



Hubungan Antara Terapi Wudhu Sebelum Tidur dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Astry Ratna Afriyanti ^{1*}, Wigyo Susanto ², Dwi Heppy Rochmawati ³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email : rtnaastry09@gmail.com ^{1*}, orangjiwa@gmail.com ², dwiheppy@unissula.ac.id ³

Abstract, Sleep disturbances can result in physical problems and a decrease in a person's ability to focus. Ablution can serve as a way for relaxation that helps improve sleep quality. This study aims to explore the relationship between ablution performed before bed and sleep quality among students. This type of research is pre-experimental. The data used in this study was collected through a questionnaire given directly to the respondents. A total of 50 respondents were involved as a sample in this study. The sampling method used is total sampling. To analyze the data, univariate and bivariate tests are used, where bivariate analysis is carried out by chi-square test. The results of the univariate analysis showed that 78% of respondents always performed ablution, while 22% only did it occasionally. Good sleep quality was found in 68% of respondents, while 32% experienced poor sleep quality. Most respondents were 20 years old, reaching 42%, with the lowest being 19 years old at 10%. In terms of gender, 68% of respondents were male and 32% were female. Bivariate analysis using the Chi-Square test showed that there was no significant relationship between the practice of ablution before bed and the quality of students' sleep, with a value of 0.591 which was greater than 0.005. Therefore, it can be concluded that there is no relationship between the practice of ablution before bed and the quality of sleep among students.

Keywords: ablution therapy, sleep quality, students

Abstrak, Gangguan tidur dapat mengakibatkan masalah fisik dan penurunan kemampuan seseorang untuk fokus. Berwudhu dapat berfungsi sebagai cara relaksasi yang membantu meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara wudhu yang dilakukan sebelum tidur dengan kualitas tidur di kalangan siswa. Jenis penelitian ini bersifat pra-eksperimental. Data yang digunakan dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan langsung kepada responden. Sebanyak 50 responden terlibat sebagai sampel dalam penelitian ini. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Untuk menganalisis data, digunakan uji univariat dan bivariat, di mana analisis bivariat dilakukan dengan uji chi-square. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 78% responden selalu berwudhu, sedangkan 22% hanya sesekali. Kualitas tidur yang baik ditemukan pada 68% responden, sementara 32% mengalami kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar responden berusia 20 tahun, mencapai 42%, dengan yang terendah adalah 19 tahun dengan 10%. Dari segi jenis kelamin, 68% responden adalah laki-laki dan 32% perempuan. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara praktik wudhu sebelum tidur dengan kualitas tidur siswa, dengan nilai 0,591 yang lebih besar dari 0,005. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara praktik wudhu sebelum tidur dengan kualitas tidur di kalangan siswa.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa, terapi wudhu

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan bagi manusia. Fungsi tidur sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dapat meningkatkan ketahanan tubuh sehingga bisa menjaga dari berbagai penyakit (Bajry, 2013). Tidur memiliki pengaruh signifikan terhadap aspek fisiologis manusia, karena dapat berperan dalam sistem saraf yang diyakini mempunyai kemampuan untuk memulihkan sensitivitas normal dan keseimbangan di antara berbagai komponen saraf. Selain itu, tidur juga memengaruhi struktur tubuh dengan mengembalikan vitalitas, karena selama tidur terjadi penurunan aktivitas organ dalam tubuh (Hidayat, 2014). Individu yang

