

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kecemasan merupakan jenis gangguan mental paling sering terjadi di dunia dengan prevalensi lebih dari 15%, dengan persentase wanita lebih banyak dibandingkan pria (*Centers for Disease Control and Prevention* [CDC], 2013). Data dari Riset Kesehatan Dasar (2013), prevalensi gangguan mental emosional (gejala-gejala depresi dan ansietas) di Indonesia sebesar 6% (lebih dari 14 juta jiwa) untuk usia 15 tahun ke atas, dan Daerah Istimewa Yogyakarta adalah salah satu provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan penuh kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal aneh (Az-Zahrani, 2005). Kecemasan memiliki dua aspek yakni aspek sehat dan aspek membahayakan, tergantung pada tingkatannya (ringan, sedang, berat dan panik) (Videbeck, 2015).

Kecemasan membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berpikir, bertindak, dan melindungi diri sendiri jika masih dalam batas normal (cemas ringan). Sebaliknya, kecemasan yang berlebihan akan sangat mengganggu kehidupan individu. Hal ini dikarenakan cemas mempengaruhi seseorang pada empat hal; 1) secara fisik, diantaranya: detak jantung meningkat, rasa tidak nyaman di perut (*butterflies*), gemetar, mual, ketegangan otot, berkeringat, dan nafas

pendek; 2) secara kognitif, yaitu sulit konsentrasi, motivasi belajar menurun, mudah lupa, dan disorientasi (waktu, orang, dan tempat); 3) secara emosional, yaitu: gelisah, khawatir, bingung, tidak bisa mengendalikan diri, dan mudah putus asa; 4) secara perilaku, seperti komunikasi inkoheren, menjauhi benda, tempat, atau situasi tertentu, dan menarik diri dari kehidupan sosial (Videbeck, 2015).

Kecemasan terjadi salah satunya pada saat Ujian Nasional (UN). Beberapa media, baik media cetak maupun online telah memberitakan hal tersebut, diantaranya yakni seorang siswi SMA 2 Salatiga tidak bisa melanjutkan mengerjakan UN karena pingsan. Panitia Ujian Nasional mengatakan bahwa siswi tersebut pingsan karena takut hasil ujian jelek sehingga belajar terlalu keras dan mengakibatkan kelelahan (Kundori, 2013). Selain itu, sejumlah siswa di Kabupaten mendatangi paranormal agar mendapat ketenangan saat mengerjakan soal, dan puluhan siswa di Purbalingga mengalami kesurupan saat sebelum dan setelah mengerjakan Ujian Nasional (Andrianto, 2011). Kecemasan menjelang UN juga timbul karena nilai UN digunakan untuk seleksi masuk jenjang pendidikan selanjutnya, salah satunya untuk masuk perguruan tinggi negeri melalui jalur tidak tertulis (Aminah, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 23 Januari 2016 melalui wawancara dengan 10 siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang akan mengikuti UN, 7 dari 10 siswa mengatakan merasakan cemas yang terkadang mengganggu konsentrasi dan mengurangi kualitas tidur.

Penyebab kecemasan antara lain karena belum melakukan banyak latihan soal, takut soal ujian sulit, dan takut hasil ujian jelek. Tiga siswa lainnya mengatakan merasa sedikit cemas karena banyak yang harus dipelajari.

Penanganan kecemasan terdiri dari dua macam pendekatan, yakni farmakologi dan non-farmakologi (Videbeck, 2015). Saat ini banyak dikembangkan terapi non-farmakologi untuk menangani kecemasan karena terapi farmakologi memiliki banyak efek samping bagi tubuh. Townsend (2009) menyebutkan bahwa obat-obatan anti ansietas dapat menyebabkan depresi susunan syaraf pusat secara menyeluruh, ketergantungan fisik atau psikologis, dan mengakibatkan toleransi obat jika digunakan terus-menerus. Salah satu terapi non-farmakologi adalah hidroterapi. Hidroterapi merupakan metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati/meringankan kondisi sakit dengan mengandalkan respon respon tubuh terhadap air (Damayanti, 2014).

Penelitian terkait hidroterapi yang pernah dilakukan diantaranya oleh Damayanti (2014) tentang hidroterapi rendam hangat yang memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan penelitian oleh Im, *et al.* (2013) tentang hidroterapi dengan pusaran air (*whirlpool hydrotherapy*) yang efektif mengurangi nyeri dan ansietas pada pasien *myofascial pain syndrome*.

Beberapa studi juga telah menemukan adanya pengaruh hidroterapi terhadap penurunan tingkat kecemasan, salah satunya oleh Bahadorfar (2014) pada jurnalnya yang berjudul *A Study Of Hydrotherapy and Its*

*Health Benefits* yang menyatakan bahwa efek *massage* oleh aliran semburan air membantu mengurangi stres, ansietas, dan merilekskan otot tubuh. Stan (2013) juga mengatakan air bekerja melalui interaksi dengan sistem saraf untuk mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi.

