

**Soamole, Iin. R.** (2017). Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah Rasul terhadap Insomnia pada Lansia di Dukuh Ngebel, Bantul Yogyakarta.

Pembimbing : Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS

## INTISARI

**Latar Belakang:** Bertambahnya usia akan membuat seseorang mengalami berbagai penurunan fungsi baik fisik, psikologis maupun sosial ekonomi yang dapat menyebabkan timbulnya masalah seperti insomnia. Data menunjukkan angka kejadian insomnia pada lansia di Dukuh Ngebel tinggi. Adab tidur menurut sunah Rasul dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologi untuk mengatasi insomnia. Adab tidur menurut sunah Rasul yaitu berupa wudhu sebelum tidur, membersihkan tempat tidur, mematikan lampu, berbaring kesisi kanan dan berdoa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia pada lansia di Dukuh Ngebel, Bantul, Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah penelitian *pra experiment* dengan *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling* dengan 32 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner KSPBJ insomnia *rating scale*. Tahap penelitian dimulai dari pra persiapan, persiapan, pelaksanaan dan paska penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan *pre test* selama 1 minggu kemudian intervensi adab tidur menurut sunah Rasul selama 2 minggu dan *post test* selama 1 minggu. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

**Hasil:** Uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia pada lansia dengan nilai *p value* 0,001 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut karena adab tidur yang diterapkan oleh responden dapat meningkatkan hormon melatonin serta menimbulkan rasa nyaman saat tidur.

**Kesimpulan:** Adab tidur menurut sunah Rasul berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di Dukuh Ngebel, Bantul, Yogyakarta dengan *p value* 0,001

**Kata kunci:** Adab tidur menurut sunah Rasul, insomnia pada lansia

**Soamole, Iin.R.** (2017). *The effect of Sleep Meaners According to Sunah of Rasul toward Insomnia Among Elderly in Ngebel, Bantul, Yogyakarta.*

Advisor: Erfin Firmawati, S.Kep., Ms., MNS

### **ABSTRACT**

**Background:** Age can decrease body function of someone like physical, psychological and socio-economic that it can make any problem like insomnia. The data show that elderly people with insomnia in Dukuh Ngebel, Bantul, Yogyakarta is high. Sleep meaners according to sunah of Rasul can be one of nonpharmacology therapy for insomnia. Sleep meaners according to sunah of Rasul is wudhu before sleep, cleaning the bed, turn out the lights, sleep with right side and putting the hand under the cheek, and pray. The purpose of this study is to know the effect of sleep meaners according to sunah of Rasul toward insomnia among elderly in Ngebel, Bantul, Yogyakarta.

**Method:** This study is research by pra experiment with one group pre-post design. The sampling technique used by total sampling with 32 respondents. Instrument in this study used KSPBJ insomnia rating scale questionnaires. The steps of this study started from preparation, implementation and post implementation. In implementation step, respondents were doing pre test in 1 week, and intervention sleep meaners according to sunah of Rasul during 2 week and post test in 1 week. This data analyze by Wilcoxon.

**Result:** Wilcoxon statistic test show that there are any effect of sleep meaners according to sunah of Rasul to insomnia in elderly with p value 0,001 ( $p < 0,05$ ). That is because sleep meaners according to sunah of Rasul that respondents did can increase melatonin hormone and made the respondents felt comfort during sleep

**Conclusion:** Sleep meaners according to sunah of Rasul effectively to insomnia in elderly in Dukuh Ngebel, Bantul, Yogyakarta with p value 0,001

**Key Words:** Sleep meaners according to sunah of Rasul, Insomnia in Elderly