

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH ADAB TIDUR MENURUT SUNAH RASUL
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DUKUH
NGEBEL, BANTUL, YOGYAKARTA**

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



**Disusun Oleh
IIN RAHMAYANTI SOAMOLE
20130320051**

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

2017

HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH ADAB TIDUR MENURUT SUNAH RASUL TERHADAP INSOMNIA
PADA LANSIA DI DUKUH NGBEL, BANTUL, YOGYAKARTA

Disusun oleh:

IIN RAHMAYANTI SOAMOLE

20130320051

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal :

15 Agustus 2017

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji


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

NIK: 19810708200710173080


Syahruramdhani, Ns., MSN

NIK : 19900328201704173255

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta


Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC

NIK 19770313200104173046

Soamole, lin. 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

LATAR BELAKANG

Indonesia adalah negara yang termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah populasi lansia terbanyak di dunia dan termasuk dalam negara berstruktur tua (*aging structured population*) (Badan Pusat Statistik [BPS], 2014; Kementerian Kesehatan [Kemenkes], 2013; Kemenkes, 2015).

Jumlah populasi lansia di Indonesia setiap tahun terus meningkat, yaitu pada tahun 2012 adalah 18,5 juta jiwa (7,59%), kemudian pada tahun 2015 mencapai 21.685.326 jiwa (11,78%) dan diperkirakan akan meningkat mencapai 36 juta jiwa pada tahun 2030 (Kemenkes, 2016). Menurut Kemenkes (2013) hal tersebut dipengaruhi oleh usia harapan hidup.

Usia harapan hidup (UHH) di dunia saat ini adalah rata-rata 70 tahun. Menurut data rata-rata UHH penduduk Indonesia sedikit lebih tinggi daripada rata-rata UHH di dunia yaitu pada tahun 2010-2015 UHH di Indonesia adalah 70,7 tahun (United Nations [UN], 2012 & World Population Prospect, 2012 dalam Kemenkes, 2014)

Lansia akan mengalami berbagai penurunan fungsi baik secara fisik, psikologis maupun sosial ekonomi. Adanya penurunan fungsi ini menyebabkan lansia sering mengalami berbagai gangguan seperti sulit mengingat, merasa cemas, menurunnya sistem imun, masalah pada sendi, mudah marah bahkan sampai gangguan tidur (Maryam, dkk, 2008). Gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia yaitu insomnia (Dewi, 2014).

National Sleep Foundation melaporkan bahwa terdapat 59% orang dewasa dengan usia 30 sampai 64 tahun mengalami insomnia dan 44% terjadi pada usia diatas 65 tahun (National Sleep Foundation, 2016). Kejadian insomnia pada lansia terjadi karena adanya penurunan hormon melatonin yang dipengaruhi oleh usia (Roizen & Mehmet, 2009)

Berdasarkan surey pendahuluan di Dukuh Ngebel, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta pada 10 lansia diketahui bahwa terdapat 9 orang (90%) lansia yang mengalami insomnia.

Insomnia dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia dan

menimbulkan dampak yang cukup berat yaitu mengakibatkan lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga muncul kondisi kelelahan, pusing, cemas, penurunan konsentrasi, kekurangan energi, mengantuk di siang hari, terjadi kecelakaan seperti terjatuh bahkan stres yang dapat mengakibatkan bunuh diri (Dewi & Ardani, 2014; Fatimah & Noor, 2015).

Upaya untuk mengatasi insomnia adalah melalui penatalaksanaan farmakologi atau nonfarmakologi. Penatalaksanaan nonfarmakologi dapat dilakukan oleh perawat untuk mengatasi insomnia (Fatimah, 2012). Beberapa penelitian mengenai terapi wudhu menyebutkan bahwa terapi wudhu bermanfaat dalam mengatasi insomnia pada lansia. Wudhu sebelum tidur merupakan salah satu komponen dari adab tidur yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW (An-Nawawi, 2015).