mendapatkan tidur berkualitas dan dalam jumlah yang cukup akan memperoleh pemulihan energi secara optimal (Riyadi & Widuri, 2015).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada 9 November 2016 terhadap mahasiswa keperawatan angkatan 2013 dengan menggunakan teknik survei, terdapat 48 peserta yang terlibat. Dari jumlah tersebut, 70,0% adalah perempuan dan 29,4% adalah laki-laki. Temuan menunjukkan bahwa 97,9% mahasiswa merasakan tekanan akibat tugas kuliah mereka. Selain itu, 81,3% dari mereka mengalami masalah tidur akibat beban tugas, sementara 72,9% merasa mengantuk saat bangun di pagi hari. Sebanyak 12,5% merasakan nyeri, 2,1% mengalami pusing, dan 12,5% lainnya merasa segar dan bugar setelah tidur. Para mahasiswa berusaha meningkatkan kualitas tidur mereka; 52,9% memilih terapi musik sebelum tidur, 19,6% memilih terapi musik sebelum tidur, 13,7% memilih terapi musik sebelum tidur, 9,8% juga memilih terapi musik sebelum tidur, dan 3,9% memilih terapi dzikir sebelum tidur. Namun, hanya 19,2% dari mereka yang menemukan bahwa metode tersebut efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, sehingga dibutuhkan pendekatan baru, termasuk penerapan pengobatan nonfarmakologis melalui terapi Islami.

Salah satu teknik relaksasi yang simpel untuk diterapkan adalah berwudhu. Pada dasarnya, berwudhu tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk membersihkan diri, tetapi memiliki makna yang lebih dalam. Berwudhu memberikan penyembuhan yang luar biasa bagi. Salah satu teknik relaksasi yang simpel untuk diterapkan adalah berwudhu. Pada dasarnya, berwudhu tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk membersihkan diri, tetapi memiliki makna yang lebih dalam. Berwudhu memberikan penyembuhan yang luar biasa.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada 24 September 2024 di Fakultas Psikologi Angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, menunjukkan bahwa dari 10 mahasiswa, 8 di antaranya mengalami masalah tidur yang serius, sehingga menunjukkan dampak dari buruknya kualitas tidur. Peneliti berusaha untuk memahami keterkaitan antara wudhu sebelum tidur dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2021 Universitas Islam Sultan Agung. Temuan dari penelitian ini sangat penting, karena dapat berfungsi sebagai panduan bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan dalam meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik dan juga bisa menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra eksperimen. Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sampel populasi dalam penelitian ini terdiri dari 50 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2022. Pengumpulan sampel

dilakukan dengan metode total sampling. Analisis data dilaksanakan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur mayoritas responden berusia 20 tahun sebanyak 21 responden (42.0%) sedangkan usia responden yang paling sedikit ialah 19 tahun sebanyak 5 responden (10.0%). mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 responden (62.2%) dan sebagian kecil mempunyai jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 responden (38.0%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=50)

Umur	Frekuensi	Persentase
19	5	10.0
20	21	42.0
21	16	32.0
22	8	16.0
Total	50	100.0

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	19	38.0%
Perempuan	31	62.0%
Total	50	100.0%

Terapi Wudhu

Mayoritas responden melakukan wudhu selalu sebanyak 39 (78%), dan paling sedikit melakukan wudhu sebanyak 11 (22%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Terapi Wudhu (n=50)

Terapi Wudhu	Frekuensi	Persentase
Kadang – Kadang	11	22%
Selalu	39	78%
Total	50	100.0

Kualitas Tidur

Mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 16 (32.0%) dan mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 34 (68.0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur (n=50)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	34	68%
Buruk	16	32%
Total	50	100.0

Hubungan Antara Terapi Wudhu Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Hasil nilai chi-square kualitas tidur dan terapi wudhu 80.718. Hasil dari penelitian ini Terapi wudhu tidak berhubungan signifikan dengan kualitas tidur karena p-value >0,005

Tabel 4 Hasil Uji Chi-Square Hubungan Antara Terapi Wudhu Dengan Kualitas Tidur

Variabel	Nilai Square	Chi- Derajat Kebebasan (df)	p-value
Kualitas Tidur	80.718	84	0,591
Terapi Wdhu	80.718	84	0.591

4. PEMBAHASAN

Hubungan Antara Terapi Wudhu Sebelum Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Hasil penelitian ini menggunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai chi-square kualitas tidur dan melakukan wudhu 80.718. Hasil dari penelitian ini Terapi wudhu tidak berpengaruh signifikan dengan kualitas tidur karena p-value >0,005.

