

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP INSOMNIA PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN AL-IDRIS YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



ILHAM RIDWAN YASSIN

20130320019

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2017

PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP INSOMNIA PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN AL-IDRIS

Ilham Ridwan Yassin¹, Fahni Haris²

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, ²Dosen Ilmu Keperawatan UMY
e-mail : Ilhamridwan9@gmail.com

Intisari

Masa remaja adalah masa transisi yaitu masa di mana banyaknya perubahan yang terjadi, pada masa ini peran orang tua sangat penting untuk membimbing dan mengawasi. Hal lain ditemukan di panti asuhan di mana peran orang tua digantikan oleh peran pengasuh, pengasuh tidak dapat sepenuhnya menjadi orang tua karena banyaknya anak asuh dan pengasuh tidak seimbang. Berkurangnya peran orang tua, krisis identitas serta banyaknya perubahan pada remaja menimbulkan beban yang akan mengganggu banyak aspek termasuk pada pola istirahatnya. Insomnia adalah gangguan istirahat terbanyak yang dialami remaja.

Metode penelitian ini adalah *Quasy-Experiment* menggunakan rancangan *pretest-posttest control group design*. Teknik sampling yaitu *Total Sampling* sebanyak 40 orang. Sampel penelitian ini dibagi menjadi 20 orang kelompok intervensi dan 20 orang kelompok kontrol. Uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dan *mann-whitney*.

Nilai signifikansi tingkat insomnia *pretest-posttest* pada kelompok *intervensi* yaitu 0,001 ($p < 0,05$) artinya ada penurunan tingkat insomnia. Nilai signifikansi tingkat insomnia *pretest-posttest* kelompok kontrol yaitu 0,739 ($p < 0,05$) artinya tidak ada penurunan tingkat insomnia. Hasil uji beda *pretest* kelompok intervensi-kontrol yaitu 0,478 ($p < 0,05$) artinya tingkat insomnia yang dialami kedua kelompok sama. Hasil uji beda *posttest* dari kelompok intervensi-kontrol yaitu 0,014 ($p < 0,05$) artinya tingkat insomnia kedua kelompok berbeda.

Terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat insomnia pada remaja di panti asuhan Al-Idris

Kata Kunci: Terapi Dzikir, Insomnia.

THE EFFECT OF DZIKIR THERAPY FOR INSOMNIA WITH ADOLESCENT IN PANTI ASUHAN YATIM AND DHUFA AL-IDRIS

Ilham Ridwan Yassin¹, Fahni Haris²
1 Nursing Student UMY, 2 Lecturer of Nursing UMY
E-mail: Iamridwan9@gmail.com

Abstrack

Adolescence is a period of transition, in which many changes that occur, at this stage the role of parents is very important to guide and supervise. Another thing found in orphanages where the role of parents is replaced by the role of caregiver, caregivers can not fully become parents because the number of foster children and caregivers are not balanced. The lack of parental role, making identity crisis and also many changes in adolescents cause a burden that will interfere with many aspects including the pattern of rest. Insomnia is the most common disorder experienced by adolescents.

This research has used Quasy-Experimental research method with pretest-posttest control group design. This research conducted sampling technique, in this research total amount of sampling counted about 40 people. The sample of this study was divided into 2 groups, namely 20 intervention groups and 20 controls groups. The test used was a Wilcoxon test in paired group and Mann-Whitney for two unpaired group test.

The significant percentage of insomnia levels pretest-posttest in the intervention group is 0.001 ($p < 0.05$). The significance level of control group pretest-posttest is 0.739 ($p < 0.05$). The result of the pretest difference test method of the intervention-control group is 0,478 ($p < 0,05$). Whereas the result of pretest difference test method from intervention-control group is 0, 478 ($p < 0,05$) which means the level of insomnia that two groups have same insomnia level. The result of posttest difference test method is 0,014 ($p < 0.05$) which is mean two groups have a different level of insomia.

There is an effect of dhikr therapy on the level of insomnia in adolescents in Al-Idris orphanage

Keywords: Dzikir Therapy, Insomnia.

Pendahuluan :

Jumlah remaja di dunia diperkirakan mencapai 1 miliar jiwa, jumlah remaja tertinggi berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut Kusmiran (2011) dalam bukunya dijelaskan rentang usia remaja yaitu 11 atau 12 sampai 20 atau 21 tahun. Masa remaja tidak dipandang sebagai masa anak-anak lagi namun remaja juga belum dianggap dewasa, sehingga hal ini membuat remaja mengalami krisis identitas. Masa remaja bisa disebut juga sebagai masa pancaroba yaitu masa penuh gejolak dan tidak menentu sehingga peran orang tua sangat penting (Peter, 2015).