Adab tidur menurut Rasulullah secara keseluruhan antara lain seperti berwudhu (HR. Bukhari dan Muslim), mengibaskan tempat tidur

(HR. Muslim), mematikan lampu (HR. Bukhari), berbaring miring ke kanan, meletakkan tangan kanan dibawah pipi dan berdoa (HR. Muslim), (An-Nawawi, 2015). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia pada lansia di Dukuh Ngebel Brajan, Bantul, Yogyakarta.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *pra experiment* dengan *pre-post design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun keatas di Dukuh Ngebel, Bantul, Yogyakarta yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *total sampling*. Sampel pada penelitian ini telah memenuhi kriteria inklusi, yaitu beragama Islam, bersedia menjadi responden, mampu mengikuti seluruh kegiatan penelitian dan lansia yang

bisa membaca dan atau tinggal bersama keluarga berusia 17-45 tahun. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret–Mei 2017. Variabel dalam penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu adab tidur menurut sunah Rasul dan variabel terikat yaitu insomnia pada lansia. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner demografi responden meliputi jenis kelamin, usia, riwayat penyakit, status pernikahan, dan kuesioner KSPBJ insomnia *rating scale* yang peneliti modifikasi dari skala likert menjadi skala gutman

Pelaksanaan penelitian dimulai dengan membagikan *pre test* pada responden berupa kuesioner KSPBJ insomnia *rating scale* yang diisi setiap hari selama 1 minggu. Setelah 1 minggu *pre tes*, responden melakukan intervensi adab tidur menurut sunah Rasul berupa wudhu sebelum tidur, membersihkan tempat tidur, mematikan lampu, berbaring miring ke kanan dan berdoa yang dilakukan setiap malam sebelum tidur selama 2 minggu. Setelah intervensi, responden diberikan kuesioner KSPBJ insomnia *rating scale* untuk *post test* selama 1 minggu.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri atas usia, jenis kelamin, status perkawinan dan riwayat penyakit. Responden dalam penelitian ini merupakan lansia yang berusia antara 60 sampai 87 tahun sebanyak 32 orang.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Perkawinan dan Riwayat Penyakit (N=32)

| Karakteristik Responden | n | % |
|-------------------------|----|------|
| Usia | | |
| Elderly (60-74 tahun) | 22 | 68,8 |
| Old (75-90 tahun) | 10 | 31,2 |
| Total | 32 | 100% |
| Jenis kelamin | | |
| Perempuan | 22 | 68,8 |
| Laki-laki | 10 | 31,2 |
| Total | 32 | 100% |
| Status perkawinan | | |
| Menikah | 15 | 46,9 |
| Janda/duda | 17 | 53,1 |
| Total | 32 | 100% |
| Riwayat penyakit | | |
| Memiliki penyakit | 26 | 81,2 |
| Tidak memiliki penyakit | 6 | 18,8 |
| Total | 32 | 100% |

Sumber Data : Data Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 4.1, distribusi karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh lansia berusia 60 sampai 74 tahun yaitu berjumlah 22 responden (68,8%). Distribusi karakteristik

responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan yaitu 22 responden (68,8%). Berdasarkan status perkawinan, responden dengan status perkawinan janda atau duda lebih mendominasi yaitu sebanyak 17 responden (53,1%). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki riwayat penyakit yaitu 26 responden (81,2%).

2. Gambaran Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Adab Tidur Menurut Sunah Rasul

Tabel 4.2. Gambaran Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Adab Tidur Menurut Sunah Rasul

| | Kategori | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------------------|----------------|---------------|----------------|
| <i>Pre Test</i> | Insomnia | 32 | 100 |
| | Tidak Insomnia | 0 | 0 |
| <i>Post Test</i> | Insomnia | 26 | 81,2 |
| | Tidak Insomnia | 6 | 18,8 |

Sumber Data : Data Primer, 2017

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa hasil pre test responden menunjukkan terdapat 32 (100%) responden mengalami insomnia dan setelah post test menurun menjadi 26 (81,2%) responden yang mengalami insomnia sedangkan 6 (18,8%) responden tidak mengalami insomnia.

3. Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah Rasul terhadap Insomnia pada Lansia

Pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*

Tabel 4.2 Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah Rasul Terhadap Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi (N=32)

| | Mean | Median | SD | Min | Max | <i>p Value</i> |
|------------------|------|--------|-------|-----|-----|----------------|
| <i>Pre Test</i> | 4.71 | 4.00 | 1.945 | 2 | 9 | 0.001 |
| <i>Post Test</i> | 2.78 | 2.50 | 2.419 | 0 | 9 | |

Sumber Data : Data Primer, 2017

Berdasarkan Table 4.2 diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) pada hasil *post test* lebih rendah (2.78) dibandingkan dengan nilai rata-rata (*mean*) pada hasil *pre test* (4.71), adanya penurunan nilai *mean* tersebut menunjukkan bahwa adab tidur menurut sunah Rasul dapat menurunkan keluhan insomnia pada lansia. Berdasarkan uji statistik *Wilcoxon* nilai *p value* adalah sebesar 0,001 atau <0,05 hasil tersebut memperlihatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara

intervensi adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia pada lansia.

DISKUSI

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa lansia yang menjadi responden pada penelitian ini didominasi oleh lansia yang berusia 60-74 tahun (*elderly*) (WHO, 2016). Memasuki usia lanjut seseorang akan mengalami berbagai perubahan fungsi baik itu fisik, fisiologis, psikologis maupun kognitif. Hal-hal yang sering dialami oleh lansia yaitu gangguan mengingat, penurunan system imun, masalah sendi, depresi, cemas bahkan gangguan tidur (Maryam, dkk, 2008). Menurut Roizen dan Mehmet (2009) usia diatas 60 tahun dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur atau insomnia. Hal tersebut karena secara fisiologis dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan jumlah hormon melatonin yang dapat mengganggu tidur (Roizen & Mehmet, 2009). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini dan Santoso (2016) didapatkan bahwa sebanyak 84,4% dari 32 orang lansia mengalami

insomnia. Hal ini juga dibuktikan oleh hasil penelitian yang dilakukan Megawati (2012) bahwa dari 100 responden sebanyak 55 orang (61,1%) yang mengalami insomnia adalah lansia. Sehingga dengan demikian semakin meningkatnya usia akan membuat seseorang menjadi sulit tidur dan mengalami insomnia.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 4.1 mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan. Menurut Nugroho (2010) jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia pada lansia, hal tersebut dikarenakan perempuan pada usia lanjut akan mengalami *menopause*. Secara fisiologis *menopause* dapat menyebabkan penurunan produksi hormon estrogen yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yaitu menjadi lebih emosional dan gelisah, hal inilah yang membuat lansia perempuan menjadi sulit tidur (Suastri, Tirtayasa, Aryana & Kusumawardhani, 2014). Sulistyarini dan Santoso (2016) menjelaskan bahwa selain faktor *menopause*, lansia perempuan juga memiliki mekanisme koping yang

lebih rendah dibandingkan laki-laki sehingga lansia perempuan akan mengalami cemas yang berlebihan dan sebagian besar akan menghabiskan waktu tidurnya untuk merenungi masalah-masalah yang dialami. Keadaan cemas dapat menyebabkan tingginya norepinefrin dalam darah melalui saraf simpatis, jika hal tersebut terjadi maka zat norepinefrin dapat mengurangi tidur NREM (*Non Rapid Eye Movement*) tahap 4 dan REM (*Rapid Eye Movement*) (Asmadi, 2008). Kejadian tingginya insomnia pada lansia perempuan dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Ardani (2014) tentang angka kejadian dan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia ditemukan hasil bahwa dari 6 orang lansia hanya terdapat 1 orang lansia dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami insomnia sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat 5 orang lansia. Hal tersebut kemudian membuktikan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap terjadinya insomnia.