Tidur merupakan suatu kondisi fisiologis yang berlangsung dalam siklus, di mana terdapat periode terjaga yang lebih panjang. Tidur juga diartikan sebagai proses memberikan waktu istirahat yang sepenuhnya untuk kegiatan mental dan fisik, kecuali untuk organ-organ penting seperti sistem peredaran darah, paru-paru, jantung, hati, dan organ lainnya. Kualitas tidur yang baik memaksimalkan fungsi hormon pertumbuhan selama proses autophagy (Bajry, n.d.).

Fungsi dan tujuannya adalah untuk mempertahankan keseimbangan dalam aspek mental, emosional, serta kesehatan, serta menurunkan risiko penyakit paru-paru, jantung, gangguan

endokrin, dan stres. Energi yang terakumulasi selama tidur akan digunakan untuk mendukung fungsi-fungsi seluler yang penting. (Hidayat, (2015)).

Aspek keempat berkaitan dengan tubuh yang berada dalam keadaan tenang sebelum tidur. Secara fisik, disarankan agar tidak melaksanakan aktivitas fisik yang menuntut berat dekat dengan waktu tidur. Menurut Maas (2002), sebaiknya individu menghindari olahraga menjelang waktu tidur. Melakukan olahraga terlalu dekat dengan waktu tidur dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. Waktu yang disarankan untuk berolahraga adalah pada sore hari, beberapa jam sebelum waktu tidur. Dengan demikian, otot-otot memiliki waktu untuk bersantai, sehingga individu dapat menikmati tidur yang nyenyak. (Khoirunnisa et al., 2023).

Secara global, persentase masalah tidur di seluruh dunia berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Informasi dari Indonesia mengindikasikan bahwa mayoritas remaja tidak memenuhi kebutuhan tidur mereka, yaitu sebanyak 63% (Wahid, Dkk. 2019). Di provinsi Riau, tingkat gangguan tidur di kalangan mahasiswa mencapai 84%. (Syafrianda J, dkk, 2015 dalam Kiki & Sinta, 2019).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Karakteristik dari partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 21 orang responden berusia 20 tahun, yang merupakan 42.0% dari total. Sementara itu, jumlah responden dengan usia 19 tahun hanya 5 orang, setara dengan 10.0%. Dalam hal jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan total 31 orang, atau 62.2%, sedangkan responden laki-laki berjumlah 19 orang, mencapai 38.0%. Terkait dengan kebiasaan berwudhu, mayoritas responden, sebanyak 39 orang atau 78%, melakukannya secara rutin, sementara 11 orang, yang setara dengan 22%, jarang berwudhu. Mengenai kualitas tidur, terdapat 16 responden yang mengalami kualitas buruk, mencakup 32.0%, dan 34 responden dengan kualitas tidur yang baik, mencapai 68.0%. Temuan penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara praktik wudhu sebelum tidur dan kualitas tidur pada mahasiswa, karena nilai p yang diperoleh lebih besar dari 0,005.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disampaikan saran sebagai berikut:

1. Kepada Profesi

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan keuntungan bagi tenaga medis, dengan menyampaikan informasi tentang signifikansi aspek spiritual dalam kualitas tidur. Mereka dapat menggabungkan pendekatan menyeluruh yang meliputi dimensi

spiritual dalam proses perawatan, terutama bagi pasien yang menghadapi isu kesehatan mental atau fisik.

2. Kepada Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan rekomendasi serta pandangan kepada lembaga pendidikan tinggi agar dapat menawarkan program yang mendukung kesejahteraan menyeluruh mahasiswa, termasuk aspek spiritual.

