

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Menurut WHO, remaja adalah populasi dengan usia 10-19 tahun. PERMENKES RI No 252014, remaja adalah populasi dengan usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan keluarga Berencana (BKKBN) dalam rentang usia yaitu 10-24 tahun dan masih belum menikah. Jumlah populasi dengan rentang usia 10-19 tahun di Indonesia menurut Sensus Penduduk 2010 sebanyak +/- 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk seluruhnya. Di seluruh dunia dapat diperkirakan jumlah pada populasi remaja sejumlah 1,2 milyar atau +/- 18% dari jumlah penduduk dunia seluruhnya (WHO, 2014).

Perkembangan dan pertumbuhan pada remaja memiliki tahapan, berikut tahap-tahapan dalam remaja: remaja awal (rentang usia 11-14 tahun), rentang remaja pertengahan (14-17 tahun), dan rentang remaja akhir (17-20 tahun). Remaja berada dalam basis sekolah dan basis dalam masyarakat. Membahas tentang remaja, jumlah populasi remaja memiliki nilai yang cukup besar yaitu 18,3% dari keseluruhan penduduk > 43 juta. Remaja memiliki sebuah keunikan dalam perkembangan dan pertumbuhannya, baik secara fisik, psikis. Dimana pada usia remaja memasuki masa yang penuh dengan fase storm dan stress, yaitu pada masa pubertas. Masa remaja yaitu dimana seseorang yang telah memasuki fase menuju dewasa dan mulai mengenal baik dan buruknya dalam kehidupannya, mulai mengenal lawan jenis, mulai dapat memahami peran yang ada dalam dirinya dan lingkungan sekitar, mulai mencari jati diri sebenarnya yang telah dianugerahkan oleh Allah SWT, sudah mampu mengembangkan bakat dan minat yang

ada dalam dirinya. Pada masa ini remaja sudah dituntut harus siap dan harus mamou dalam menghadapi permasalahan dan tantangan dalam hidupnya. Pada usiaremaja merupakan masa dimana yang paling kritis dibandingkan kelompok usia lainnya (Jannah, 2017).

2.1.2 Karakteristik Remaja

Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja antara lain:

1. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan. Pada fase remaja awal (11-14 tahun) memiliki karakteristik seks sekunder mulai tampak, seperti penonjolan payudara pada remaja perempuan, pembesaran testis pada remaja laki-laki, pertumbuhan rambut ketiak, atau rambut pubis. Karakteristik seks sekunder ini tercapai dengan baik pada tahap remaja pertengahan (usia 14-17 tahun) dan pada tahap remaja akhir (17-20 tahun) dan pada usia ini struktur dan reproduksinya sudah mulai matang secara fisik.

2. Kemampuan Berpikir

Pada tahap ini, remaja mulai mencari cari nilai dari lingkungannya dan mulai membandingkan teman sebayanya dengan jenis kelamin yang sama. Pada remaja tahap akhir, remaja sudah mampu memandang masalah yang lebih komplit dengan identitas dalam dirinya sudah terbentuk.

3. Identitas

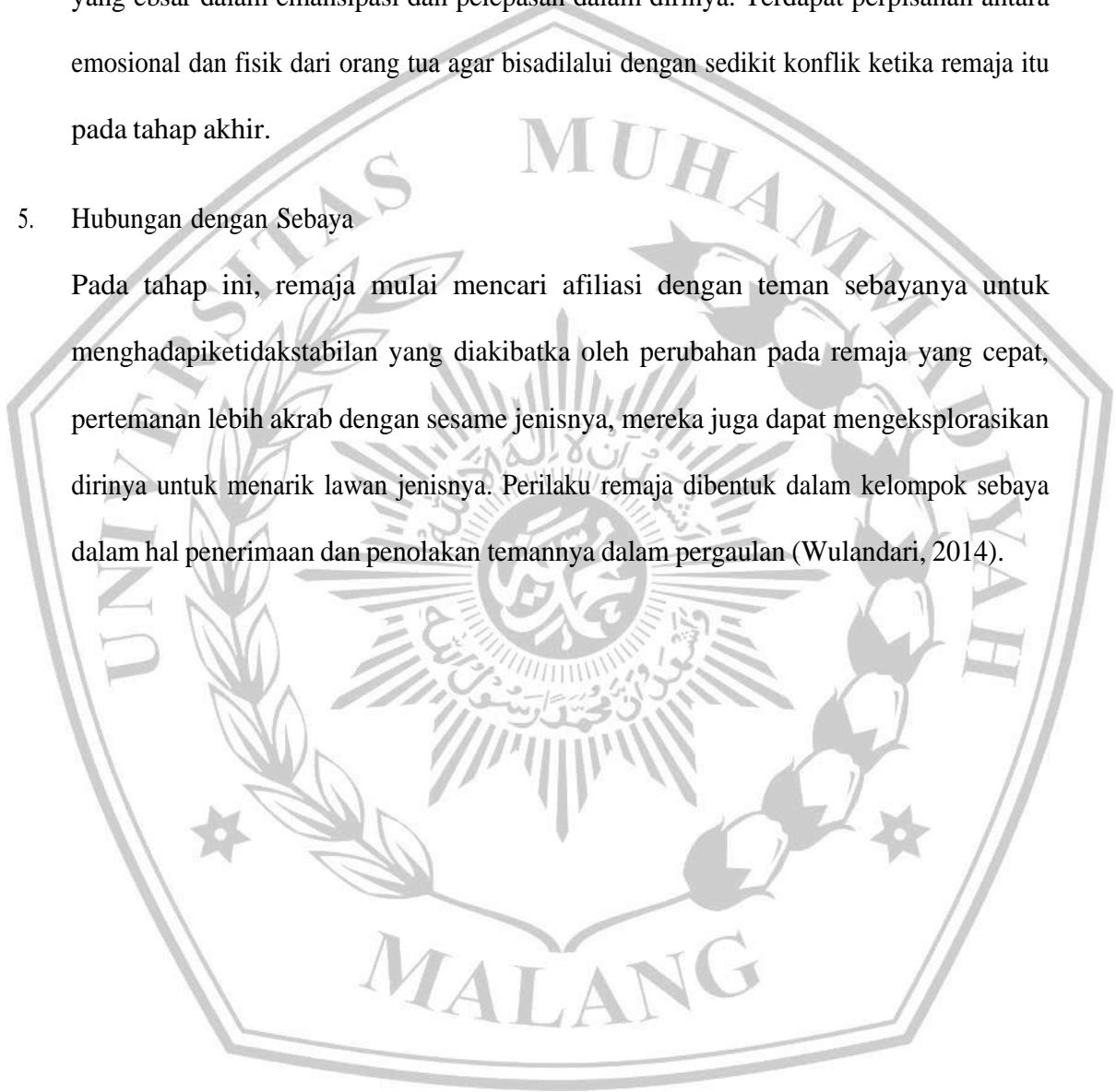
Tahapan ini, remaja mulai tertarik pada teman sebaya dalam pergaulannya dengan cara penerimaan dan penolakan terhadap teman sebayanya. Pada tahap ini, remaja mulai mencoba berbagai peran, mulai mencintai dirinya sendiri, memiliki peningkatan dalam fantasi dalam hidupnya.

4. Hubungan dengan Orang Tua

Ciri yang dimiliki oleh remaja pada tahap ini yaitu remaja mulai memiliki keinginan yang kuat untuk tetap bergantung pada orang tuanya. Remaja mengalami konflik terutama terhadap control padadirinya serta kemandirian. Pada tahap ini, remaja memiliki dorongan yang besar dalam emansipasi dan pelepasan dalam dirinya. Terdapat perpisahan antara emosional dan fisik dari orang tua agar bisa dilalui dengan sedikit konflik ketika remaja itu pada tahap akhir.

5. Hubungan dengan Sebaya

Pada tahap ini, remaja mulai mencari afiliasi dengan teman sebayanya untuk menghadapi ketidakstabilan yang diakibatkan oleh perubahan pada remaja yang cepat, pertemanan lebih akrab dengan sesama jenisnya, mereka juga dapat mengeksplorasi dirinya untuk menarik lawan jenisnya. Perilaku remaja dibentuk dalam kelompok sebaya dalam hal penerimaan dan penolakan temannya dalam pergaulan (Wulandari, 2014).



2.1.3 Ciri-Ciri Remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, pada sela rentang kehidupan masa remajamempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Kesulitan itu timbul dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yaitu:

1. Seorang remaja mulai memperlihatkan kebebasan, hak, dan kewajibannya untuk mengemukakan pendapatnya dalam lingkungannya. Pada hal ini, terdapat sedikit perselisihan dan ketegangan yang akan menimbulkan konflik dalam keluarganya.
2. Remaja lebih mudah untuk dipengaruhi oleh teman sebayanya, pada hal ini pengaruh orang tua semakin rendah dan lemah. Remaja memiliki perilaku untuk kesenangan yang berbeda dari tahap usia lainnya bahkan perilaku tersebut terkadang sedikit bertentangan dengan norma yang berlaku dalam masyarakat.
3. Terdapat perubahan fisik yang menonjol pada remaja. Baik perubahan dan pertumbuhan yang drastis pada seksualitasnya, remaja akan memiliki perasaan seksual yang tinggi daripada tahap usia lainnya, mereka lebih menyukai hal-hal yang dianggapnya belum pernah dicoba sebelumnya.
4. Remaja memiliki emosional yang meningkat, hal tersebut disebabkan oleh rasa kepercayaan dirinya yang tinggi. Hal ini juga menyebabkan remaja enggan mendengarkan nasehat dari orang tua, teman sebayanya, dan lingkungan sekitarnya, merupakan hal yang normal terjadi pada tahapan remaja. Berikut terdapat kesulitan atau bahaya yang mungkin dialami oleh remaja antara lain:
 1. Variasi kondisi kejiwaan. Pada masa remaja terdapat variasi pada kejiwaannya, seperti contoh mereka terlihat pendiam, murung, cemberut, marah dan mengasingkan dirinya,

sedangkan pada saat lain juga tiba-tiba remaja menjadi periang, tertawa, percaya diri. Variasi perilaku pada remaja bukan hal yang abnormal, namun hal ini harus diperhatikan dan cukup diwaspadai oleh orang tua, karena hal tersebut dapat menjerumuskan remaja dalam kesulitan di prestasi akademiknya disekolah atau di lingkungannya.

2. Rasa ingin tahu yang tinggi terhadap seks dan memiliki rasa coba-coba terhadap hal baru yang belum pernah mereka ketahui. Rasa ingin tahu yang tinggi terhadap seks dan birahinya merupakan hal yang normal dan sehat.
3. Penyalahgunaan obat-obat dan zat-zat berbahaya
4. Psikosis, dapat terjadi pada remaja karena pada remaja sendiri memiliki fantasi dan variasi perilaku yang berubah-ubah.

2.1.4 Fase Remaja

1. Fase Pra Remaja (11, 12-13, dan 14 tahun) pada fase ini, masa yang sangat pendek dan singkat. Fase dimana komunikasi kurang antara anak dengan orang tuanya. Terdapat perubahan fungsi hormonal menyebabkan fungsi tubuh juga ikut terganggu dan perubahan suasana hati yang labil.