Hal yang berbeda akan kita temukan pada remaja yang berada di panti asuhan, dimana peran orang tua digantikan oleh pengasuh. Pengasuh tidak dapat sepenuhnya menjadi orang tua, karena banyaknya jumlah anak asuh dan pengasuh tidak seimbang. Sehingga remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki beban yang lebih besar dibandingkan dengan remaja yang hidup dengan orang tuanya (Rifai & Kumaidi, 2015)

Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi rentan untuk mengalami masalah dalam pencarian jati diri. Selain itu, akan timbul juga masalah emosional pada remaja seperti sering gelisah, mudah

tersinggung, melamun, dan sedih. Permasalahan di atas membuat remaja lebih beresiko mengalami stres (Kusmiran, 2011). Menurut Potter & Perry (2009) perasaan stres dapat menyebabkan remaja mengalami permasalahan dalam tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, tubuh akan mengalami proses pemulihan yang mana bila tubuh terjaga proses pemulihan tersebut tidak akan berjalan. Tidur merupakan kebutuhan manusia yang dapat terganggu, masalah gangguan tidur terbanyak adalah insomnia (Rimbawan & Ratep, 2016)

Insomnia adalah kesulitan memulai (inisiasi) tidur, mudah terbangun, sering terbangun pada dini hari, sulit memulai tidur lagi, serta bangun tidur tidak merasa segar (Potter & Perry, 2009). Insomnia sangat berbahaya, bahaya yang ditimbulkan antara lain, kinerja rendah, konsentrasi rendah, menimbulkan masalah kejiwaan, obesitas, sistem kekebalan tubuh menurun, dan peningkatan resiko penyakit. Insomnia akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan dan kehidupan secara umum (Susilo & Wulandari, 2011).

Tingginya kerugian yang diakibatkan insomnia dan sulitnya untuk memperbaiki pola tidur menjadi normal kembali, membuat orang-orang

melakukan suatu intervensi yang bisa membantu dalam proses memperbaiki pola tidurnya. Pilihan intervensi bagi pengidap insomnia sangat banyak, tetapi sebagian besar memilih terapi yang mudah dan cepat tanpa memikirkan efek samping dari terapi tersebut (Asriadi, 2014).

Sebagian besar pengidap insomnia mengonsumsi obat tidur untuk mengatasi masalah tidurnya. Obat merupakan cara paling mudah untuk bisa tertidur dengan cepat bagi pengidap insomnia. Kekurangan terapi ini bila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama akan berdampak buruk bagi kesehatan pengidap insomnia sehingga membuat tubuh tidak bisa tertidur lagi secara alami dan tubuh akan bergantung kepada obat (Fatimah, 2012).

Selain menggunakan obat pengidap insomnia bisa menghilangkan insomnia tersebut dengan selalu mengingat Allah. Sebagaimana firman Allah SWT yang artinya : *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram* (Ar Ra'd/13 : 28). Bisa dipahami bahwa hati dapat tenang dan tenang ketika mengingat Allah SWT. Salah satu cara mengingat Allah yang paling sering dilakukan adalah dengan berdzikir.

Mengurangi gejala insomnia dengan berdzikir adalah terapi yang paling mudah karena berdzikir tidak memiliki syarat-syarat yang sulit, dapat dilakukan dimana saja, serta dengan posisi yang tidak ditentukan. Sebagaimana firman Allah yang artinya *“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring* (QS Ali Imran: 191).” Kemudahan dalam melakukan terapi dzikir serta tidak adanya efek samping yang ditimbulkan, membuat terapi dzikir menjadi suatu terapi yang efektif untuk mengatasi insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Reflio dkk (2014) menunjukkan bahwa terapi Al Zikir berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia yang tinggal di kelurahan Tuah Karya dan PSTW kota Pekanbaru. Sejalan dengan penelitian Herman dkk (2016) menyatakan bahwa terapi *Islamic Self Healing* berpengaruh terhadap insomnia pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan yang signifikan setelah dilakukan terapi, pada terapi II (0,002) dan pada terapi III (0,004) nilai tersebut menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif untuk mengatasi insomnia yang dialami seseorang.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan di Panti Asuhan Yatim

