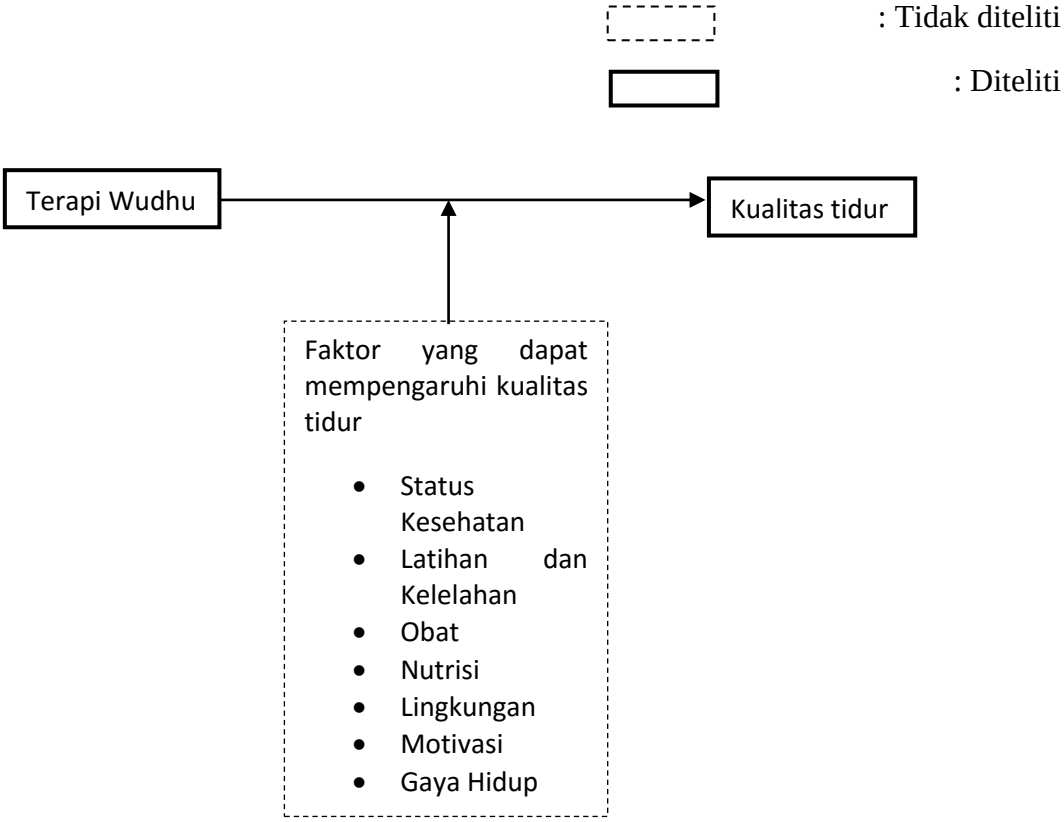
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan suatu metode kuisioner yang berfungsi untuk mengukur kualitas tidur apakah kualitus tidurnya baik atau buruk. Didalam*Pittsburgh Sleep Quality Index*(PSQI) terdapat 19 soal kuisoner, di dalam 19 soal tersebut terdapat komponen-komponen untuk mengukur durasi tidur, latensi tidur, frekuensi tidur atau tingkat masalah dalam tidur. Skor keseluruhan dalam PSQI ini yaitu 0 - 21.Semakin tinggi skornya maka nilai kualitas tidurnya semakin buruk (Antony 2010, dikutip dalam Utama 2014).

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

H_1 :"Terdapat pengaruh terapi wudhu menjelang tidur tehadap kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta".