

**PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA  
USIA LANJUT DI DUSUN TILAMAN  
WUKIRSARI IMOGIRI BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh :

**MEY RINAWATI**

**080201128**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2012**

**PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA  
USIA LANJUT DI DUSUN TILAMAN  
WUKIRSARI IMOIRI BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun Oleh :

**MEY RINAWATI**

**080201128**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA  
USIA LANJUT DI DUSUN TILAMAN  
WUKIRSARI IMOGIRI BANTUL  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun oleh:

**MEY RINAWATI**

**080201128**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat Untuk  
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Yuli Isnaeni, S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom.

Tanggal : 26 Juli 2012

Tanda tangan : 

# PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA USIA LANJUT DI DUSUN TILAMAN WUKIRSARI IMOIRI BANTUL YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Mey Rinawati<sup>2</sup>, Yuli Isnaeni<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang :** Usia lanjut sangat rentan terhadap insomnia, jika insomnia tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius antara lain depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, mengalami kelelahan di siang hari, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk, menyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan yang berlebihan serta memunculkan berbagai penyakit fisik. Sehingga diperlukan penanganan yang tepat untuk mengatasi hal tersebut salah satu caranya menggunakan terapi wudhu.

**Tujuan :** Untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta.

**Metode Penelitian :** Desain penelitian menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi Eksperiment*) dengan *Non-Equivalent Control Group*. Pengambilan sampel dengan teknik non probability dengan metode *purposive sampling* dengan subyek penelitian usia lanjut usia 60 tahun atau lebih yaitu berjumlah 10 responden untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale*. Analisis data menggunakan uji statistik parametris *independent sample t-test*.

**Hasil penelitian :** Setelah dilakukan terapi wudhu sebelum tidur pada kelompok eksperimen 7 responden tidak mengalami insomnia sedangkan pada kelompok kontrol tetap mengalami kejadian insomnia. Hasil perhitungan uji *independent sample t-test* diketahui bahwa nilai t hitung = -6.304, dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000.

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta.

**Saran :** Disarankan pada usia lanjut untuk tetap melanjutkan terapi wudhu sebelum tidur secara mandiri sehingga gangguan tidur dapat teratasi.

Kata kunci : terapi wudhu, insomnia, usia lanjut  
Daftar pustaka : 14 buku (2002-2011), 2 jurnal, 2 skripsi, 10 web  
Jumlah halaman : i-xiv, 1-75 halaman, 6 tabel, 4 gambar

---

<sup>1</sup> Judul Skripsi

<sup>2</sup> Mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE EFFECT OF WUDHU THERAPY BEFORE GOING TO BED ON THE  
INCIDENCE OF INSOMNIA IN THE ELDERLY IN TILAMAN,  
WUKIRSARI, IMOIRI, BANTUL, YOGYAKARTA<sup>1</sup>**

Mey Rinawati<sup>2</sup>, Yuli Isnaeni<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Elderly are particularly vulnerable to insomnia. If insomnia is not handled properly, it can lead to serious health problems such as depression, difficulty concentrating, everyday activities become disrupted, fatigue during the day, interpersonal relationships with others becomes worse, causing an accident because of excessive fatigue, and raising a variety of physical illnesses. So the proper treatment is necessary to resolve this problem, one of the ways is to use the wudhu therapy.

**Objective:** To determine the effect of wudhu therapy on the insomnia incidence before sleeping in the elderly in Tilaman, Wukirsari, Imogiri, Bantul, Yogyakarta.

**Research method:** This research design uses quasi-experiment design with Non Equivalent Control Group. The sample taking uses non-probability technique with purposive sampling method. This research subject consists of 10 elderly people who are 60 or more years old. They are divided into experiment and control groups. The research instrument uses KSPBJ Insomnia Rating Scale questionnaire. The data analysis uses parametric statistical test *Independent sample t-test*.

**Research result:** After the wudhu therapy has been done before go to sleep, the experiment group consists of 7 people do not experience insomnia, while the control group experiences insomnia. The calculated of independent sample t-test, it is known that  $t = -6.304$  with the significant value 0.000.

**Conclusion:** There is effect of wudhu therapy on the insomnia incidence before sleeping in the elderly in Tilaman, Wukirsari, Imogiri, Bantul, Yogyakarta.

