

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur adalah suatu fenomena yang alami menjadi kebutuhan dasar manusia. Saat tidur kita memberikan waktu istirahat bagi organ-organ tubuh serta bisa menjaga keseimbangan metabolisme dalam tubuh. Waktu yang digunakan untuk tidur pada manusia memiliki rata-rata sepertiga hingga seperempat dalam waktu sehari 24 jam. Fisiologi tidur mulai dari irama sirkadian yaitu irama yang dialami oleh seseorang terjadi selama 24 jam. Irama sirkadian yang meliputi siklus harian bangun tidur yang dipengaruhi oleh temperature cahaya lampu, temperature ruang, dan factor eksternal seperti aktivitas yang dilakukan oleh individu tersebut, dan suatu pekerjaan (Ludyaningrum, 2016). Tidur merupakan suatu kegiatan wajib dan normal bagi seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Jika durasi tidur seseorang terpenuhi dengan baik maka akan membawa banyak manfaat positif bagi tubuh seseorang tersebut, sebaliknya jika durasi tidur seseorang tidak dijaga dengan baik dan benar, maka akan memiliki dampak negative bagi tubuh (Mariyana, 2020). Kelelahan akibat aktivitas berat juga memerlukan tidur yang lebih tinggi untuk menjaga keseimbangan metabolisme terhadap energy yang akan dikeluarkan. Orang yang melakukan aktivitas berat dan telah mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena dalam tahap tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) diperpendek (Shadrina, 2017).

Kualitas tidur adalah ukuran dari seseorang mendapat kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, kualitas tidur pada seseorang dapat digambarkan melalui lama waktu tidur, serta keluhan yang dirasakan selama tidur

atau saat bangun tidur. Kebutuhan tidur seseorang yang cukup ditentukan oleh selain factor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), factor kedalaman tidur (kualitas tidur) (Novita & Rochmani, 2019). Kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan kesehatan fisik, mental dan meningkatkan resiko obesitas (Huda, 2016). Kualitas tidur yang buruk pada remaja, tidak hanya berbahaya untuk kesehatan fisik dan mental saja tapi juga mempengaruhi prestasi belajar di sekolah. Lomantow, Rompas & Onibala (2016) kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan terganggunya konsentrasi belajar di sekolah esok harinya. Kebutuhan tidur pada usia remaja sangat rendah, prevalensi durasi tidur sesuai usia pada dewasa muda terbilang pada pelajar dan mahasiswa yang berkisar <7 jam (Romayati, 2019). Hal tersebut dapat menyita waktu durasi tidur mahasiswa dan akan mengganggu konsentrasi belajar dan menurunnya prestasi akademik disekolahnya (Baso et al., 2018). Gangguan tidur yang dialami oleh seseorang dapat mengakibatkan gangguan kinerja keseimbangan pada tubuh (M. Handoyo, 2018).

Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, medis maupun non-medis. Faktor non-medis yang mempengaruhi antara lain seperti jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, keadaan keluarga, gaya hidup serta kondisi lingkungan yang berhubungan dengan kualitas tidur. Sedangkan faktor medis yang mempengaruhi tidur antara lain gangguan neuropsikiatri dan penyakit kronis seperti asma. Diagnosis dari gangguan tidur yang alami remaja sulit untuk ditegakkan, karena remaja enggan menyampaikan keluhan pada kualitas tidurnya, karena pada usia remaja sudah tidak menjadi pusat perhatian orang tua (Haryono. A, 2009).

Kurang terpenuhinya kualitas tidur pada remaja disebabkan oleh remaja itu

sendiri karena pada dasarnya pola tidur pada remaja berbeda dengan pola tidur usia lainnya, hal ini diakibatkan akhir dari masa pubertas pada usia remaja, adapun dampak jika memiliki kualitas tidur yang buruk akan mengalami berbagai hal negatif rentan terhadap penyakit, kesehatan fisiknya terganggu, gangguan memori dalam pembelajaran, terjadi obesitas dan kesehatan mental yang terganggu (Keswara et al., 2019). Remaja yang memiliki durasi tidur di malam hari yang pendek akan berakibat meningkatnya kecemasan yang berlebih pada pagi hari, kelelahan serta berkurangnya mood dipagi hari (Dhamayanti et al., 2019).

