

THE EFFECT OF WUDHU AND DZIKIR THERAPY ON THE LEVEL OF INSOMNIA IN THE ELDERLY

Uswatun Hasanah^{1*}, Rahmat Kurniawan¹, Nurlina Hayun Padila²

¹Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang,
Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

²Mahasiswa Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada
Tangerang, Tangerang Selatan, Banten, Indonesia

*korespondensi author: uswatunhasanah@wdh.ac.id

ABSTRACT

The population census in 2020 noted that the number of elderly people in Indonesia reached 26.82 million people (9.92%) of the population. The prevalence of insomnia in the elderly in Indonesia is quite high, around 67%. Management of insomnia, broadly divided into two, pharmacological and non-pharmacological. The non-pharmacological therapies used in this study are hygiene (ablution) and mindfulness (dhikr). The purpose of this study was to determine whether there was an effect of giving ablution and dhikr therapy on the level of insomnia in the elderly in the RT 002/007 area of Gang Langgar Kalideres, West Jakarta. The research method uses experimental quantitative methods with a one group pre-post test design approach, this study reveals a causal relationship by involving one group of subjects. The subject group was observed before the intervention, then observed again after the intervention. The measuring instrument in this study used the KSPBJ-IRS questionnaire and checklist sheet. The research sample used the Non-Probability Sampling (Purposive Sampling) method. Data analysis using Wilcoxon test. The results of the study were ages 55-64 (88%), female gender (64%), widowed/widow status (52%), elementary school education (80%). The p-value = 0.000 (<0.05) the mean difference is 4.92. The conclusion is that there is an effect of ablution and dhikr therapy on the level of insomnia in the elderly. It is hoped that this research can increase knowledge about how to deal with insomnia with non-pharmacological methods so that the level of insomnia is reduced and the health of the elderly is increased.

Keywords: Dhikr, Elderly, Insomnia, Wudhu

PENGARUH TERAPI WUDHU DAN DZIKIR TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA

ABSTRAK

Sensus penduduk tahun 2020 mencatat jumlah lansia di Indonesia mencapai 26,82 juta jiwa (9,92%) dari populasi. Prevalensi insomnia lansia di Indonesia tergolong tinggi sekitar 67%. Penatalaksanaan insomnia, secara garis besar dibagi menjadi dua, farmakologi dan non-farmakologi. Terapi non-farmakologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *hygienitas* (wudhu) dan *mindfulness* (dzikir). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian terapi wudhu dan dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat. Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan pendekatan *one group pra-post test design*, penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS dan lembar *checklist*. Sampel penelitian menggunakan metode *Non-Probability Sampling (Purposive Sampling)*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian usia 55-64 (88%), jenis kelamin perempuan (64%), status duda/janda (52%), pendidikan SD (80%). Nilai p-value = 0,000 (< 0,05) selisih mean 4,92. Kesimpulan ada pengaruh terapi wudhu dan dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia. Saran diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan mengenai bagaimana cara mengatasi insomnia dengan non-farmakologi agar tingkat insomnia berkurang dan kesehatan lansia meningkat.

Kata kunci: Dzikir, Insomnia, Lansia, Wudhu

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes, 2016). Sensus penduduk tahun 2020 mencatat jumlah lansia di Indonesia mencapai 26,82 juta jiwa atau sekitar 9,92% dari populasi. Sementara PBB juga merilis data bahwa Indonesia tercatat sebagai Negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak ke-8 di dunia (Kurtubi, 2021). Kemudian Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, terdapat 29,3 juta penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2021. Angka ini setara dengan 10,82% dari total penduduk di Indonesia (Jayani, 2021).

Gangguan tidur lebih rentan dialami oleh lansia salah satunya disebabkan oleh adanya penurunan fungsi otak (Marlina, 2020). Menurut American Academy of Sleep Medicine (2008), insomnia didefinisikan sebagai kesulitan baik untuk jatuh atau tetap tertidur yang disertai dengan gangguan siang hari terkait dengan masalah tidur tersebut (Suni, 2022). Angka kejadian insomnia cukup tinggi, berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami insomnia.

Penatalaksanaan dan penanganan penderita insomnia, secara garis besar bisa dibagi menjadi dua, yaitu penanganan dengan farmakologikal atau dengan cara non-farmakologikal. Penanganan masalah gangguan tidur pada lansia dengan farmakologi yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodiazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obat hipnotik ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat mulai tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek sisa obat yaitu rasa mual dan mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami gangguan ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai (Aprilla, 2022).

Pengobatan Non-farmakologikal diantaranya menggunakan progressive relaxation, mindfulness, hypnosis, acupressure dan cognitive behavioral therapy (CBT) (Valente, 2015), serta sleep hygiene (Supriyanto, 2021). Terapi non-farmakologi yang paling efektif untuk mengatasi insomnia adalah terapi perilaku, yaitu sleep hygiene. Sleep hygiene merupakan identifikasi dan modifikasi perilaku dan lingkungan yang mempengaruhi tidur (Reopke SK & Ancoli, 2010 ; dalam Suastari et al., 2019). Terapi wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang mudah dan banyak dilakukan dan merupakan gabungan dari tiga terapi yaitu massage therapy, higienitas, sekaligus hydrotherapy (Aprilla, 2022). Efek massage oleh aliran air (wudhu) membantu mengurangi stress, kecemasan, dan merilekskan otot tubuh, sehingga pikiran akan terasa tenang dan damai dan juga dapat memberikan ketenangan jiwa (Maulidiansyah, 2015). Kemudian salah satu terapi non farmakologis lainnya yang berpotensi memperbaiki kualitas tidur menurut (Valente, 2015) yaitu mindfulness. Mindfulness dalam sudut pandang islam berarti menjadikan Allah SWT. Sebagai yang selalu diingat kapanpun dimanapun dan dalam posisi berdiri, duduk, maupun berbaring. Living in the present moment berorientasi pada mengingat Allah (dzikrullah) (Fachrudin, 2017).

Berdasarkan latar belakang maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pemberian terapi wudhu dan dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan one group pra-post-test design. Populasi berjumlah 27 lansia. Sampel penelitian berjumlah 25 orang lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat. Metode menggunakan intervensi dan pengumpulan data melalui kuesioner serta lembar checklist. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode Non-Probability Sampling dengan teknik Purposive Sampling.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
55 – 64	22	88%
65 – 69	2	8%
70	1	4%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat usia lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat didapatkan hasil bahwa dari 25 lansia, sebagian besar berusia 55 - 64 tahun sebanyak 22 responden (88%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – Laki	9	36%
Perempuan	16	64%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat didapatkan hasil bahwa dari 25 lansia, lebih dari setengahnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (64%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Perkawinan

Status Perkawinan	Frekuensi	Persentase
Menikah	12	48%
Duda/Janda	13	52%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan status perkawinan lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat didapatkan hasil bahwa dari 25 lansia, lebih dari setengahnya berstatus sebagai janda atau duda yaitu sebanyak 13 responden (52%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	20	80%
SMP	2	8%
Perguruan Tinggi	3	12%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendidikan lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat didapatkan hasil bahwa dari 25 lansia, sebagian besar memiliki tingkat pendidikan akhir SD sebanyak 20 responden (80%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pre-Intervensi Tingkat Insomnia

Tingkat Insomnia	Frekuensi	Persentase
Ringan	14	56%
Berat	8	32%
Sangat Berat	3	12%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 5 di atas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat insomnia Pre Intervensi pada lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat didapatkan hasil bahwa dari 25 lansia, lebih dari setengahnya memiliki insomnia ringan sebanyak 14 responden (56%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Post Intervensi Tingkat Insomnia

Tingkat Insomnia	Frekuensi	Persentase
Tidak Ada	14	56%
Ringan	2	8%
Berat	9	36%
Total	25	100%

Berdasarkan Tabel 6 di atas menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan tingkat insomnia Post Intervensi pada lansia di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat didapatkan hasil bahwa dari 25 lansia, lebih dari setengahnya tidak memiliki insomnia sebanyak 14 responden (56%).

