BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terletak di Jalan Lingkar Selatan, Kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewah Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta merupakan salah satu universitas swasta yang telah terakredetasi "A" dengan memiliki 10 fakultas dan salah satunya yaitu Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang terbagi menjadi empat program studi yaitu Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD), Program Studi Pendidikan Dokter Gigi (PSPDG), Program Studi Farmasi dan Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK).

Program Studi Ilmu Keperawatan merupakan salah satu program studi yang telah terakredetasi "A". Program Studi Ilmu Keperawatan memiliki beban studi sebanyak 151 Sistem Kredit Semester (SKS) dengan lama pendidikan selama 4 tahun atau 8 semester yang terbagi dalam 24 blok dan selanjutnya mahasiswa harus mengikuti pendidikan profesi dengan beban studi 25 SKS yang ditempuh selama 2 semester atau satu tahun. Program Studi Ilmu Keperawatan menerapkan metode pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) yang berbentuk perkuliahan reguler, seminar, praktikum, praktek kerja lapangan dan tutorial. Kegiatan pembelajaran di Program Studi Ilmu Keperawatan sangat padat yang diadakan mulai hari senin sampai hari sabtu dan mahasiswa diwajibkan hadir sebanyak 75% untuk kuliah dan 100% untuk tutorial dan praktikum.Sebelum melakasanakan kegiatan pembelajaran baik kuliah, praktikum maupun tutorial mahasiswa selalu diawali dengan membaca do'a sebelum belajar dan membaca hapalan Al-Qur'an.

Mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan memiliki beban yang lebih, diantaranya yaitu kegiatan perkuliahan yang dilakukan mahasiswa dari hari senin sampai hari sabtu, perkuliahan biasa berlangsung dari pukul 08.00 pagi sampai jam 17.00 sore, tidak hanya perkuliahan saja namun dalam waktu satu minggu tersebut ada kegiatan praktikum yang biasa dilakukan empat hari dalam seminggu dan sebelum praktikum dimulai mahasiswa harus melakukan pretest tertulis terlebih dahulu untuk dapat mengikuti praktikum. Jadwal perkuliahan dan praktikum yang padat ditambah dengan adanya kegiatan tutorial yang harus diikuti mahasiswa setiap dua kali dalam seminggu hal ini menimbulkan stress pada mahasiswa tingkat akhir. Beban Mahasiswa tingkat akhir juga dituntut untuk dapat membuat dan menyelesaikan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiyah (KTI) sebagai syarat untuk lulus sebagai sarjana keperawatan sehinggamenambah tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Stress yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan dalam kualitas tidur mahasiswa. Hasil wawancara yang dilakukan peniliti terhadap mahasiswa tingkat akhir keperawatan menyebutkan bahwa mereka merasa terbebani dengan padatnya kegiatan perkuliahan ditambah dengan tugas akhir yang harus diselesaikan.

B. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Gambaran Umum Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan tingkat akhir angkatan 2013 yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil karakteristik responden dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran umum responden

berdasarkan usia dan jenis kelamin. Gambaran umum karakteristik responden disajikan dalam bentuk tabelberikut :

Tabel 4.1.Gambaran Karakteristik Responden Kelompok Kontrol dan Intervensi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di UMY.

Karakteristik responden	**Kelompok intevensi**		**Kelompok kontrol**	
	N	%	N	%
Jenis kelamin				
Laki-laki	5	16,7%	10	33,3%
Perempuan	25	83,3%	20	66,7%
Jumlah	30	100%	30	100%
Usia				
22 tahun	30	100%	29	96,7%
23 tahun	0	0%	1	3,3%
Jumlah	30	100%	30	100%

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan tabel 4.1.menunjukan bahwa jenis kelamin responden pada kelompok intervensi dan kontrol paling banyak berjenis kelamin perempuan. Pada kelompok intervensi sejumlah25 orang(83,3%), sedangkan pada kelompok kontrol 20 orang (66,6%). Berdasarkan usia pada kelompok intervensi dan kontrol mayoritas berusia 22 tahun.Pada kelompok intervensi sebanyak 30 orang (100%), sedangkan pada kelompok kontrol sejumlah 29 orang (96,7%).