dan Dhuafa Al-Idris Yogyakarta, dan mewawancarai 7 orang remaja. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 orang mengalami gangguan tidur di malam hari dan 3 orang tidak mengalami gangguan tidur. Beberapa gejala gangguan tidur yang sering dirasakan oleh 4 orang remaja adalah antara lain sering terbangun di tengah malam, sulit untuk terlelap, dan merasa sangat mengantuk saat siang hari. 4 orang yang mengalami insomnia mengatakan tidak melakukan apa-apa saat mengalami kesulitan tidur di malam hari. Hal ini akhirnya mengakibatkan remaja kerap merasa mengantuk dan malas untuk beraktifitas di pagi harinya.

Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian tentang pengaruh dzikir terhadap insomnia pada remaja di panti asuhan yatim dan dhuafa Al-Idris Jangkang RT 05 RW 11 Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *design quasy experimen pre test post test with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di panti asuhan yatim dan dhuafa Al- Idris dengan total 45 orang. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total *sampling*. Jumlah sampel yang diteliti adalah 40 sampel dengan pembagian 20 orang untuk kelompok intervensi dan 20 orang untuk kelompok kontrol.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 4.1. Gambaran karakteristik responden kelompok kontrol dan kelompok intervensi berdasarkan usia pada remaja panti asuhan Al-Idris

Karakteristik responden	Kelompok intevensi	Kelompok kontrol
	N(%)	N(%)
Usia		
12 tahun	-	-
11 tahun	-	-
12 tahun	2(10)	1(5)
13 tahun	3(15)	0(0)
14 tahun	8(40)	1(1)
15 tahun	5(25)	3(20)
16 tahun	0(0)	4(45)
17 tahun	2(10)	9(5)
18 tahun	0(0)	1(5)
19 tahun	0(0)	1(5)
20 tahun	-	-
Jumlah	20(100)	20(100)

Sumber: Data Primer 2017

Data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 40 remaja, jumlah remaja terbanyak yang mengalami insomnia adalah remaja pada usia 17 tahun, yaitu sebanyak 11 orang (27,5%). Pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi 40 (100%)

Analisa Distribusi Tingkat Insomnia

Tabel 4.2 Distribusi tingkat insomnia *pretest-posttest* kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada remaja di panti asuhan Al-Idris (N=40)

Tingkat Insomnia	Intervensi		Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
Tanpa Gejala	-	-	-	-
Ringan	6 (30)	15 (75)	7 (35)	8 (40)
Sedang	9 (45)	5 (25)	10 (50)	12 (60)
Berat	5 (25)	-	3 (15)	-
Total	20 (100)	20 (100)	20 (100)	20 (100)

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada *pretest* kelompok intervensi jumlah remaja terbanyak mengalami insomnia tingkat sedang, setelah itu untuk *posttest* kelompok intervensi jumlah remaja terbanyak mengalami insomnia tingkat ringan, ini menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia yang bermakna pada remaja kelompok intervensi. Pada *pretest* kelompok kontrol jumlah remaja terbanyak mengalami insomnia tingkat sedang dan pada *posttest* kelompok kontrol jumlah

responden mengalami insomnia dengan tingkat insomnia yang berbeda. Data pada tabel 4.1 diambil dari hasil observasi (*pretest*) sebelum dilakukan terapi dzikir.

remaja terbanyak mengalami insomnia tingkat sedang, data tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi penurunan tingkat insomnia yang bermakna pada kelompok kontrol.

Data lain yang dapat dilihat di tabel 4.2 adalah tidak adanya insomnia tingkat berat pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi ketika dilakukan *posttest*. Sebelumnya tingkat insomnia berat saat *pretest* berjumlah 5(25%) pada kelompok intervensi dan 3(15%) pada kelompok kontrol.

Analisa Bivariat

Analisa Perbandingan nilai *Pretest-Posttest* pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Remaja di Panti Asuhan Al-Idris

Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* saat *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi pada Remaja di Panti Asuhan Al Idris

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Δ <i>Mean</i>	<i>P value</i>
	<i>Mean ± SD</i>	<i>Mean ± SD</i>		
Kontrol	9.35± 2.720	9.25 ± 1.949	0.10	0.761
Intervensi	10.00 ± 2.616	7.40 ± 1.729	2.60	0.001

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol terdapat selisih *mean* sebanyak 0.10 poin, Pada kelompok intervensi terdapat selisih *mean* sebanyak 2.60 poin artinya terdapat penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan tindakan pada kelompok intervensi. Hasil *p value* dari kelompok kontrol sebesar 0.761 ($p < 0.05$) artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok

kontrol dan *p value* kelompok intervensi sebesar 0.001 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat insomnia. Selanjutnya dibuktikan dengan nilai *mean* sebanyak 10.00 (*pretest*) yang mengalami penurunan menjadi 7.40 (*posttest*). Artinya bahwa tingkat insomnia saat *pretest* berkurang setelah dilakukan tindakan terapi dzikir.