Analisis Bivariat

Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon

Tingkat Insomnia	N	Median(min- maks)	Mean ± S.D	P- Value
Tingkat Insomnia Pre Intervensi	25	25,00 (20-39)	27,60 ± 5,951	0,000
Tingkat Insomnia Post Intervensi	25	19,00 (14-36)	22,68 ± 7,851	0,000

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan bahwa perubahan Tingkat Insomnia pada lansia yang dialami oleh responden sebelum dilakukan terapi wudhu dan dzikir sebesar 27,60 kemudian menurun menjadi 22,68 sesudah dilakukan terapi wudhu dan dzikir. Dengan nilai p-value = 0,000 (< 0,05) yang artinya ada pengaruh dalam pemberian terapi wudhu dan dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia, dengan didapatkan hasil perbedaan mean adanya penurunan tingkat insomnia yaitu sebesar 4,92.

PEMBAHASAN

Usia

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 25 lansia, sebagian besar berusia 55 – 64 tahun sebanyak 22 responden (88%) dan yang hampir tidak ada yaitu lansia yang berusia 70 tahun sebanyak 1 responden (4%).

Insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun.

Berdasarkan hal di atas analisis peneliti menyimpulkan bahwa responden pada penelitian di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat dari 25 responden yang mengalami insomnia sebagian besar berusia 55 – 64 tahun. Didukung oleh teori - teori di atas bahwa seiring dengan bertambahnya usia seseorang akan mengalami perubahan kondisi fisiologis dan psikologis yang akan berpengaruh terhadap kuantitas dan kualitas tidur dalam hal ini yaitu insomnia.

Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini lebih dari setengahnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (64%) dan hampir setengahnya responden pada penelitian ini berjenis kelamin laki – laki sebanyak 9 responden (36%).

Hal di atas sejalan dengan teori menurut Petti Lubis (2009) dalam penelitian Prasetyo et al., (2020) Prevalensi insomnia lebih banyak terjadi pada wanita daripada laki-laki hal ini dipengaruhi oleh hormon. Hormon yang dimaksud adalah estrogen. Dimana pada wanita hormon estrogen berperan untuk mengatur siklus menstruasi dan kehamilan. Hormon ini dapat mempengaruhi zat kimia di otak yang berkaitan dengan stress dan pola tidur. Dimana kadar hormon estrogen yang tinggi dapat membantu pola tidur yang baik, sedangkan kadar hormon estrogen yang rendah dapat memperburuk pola tidur yang dialami. Berdasarkan hal di atas analisis peneliti menyimpulkan bahwa responden pada penelitian di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat dari 25 responden yang mengalami insomnia lebih dari setengahnya adalah perempuan. Di dukung oleh teori-teori di atas, semakin menuanya usia seorang perempuan akan mempengaruhi hormon yang mengontrol siklus menstruasi dan kehamilan, dalam hal ini perempuan lansia memasuki usia menopause dimana kadar estrogen berkurang dan berpengaruh terhadap pola tidur yang tidak baik (insomnia).

Status Perkawinan

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini lebih dari setengahnya berstatus sebagai duda atau janda yaitu sebanyak 13 responden (52%) dan hampir setengahnya berstatus menikah atau memiliki pasangan sebanyak 12 responden (48%).

Diasumsikan bahwa dukungan dari keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat. Serta terdapat dukungan sosial sebagai sumber koping, dimana kehadiran orang lain atau pasangan dapat membantu seseorang mengurangi kecemasan.

Berdasarkan hal di atas analisis peneliti menyimpulkan bahwa responden pada penelitian di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat dari 25 responden yang mengalami insomnia lebih dari setengahnya berstatus duda atau janda. Didukung oleh teori-teori di atas, bahwa kehadiran seorang pasangan hidup sangat berperan penting sebagai koping yang adekuat dalam menghadapi stressor yang dapat memicu perasaan cemas dan meningkatkan terjadinya insomnia pada lansia.

Pendidikan

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat pendidikan akhir Sekolah Dasar (SD) sebanyak 20 responden (80%) kemudian sebagian kecilnya berpendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 2 responden (8%) dan berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 3 responden (12%).

Diasumsikan bahwa orang yang berpendidikan akan terhindar dari kebodohan dan kemiskinan, karena dengan modal ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperolehnya melalui proses pendidikan, orang akan mampu mengatasi problema kehidupan yang dihadapinya. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka diasumsikan semakin tinggi pengetahuan, keterampilan, dan kemampuannya.

Berdasarkan hal di atas analisis peneliti menyimpulkan bahwa responden pada penelitian di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat dari 25 responden yang mengalami insomnia sebagian besar berpendidikan Sekolah Dasar (SD), sehingga teori-teori di atas sangat relevan bahwa semakin rendah tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada lansia.

Hasil Tingkat Insomnia Pre-Test dan Post-Test Intervensi

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dari 25 responden, tingkat insomnia sebelum dilakukan intervensi yaitu lebih dari setengahnya responden mengalami insomnia ringan sebanyak 14 responden (56%) kemudian hampir setengahnya memiliki insomnia berat sebanyak 8 responden (32%) dan sebagian kecil memiliki insomnia sangat berat sebanyak 3 responden (12%) sedangkan hasil tingkat insomnia sesudah dilakukan intervensi yaitu lebih dari setengahnya responden mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi tidak ada insomnia sebanyak 14 responden (56%) kemudian sebagian kecil memiliki insomnia ringan sebanyak 2 responden (8%) lalu hampir setengahnya memiliki insomnia berat sebanyak 9 responden (36%) dan tidak ada lagi responden yang memiliki tingkat insomnia sangat berat. Dengan didapatkan hasil perbedaan mean adanya penurunan tingkat insomnia yaitu sebesar 4,92.

Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilla (2022) , didapatkan bahwa terlihat perbedaan yang sangat signifikan pada angka rata-rata antara penurunan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi wudhu. Rata-rata tingkat insomnia sebelum dilakukan intervensi terapi wudhu adalah 17,73 dengan standar deviasi 4,114 perbandingannya setelah dilakukan intervensi terapi wudhu adalah 13,33 dengan standar deviasi 3,374.

Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al., (2021) bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada penurunan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi meditasi dzikir di Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata nilai insomnia pada

lansia sebelum diberikan terapi *mindfulness* pada kelompok intervensi adalah 2,62 dan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi *mindfulness* adalah 1,79 dengan selisih keduanya yaitu 0,83.

Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khoirudin, 2018) hasil perhitungan menggunakan uji Regresi Linear Sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia didapatkan *R Square* sebesar 0.944 atau 94,4%. Dari angka 94,4% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan perubahan tingkat insomnia pada lansia sebesar 94,4% sedangkan sisanya 5,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Menurut Aprilla (2022) Terapi wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang mudah dan banyak dilakukan dan merupakan gabungan dari tiga terapi yaitu *massage therapy, higienitas, sekaligus hydrotherapy*.

Menurut Maulidiansyah (2015) Efek *massage* oleh aliran air (wudhu) membantu mengurangi stress, kecemasan, dan merilekskan otot tubuh, sehingga pikiran akan terasa tenang dan damai dan juga dapat memberikan ketenangan jiwa.