2. Analisa Bivariat

a. Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Sebelum dan Sesudah Melakukan Wudhu pada Kelompok Intervensi

Tabel 4.2 Hasil Uji statistic *Paired T-test* antara*Pretest*dan *Posttest* pada kelompok *Intervensi* Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Angkatan 2013 di UMY.

Kelompok	***Pretest***	***Posttest***	***p value***
	Mean ± SD	Mean ± SD	
Intervensi	6.04±1.666	3.94±1.061	0.000

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukan hasil pada kelompok intervensi terdapatnilai rata-rata*pretest* PSQI yaitu 6,04 sedangkan nilai rata-rata*posttest* PSQI mengalami penurunan menjadi 3,94. Hal ini menunjukan bahwa terjadi

peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi wudhu.Nilai *p value* pada penelitian ini sebesar 0.000 ($p<0.05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu.kesimpulannyakualitas tidur mahasiswa meningkat setelah dilakukan tindakan wudhu menjelang tidur.

b. Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Kelompok Kontrol pada Pengukuran Pertama dan Kedua

Tabel 4.3 Hasil Uji statistic *Paired T-test* saat Pengukuran Pertama dan Keduapada Kelompok Kontrol Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir Angkatan 2013 di UMY.

Kelompok	***Pretest***	***Posttest***	***P value***
	Mean ± SD	Mean ± SD	
Kontrol	6.23±1.897	6.05±2.170	0.730

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukan hasil pada kelompok kontrol terdapat nilai rata-rata *pretest* PSQI yaitu 6,23 dan nilai rata-rata *posttest* PSQI pada kelompok kontrol tidak jauh berbeda yaitu 6,05. Hasil uji statistic menunjukan nilai *p value*esebesar 0.730 ($p<0.05$). Hal ini mekan bahwa tidakterdapat perbedaan yang signifikan antara skor PSQI pada saat pengukuran pertama dan pengukuran kedua. Kualitas tidur mahasiswa tidak mengalami peningkatan ketika tidak melakukan wudhu menjelang tidur.

c. Perbedaan Kualitas Tidur Kelompok Intervensi Sebelum dan Setelah Wudhu dengan Kelompok Kontrol pada Pengukuran Pertama dan Kedua

Tabel 4.4 Hasil Uji BedaKelompok Kontrol dan Intervensi pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Angkatan 2013 di UMY.

	Kontrol	Intervensi	*P value*
Pretest	6.23	6.04	0.674
Posttest	6.05	3.94	0.000

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.4dapat dilihat nilai rerata (*mean*) PSQI kelompok intervensi pada saat *pretest* adalah 6.04 dan pada kelompok kontro saat pengukuran pertama adalah 6.23.Hasil uji statistik *independent t-test* menunjukan *p value* 0.674 ($p<0.05$). Hal ini menunjukan bahwa pada kelompok intervensi saat *prestest* dan kelompok kontrol saat pengukuran pertama tidak terdapat perbedaan yang signifikan sehingga pada kedua kelompok tersebut memiliki nilai rerata PSQI yang hampir sama.

Pada kelompok intervensi *posttest* nilai rerata PSQI adalah 3.94 lebih rendah dibandingkan dengan kelompok pada pengukuran kedua yaitu 6.05. Hasil uji statistic menggunakan *independent t-test* menunjukan nilai *p value* 0.000 ($p \leq 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai PSQI *posttest* pada kelompok intervensi dan pengukuran kedua pada kelompok kontrol.

C. Pembahasan Penelitian

1. Gambaran Umum Karakteristik Responden

   a. Usia

Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia yaitu mahasiswa dengan usia 22-23 tahun. Menurut WHO usia 19-25 tahun merupakan usia remaja akhir dimana terjadi perubahan menuju dewasa. Remaja merupakan masa peralihan dari suatu tahap ketahap berikutnya dan penuh dengan masalah serta mengalami perubahan baik emosi, tubuh dan perilaku (Hurclock, 2009 dalam Utami, 2016). Responden pada penelitian ini merupakan remaja akhir dan berada dalam tahap akhir jenjang pendidikan yaitu mahasiswa tingkat akhir keperawatan