2. Fase Remaja Awal (13, 14, atau 17 tahun) pada fase ini, terjadi perubahan yang cepat dan sangat pesat. Terdapat ketidakseimbangan emosional pada remaja dan hal lainnya. Pada fase ini, remaja mulai mencari jati diri dan identitas dirinya agar diterima di dalam pertemanan sebayanya. Hal tersebut juga menjadikan remaja untuk berhak dalam pengambilan keputusan dalam dirinya sendiri, terdapat pencapaian kemandirian yang mulai menonjol. Sudah memikirkan pemikiran yang logis dan realistis.

3. Fase Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun) dalam fase ini, remaja sudah memantapkan identitas pada dirinya serta sudah menemukan jati diri, pada fase ini remaja ingin selalu tampil mempesona dan ingin menjadi pusat perhatian orang lain. Sudah mempunyai cita

citadan mimpi yang tinggi, mental mulai kuat dan tidak mudah labil saat menghadapi masalah dalam hidupnya. Dalam fase ini semua organ reproduksi sudah mulai matang dan gairah seks sudah mulai terbentuk. Hal tersebut bisa dianggap sebagai masa pubertas. Masa pubertas adalah masa dimana semua organ reproduksi dan fisiknya sudah mulai matang, hasrat keingin tahuan tentang hal-hal belum pernah diketahui sudah mulai berbentuk, sebagai contohnya seorang remaja rela untuk berdandan dan mempercantik dirinya didepan cermin kamarnya guna untuk bisa menampilkan penampilan yang sempurna didepan orang lain terutama pada lawan jenisnya. Pada fase ini remaja sudah bisa menentukan pakaian, gaya rambut, berat badan yang ideal untuk dirinya sendiri. Mereka juga lebih menonjolkan kelebihanannya dan cenderung menutupi kekurangan didepan orang lain. Namun disisi lain, remaja terkadang seringkali masih ragu-ragu untuk berbicara terutama berbicara dengan orang yang lebih dewasa dari dirinya.



2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja

Salah satu hal yang terjadi pada manusia yaitu periode remaja. Dimana fase ini merupakan fase dalam kehidupan yang penting dalam perkembangan dan pertumbuhan seseorang, dan masa ini merupakan masa transisi dari anak-anak menuju remaja yang sehat. Pada remaja. Diharuskan dalam peran di masyarakat dapat bersosialisasi dan berinteraksi yang baik dengan orang lain sekitar. Namun beda lagi dengan remaja yang telah gagal dalam mencapai perkembangan dan pertumbuhannya mengakibatkan mereka kesulitan dan tidak bahagia dalam dirinya sendiri. William Kay, dikutip dari Yudrik Jahja mengemukakan tugas dari perkembangan remaja sebagai berikut:

1. Sudah menerima perubahan fisiknya sendiri yang memiliki keragaman perbedaan kualitas dengan remaja lainnya
2. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua dan orang-orang disekitarnya baik secara individu dan kelompok
3. Mampu mengembangkan keterampilan yang ada pada dirinya dan dapat bergaul dengan teman-teman sebayanya
4. Menemukan sosok idola sebagai contoh identitas pribadinya
5. Mampu menerima dirinya sendiri sebagai seorang yang memiliki kepercayaan diri terhadap kualitas dan kemampuan yang dimilikinya (Pengalaman et al., 2020).

2.1.6 Tidur

2.2.1 Definisi Tidur

Tidur adalah dasar bagi kesehatan dan perkembangan remaja. Saat ini ada beberapa remaja yang mengalami kurangnya kualitas tidur. Bagi remaja yang mengalami kurangnya kualitas tidur, dan pola tidur yang tidak teratur bisa menyebabkan remaja mengantuk pada siang hari, suasana hati yang buruk, buruknya prestasi belajar, dan

meningkatkan resiko cedera. Selama periode tidur yang dimulai dengan tertutupnya mata selama beberapa menit dan selama tidur terjadi istirahat total bagi tubuh baik secara mental dan fisik manusia, terkecuali pada organ vital yaitu jantung, paru-paru, sirkulasi darah, dan organ vital lainnya. Dalam tidur periode selama tidur tidak tergantung pada pola dan kualitas serta kuantitas tidur pada seseorang, hal tersebut bergantung pada beberapa factor seperti aktivitas fisik pada seseorang, suatu penyakit yang diderita oleh seseorang. Dalam tidur tubuh membutuhkan istirahat total yang cukup baik pada siang hari dan malam hari (Reza et al., 2019).