Analisa Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Insomnia pada Remaja di Panti Asuhan Al Idris

Tabel 4.4 Hasil Uji *Mann-Whitney Pretest* dan *Posttest* tingkat insomnia pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Kelompok	<i>Mean</i>		<i>Z</i>		<i>P Value</i>	
	<i>Pre±SD</i>	<i>Post±SD</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Kontrol	9.35±2.720	9.25±1.997	-0.723	-2.446	0.470	0.014
Intervensi	10,00±2,616	7,40±1,729				

Sumber: Data Primer, 2017

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji statistik menggunakan *mann-whitney* pada *pretest* kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan nilai *p value* 0.446 ($p < 0.05$) yang artinya tidak terdapat perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ketika dilakukan *pretest*. Selanjutnya untuk

posttest didapatkan nilai *p value* 0.014 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan pada *posttest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Nilai *Z* -0.723 (< -1.96) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan bermakna pada nilai *pretest* antara kelompok kontrol dan kelompok

intervensi. Selanjutnya untuk nilai Z *posttest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi didapatkan nilai Z -2.446 (<-196) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna pada *posttest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hasil nilai Z menguatkan *p value* bahwa tidak terdapat perbedaan saat *pretest* dan terdapat perbedaan saat *posttest*.

Pembahasan

Univariat

Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia, yaitu 12-19 tahun dan mayoritas mengalami insomnia adalah remaja pada usia 17 tahun. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa dan penuh dengan masalah serta mengalami perubahan baik perubahan emosi, perubahan pada tubuh dan perubahan pada perilaku (Hurclock, 2009 dalam Utami, 2016). Usia 17 tahun adalah periode *middle adolescent*, pada periode ini remaja sudah mengenal rasa sedih, identitas diri belum terlalu kuat, dan emosi belum terlalu stabil (Batubara, 2010). Ketidak stabilan emosi pada remaja dapat menyebabkan gangguan vegetatif (gangguan tidur, makan dan fungsi seksual) (Radityo, 2013).

Bivariat

Tingkat Insomnia Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Dzikir

pada Remaja Kelompok Intervensi dan kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa 40 (100%) remaja mengalami insomnia, tingkat insomnia remaja di panti asuhan Al Idris sebelum diberikan intervensi paling banyak mengalami tingkat insomnia sedang sebanyak 10 orang pada kelompok kontrol dan 9 orang pada kelompok intervensi. Masa transisi pada remaja membuat remaja bingung akan jati dirinya, permasalahan yang semakin kompleks dan belum maturnya emosi serta salahnya pola koping dapat menjadi stressor yang mengganggu pola istirahat pada remaja.

Frekuensi insomnia pada remaja di panti asuhan Al-Idris mencapai 100%, dengan hasil penelitian Mahdalena, dkk (2015) yang berjudul efektifitas teknik relaksasi progresif terhadap berkurangnya keluhan gangguan tidur pada Remaja di Panti Al-Mudakkir dan di Panti Al-Amin Banjarmasin, hasil penelitian menyatakan sebanyak 35 (100%) remaja mengalami gangguan tidur atau insomnia. Menurut *National Adolescent and Young Adult Health Information Center* (2014), dua dari tiga remaja melaporkan mengalami kekurangan tidur. Dibuktikan dengan penelitian Ekawati (2015) yang berjudul pengaruh aromaterapi melati terhadap

perbaikan skor insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Rasau Jaya, yang menyatakan bahwa 2 dari 3 remaja menyatakan bahwa mereka sulit tertidur malam dan mengantuk pada pagi dan siang hari. Berdasarkan jurnal (*Australasian Sleep Association*, 2014), kejadian insomnia dilaporkan terjadi 30-50% setiap tahun.

Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Melakukan Terapi Dzikir pada Remaja Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Hasil uji statistik *wilcoxon* saat *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi (tabel 4.3) menunjukkan penurunan *mean* pada kelompok kontrol 0.10 dan pada kelompok intervensi 2.60, dengan *P Value* 0.761 pada kelompok kontrol dan 0.001 pada kelompok intervensi. Penurunan *mean* terjadi pada kedua kelompok, jumlah penurunan *mean* pada kelompok kontrol lebih rendah dari kelompok intervensi, yang artinya tingkat insomnia remaja pada kelompok kontrol lebih sedikit mengalami penurunan dibandingkan kelompok intervensi.

Penurunan tingkat insomnia dipengaruhi oleh terapi dzikir, terapi dzikir yang dilakukan adalah mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, masing-masing sebanyak 11 kali menjelang tidur pada malam hari,

menurut Assegaf dalam Abdilah (2014) relaksasi akan lebih optimal dengan dzikir, dan dzikir dapat membuat relaksasi, karena berharap akan kasih sayang Allah SWT akan menumbuhkan rasa optimis dan keseimbangan emosi yang akan membuat metabolisme dalam tubuh menjadi normal dan memperbaiki regulasi hormon. Dengan melakukan dzikir menjelang tidur akan mempercepat dan mempermudah untuk tertidur.

Nilai *P Value* kelompok kontrol 0.761 yang artinya tidak ada perubahan yang signifikan pada tingkat insomnia ketika *pretest* dan *posttest*, nilai *mean* yang menunjukkan penurunan 0.10 pada *posttest* kelompok kontrol tidak dapat dikatakan sebagai perubahan yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi penurunan tingkat insomnia secara signifikan pada kelompok kontrol. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun sehingga tingkat insomnia *pretest* dan *posttest*nya tidak jauh berbeda, sesuai dengan firman Allah SWT surat Ar Ra'd ayat 11 yang artinya "*Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan*

apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia". Allah tidak akan merubah suatu kaum kecuali kaum itu berusaha untuk berubah. Dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Herman, dkk (2016). Pada penelitiannya yang berjudul *terapi islamic self healing* terhadap insomnia pada pasien *chronic kidney disease* (ckd) yang menjalani terapi hemodialisa, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun dan pada penelitian tersebut kelompok kontrol tidak mengalami penurunan tingkat insomnia secara signifikan.

Nilai *p value* kelompok intervensi yaitu 0.001 yang artinya terdapat perubahan yang signifikan pada tingkat insomnia ketika *pretest* dan *posttest* pada kelompok intervensi. Perubahan *mean* sebesar 2.06 pada kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada insomnia saat dilakukan *posttest*, yang artinya terjadi penurunan tingkat insomnia secara signifikan setelah dilakukan intervensi terapi dzikir pada kelompok intervensi. Perlakuan dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dapat menyebabkan insomnia, dzikir juga dapat merubah afek seseorang lebih positif, sehingga dapat membuat ketenangan dan dampak positif

baik untuk dirinya maupun untuk lingkungannya. Dalam penelitian yang dilakukan Qarimah (2016) pada penelitiannya yang berjudul pengaruh tehnik spiritual/dzikir terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa menjelang ujian responsi di fakultas keperawatan universitas Syiah Kuala, yaitu terjadi penurunan kecemasan pada mahasiswa kelompok intervensi setelah dilakukan dzikir.

Hasil uji beda mejunggunakan *mann-whinney* pada *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi menunjukkan bahwa *P Value pretest* 0.446 ($p < 0.05$) dengan nilai $Z - 0.723$ (< -1.96) yang artinya tidak terdapat perbedaan bermakna pada tingkat insomnia *pretest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Sedangkan pada nilai *P Value posttest* 0.001 ($p < 0.05$) dengan nilai $Z - 2.446$ (< -1.96) yang artinya terdapat perbedaan bermakna pada tingkat insomnia *posttest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Perbedaan pada tingkat insomnia *posttest* kelompok kontrol dan kelompok intervensi serta lebih rendahnya nilai *mean* pada kelompok intervensi membuktikan bahwa terapi dzikir berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada kelompok intervensi. Terapi dzikir memiliki efek relaksasi yang bertujuan

untuk mengurangi masalah fisiologis dan membawa keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis. Zikir membantu individu membentuk persepsi keyakinan bahwa semua konflik akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah SWT. Saat seorang membiasakan berzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Allah SWT, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang dan bahagia (Perwitaningrum, 2016)

