

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

Ilham Ridwan Yassin<sup>1</sup>, Fahni Haris<sup>2</sup>  
1 Nursing Student UMY, 2 Lecturer of Nursing UMY  
E-mail: Ilamridwan9@gmail.com

## **Abstract**

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 insomnia.

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

**Keywords: Dzikir Therapy, Insomnia.**

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

Ilham Ridwan Yassin<sup>1</sup>, Fahni Haris<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Ilmu Keperawatan UMY, <sup>2</sup>Dosen 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 dimana 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.***