2.2.3 Tahapan Tidur dan Siklus Tidur

a. Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur adalah suatu pengaturan dalam tidur yang berhubungan dengan mekanismekerja serebral secara bergantian dan dapat mengaktifkan serta menekan saraf pusat agar dapat tertidur dan dapat bangun. Dalam pusat pengaturan tidur terletak dalam mesensefalon dan terdapatdibagian atas pons. Pada keadaan seseorang sadar, terdapat neuron dalam Reticular Activating System (RAS) melepaskan katekolamin. Selain itu, RAS dapat memberikan suatu rangsangan visual, perasa, nyeri, dan juga dapat menerimastimulus dari korteksselebral, sepertirangsangan emosi. Pada saat tertidur terjadi pelepasan serum serotonin yang berada dalam pons dan batang otak tengah, yaitu Bulbar Synchronizing Regional (BSR). Sedangkan pada saat bangun seseorang prosesnya akan bergantung dari keseimbangan impuls yang akan diterima oleh system saraf pusat. Akhirnya batang otak akanmengatur sebuah siklus dan perubahan dalam siklus tidur yaitu RAS dan BSR.

2.2.3 Tahapan Tidur

Ada beberapa tahapan dalam tidur seseorang, berikut diantaranya:

1. Tahapan NREM (Non Rapid Eye Movement) adalah tahapan awal dari proses tidur. Pada tahap ini, mulai mata tertutup, dan tahap ini dianggap sebagai periode transisi antara waktu terjaga dan waktu tidur seseorang. Pada saat tidur seseorang tiba-tiba akan mengalami gerakan refleks mulai dari kaki dan tangan serta otot-otot lainnya, yang akan dirasakan pada seseorang tiba-tiba merasa terjatuh, merasa ada yang mengejar, hal tersebut disebut dengan myoclonic hypnic. Pada tahap ini terjadi sekitar +/- 10-15 menit hingga 30 menit. Seseorang akan mudah terbangun di tahap ini, karena terjadi proses secara fisiologis, namun semakin bertambah usianya seseorang akan semakin meningkat

ditahap NREM ini.

2. Tahap REM (Rapid Eye Movement) adalah tahap dimana tahap ini terjadi selama +/- 20 menit. Pada tahap ini mata yang mulai tertutup sudah berhenti gerakannya dan gelombang sinyal pada system saraf menjadi lebih lambat. Terjadi perubahan suhu pada tahap ini, dan detak jantung semakin melemah selama tahap ini. Pada REM ini dikaitkan dengan fisiologis tidur, tekanan darah berangsur normal, system gastrointestinal, dan detak jantung berkurang.
3. Tahapan ketiga dan keempat sering ditandai dengan tahapan tidur yang paling sulit untuk proses bangun. Pada tahap ini terdapat perbedaan yang klinis. Terjadi gelombang saraf yang lemah bisa disebut dengan tahap Slow Wave Sleep (SWS). Pada tahap ini, seseorang yang sedang tidur tiba-tiba bangun akan merasakan hal yang tidak biasanya, ia akan merasa bingung, cemas, kaget, kehilangan arah serta pusing selama beberapa menit ia terbangun. Jika tahap ini tidak terjadi selama waktu tidur, maka diwaktu bangun tubuh akan merasa segar dan bugar pada pagi hari. Selama tidur terjadi gelombang yang lambat dandidak terjadi gerakan mata dan gerakan anggota tubuh lainnya. Pada tahap ini juga seseorang akan mengalami mimpi yang buruk, sering mengompol, dan mengingau serta tiba-tiba berjalan dengan tidur mneutup matanya (Reza et al., 2019).