c. Status Perkawinan

Responden pada penelitian ini didominasi oleh lansia dengan status janda atau duda. Menurut Adiyati (2010) status perkawinan dapat mempengaruhi terjadinya insomnia karena jika seseorang yang telah biasa tidur dengan pasangannya maka tidur sendiri akan membuat keadaan menjadi terjaga. Kehilangan pasangan hidup dapat menimbulkan depresi yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat dan merasa kosong (Berlian & Heppy, 2014). Keadaan depresi dapat membuat seseorang mengalami sulit tidur bahkan mengalami insomnia yang berkepanjangan (Susilo & Wulandari, 2011; Potter & Perry, 2010). Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Berlian dan Heppy (2014) yang meneliti tentang hubungan depresi dengan kejadian insomnia pada lansia, hasilnya menunjukkan bahwa dari 45 responden yang mengalami insomnia diantaranya terdapat 33 orang yang juga mengalami depresi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Dewanti dan Diniari (2014) tentang

insomnia dan diagnosis psikiatri pada pasien di RSUP Sanglah menunjukkan bahwa dari 106 orang pasien diantaranya terdapat 10 orang pasien dengan status perkawinan tidak memiliki pasangan hidup (janda dan duda) yang mengalami insomnia. Dengan demikian sudah menjadi jelas bahwa status perkawinan dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia.

d. Riwayat Penyakit

Responden pada penelitian ini sebagian besar memiliki riwayat penyakit tertentu. Riwayat penyakit yang dimiliki responden diantaranya diabetes, hipertensi, jantung, stroke, asam urat, nyeri sendi, gatal-gatal dan pusing. Lansia yang memiliki penyakit dapat menyebabkan terjadinya insomnia dikarenakan pada saat sakit metabolisme didalam tubuh berjalan tidak normal atau terjadi gangguan sehingga menimbulkan keadaan tidak nyaman dan sering kurang tidur (Susilo & Wulandari, 2011). Penyakit yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia yaitu arthritis, bursitis, asma, flu, sakit ginjal, nyeri kronik, hipertensi dan diabetes melitus, hal tersebut

dikarenakan gejala yang ditimbulkan dapat mengganggu kenyamanan seseorang untuk tidur seperti nyeri, sesak napas, sering berkemih dan rasa gatal (Susilo & Wulandari, 2011; Berlian & Happy, 2014; Surllena, 2016).

Lansia dengan penyakit tertentu diharuskan mengkonsumsi obat-obatan, sedangkan pada obat-obatan tertentu memiliki beberapa komposisi yang didalamnya mengandung bahan yang dapat membuat seseorang menjadi sulit tidur (Susilo & Wulandari, 2011; Potter & Perry, 2010). Berdasarkan penelitian Dewi dan Ardani (2015) yang meneliti tentang angka kejadian serta faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia hasilnya adalah bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyakit dan insomnia yaitu sebanyak 66% lansia mengalami insomnia didasari oleh penyakit yang diderita. Hal tersebut membuktikan bahwa penyakit dapat menyebabkan insomnia pada lansia.

2. Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah Rasul terhadap Insomnia pada Lansia

Berdasarkan Tabel 4.2, diketahui bahwa terdapat penurunan nilai *mean* pada hasil *pre test* dan *post test* responden yaitu 4,71 saat *pre test* dan menjadi 2,78 saat *post test*, kemudian untuk nilai *p value* adalah 0,001. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa adab tidur menurut sunah Rasul berpengaruh terhadap insomnia pada lansia. Hal ini dikarenakan intervensi adab tidur menurut sunah Rasul yang dilakukan oleh responden berupa wudhu sebelum tidur, membersihkan tempat tidur, mematikan lampu, berbaring kesisi kanan dan meletakkan tangan kanan dibawah pipi serta membaca doa. Menurut beberapa studi dan penelitian menyebutkan bahwa hal-hal tersebut dapat memperbaiki keadaan insomnia pada seseorang.