Menurut Kuswandari (2016) Dzikir merupakan bentuk ibadah yang sangat mudah dilakukan, dzikir menggunakan ayat-ayat al-Quran dapat menurunkan gangguan tidur. Tidak seperti ibadah lain yang ditetapkan waktu dan ketentuan- ketentuan lainnya. Secara harfiah, arti dzikir atau al-dzikir adalah ingat. Dzikir berarti mengingat Allah dengan mengingat Allah kita akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya sehingga kita menjadi tenang.

Berdasarkan hal di atas analisis peneliti menyimpulkan bahwa responden di Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat menunjukkan adanya perubahan tingkat insomnia pra intervensi dan post intervensi.

Pengaruh Terapi Wudhu dan Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia

Hasil Uji Statistik *Wilcoxon* menunjukkan bahwa didapatkan hasil rata-rata skala insomnia sebelum dilakukan intervensi sebesar 27,60 kemudian setelah dilakukan intervensi menjadi 22,68. Dengan didapatkan hasil perbedaan mean adanya penurunan tingkat insomnia sebesar 4,92. Dengan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilla (2022) berdasarkan Uji *Wilcoxon* didapatkan hasil rata-rata skala insomnia sebelum dilakukan intervensi adalah 17,73 dan rata-rata skala insomnia setelah dilakukan intervensi menjadi 13,33. Dengan selisih nilai rata-rata skala insomnia antara sebelum dan sesudah terapi wudhu adalah 4,4. Dengan nilai *p-value* adalah 0,001 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada

perbedaan yang signifikan antara skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu. Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2015), berdasarkan Uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Sehingga ada pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia lansia.

Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi et al., (2021), berdasarkan hasil Uji Statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000, sehingga nilai *p-value* $< 0,05$. Berarti ada pengaruh secara signifikan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness* (meditasi dzikir) pada kelompok intervensi dengan keyakinan 95%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Uzuluddin & Muflihin (2016) Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang kuat antara dzikir dengan kualitas tidur kelompok intervensi pada sebelum dan sesudah melakukan DMT ($p = 0.000$). Terdapat perbedaan rerata skor kualitas tidur yang bermakna pada kelompok kontrol ($p = 0.011$). Pada kelompok intervensi ($p = 0.007$). dari kekuatan pengaruhnya, Dzikir Menjelang Tidur memiliki pengaruh yang kuat terhadap peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi.

Menurut teori Handoko (2009) dalam Dian Adi Saputro (2015) Wudhu adalah bersuci dengan menggunakan air, diawali dengan niat, berkumur, membasuh muka, mengusap kepala, kedua tangan, kedua kaki, sampai diatas mata kaki. Wudhu menjaga seorang muslim agar tetap bersih. Selain itu wudhu juga memberi manfaat yang besar terhadap tubuh. Karena dengan berwudhu dapat meningkatkan tekanan darah, menambah gerakan jantung, mengaktifkan pertukaran sirkulasi dalam tubuh, menambah kadar oksigen, serta memperbanyak kadar CO_2 (*Carbondioksida*) yang keluar. Membasuh bagian luar tubuh akan memperlancar BAK, mengaktifkan pencernaan, menambah nafsu makan, merangsang otot kulit dan otot sendi.

Wudhu memiliki banyak manfaat kesehatan seperti yang telah dilakukan Dr. Ahmad Syauqy, peneliti bidang penderita penyakit dalam dan penyakit jantung dari London mengatakan “para pakar kedokteran telah menyimpulkan bahwa memasukkan anggota tubuh ke dalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot, menormalkan denyut jantung, kecemasan dan insomnia (susah tidur)”. 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 menjadi rileks (Akrom, 2010).

Kemudian menurut Vitaliati (2014) Formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan kepada agama, kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat yang dapat membantu seseorang mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi daripada sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal tersebut.