2.2.4 Gangguan Tidur

Tidur sehat adalah hal yang terpenting dalam proses tidur seseorang karena pengaruh kurang tidur akan berakibat menurunnya kesehatan tubuh pada manusia. Selain itu, kualitas tidur juga mempengaruhi emosional, hubungan dengan keluarga dan teman sebaya serta lingkungannya, kejernihan pikiran dalam berinteraksi dengan orang lain, tidur sendiri juga akan mempengaruhi aktivitas kerja yang dilakukan seseorang. Gangguan tidur sendiri adalah kondisi dimana tidur mengalami ketidaknormalan

seperti tidur sehat, jika tidak segera ditangani, gangguan tidur akan menyebabkan insomnia. Dalam insomnia ada banyak pengaruh yang buruk terhadap kesehatan tubuh, seperti rasa sakit saat terbangun dipagi hari, terbangun dimalam hari, ketidaknyamanan fisik dan psikisnya, suasana hati yang tidak baik, hal tersebut dapat mengganggu tidur seseorang. (Damayanti et al., 2017). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Beberapa penelitian telah mengaitkan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur dengan perubahan gaya hidup, peningkatan pekerjaan, dan tuntutan sosial dan juga penggunaan teknologi yang berlebih (Acces, 2018).

2.2.5 Kualitas Tidur Pada Remaja

Pada remaja yang memiliki pola tidur berbeda dengan tahap usia lain, hal tersebut terjadi karena adanya perubahan hormone dan terjadi pergeseran irama sirkadian yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja tersebut. Aktivitas yang dilakukan remaja akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas serta pola tidurnya. Kekurangan tidur juga dapat menyebabkan kesehatan tubuh menjadiburuk terutama terhadap fisik dan psikis seseorang. Dalam fisik, tubuh akan rentan virus dan mudah

terserang penyakit dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan dalam psikologisnya, seseorang yang memiliki gangguan tidur akan menyebabkan kemampuan berpikir menjadi lambat, interaksi dengan orang lain yang buruk, emosional yang tidak stabil dibandingkan dengan seseorang yang memiliki kualitas dan pola tidur yang baik. Hal tersebut menyebabkan gangguan pola tidur pada remaja seringkali tidak terdeteksi dan pada akhirnya tidak ditangani dengan baik. Beberapa penelitian juga telah dilaksanakan untuk menilai akibat dari kekurangan tidur dan didapati bahwa kehilangan satu malam daripada tidur akan mengganggu proses berfikir inovatif, proses pengambilan keputusan yang fleksibel dan beberapa fungsi kognitif lain (Aminuddin,2018).

2.3 Wudhu

2.3.1 Definisi Wudhu

Wudhu berasal dari bahasa Arab yang berarti bersih atau indah sedangkan menurut istilah syara' wudhu adalah membersihkan anggota badan dengan air mutlak sesuai syarat dan rukunnya untuk menghilangkan hadast kecil. Adapun dasar tentang cara berwudhu (rukunnya) adalah Al- Qur'an dan terjemahannya, yang artinya sebagai berikut: “Hai orang-orang yang beriman jika kamu hendak mendirikan shalat maka basuhlah mukamu dan kedua tanganmu sampai siku-siku dan sapulah sebagian kepalamu dan basuhlah kedua kakimu sampai dengan kedua mata kakimu” (QS. Al-Maidah:6) (Han & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, 2019). Wudhu merupakan perintah langsung dari Allah Swt yang tertulis di dalam Al-Qur'an sebagai salah satu cara bersuci sebelum melaksanakan sholat. Namun jika dikaji dari dimensi syari'at, tata cara berwudhu yang diajarkan Rasulullah Saw ternyata mengandung hikmah dan rahasia-