**Suggestion:** It is suggested for the elderly to continue the wudhu therapy before go to sleep independently so the insomnia can be solved.

Key words : wudhu therapy, insomnia, elderly  
Literature : 14 books (2002-2011), 2 journals, 2 graduating papers, 10 websites  
Pages : i-xiv, 1-75 pages, 6 tables, 4 pictures

---

<sup>1</sup> Title of the Thesis

<sup>2</sup> Student of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

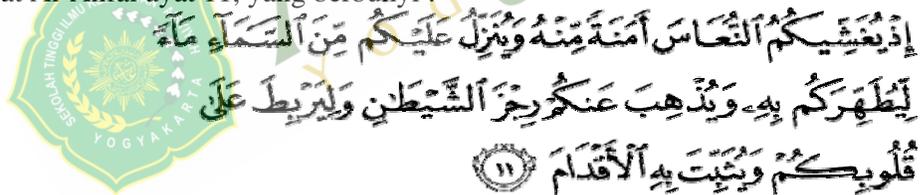
<sup>3</sup> Lecturer of School of Nursing, 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2010 sekitar 23.992.000 jiwa (9,77%) dan tahun 2020 diperkirakan mencapai 28.000.000 jiwa (11,3%). Menurut BPS RI Susenas Tahun 2009, angka kesakitan penduduk lansia menurut tipe daerah yang paling tinggi di pedesaan (Samsudrajat, 2011). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2007, jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,96 juta orang. Dari jumlah tersebut, 14 % diantaranya berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, atau yang merupakan daerah paling tinggi jumlah lansianya. Disusul provinsi Jawa Tengah 11,16%, Jawa Timur 11,14%, dan Bali 11,02% (Anonim, 2009).

Peningkatan jumlah penduduk orang lanjut usia diikuti dengan timbulnya berbagai masalah bagi usia lanjut. Masalah kesehatan itu berupa penyakit kronik degeneratif (Dewi, 2010). Penyakit kronik dan degeneratif yang dialami usia lanjut berupa gangguan fisik dan mental. Gangguan fisik berupa penyakit kronik seperti penyakit kardiovaskuler, stroke, penyakit paru, diabetes, arthritis, hipertensi dan kanker. Sedangkan gangguan mental yang sering ditemukan pada lansia adalah insomnia, anxietas, depresi, demensia dan delirium (Marchira, 2007), hal ini menunjukkan usia lanjut perlu mendapat perhatian dan penanganan yang serius.

Darmojo, (2006) menyebutkan kemunduran dan kelemahan yang diderita lansia dalam 13 i, salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Tidur merupakan sesuatu yang sangat dibutuhkan oleh manusia sebagai penenteram, hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Anfal ayat 11, yang berbunyi :



Artinya : (Ingatlah), ketika Allah Membuat kamu mengantuk untuk memberi ketenteraman dari-Nya, dan Allah Menurunkan air (hujan) dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan (hujan) itu dan menghilangkan gangguan-gangguan setan dari dirimu dan untuk menguatkan hatimu serta memperteguh telapak kakimu (teguh pendirian).

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 % (Amir, 2007). Gangguan tidur menyerang 50 % orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal dirumah (Stanley, 2007). Prevalensi insomnia yang terjadi di Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa. Di mana tingkat kejadian semakin tinggi seiring dengan proses penuaan. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10 persen, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Putro, 2010).

Pada penelitian sebelumnya mengenai insomnia pada usia lanjut dilakukan oleh Machira (2005) yang berjudul “Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Insomnia Pada Lansia di Poli Geriatri RS Dr. Sardjito Yogyakarta”, diperoleh data bahwa dari 150 orang lansia, terdapat 75 orang lansia yang mengalami insomnia

dengan 50 orang lansia insomnia berusia 60-74 tahun dan usia 75 keatas berjumlah 25 orang lansia insomnia.

Selama penuaan pola tidur mengalami perubahan yang khas yang membedakannya dari orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kelatengan tidur, terbangun pada malam hari dan terbangun pada dini hari (Stanley, 2007). Dengan bertambahnya usia terdapat penurunan dari periode tidur. Kelompok usia lanjut cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan berlanjutnya usia. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah sembilan jam, berkurang menjadi delapan jam pada usia 20 tahun, tujuh jam pada usia 40 tahun, enam setengah jam pada usia 60 tahun, dan enam jam pada usia 80 tahun (Prayitno, 2002).

Insomnia pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius, seperti depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, mengalami kelelahan di siang hari, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk, meningkatkan risiko kematian, menyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan yang berlebihan, memunculkan berbagai penyakit fisik (Susilowati, 2008). Synder mengemukakan bahwa lamanya tidur dapat mempengaruhi tingkat mortalitas, dari data studi selama 6 tahun ditemukan hasil bahwa orang yang tidur luar biasa lama atau lebih singkat atau yang menggunakan pil tidur mengalami angka mortalitas lebih tinggi dari yang lainnya (Stanley, 2007).

Berbagai upaya telah dilaksanakan oleh instansi pemerintah, para profesional kesehatan, serta bekerja sama dengan pihak swasta dan masyarakat untuk mengurangi angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) lansia. Pelayanan kesehatan, sosial, ketenagakerjaan dan lain-lainnya telah dikerjakan pada berbagai tingkatan yaitu tingkat individual, kelompok lansia, keluarga, Panti Sosial Tresna Wreda (PSTW), Sasana Tresna Wreda (STW), Sarana Pelayanan Kesehatan Tingkat Dasar (primer), Sarana Pelayanan Kesehatan Rujukan (sekunder), dan Sarana Pelayanan Tingkat Lanjutan (tersier) untuk mengatasi permasalahan pada lansia (Maryam, et al., 2008).

Penyembuhan terhadap insomnia tergantung dari penyebab yang menimbulkan insomnia. Apabila penyebabnya adalah kebiasaan yang salah atau lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur maka terapi yang dilakukan adalah merubah kebiasaan dan lingkungannya. Sedangkan untuk penyebab psikologis maka konseling dan terapi relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi gangguan sulit tidur, terapi ini merupakan bentuk terapi psikologis yang mendasarkan pada teori-teori behavioris (Purwanto, 2011). Dari uraian tersebut dilakukan relaksasi dengan terapi wudhu.

Wudhu sangat bermanfaat terhadap kesehatan, peneliti sekaligus dokter spesialis penyakit dalam dan penyakit jantung dari London, Dr Ahmad Syauqy Ibrahim mengatakan, "Para Pakar kedokteran telah sampai kepada sebuah kesimpulan pencelupan anggota tubuh ke dalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan dan insomnia (susah tidur)". Para pakar syaraf (neurologis) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan menjadikan rileks (Akrom, 2010).

Wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang sangat mudah dilakukan. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi lebih dari itu, ia memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tenteram. Dengan

sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai itu, hingga ia menjadi rileks. Saat pikiran rileks, tubuh pun ikut rileks (Anonim, 2011). Dengan keadaan rileks dan otot-otot tidak tegang dapat memberikan ketenangan jiwa dan kenyamanan sebelum tidur sehingga usia lanjut akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan kader kesehatan di Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul dan di Pundung Wukirsari Imogiri Bantul. Di Tilaman terdapat 76 lansia dan 95% beragama Islam. Dari wawancara secara langsung pada 10 yang tinggal di Tilaman terdapat 7 orang lansia yang mengalami gangguan tidur insomnia dan 3 orang mengatakan tidak ada gangguan tidur insomnia, sedangkan di Pundung terdapat 6 orang lansia yang mengalami gangguan tidur insomnia. Keluhan mereka bermacam-macam ada yang mengatakan sering bangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur lagi, bangun terlalu dini dan tidak bisa tidur lagi. Sebagian mereka mengatasi dengan mendengarkan radio dan belum ada penanganan lain yang diberikan kepada usia lanjut. Selama ini terapi wudhu sebelum tidur belum dilakukan pada lansia yang tinggal di masyarakat. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini menggunakan rancangan *Eksperimen Semu (Quasi Eksperiment)* dengan *Non-Equivalent Control Group* yaitu penelitian yang dilakukan dengan membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia lanjut yang berusia 60 tahun lebih yang tinggal di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta yang berjumlah 76 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara teknik *non probability* dengan metode *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 10 orang untuk masing-masing kelompok yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol.