Terdapat salah satu terapi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja yaitu terapi wudhu. Wudhu adalah suatu proses kebersihan yang dilakukan seseorang untuk membersihkan dan membasuh bagian tubuh sebanyak 3 kali usapan dalam 1 kali wudhu dan sebanyak 5 kali wudhu dalam sehari sebelum sholat. Wudhu yang memiliki kebersihan dari dua aspek, yaitu kebersihan fisik atau anggota tubuh yang dibasuh oleh air, yang kedua yaitu kebersihan secara lahir, dan kebersihan dari kesalahan yang dilakukan oleh seseorang (Afif & Khasanah, 2019). Manfaat wudhu dari sisi kesehatan yaitu dapat meningkatkan tekanan darah, memperbaiki gerakan dan irama pada jantung, memperbaiki sel-sel darah merah pada tubuh, mengaktifkan pertukaran sirkulasi udara dalam tubuh, pertukaran O₂ dan memperbanyak CO₂ (Karbon dioksida) yang keluar tubuh, manfaat wudhu membasuh bagi bagian tubuh yang terbuka dapat memperlancar kencing, mengeluarkan racun dalam tubuh, menambah nafsu makan seseorang, dapat merangsang otot kulit dan otot sendi yang kemudian rangsangan ini akan berpindah seluruh otot di leher, perut, paru-paru, dan kemudian akan diteruskan ke seluruh anggota tubuh dan kelenjar-kelenjar dalam tubuh (Selvi et al., 2021). Dalam sejarahnya, wudhu dalam Islam merupakan psikoterapi yang menggunakan

media air bersih. Dan pada Rasulullah SAW air juga pernah digunakan untuk media pengobatan pada orang-orang yang sakit, saat itu air di beri do'a dan dipercikkan ketubuh yang sakit oleh Rasulullah. Selalu percaya kepada Allah SWT sebagai sang Khaliq dan maha penguasa seluruh alam. Wudhu dalam perspektif Islam, sebagai cara untuk mensucikan diri dari hadast dan najis kecil sebelum melakukan sholat dan kegiatan lainnya (Wardhani et al., 2020).

Wudhu sebelum tidur merupakan salah satu upaya meningkatkan kualitas selama tidur (Selvi et al., 2021). Pada saat wudhu terdapat suatu efek gerakan message (pijatan) yang mendorong system saraf pada tubuh untuk dapat mengeluarkan hormone endorphin memiliki rasa nyaman dan tenang. Dengan adanya ketenangan dan ketenangan jiwa inilah akan berpengaruh besar terhadap peningkatan daya tahan tubuh, dan akan meningkatkan kekebalan tubuh dari berbagai penyakit (Theosofi & Islam, 2020). Berdasarkan penjelasan yang ada diatas, dapat diketahui bahwa terapi wudhu memiliki banyak manfaat bagi tubuh seseorang., salah satunya yaitu relaksasi sebelum tidur. Kondisi rileksasi pada tubuh baik, akan memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur pada seseorang.

Pada penelitian sebelumnya telah dibuktikan bahwa terapi wudhu menjelang tidur dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Baso et al., 2018). Relaksasi dilakukan menjelang tidur ada beberapa macam yaitu relaksasi aroma terapi, terapi musik, pijat relaksasi atau pijat back massage (Monica S, 2021). Dalam upaya meningkatkan kualitas tidur remaja terdapat relaksasi yang dimungkinkan efektif yaitu terapi wudhu sebelum tidur. Penelitian sebelumnya terbukti bahwa wudhu memiliki manfaat dalam mengatasi gangguan tidur (Nurfadilah H, 2017). Salah satu metode relaksasi yang mudah dilakukan oleh

seseorang yaitu wudhu dengan memijat bagian tubuh yang dibasuh dengan air (Al Hikmah, 2020). Pada hakikatnya wudhu untuk mensucikan, namun tidak hanya itu, wudhu dapat memberikan ketenangan dalam jiwa, percikan air saat wudhu dapat menghadirkan rasa damai dan tenang. Dengan demikian, pikiran akan lebih rileks. Pada keadaan rileks otot-otot tidak tegang dan dapat memberikan ketenangan jiwa, dalam keadaan tersebut seseorang dapat mudah masuk ke dalam fase tidur. Berdasarkan uraian di atas, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap kualitas tidur remaja.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini “Bagaimana Pengaruh Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Remaja: Studi Literatur?”