dimana terdapat banyak tekanan baik dari beban perkuliahan, praktikum, tutorial dan ditambah dengan beban tugas akhir berupa KTI (Karya Tulis Ilmiah) sebagai syarat agar mahasiswa lulus sebagai sarjana S1 keperawatan. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu agar dapat lulus tepat waktu.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini responden paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan.Hal ini karena perempuan sangat memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan lebih sensitif dibandingkan dengan laki-laki (Agustiar & Asmi, 2011). Ketika seseorang mengalami cemas maka akan berpengaruh juga terhadap kualitas tidurnya.Kecemasan responden pada penelitian ini disebabkan karena mahasiswa tersebut sedang mengerjakan tugas akhir berupa Karya Tulis Ilmiah (KTI). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Albar (2014) tentang Hubungan antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakartamayoritas dari penelitian tersebut yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak 72,9% dan menunjukan bahwa kualitas tidur seorang mahasiswa dipengaruhi oleh kecemasan yang dialami mahasiswa.

2. Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di UMY

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.2 menggunakan uji *paired t-Test* menunjukan nilai signifikansi kelompok intervensi sebelum dan setelah melakukan wudhu adalah *p* 0,000 hal ini menunjukan adanya peningkatan kualitas

tidur setelah melakukan wudhu menjelang tidur. Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 4.3 menggunakan uji *paired t-Test* menunjukan nilai signifikansi kelompok kontrol pada pengukuran pertama dan kedua adalah 0,730 hal ini menunjukan tidak terjadi peningkatan kualitas tidur pada kelompok kontrol yang tidak melakukan wudhu menjelang tidur. Hasil dari uji *Independent t-Test* kelompok intervensi dengan kelompok kontrol pada *pretest* menunjukan nilai signifikansi *p* 0,674 hal ini menunjukan bahwa kualitas tidur pada kedua kelompok memiliki kesamaan atau tidak adanya perbedaan dalam kualitas tidur. Penelitian ini diperkuat kembali dengan hasil uji *independent t-Test* kelompok intervensi dengan kelompok kontrol pada saat *posttest* memiliki nilain signifikansi *p* 0,000 hal ini menunjukan adanya perbedaan antara kelompok intervensi setelah melakukan wudhu dengan kelompok kontrol pada pengukuran kedua.

Hal ini menunjukan adanya perubahan meningkatnya kualitas tidur setelah melakukan wudhu menjelang tidur. Wudhu yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode wudhu sesuai dengan Al-Qur'an dan Hadits yaitu diawali dengan 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, membasuh tangan kanan sampai siku sebanyak tiga kali, kemudian tangan kiri sampai siku sebanyak tiga kali juga, 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 juga, tertib kemudian menghadap kiblat dan membaca do'a setelah wudhu (Jamalludin, 2011).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariawan (2015) tentang pengaruh berwudhu terhadap kualitas tidur lansia insomnia di PSTW

Puspakarma Mataram. Hasil uji *Paired t-test* menunjukan hasil yang signifikan ketika sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dengan hasil *p value* 0.031. Hasil dari nilai *p value* tersebut menunjukan bahwa setelah dilakukan intervensi berupa wudhu pada kelompok intervensi, terjadi penurunan skor pada pengukuran kualitas tidur PSQI sehingga setelah dilakukan wudhu kualitas tidur pada lansia membaik. Hal ini doperkuat kembali dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinawati (2012) bahwa tidak terdapat perubahan tingkat insomnia pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi berupa wudhu menjelang tidur.

Wudhu memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tentram dan merasa bahagia karena wudhu juga meringankan fungsi jantung dan memperlancar aliran darah (Leli & Lukmawati, 2015). Pada saat melakukan wudhu terdapat efek *massage* (pijatan) yang dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman, ketika tubuh dalam keadaan nyaman saraf yang bekerja yaitu parasimpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi (Potter & Perry, 2010). Relaksasi akan memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur (Anonim, 2011 dalam Rinawati 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputro (2015) tentang Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia pada Usia Lanjut di PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta didapatkan hasil nilai *p* 0.000 ($p<0.05$) artinya bahwa terdapat pengaruh wudhu yang signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia tersebut.