Alat yang dipakai untuk pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale* yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Pusat Biologi Jakarta (KSPBJ), dengan tujuan praktis agar dapat mengetahui skor dari insomnia sehingga dapat dinilai secara obyektif. Skala pengukuran insomnia ini tersusun atas 8 item pertanyaan yang terdiri dari : lamanya tidur, mimpi-mimpi, kualitas tidur, masuk tidur, bangun malam hari, waktu untuk tidur kembali setelah bangun malam hari, bangun dini hari dan perasaan segar diwaktu bangun. Jumlah skor maksimum untuk rating scale ini adalah 25. Seseorang dikatakan insomnia apabila skornya lebih atau sama dengan 10.

Sebelum dilakukan analisis data, peneliti melakukan uji kenormalan dengan *uji Shapiro-Wilk* dan hasil pengujian data berdistribusi normal sehingga analisis data yang digunakan dengan uji statistik parametris *Independent Sample T-Test* atau uji beda untuk dua kelompok saling bebas.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik responden penelitian

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Pekerjaan pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No.	Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		f	%	f	%
1.	Jenis Kelamin				
	a. Perempuan	7	70	7	70
	b. Laki-laki	3	30	3	30
2.	Umur				
	a. 60-70	7	70	4	40
	b. 71-79	3	30	6	60
3.	Pekerjaan				
	a. IRT/ Tidak Bekerja	4	40	5	50
	b. Buruh	1	10	2	20
	c. PRT	1	10	0	0
	d. Pedagang	4	40	3	30

Sumber : data primer 2012

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah jenis kelamin perempuan masing-masing 7 responden (70%).

Berdasarkan karakteristik responden kelompok umur, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen adalah umur 60-70 tahun yaitu sebanyak 7 responden (70%). Responden pada kelompok kontrol sebagian besar berumur 71-79 tahun yaitu sebanyak 6 responden (60%).

Berdasarkan karakteristik responden kelompok pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen bekerja sebagai pedagang dan ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu masing-masing berjumlah 4 responden (40%) dan paling sedikit responden yang bekerja sebagai PRT yaitu berjumlah 1 responden (10%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden bekerja sebagai pedagang dan ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu masing-masing berjumlah 4 responden (40%) dan paling sedikit responden yang bekerja sebagai buruh yaitu berjumlah 2 responden (20%).

Tabel 4.8

Rangkuman Hasil Analisis *Independent Sample T-Test*  
Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia

Hub antar Variabel	t hitung	Sig (p)
Skor insomnia kelompok kontrol dan skor insomnia kelompok eksperimen	-6.304	0,000

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa nilai t hitung = -6.304, dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap

kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. Dalam hal ini berarti bahwa pemberian terapi wudhu berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. Adanya pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perubahan kejadian insomnia pada lansia pada saat sebelum dan setelah diberikan terapi wudhu.

Wudhu adalah bersuci dengan menggunakan air, mengenai muka, kedua tangan sampai siku, mengusap kepala dan kedua kakinya sampai diatas mata kaki. Wudhu menjaga seorang muslim agar tetap bersih. Membasuh bagian bagian tubuh yang bersentuhan dengan udara bebas, dimaksudkan agar permukaan kulit terpelihara dari debu.

Selain itu wudhu memberi manfaat yang besar kepada tubuh. Karena dapat meningkatkan tekanan darah, menambah gerakan jantung, menambah jumlah sel-sel darah merah, mengaktifkan pertukaran (sirkulasi) dalam tubuh, menambah kadar oksigen, serta memperbanyak kadar CO<sub>2</sub> (Carbondioksida) yang keluar. Membasuh bagian-bagian yang terbuka dengan wudhu bermanfaat kepada tubuh yaitu memperlancar kencing, mengeluarkan racun, menambah nafsu makan, mengaktifkan pencernaan, merangsang otot kulit dan otot sendi. Rangsangan ini berpindah menuju ke seluruh otot urat leher, paru-paru, perut, kemudian diteruskan kepada seluruh anggota tubuh dan kelenjar-kelenjar (Handoko, 2009).

Telah diuraikan pada uraian bahwa terapi wudhu merupakan berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada lansia. Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa semua responden kelompok kontrol sebelum pengujian mengalami insomnia dan tidak ada responden yang tidak mengalami insomnia. Selain itu juga diketahui bahwa semua responden kelompok kontrol setelah pengujian mengalami insomnia dan tidak ada responden yang tidak mengalami insomnia. Hal ini menunjukkan bahwa semua responden kelompok kontrol baik sebelum dan setelah mengalami insomnia.