rahasia yang tersembunyi di dalamnya. Penelitian-penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa berwudhu yang sesuai dengan tuntunanyang diajarkan oleh Rasulullah Saw ternyata dapat memberikan manfaat terhadap fisik dan psikis manusia (Afiyah et al., 2019). Secara praktis, Wudhu merupakan wujud dari gerakan-gerakan membasuh dan atau mengusap anggota tubuh. Wudhu adalah praktik melemaskan otot-otot tertentu dari kontraksi atau ketegangan. Gerakan-gerakan wudhu mengajarkan harmonisasi dan kelenturan, duahal yang sangat menyehatkan tubuh fisik kita (Afif, M.2016).

2.3.2 Manfaat Wudhu

Wudhu memiliki manfaat bagi tubuh khususnya dalam kesehatan manusia, wudhu sendiri memiliki arti yang luar biasa untuk kesehatan fisik, psikis bahkan untuk kesehatan keseimbangan spiritual dan emosional seseorang. Ada manfaat yang terkandung dalam wudhu bagi kesehatan manusia adalah menjaga bagian tubuh yang dibasuh dari kuman, bakteri pada mulut, tangan, sela-sela jari, pergelangan kaki hingga kaki, dapat menjamin kebersihan mata dan lubang hidung, terhindar dari segala penyakit, mencegah munculnya jerawat, menurunkan tekanan darah tinggi, dan memperlancar peredaran darah dalam tubuh, serta memberi ketenangan jiwa dan rileks setelah melakukan wudhu. Wudhu dapat menstabilkan tekanan darah, menambah gerakan jantung, menambah jumlah sel-sel darah merah, mengaktifkan pertukaran (sirkulasi) dalam tubuh, menambah kadar oksigen, serta memperbanyak kadar CO₂ (Carbon dioksida) yang keluar, serta masih banyak manfaat lainnya (Ramadhan & Rachman, 2015). Selama proses wudhu terdapat percikan air mengenai anggota tubuh yang dibasuh, hal tersebut dapat memberikan rasa nyaman dan segar. Dengan sendirinya pikiran emosional seseorang akan menurun dan pikiran menjadi nyaman dan akhirnya dapat meningkatkan kemudahan untuk memulai tidur (Dan et al., 2015).

2.4 Wudhu

Terapi wudhu adalah terapi dimana prosesnya yang sangat mudah dan bisa dilakukan oleh semua kalangan, dari anak-anak hingga lansia, karena setiap akan melakukan sholat (bagi Islam) mereka wajib melakukan proses wudhu terlebih dahulu. Wudhu sendiri merupakan salah satu terapi relaksasi untuk mengatasi gangguan pada tidur, wudhu gabungan dari tiga terapi yaitu terapi pijat (massage), higienitas, serta hidroterapi. Terapi ini juga dapat dijadikan terapi spiritual (Hidayat, I. 2016). Terapi wudhu ini dilakukan sesuai gerakannya dan syarat wajib dan telah memenuhi ketentuan terapeutik. Ketentuan terapeutik dapat diartikan sebagai aktivitas yang tidak hanya dilakukn dengan sekedar membasahi dan mencelupkan anggota tubuh menggunakan air, tetapi dilakukan dengan pijatan dan menekan serta menggosokkan pada area yang telah ditetapkan. Gerakan dalam wudhu yaitu mencuci tangan, berkumur, membersihkan lubang hidung, membasuh muka, membasuh kedua lengan tangan hingga siku-siku, menyeka rambut, membersihkan telingadan terakhir membasuh kedua kaki hingga pergelangan kaki sampai betis kaki (World Economic Forum (WEF) et al., 2018).

2.4.1 Tahap Wudhu

Ketentuan secara terapeutik terdapat gerakan-gerakan yang wajib dalam syarat sah wajib wudhu, berikut ketentuannya (Ir. Suparwoko. MURP., 2014).