1.3. Tujuan

Mengidentifikasi Tentang Pengaruh Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Remaja.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai bagaimana tentang wudhu dan kualitas tidur remaja yang buruk. Serta dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya dan tambahan kepustakaan mengenai pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur remaja.

1.4.2. Bagi Profesi Keperawatan

Dari hasil penelitian ini diharapkan perawat dapat memberikan peranan penting dalam memberikan intervensi dan informasi terkait dengan terapi

wudhu kepada remaja dan memberikan intervensi bagaimana wudhu yang baik dan benar untuk mengatasi kualitas tidur remaja yang buruk.

1.5. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang membahas tentang Studi Literatur Pengaruh Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja, sebagai berikut:

1. Dwi Lestari, N., & Rofiqul Minan, M. (2018). “Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini adalah Quasy-Experimental with pretest-posttest control group design pada 60 remaja. Teknik sampling dengan Simple Random Sampling. Instrumen yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pretest dilakukan pada kedua kelompok selama 7 hari sebelum perlakuan dimulai pada kelompok intervensi. Terapi wudhu dilakukan pada kelompok eksperimen, sekali sehari setiap hari menjelang tidur malam selama seminggu. Posttest dilakukan setiap hari selama seminggu, dilakukan saat bangun tidur (pagi hari) pada kedua kelompok, selama intervensi berlangsung pada kelompok eksperimen. Terapi wudhu menjelang tidur terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur remaja.
2. Luh, N., Purnama, A., & Silalahi, V. (2020). “Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Remaja “. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan sleep hygiene dengan gangguan tidur remaja. Desain penelitian observasi dengan rancangan cross sectional. Subjek penelitian 80 siswa di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya memenuhi kriteria inklusi. Perilaku sleep hygiene dinilai menggunakan kuesioner The Adolescent Sleep Hygiene Scale. Penilaian

gangguan tidur pada remaja menggunakan kuesioner SDSC (Sleep Disturbances Scale for Children). Perilaku sleep hygiene dalam aspek kognitif signifikan berhubungan negative dengan gangguan tidur ($\rho=-0,35$ $p=0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik perilaku sleep hygiene dalam aspek kognitif maka semakin menurun skor gangguan tidur.

3. (Amalina et al., 2016). “Correlation Between The Use of Electronic Media and Sleep Disorder”. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui hubungan antara penggunaan media elektronik dengan gangguan tidur. Rancang penelitian potong lintang dilakukan di SMP Negeri 6 di Yogyakarta pada bulan Juni 2012. Pemilihan subjek dengan cluster random sampling. Kuesioner dibagikan melalui sekolah dan dikumpulkan paling lambat satu minggu. Analisis univariat dengan χ^2 (chi square) dilakukan untuk memperoleh gambaran gangguan tidur, distribusi frekuensi berbagai variabel yang diteliti baik variabel terikat maupun variabel bebas. Analisis bivariat dengan χ^2 , t- test tidak berpasangan, dan Mann Whitney untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dengan gangguan tidur.
4. Mariyana, R., Oktorina, R. & Pratama, A. (2020). “Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu dan terapi sleepy hygiene terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah. hui pengaruh terapi wudhu dan terapi sleepy hygiene terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah desain Quasi Experiment Design dengan rancangan desain Pre Test dan Post Test Two Group Design, Teknik pengambilan sampel diambil dengan metode Purposive Sampling dengan jumlah sampel 20 orang responden. Analisis data yang digunakan pada

penelitian ini yaitu analisis univariate dan bivariate dengan menggunakan uji T test. Terdapat pengaruh terapi wudhu dan terapi sleep hygiene terhadap gangguan tidur pada anak usia sekolah.

5. (Baso et al., 2018). “HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 9 MANADO”. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dari kelompok remaja yang dipandang memiliki paparan aktivitas fisik yang bervariasi sehubungan dengan status mereka sebagai pelajar di sekolah favorit. Metode penelitian yang digunakan teknik stratified cluster sampling Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner International Physical Activity Questionnaire untuk mengukur aktivitas fisik dan The Pittsburgh Sleep Quality Index untuk mengukur kualitas tidur, uji chi square digunakan untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja sedangkan regresi logistik digunakan untuk melihat nilai Odd Ratio (OR). Jumlah sampel dalam penelitian ini 230 pelajar. Dalam hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti berenang, aerobic, yoga, melakukan pekerjaan rumah dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang dibandingkan dengan tidak melakukan aktivitas fisik.