Dari data penelitian pada kelompok eksperimen diketahui bahwa responden kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi wudhu diketahui bahwa semua responden juga mengalami insomnia. Namun setelah dilakukan eksperimen berupa pemberian terapi wudhu, kemudian dilakukan pengujian kembali terkait kejadian insomnia setelah pemberian terapi wudhu didapatkan hasil bahwa semua responden mengalami penurunan, ada sebanyak 7 responden yang tidak mengalami insomnia dan ada sebanyak 3 responden yang mengalami insomnia. Frekuensi terbanyak pada kategori tidak insomnia, jadi dapat diambil kesimpulan bahwa pada saat setelah diberikan terapi wudhu pada kelompok eksperimen mempunyai kategori tidak insomnia.

Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari pemberian terapi wudhu yang dapat dilihat dari adanya peningkatan, dimana responden kelompok eksperimen yang sebelumnya semua mengalami insomnia, setelah diberikan intervensi berupa terapi wudhu terjadi penurunan insomnia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purwaningsih (2010) pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi wudhu semua responden mengalami insomnia dan sesudah diberikan terapi wudhu semua responden tidak mengalami insomnia sedangkan untuk kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu semua responden mengalami insomnia, terjadi sedikit perbedaan ini bisa dikarenakan oleh tempat penelitian yang berbeda yaitu di masyarakat atau komunitas.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung = -6.304, dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000. Ternyata nilai signifikan yang diperoleh lebih kecil dari 0,05, sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta.

Wudhu memberikan manfaat yang sangat besar terhadap kesehatan tubuh, termasuk salah satu diantaranya adalah mengatasi insomnia pada usia lanjut. Hal ini seperti yang diungkapkan pada hasil penelitian ini dimana pemberian terapi wudhu ternyata dapat menurunkan kejadian insomnia pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningsih (2010) tentang pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada usia lanjut di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta. Ada pengaruh positif terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada usia lanjut di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.

Hal ini juga sangat sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Handoko (2009) yang mengungkapkan bahwa di sisi lain, wudhu dapat meningkatkan tekanan darah, menambah gerakan jantung, menambah jumlah sel-sel darah merah, mengaktifkan pertukaran (sirkulasi) dalam tubuh, menambah kadar oksigen, serta memperbanyak kadar  $CO_2$  (Carbondioksida) yang keluar. Selain itu juga bermanfaat untuk memperlancar kencing, mengeluarkan racun, menambah nafsu makan, mengaktifkan pencernaan, merangsang otot kulit dan otot sendi. Rangsangan ini berpindah menuju ke seluruh otot urat leher, paru-paru, perut, kemudian diteruskan kepada seluruh anggota tubuh dan kelenjar-kelenjar. Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa wudhu sangat memberikan efek atau manfaat yang positif bagi kesehatan tubuh.

Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tenteram, serta pemijitan atau gosokan pada saat wudhu akan mengurangi ketegangan otot sehingga tubuh akan rileks. Saat pikiran rileks, tubuh pun ikut rileks. Dengan kondisi pikiran dan tubuh yang rileks inilah maka lansia akan terhindar dari insomnia dan akan memiliki kualitas tidur yang baik.

Selain itu, menurut pendapat yang disampaikan oleh Purwanto (2008), ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan mengaktifkan saraf parasimpatetis dengan teknik relaksasi secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur. Maka sangat dianjurkan dilakukannya terapi wudhu pada lansia untuk mengurangi ketegangan sehingga lansia terhindar dari masalah insomnia.

Memperhatikan hal ini, sebaiknya para profesional kesehatan dan perawat juga memperhatikan faktor – faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada lansia, salah satunya adalah dari sisi religius. Sisi religius yang dimaksud salah satunya adalah dengan terapi wudhu. Hal ini mengingat berdasarkan hasil penelitian ini, ternyata didapatkan hasil bahwa pemberian terapi wudhu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kejadian insomnia, dimana dengan pemberian terapi wudhu ini kejadian insomnia pada lansia berkurang. Selain itu lansia yang sebelumnya mengalami insomnia, setelah diberikan terapi wudhu menjadi tidak lagi mengalami insomnia. Hal ini memberikan manfaat yang baik bagi lansia.