Wudhu dapat memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan tubuh, salah satunya yaitu mengatasi masalah gangguan tidur. Setiap gerakan wudhu memiliki manfaat yang mendukung tubuh meningkatkan kualitas tidur, seperti ketika

melakukan gerakan membasuh tangan kemudian menggosok sela-sela jari akan memperlancar aliran darah perifer sehingga pasokan oksigen akan terpenuhi dan air yang mengalir memberikan efek menenangkan (Sagiran, 2012 dalam Utami, 2016). Saat berkumur seseorang akan menggerakan otot-otot wajahnya yang memberikan efek relaksasi pada wajah (Matheer, 2015). Saat membasuh muka, tangan dan kepala dapat mengurangi dan menghilangkan kecemasan, depresi dan stress (Zein, 2015). Saat membasuh telinga ketika seseorang menggosok telinga dengan lembut dapat meningkatkan tingkat konsentrasi (Sagiran, 2012). Pada saat membasuh kaki akan memperlancar peredaran darah dikaki, karena kaki merupakan organ yang paling jauh dari jantung sehingga peredaran darahnya lemah (Zein, 2015).

Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan pada penelitian ini bahwa melakukan wudhu sebelum tidur ternyata dapat meningkatkan relaksasi, konsentrasi dan mengurangi stress sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Menurut pandangan islam ketika seseorang melakukan wudhu menjelang tidur maka ia akan dido'akan oleh malaikat. Hadits yang diriwayatkan oleh Al-Imam Ibnu Hibban bahwa 'Umar Radhiyallahu'anhu berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa yang tidur dalam keadaan suci, maka malaikat akan bersamanya didalam pakaiannya". Pada saat tidur dalam keadaan suci malaikat akan berdo'a kepada Allah SWT agar seseorang tersebut diampuni dosanya. Terdapat banyak faedah yang kita dapatkan ketika melakukan wudhu menjelang tidur. Wudhu menjelang tidur bukan hanya dapat meningkatkan kualitas tidur dan menjaga kesehatan tubuh namun dengan melakukan wudhu menjelang tidur juga dapat menghapus dosa-dosa karena pada saat melakukan wudhu menjelang tidur seseorang akan tidur dalam keadaan suci dan para malaikat akan berdo'a kepada Allah SWT untuk menghapus dosa-dosa seseorang yang tidur dalam keadaan suci.

Pengukuran kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). *Pittsburgh Sleep Quality Index* merupakan kuesioner yang telah baku dan berfungsi untuk mengukur kualitas tidur seseorang. Kuesioner PSQI berbanding terbalik dengan kualitas tidurn karena semakin tinggi nilai PSQI maka semakin buruk kualitas tidur seseorang sebaliknya jika nilai PSQI menurun maka kualitas tidur seseorang semakin meningkat (Utama, 2014).

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang baik salah satunya adalah jenis kelamin. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nashori dan Diana (2015) bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Mahasiswa perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal ini terjadi karena pada mahasiswa laki-laki lebih cenderung memulai tidur di waktu yang sudah sangat larut. Mayoritas mahasiswa laki-laki memuali tidur ketika waktu menunjukan pukul 12 malam, sedangkan pada mahasiswa perempuan memiliki kebiasaan tidur yang lebih baik yaitu tidur pada waktu yang lebih awal.

Faktor lainnya yang mempengaruhi kualitas tidur adalah faktor usia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ginting dan Gayatri (2013) bahwa usia remaja akhir memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 21 responden (16,25%), sedangakan remaja akhir yang memiliki kualitas tidur kurang baik dengan nilai PSQI yang tinggi sebanyak 109 responden (83,75%). Hal ini disebabkan karena pada usia ini remaja memiliki beban yang cukup banyak, seperti beban perkuliahan dan beban pekerjaan. Pada remaja laki-laki juga banyak yang mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein 2 kali dalam seminggu sebanyak 51 responden (46,8%) dan lebih dari 3 kali dalam seminggu sebanyak 28 responden (25,7%).

D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

1. Kekuatan Penelitian
   a. Penelitian ini menggunakan terapi secara islami yaitu wudhu.
   b. Penelitian ini menggunakan panduan berwudhu yang sesuai dengan Al-qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW.
   c. Alat ukur kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan PSQI yang telah baku dan sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia.
2. Kelemahan Penelitian
   a. Pada penelitian ini peneliti tidak mengawasi langsung ketika responden melakukan wudhu hanya diberikan lembar monitoring.
   b. Pada penelitian ini pengambilan data pada kelompok kontrol maupun intervensi dilakukan secara bersamaan sehingga beresiko terjadinya bias.