Berwudhu merupakan komponen awal dalam melaksanakan adab tidur menurut sunah Rasul. Berwudhu sebelum tidur adalah kegiatan untuk membersihkan dan mensucikan diri, sebagaimana yang

disampaikan dalam firman Allah SWT:

Artinya: "Dan barangsiapa yang mensucikan dirinya, sesungguhnya ia mensucikan diri untuk kebaikan dirinya sendiri." (QS. Faathir ayat 18)

Berwudhu sebelum tidur juga dapat mengatasi keadaan insomnia pada seseorang karena unsur air pada saat berwudhu dapat memberikan efek ketenangan dan rasa nyaman sehingga otak akan menjadi rileks dan tenang (El-Bantanie, 2010). Menurut Hidayatullah (2014) dalam Lela dan Lukmawati (2015) air adalah media yang tepat untuk merelaksasikan pembuluh darah dan juga menjadi sarana *colling down* (penurun temperatur) untuk mengatasi stres atau perasaan marah. Air juga dapat mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan dan insomnia (Akrom, 2010). Selain itu wudhu juga dapat mengatasi insomnia karena dapat memberikan titik akupresur yang meningkatkan hormone serotonin, hal ini dikarenakan pada anggota-anggota wudhu terdapat ratusan titik akupuntur yang bersifat reseptor

terhadap stimulus berupa usapan, tekanan dan basuhan (Hasanudin, 2007). Efek penekanan, basuhan maupun usapan yang dilakukan pada anggota tubuh yang menjadi anggota wudhu seperti pada diwajah, kepala, tangan, telinga, pergelangan kaki dan kaki dapat mempengaruhi sel saraf pusat yang akan meningkatkan pengeluaran hormon serotonin dan mengaktifkan kelenjar pineal yang mempengaruhi *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus anterior untuk menurunkan kejadian sulit memulai tidur dan menurunkan keluhan insomnia (Hasanuddin, 2007; Iswari & Wahyuni, 2013). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputro (2015) tentang pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada lansia hasilnya adalah terapi wudhu berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia dengan nilai *p value* 0,000. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berwudhu sebelum tidur dapat mengurangi keluhan insomnia.

Komponen kedua adab tidur menurut sunah Rasul yang dilakukan oleh responden adalah membersihkan

tempat tidur. Membersihkan tempat tidur dapat membuat tidur menjadi lebih nyenyak (Suastari, Tirtayasa, Aryana & Kusumawardhani, 2014). Hal tersebut karena kebersihan tempat tidur merupakan salah satu faktor yang menentukan kualitas tidur (Harahap, Cahaya & Hasan, 2014). Menurut Aziz tahun 2007, membersihkan tempat tidur dapat membuat seseorang merasa nyaman untuk tidur. Membersihkan tempat tidur juga merupakan salah satu bagian dari *sleep hygiene*, dalam beberapa studi menyebutkan bahwa *sleep hygiene* dapat mengurangi terjadinya insomnia. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Aji (2015) yang menyebutkan bahwa kebersihan ruangan berhubungan dengan kualitas tidur seseorang yaitu dengan nilai *p value* 0,002. Selain itu hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sayekti dan Hendrati (2015) menyimpulkan bahwa *sleep hygiene* yang buruk 11 kali lebih besar beresiko mengalami insomnia, oleh karena itu jelas bahwa membersihkan tempat tidur dapat mempengaruhi berkurangnya kejadian insomnia pada lansia.

Komponen adab tidur menurut sunah Rasul ketiga yang dilakukan responden adalah mematikan lampu. Beberapa literatur menyebutkan bahwa tidur dalam keadaan gelap dapat mengatasi insomnia, hal ini disebabkan oleh keadaan yang gelap akan merangsang pengeluaran hormon melatonin yang berfungsi membuat tidur lebih nyenyak (Ernawati, 2014). Secara fisiologis *sleep-wake cycle* atau siklus bangun dan tidur manusia diatur oleh *suprachiasmatic nucleus* (SCN) yang terletak di hipotalamus anterior (Iswari & Wahyuni, 2013). SCN mengatur ritme sirkadian 24 jam atau yang disebut jam biologis. SCN sepanjang hari secara aktif akan memproduksi arousal signal yang mempertahankan kesadaran dan menghambat dorongan tidur, namun ketika malam hari sebagai respon terhadap keadaan gelap maka akan terjadi mekanisme *feedback loop* dimana SCN akan mengirim signal pada kelenjar pineal untuk menghasilkan melatonin, pada proses ini *N-acetyltransferase* (NAT) yang mengatur sintesis pengeluaran melatonin (Prasadja, 2009; Roizen &

Oz, 2009; Iswari & Wahyuni, 2013). NAT akan meningkat 30-70 kali dalam keadaan tidak ada cahaya, sehingga dengan demikian produksi melatonin juga akan semakin meningkat (Iswari & Wahyuni, 2013).