Apabila insomnia pada usia lanjut dapat teratasi maka akan tidak akan memberikan dampak yang buruk pada lansia, yaitu depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, mengalami kelelahan di siang hari, meningkatkan risiko kematian, menyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan yang berlebihan, memunculkan berbagai penyakit dapat diatasi dengan baik, lansia tidak lagi mengalami resiko dampak dan gangguan-gangguan ini.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis dapat disimpulkan bahwa kejadian insomnia pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan terapi wudhu menunjukkan insomnia, demikian juga pada kelompok kontrol menunjukkan insomnia. Sedangkan kejadian insomnia pada kelompok eksperimen setelah dilakukan terapi wudhu sebagian besar mengalami penurunan insomnia dan 7 responden dalam kategori tidak mengalami insomnia sedangkan pada kelompok kontrol semua responden tetap mengalami kejadian insomnia. Terdapat pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. Hasil perhitungan uji Independent Sample T-Test diketahui bahwa nilai t hitung = -6.304, dengan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,000.

### **B. SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disarankan, bagi perawat yaitu diberikan saran kepada para profesional kesehatan dan perawat agar juga memperhatikan faktor – faktor lain yang juga berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada lansia, salah satunya adalah dari sisi religius. Sisi religius yang dimaksud salah satunya adalah dengan terapi wudhu. Hal ini mengingat berdasarkan hasil penelitian ini, ternyata didapatkan hasil bahwa pemberian terapi wudhu memberikan pengaruh terhadap kejadian insomnia, dimana dengan pemberian terapi wudhu ini kejadian insomnia pada lansia berkurang. Bagi responden, berdasarkan hasil penelitian diharapkan responden dapat melakukan secara mandiri terapi wudhu sebelum tidur untuk mengatasi gangguan tidur insomnia yang dialami usia lanjut. Bagi peneliti selanjutnya yaitu mengembangkan penelitian selanjutnya berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini untuk meneliti variabel lain yang terkait dengan kejadian insomnia pada lansia secara lebih luas atau secara khusus terkait dengan pemberian terapi wudhu atau variabel lain yang belum diteliti serta

mengendalikan instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian yang dapat mempengaruhi tidur seperti menggunakan instrumen ADL yang baku.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akrom, M., 2010. *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*, Mutiara Media, Yogyakarta.
- Amir, N., 2007. *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosa dan Penatalaksanaan* dalam <http://www.kalbe.co.id>, diakses 02 November 2011.
- Anonim., 2009. *Jumlah Lansia di Indonesia Meningkat*, <http://bataviase.co.id/detailberita.html>, diakses tanggal 16 Oktober 2011.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Nilai Sehat Dalam Berwudhu* dalam <http://www.ponpeskarangsem.com>, diakses tanggal 16 Oktober 2011.
- Darmojo, Boedhi. R., & Martono H.H., 2006. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi ke-3, FKUI, Jakarta.
- Dewi, Pramantara, Pangastuti., 2010. *Pola Makan Berhubungan Dengan Geriatri RSUP Sanglah Denpasar. Jurnal Gizi Klinik Indonesia.*
- Handoko, P., 2009. *Terapi Air* dalam <http://terapi-air.html>, diakses tanggal 26 Desember 2011.
- Machira, C.R., 2007, *Insomnia pada Lansia dan Penatalaksanaannya*, Berkala Kesehatan Klinik.
- Maryam, Siti R, Mia Fatma Ekasari, Rosidawati, Ahmad J, Irwan Batubara, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta.
- Pudji, S., 2008. *Insomnia* dalam [http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel\\_detail.asp](http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp), diakses tanggal 01 November 2011.
- Purwaningsih, Y., 2011. *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur terhadap Kejadian Insomnia jangka pendek pada Usia Lanjut di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan, PSIK STIKES 'Aisyiyah : Yogyakarta.
- Purwanto, S., 2011. *Mengatasi Insomnia dengan Relaksasi* dalam <http://adada-ja.blogspot.com>, diakses tanggal 16 Oktober 2011
- Putro, Agus., 2010. *Insomnia Jangan Sepelekan Gangguan Susah Tidur* dalam <http://desputrohome.wordpress.com>, diakses tanggal 28 Oktober 2011.
- Samsudrajat, A., 2011. *Menuju Lanjut Usia Aktif Sebagai Aset Bangsa yang Efektif* dalam <http://agus34drajat.wordpress.com>, diakses tanggal 16 Oktober 2011.
- Stanley, M., 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Edisi 2, EGC, Jakarta.