Menurut penelitian Purwanto (2016) yang berjudul Hubungan antara intensitas menjalankan dzikir nafas dengan latensi tidur, dalam penelitiannya dijelaskan bahwa latensi tidur yaitu periode waktu antara persiapan untuk tidur dan awal tidur yang sebenarnya merupakan indikator utama untuk melihat kualitas tidur. Dzikir mempunyai efek relaksasi, dapat mengaktifkan saraf parasimpatis yang akan menurunkan kerja saraf simpatis, dengan menurunnya kerja saraf simpatis maka ketegangan otak dan otot akan berkurang dan ketika otak dan otot sudah tidak tegang maka akan mudah untuk tertidur dan memiliki kualitas tidur yang baik. Menurut Benson dalam Purwanto (2016) formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada

agama dan kepada tuhan, akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibanding relaksasi tanpa melibatkan keyakinan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Insomnia pada Remaja di Panti Asuhan Al Idris sebagai berikut:

1. Terapi dzikir berpengaruh terhadap insomnia pada remaja di panti asuhan Al Idris. Tingkat insomnia remaja lebih rendah setelah dilakukan terapi dzikir.
2. Tingkat insomnia remaja sebelum dilakukan terapi dzikir mayoritas mengalami tingkat insomnia sedang
3. Tingkat insomnia remaja setelah dilakukan terapi dzikir mayoritas mengalami tingkat insomnia ringan

Saran

1. Bagi ilmu keperawatan islam
Terapi dzikir dapat menjadi materi tambahan bagi akademisi sebagai salah intervensi nonfarmakologi untuk menangani insomnia, khususnya pada remaja
2. Bagi perawat

Perawat dapat mengaplikasikan terapi dzikir secara komprehensif, tidak hanya menggunakan farmakologis namun bisa menggunakan non farmakologis.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi masukan dan pertimbangan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut serta peneliti selanjutnya bisa tinggal bersama responden selama penelitian untuk mengawasi intervensi yang dilakukan responden dan mengetahui faktor yang mempengaruhi insomnia pada ingkungannya.

Daftar Pustaka

- Asriadi B, Fajriansi A, Darwis (2014). "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada warga di Kelurahan Bontoa Kecamatan Mandai Kabupaten Maros". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis. Vol 4, No. 6.*
- Ekawati, N. P. (2016). Pengaruh Aromaterapi Melati Terhadap Perbaikan Skor Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Rasau Jaya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat 2015. *ProNers, 3(1).*
- Fatimah, F. S. (2012). "Efektivitas mendengarkan Al-Qur'an terhadap derajat insomnia pada lansia di selter Dongkelasari Sleman Yogyakarta".
- Herman., Huriah,T., Rahmah. (2016). Islamic self healing therapy to decrease insomnia in patients with chronic kidney diseases (CKD) undergoing hemodialysis therapy.
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan reproduksi remaja dan wanita.* Jakarta: Selemba medika.
- Mahdalena, M., Muhlis, M., & Fadli, M. F. M. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Berkurangnya Keluhan Gangguan Tidur pada Remaja di Panti Al-Mudakkir dan di Panti Al-Amin Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan.*
- Perwitaningrum. Prabandari. Sulistyarini (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 8 No. 2.*
- Peter, R. (2015) peran orangtua dalam krisis remaja. *Humaniora Vol.6 No.4 Oktober 2015*
- Purwanto, S. (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. *Jurnal Indigenous Vol.1.*
- Potter dan Perry, 2009, *Fundamental Keperawatan Volume 2 Edisi 7,* EGC, Jakarta.
- Qarimah, N, S. (2016). Pengaruh tehnik spiritual/dzikir terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa menjelang ujian responsi di fakultas keperawatan universitas Syiah Kuala. *Electronic theses and dissertations (ETD).*
- Rifai, N. Kumaidi. (2015). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di panti asuhan (studi kasus pada remaja yang tinggal di panti asuhan yatim piatu muhammadiyah Klaten). *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.*
- Rimbawan, P. P. G. K. B. P., & Ratep, N. (2016). Prevalensi dan korelasi insomnia terhadap kemampuan kognitif remaja usia 15-18 tahun di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana, 5(5).*

- Reflio, R., Dewi, A, P., Utomo, W. (2014). Pengaruh terapi al zikir terhadap kualitas tidur lansia.
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta.
- Utami, Anindya. S. (2016). *Pengaruh Berwudhu terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional*. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