Prinsip penanganan kecemasan yang dilakukan dengan hidroterapi juga terjadi saat seseorang berwudhu. Menggosok anggota wudhu memberikan efek *massage* pada tubuh (Sagiran, 2012). Air wudhu mendinginkan ujung-ujung syaraf jari tangan dan kaki yang berguna memantapkan konsentrasi pikiran. Selain itu, terdapat ratusan titik akupunktur pada anggota tubuh yang terkena air wudhu yang bersifat reseptor terhadap stimulus berupa basuhan, gosokan, usapan, dan tekanan atau urutan ketika berwudhu. Stimulus tersebut akan dihantarkan melalui meridian ke sel, jaringan, organ, dan sistem organ yang bersifat terapi (Matheer, 2015). Membasuh tubuh menggunakan air lima kali sehari membantu mengistirahatkan organ tubuh dan meredakan ketegangan fisik dan psikis, sesuai dengan sabda Rasulullah SAW:

*“Apabila engkau sedang marah, maka berwudhulah”*. (HR. Ahmad)

Berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu mengetahui lebih lanjut tentang pengaruh berwudhu terhadap tingkat kecemasan sebagai alternatif pengganti hidroterapi, yang tidak hanya untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga memiliki nilai ibadah bagi yang melakukannya.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh berwudhu terhadap tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh berwudhu terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden penelitian.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional sebelum dan setelah berwudhu pada kelompok intervensi.
- c. Mengetahui tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional sebelum dan setelah berwudhu pada kelompok kontrol.
- d. Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional sebelum berwudhu antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- e. Mengetahui perbedaan tingkat kecemasan siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional setelah berwudhu antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi Ilmu Pengetahuan
  - a. Mampu menjadi salah satu dasar dan tambahan pengetahuan untuk penelitian selanjutnya di bidang keperawatan jiwa.
  - b. Memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh berwudhu terhadap tingkat kecemasan, salah satunya pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional.
2. Bagi Masyarakat
  - a. Agar masyarakat dapat mengetahui pengaruh berwudhu terhadap tingkat kecemasan.
  - b. Sebagai masukan program preventive dalam kesehatan jiwa.
3. Bagi Institusi
  - a. Institusi pendidikan secara umum terlebih bagi institusi yang berlandaskan islam dapat menerapkan kebijakan penggunaan terapi berwudhu dalam mengurangi kecemasan siswa maupun seluruh anggota civitas akademika.
  - b. Institusi pelayanan kesehatan secara umum terlebih bagi institusi yang berlandaskan islam dapat menerapkan kebijakan penggunaan terapi berwudhu dalam pemberian asuhan keperawatan sebagai intervensi mengurangi kecemasan.

#### 4. Bagi Peneliti Lain

Menambah referensi ilmiah tentang intervensi untuk mengurangi kecemasan, sehingga dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti hal yang berhubungan dengan kecemasan.

### **E. Keaslian Penelitian**

1. Zarghami (2012), penelitiannya selama delapan minggu terkait pelatihan *hydrotherapy* di kolam renang pada sejumlah pekerja laki-laki di salah satu perusahaan di kota Omidyeh, Iran, berdampak positif terhadap kesehatan mental, diantaranya yakni menurunkan tingkat depresi dan kecemasan para pekerja tersebut. Metode penelitian ini adalah *semi experiment* dengan *control group design*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada responden dan jenis *hydrotherapy* yang digunakan.
2. Utomo (2015) tentang pengaruh wudhu terhadap kecemasan mahasiswa saat menghadapi ujian praktikum keperawatan. Penelitian ini menggunakan desain *quasy-exsperiment* dengan *one group pre-test and post test* yang dilakukan pada 15 responden sesaat sebelum ujian dilaksanakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh wudhu terhadap penurunan kecemasan dengan nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada desain penelitian dan jenis responden yang dipilih.

3. Rahmania (2010) tentang pengaruh wudhu dalam shalat tahajjud terhadap populasi angka kuman di rongga mulut. Penelitian ini merupakan penelitian *true experimental laboratory* dengan dua kelompok independent, yaitu kelompok pengamal shalat tahajjud dan kelompok bukan pengamal shalat tahajjud. Persamaan penelitian ini terletak pada intervensi yang digunakan. Sedangkan perbedaannya terletak pada variabel *dependent* nya.

Ketiga penelitian di atas memiliki perbedaan maupun persamaan dengan peneliti. Baik dalam variabel dependent maupun independent. Peneliti belum menemukan adanya penelitian yang serupa dengan “Pengaruh Berwudhu Terhadap tingkat Kecemasan Pada Siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional”.