Penjelasan diatas membuktikan bahwa pengaturan lingkungan yang baik seperti cahaya dapat memfasilitasi seseorang untuk mendapatkan tidur yang nyenyak (Bahammam, 2011). Hal tersebut sebagaimana seperti yang dipaparkan pada penelitian yang dilakukan oleh Robby, Chaidir dan Rahayu (2016) tentang pengaruh penggunaan *eye mask* dan *earplugs mask* yang bertujuan untuk mendapatkan cahaya gelap dalam meningkatkan kualitas tidur menunjukkan hasil bahwa *eye mask* dan *earplugs mask* dapat menciptakan keadaan gelap dimana hal tersebut dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Berdasarkan penelitian tersebut dan beberapa literatur diatas dapat disimpulkan bahwa mematikan lampu saat hendak tidur merupakan salah satu cara untuk mengatasi masalah insomnia.

Adab tidur keempat menurut sunah Rasul yang dilakukan responden yaitu berbaring kesisi kanan dan meletakkan tangan dibawah pipi. Beberapa literatur menyebutkan bahwa posisi tidur dapat mempengaruhi kenyamanan saat tidur dan kesehatan seseorang (Fajar, 2017 Waldmer, 2006 dalam Mohd, Ghazali, Toure, Jaafar & Moktar, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lee, Xie, Yu, Kang, Feng, Deane, dkk (2015) yang dipublikasikan dalam *Journal of Neuroscience* disebutkan bahwa posisi tidur yang paling baik adalah tidur dalam posisi miring, hal tersebut karena posisi miring akan menciptakan jalur glymhatik yang dapat membantu otak untuk membuang produk limbah metabolik seperti beta amyloid β ($A\beta$) saat tidur. Menurut Ridwan (2015) tidur dalam posisi miring kekanan adalah posisi tidur yang sehat tanpa rasa sakit dan dapat memberikan relaksasi bagi seseorang. Hal tersebut karena posisi miring kekanan dapat mengurangi beban jantung, mengistirahatkan lambung, memfasilitasi pembuangan dahak dan menghindari seseorang

untuk mendengkur yang merupakan salah satu sumber kebisingan bagi sebagian orang saat tidur (Ulfa, 2014; Bahamman, 2011). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa posisi tidur berbaring kekanan merupakan posisi tidur yang memiliki banyak manfaat dan dapat mengatasi masalah insomnia.

Adab tidur menurut sunah Rasul yang kelima yang dilakukan responden saat menjelang tidur yaitu berdoa. Berdoa adalah salah satu bentuk kedekatan antara manusia dengan Tuhan. Menurut Dewi (2016), doa dan ritual ibadah yang dilakukan dengan ikhlas akan membawa pengaruh positif bagi tubuh seseorang dengan menghasilkan perasaan positif yang membawa ketenangan dan kedamaian. Hal ini terjadi karena dengan adanya kedekatan dengan Tuhan maka seseorang akan mendapatkan prespektif hidup baru yang akan mendatangkan kekuatan untuk menjalani hidup. Didalam Al-Quran telah dijelaskan bahwa dengan mengingat Allah maka seseorang akan menjadi tentram sebagaimana firman-Nya yang artinya “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati

mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram” (Ar-Ra’d: 28). Aktifitas berdo'a yang dapat dilakukan sebelum tidur yaitu membaca do'a surah *Al-Falaq*, *An-Nass*, *Al-Ikhlash* ataupun dengan berdzikir.