- a. Sunnah Wudhu:
 1. Membaca Bismillah
 2. Mencuci kedua telapak tangan
 3. Berkumur
 4. Membersihkan kedua lubang hidung secara bergantian

5. Dahulukan anggota tubuh yang kanan daripada yang kiri
6. Membersihkan telinga kanan dan kiri
7. Dibasuh 3 kali atau 7 kali
8. Sela-sela jari tangan dan kaki harus dibersihkan
9. Wajib membaca doa setelah wudhu

b. Rukun Wudhu:

1. Niat wudhu dalam hati sambil mencuci telapak tangan
2. Berkumur sebanyak 3 kali
3. Menyeka muka secara penuh
4. Membasuh kedua tangan hingga batas siku kanan dan kiri
5. Menyeka rambut (sebagian kepala depan)
6. Membasuh telinga kanan kiri
7. Membasuh kedua kaki hingga mata kaki
8. Tertib
9. Baca doa sesudah wudhu

2.4.2 Pengaruh Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Remaja

Wudhu adalah sifat yang nyata atau (suatu perbuatan yang dilakukan dengan anggota-anggota badan yang tertentu) yang dapat menghilangkan hadas kecil yang ada hubungan dengan shalat. Berdasarkan firman Allah SWT “ *Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki*” (QS: Al Maidah Ayat : 6). Didalam ayat ini menerangkan bahwa

anggota wudhu itu empat : muka, tangan,kepala, kaki, dan ayat ini tidak menerapkan tiga kalinya. Dari itu sekurang-kurangnya wajib kita cuci sekali-kali, wajib usap pun sekali saja. Jadi dapat kita simpulkan bahwa konsep dasar dari internalisasi wudhu adalah suatu proses menuju perubahan kepribadian dalam melaksanakan wudhu dimana didalamnya memiliki makna kepribadian terhadap respon yang terjadi dalam proses pembentukan watak manusia. Seperti yang kita ketahui bahwa secara tidak langsung ketika kita sering atau melaksanakan wudhu dapat berpengaruh terhadap psikis dan fisik agar menjadi pribadi yang lebih baik, seperti menjadikan jiwa lebih tenang, menjaga kebersihan diri, taat akan aturan dalam melakukan ibadah (Tsanawiyah & Sleman, 2018). Dilakukan wudhu menjelang tidur secara efektif dapat meningkatkan kualitas dan pola tidur terutama pada remaja. Beberapa penelitian menyimpulkan bahwa tidur dalam posisi miring ke kanan lebih diutamakan, karena pada saat tubuh miring ke kanan dapat mengistirahatkan secara total system saraf pusat, mengurangi beban kerja jantung, mengistirahatkan lambung, meningkatkan peningkatan penyerapan makanan pada saat tubuh tidur atau beristirahat total, menjaga keseimbangan saluran pernapasan, ada pula hasil dari penelitian terdahulu mengenai Sunnah Rasul sebelum tidur dan memiliki manfaat secara medis, diantaranya adalah sunnah posisi tidur, sunnah wudhu sebelum tidur untuk mengurangi gangguanselama tidur, dan sunnah berdzikir sebelum tidur (Christanto et al., 2020).

2.4.3 Fisiologis Wudhu Dengan Tidur

Tidur dipengaruhi oleh dipengaruhi oleh beberapa faktor dari dalam dan dari luar tubuh. Dalam mengatasi gangguan tidur remaja, dapat menggunakan terapi wudhu sebelum tidur, karena wudhu sendiri memiliki banyak manfaat secara kesehatan diantaranya saat membasuh anggota tubuh yang terbuka, secara tidak langsung tubuh menjadi rileks, tenang dengan basuhan air secara konsisten. Karena terapi wudhu ini dapat mengeluarkan hormon endoprin dalam tubuh yang dapat memberikan rasa nyaman. Beberapa perlakuan yang dilakukan sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Mariyana, et al., 2020).