3. Kepada Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan kepada publik mengenai penerapan terapi wudhu dan hubungannya dengan kualitas tidur. Dikatakan bahwa partisipasi masyarakat dapat membawa dampak yang baik untuk kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

4. Penelitian Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan baru dalam bidang ilmiah dan juga berfungsi sebagai referensi perbandingan untuk penelitian yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- (Puspasari, 2. (2019, - -). *upaya terapi wudhu untuk menurunkan gangguan tidur insomnia pada asuhan grontik*. Retrieved from scribd: <https://www.scribd.com/document/502725951/Bismillah>
- (Utami AS, 2. (2016). Pengaruh Berwudhu Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Siswa Sma Yang Menghadapi. *fakumi medical journal*, 8.
- Afif. (Afif, 2016). “Urgensi Wudhu Dan relevansinya bagi kesehatan (kajian ma'nil hadits) dalam perspektif imam musbikin. *Jurnal Studi hadist* 3, -.
- Ambarwati. (2017). Sleep , The Circadian Rhythms And Metabolism. *Jurnal Keperawatan X(1)*, 42–46., -.
- Bajry. (2013). Tubuh Anda Adalah Dokter yang Terbaik. *Media Holistic Indonesia.*, -.
- Bramantoro, P. &. (2018). Pegantar Metodologi Penelitian Bidang. *Surabaya: Airlangga University Press*.
- dkk., S. (2021, september -). *Buku Studi Kasus Program Gizi*. Retrieved from Buku Studi Kasus Program Gizi: https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Books-17130-10_0044.pdf
- Harmoniati, S. &. (2015). Intervensi Sleep Hygine pada Anak Usia Sekolah, . *Sitikes Aisyiyah Yogyakarta*.

Haryati dan Yunaningsih, 2. (n.d.).

Haryono. (2009). Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Naskah Publikasi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, -.

Matheer M, 2. (2015). Kedahsyatan Manfaat Air Wudhu Berdasarkan Al-Quran Dan As-Sunnah. *fakumi medical journal*, 8.

Minan, L. d. (2018, - -). *efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada remaja*. Retrieved from scribd: <https://www.scribd.com/document/502725951/Bismillah>

National Sleep Foundation, 2. (2022, Mei -). *Sleep Foundation*. Retrieved from www.sleepfoundation.org: www.sleepfoundation.org

Nelson-Jones, R. (2017). *Pengantar Keterampilan Konseling*. Yogyakarta: -.

P2PTM Kemenkes RI, 2. (2018, juli -). *Manfaat Tidur*. Retrieved from (Online): <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-p2ptm/memetik-manfaat-tidur>

Riskesdas. (2014, oktober -). *Presentasi Wakil Menteri: Upaya Pengendalian Tembakau di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from [KomNasHAM_edit2805.pdf](http://komnasham.go.id/wp-content/uploads/2014/06/draftpresentasi-Wamenkes-RI_HTTPS_KomNasHAM_edit2805.pdf)). : (http://ictoh.tcsc-indonesia.org/wpcontent/uploads/2014/06/draftpresentasi-Wamenkes-RI_HTTPS_KomNasHAM_edit2805.pdf).

SA, Z. (2015). Refresh & Install Ulang Otakmu Dengan Shalat. *fakumi medical journal*, 8.

Sagiran, 2. (2012). Mukjizat Gerakan Sholat. *Qultum Media*, -.

Uliyah, H. &. (2015). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. 2nd edn. *Edited by Tri Utami*. Jakarta Selatan: Salemba Medika., -.

Widhiyanti dkk. (2017). Pemberian Back Massage Durasi 60 Menit dan 30 Menit Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Vi A Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi : Vol. 3, No.1 1, Hal. 9 –18, Juni 2017*, -.

Widhiyanti, N. (2017). Pemberian Back Massagedurasi 60 Menit Dan 30 Menitmeningkatkan Kualitas Tidur Padamahasiswa Vi Apenjaskesrek Fpok Ikip PGRI Bali Semester Genap Tahun 2016/2017 . *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 9–18., -.

widuri. (2010). Kebutuhan Dasar Manusia Aspek Mobilitas Dan Istirahat Tidu. In S. Riyadi (Ed.). Yogyakarta:, -.

Zein SA, 2. (2022). Refresh & Install Ulang Otakmu Dengan Shalat. *fakumi medical journal*, 9.

(Rohmahwati, 2024) the influence of wudhu therapy, schhuabeffin lavender aroma therapy anda benson therapy on the sleep quality of pregnant women in the III trimester at tpmb h sungaliat bangka

(Khoirunnisa et al., 2023) Pengaruh Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Remaja Muslim