Berdo'a dan berdzikir sebelum tidur akan memberikan dampak positif dalam melakukan perbaikan tubuh secara fisiologis dan psikologis. Gelombang otak pada keadaan hampir tidur berada dalam kondisi alpha yaitu tingkat gelombang yang mudah untuk berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar, sehingga keadaan tersebut sangat penting karena apa yang dipikirkan saat itu akan diproses ketika tidur sehingga diharapkan seseorang akan mengalami kondisi rileks dan nyaman saat tidur (Mohd, Ghazali, Toure, Jaafar, Moktar, 2014). Data dari *National Sleep Foundation* (2010) menyebutkan bahwa 25% rata-rata orang Asia mendapatkan tidur malam yang baik karena mereka selalu berdo'a dan melakukan kegiatan keagamaan sebelum tidur. Hal tersebut didukung oleh penelitian

yang dilakukan Al-Halaj (2015) tentang pengaruh dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur lansia yang menyatakan bahwa dzikir sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berdo'a dapat mengatasi masalah insomnia.

Faktor lain yang mendukung adanya pengaruh adab tidur menurut sunah Rasul terhadap insomnia pada lansia adalah karena peneliti melakukan *followup* kepada responden dan keluarga yang bertujuan untuk mengingatkan responden agar melakukan intervensi adab tidur menurut sunah Rasul. Peneliti melibatkan keluarga dalam mem*followup* responden dikarenakan menurut Muttaqin dan R (2017) keterlibatan keluarga dapat memberikan dukungan yang mempengaruhi keberhasilan penelitian dengan meningkatkan motivasi atau kepatuhan lansia dalam melakukan suatu program atau intervensi. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Muda, Hariyanto dan Ardiyani (2017) tentang hubungan dukungan keluarga dengan motivasi lansia dalam

mengikuti kegiatan posyandu yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dan motivasi lansia dalam mengikuti program kegiatan posyandu lansia dengan nilai *p value* 0.000. Penjelasan diatas menunjukkan bahwa keterlibatan keluarga dapat menjadi salah satu strategi keberhasilan dilakukannya intervensi dalam sebuah penelitian.

KESIMPULAN

1. Insomnia pada lansia saat *pre test* adalah sebanyak 32 orang dan saat *post test* adalah sebanyak 26 orang
2. Adab tidur menurut sunah Rasul berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di Dukuh Ngebel, Bantul, Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati, S. (2010). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Vol. 11. No. 02*
- Aji, Aditya Serko. (2015). *Hubungan Faktor Lingkungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswi yang Tinggal di Unimus Residence I Semarang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang
- Akrom, Muhammad. (2010). *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Yogyakarta: Mutiara Media
- Al-Halaj, Quys Muhammad Iqbal. (2015). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 01 Jakarta Timur*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Negeri, Jakarta
- An-Nawawi, I. (2015). *Riyadhus Shalihin* (Arif Rahman Hakim, Penerjemah). Solo: Insan Kamil. (Buku asli diterbitkan 2011)
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Aziz, A. (2007). *Ensiklopedi Adab Islam Menurut Al-Quran dan As-Sunah*. (Abu Ihsan Al-Atsari, Penerjemah). Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'I
- Bahammam. A. S. (2011). Sleep from an Islamic Perspective. *Medicine National Institutes of Health. Vol 6 (4)*.
- Berlian, R. & Heppy, F. (2014). Hubungan Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. *Vol. 5 No.1*
- BPS. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Dewanti, A. M. S & Diniari, N. K. S. (2014). Insomnia dan Diagnosis Psikiatri pada Pasien di Instalasi Rawat Darurat (IRD) RSUP

- Sanglah. *E-Jurnal Medika Udayana. Vol. 3 No. 10*
- Dewi, P. A & Ardani, A. I. (2014). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali. *E-jurnal Medika Udayana. No 8. Vol 3*
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish
- Dewi, Sofia Rhosma. (2016). Spiritualitas dan Presepsi Kesehatan Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember. *The Indonesian Journal of Health Science. Vol. 6. No. 2*
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. (2010). Dahsyatnya Terapi Wudhu. PT Elex Media Komputindo : Jakarta
- Ernawati, D. (2014). Pijat Bayi Mempengaruhi Kadar Kortisol dan Kuantitas Tidur Bayi yang Mengalami Hospitalisasi dengan Pendekatan Teori Comfort Kolcaba. *Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 7, No. 2. Hal 138-149*
- Fatimah, F. S & Noor, Zulkhah. (2015). Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. *No.1. Vol.3*
- Fatimah, F. S. (2012). *Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Quran Terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- Hasanudin, O. (2007). *Mukjizat Berwudhu*. Jakarta: Qultum Media
- Harahap, Lili Sarfiah., Cahaya, Indra., Hasan, Wirsal. (2014). Gambaran Kondisi Lingkungan Kamar Hunian dan Personal Hygiene Asrama Akademik Kebidanan Baruna Husada Sibuhuan Kecamatan Lubuk Barumun Kabupaten Padang Lawas. *Jurnal Lingkungan dan Kesehatan Kerja. Vol. 3. No. 2*
- Iswari, Ni Luh Putu Ayu Maha., Wahyuni, Anak Ayu Sri. (2013). Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *E-Jurnal Medika Udayana. No. 4. Vol. 2.*
- Kemenkes. (2013). *Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes. (2014). *Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes. (2016). *Infodatin: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

- Kemenkes. (2015). *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Kemen, trian Kesehatan Republik Indonesia
- Maryam, S., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A., Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Megawati, Ika Mutiasari. (2012). Kajian Beberapa Penyebab Insomnia pada Lansia di Unit Rehabilitasi Social Pucang Gading Semarang.
- Mohd, Robiatul Adawiyah., Ghazali, Norzulaili Mohd., Toure, Abdul Karem., Jaafar, Noornaijihan., Moktar, Zainah. (2014). Signifikan Ibadat Harian dengan Rentak Circadian. *Ulum Islamiyyah Journal*. Vol 13. Hal 55-75
- Muda, Maria Helmiana., Hariyanto, Tanto., Ardiyani, Vita Maryah. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News*. Vol. 2. No. 1
- Mutaqin, Alif Zaenal., Rahayuingsih, Faizah Bety. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepauhan Lanjut Usia dalam Melaksanakan Senam Lansia di osyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolal. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*.
- National Sleep Foundation, (2016). *Insomnia*. [Artikel]. Diakses pada 15 Januari 2017 dari <https://sleepfoundation.org/insomnia/content/what-is-insomnia/page/0/1>
- Nugroho. (2010). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Potter, Patricia. A & Perry, Anne Griffin. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta :Salemba Medika
- Ridwan Ahmad Ashliha. (2015). *Studi Kritik Hadis-Hadis Amalan Menjelang Tidur*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin. Universitas Isam Negeri Walisongo. Semarang
- Robby, Asep., Chaidir, M. De Is Rizal., Rahayu, Urip. (2016). Pengaruh Eye Mask dan Earplugs Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Pasien Praoperasi di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD DR. Soekardjo Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husad*. Vol 16. No. 1
- Roizen, M. F & Oz, M.. C. (2009). *Staying Young: Jurus Menyiasati Kerja Gen Agar Menjadi Muda Sepanjang Hidup* (Penerjemah : Rani Sundari). Bandung: Qanita
- Saputro, Dian Adi. (2015). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta.
- Sayekti, Nilam PJ Warni., Hendrati, Lucia Y. (2015). Analisis Risiko Depresi, Tingkat *Sleep Hygiene* dan Penyakit Kronis

- dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. Vol. 3. No. 2.
- Suastari, Ni Made Ptri., Tirtayasa, Pande Nyoman Bayu., Aryana, I Gusti Putu Suka, Kusumawardhani, RA Tuty. (2014). Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSU Sanglah Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. Vol. 3. No. 9
- Sulistyarini, Tri., Santoso, Dwi. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. Vol. 2. No. 2.
- Surleina., W, H., M, E., Simon, S., Joewana, S. (2016). Pengaruh Stresor Psikososial, Depresi, dan Demensia terhadap Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia II Jakarta. *Vol. 43. No. 5*
- Susilo, Y & Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi
- Ulfa, K. (2014). *Studi tematik hadits tentang tata cara tidur Nabi Muhammad SAW*. Tesis, UIN Walisongso, Semarang
- WHO. (2016). *Mental Health and Older Adults* [Artikel]. Diakses pada 9 Januari 2017 dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/>