Berdasarkan hal di atas peneliti berasumsi bahwa wudhu dan dzikir adalah perpaduan yang sangat baik. Dengan berwudhu, seseorang sudah melakukan terapi pijat ke sebagian anggota tubuhnya, kemudian menjaga kebersihan, dan juga melakukan terapi dengan air yang semuanya itu dapat meningkatkan rasa nyaman pada tubuh seseorang. Kemudian setelah berwudhu, dilanjutkan dengan membaca bacaan dzikir, dimana seseorang berfokus pada Tuhannya sehingga dapat sejenak melupakan masalah duniawinya. Keduanya sama-sama memberikan efek rasa nyaman dan juga rasa tenang yang berperan penting dalam menurunkan tingkat insomnia.

Berdasarkan hal di atas analisis peneliti menyimpulkan bahwa setelah dilakukan intervensi terapi wudhu dan dzikir sebelum tidur sebanyak 1 kali selama 7 hari berturut-turut sesuai dengan SOP sehingga responden mengalami penurunan tingkat insomnia yang mengganggu aktivitas. Penurunan nilai pre dan post-test intervensi terapi wudhu dan dzikir pada responden sangat bervariasi dikarenakan ada perbedaan usia, jenis kelamin, status perkawinan, dan juga tingkat pendidikan yang cukup berpengaruh pada penelitian ini.

KESIMPULAN

1. Teridentifikasi karakteristik responden berdasarkan Tabel interpretasi usia sebagian besar responden berusia 55 – 64 tahun yaitu 22 responden (88%). Berdasarkan Tabel interpretasi jenis kelamin yang lebih dominan yaitu perempuan 16 responden (64%). Berdasarkan Tabel interpretasi status perkawinan responden yang lebih dominan yaitu berstatus duda atau janda 13 responden (52%). Berdasarkan Tabel interpretasi pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu 20 responden (80%).
2. Teridentifikasi ada insomnia sebelum dilakukan intervensi terapi wudhu dan dzikir sebelum tidur yaitu tertinggi responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 14 responden (56%).
3. Teridentifikasi ada penurunan tingkat insomnia dari insomnia ringan menjadi tidak ada insomnia yaitu pada 14 responden (56%).
4. Teranalisis ada pengaruh dari terapi wudhu dan dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia dengan hasil nilai p-value = 0.000 (< 0,05) yang artinya Ha diterima. Ada pengaruh dalam pemberian terapi wudhu dan dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Untuk Civitas Akademi Keperawatan Stikes Widya Dharma Husada dan juga Wilayah RT 002/007 Gang Langgar Kalideres, Jakarta Barat.

REFERENSI

- Aprilla, N. (2022). *Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang*. 6(23), 7–13.
<https://doi.org/http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Delviana, C., Situmeang, B., Veronika, A., Siallagan, E. A., Tinggi, S., Kesehatan, I., Elisabeth, S., & Bunga, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021 Overview Of Elderly Knowledge About Insomnia At The Original Original Winner Jiwa Simpang Selayang, Medan Tuntungan. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), 1–11.
- Fachrudin, D. (2017). *Mindfulness Dalam Perspektif Islam*. Mindfulnessia. <http://www.mindfulnessia.id/2017/06/mindfulness-dalam-perspektif-iislam.html?m=1>
- Ghaddafi, M. (2013). Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 1–17.
- Hidayat, I. (2015). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak* [Universitas Tanjungpura]. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/16202/14107>
- Jayani, D. H. (2021). *Lansia Paling Banyak dari Ekonomi Termiskin pada 2021*. Databoks. [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/23/lansia-paling-banyak-dari-ekonomi-termiskin-pada-2021#:~:text=Badan Pusat Statistik \(BPS\) melaporkan,dari total penduduk di Indonesia](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/23/lansia-paling-banyak-dari-ekonomi-termiskin-pada-2021#:~:text=Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan,dari total penduduk di Indonesia)
- Kemenkes. (2016). Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. *InfoDATIN*, 10(16), 8. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin-lansia-2016.pdf>
- Khoirudin, M. A. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar Di Tulungagung*. UIN Satu Tulungagung.
- Kurtubi, D. A. (2021). *Hari Lanjut Usia Nasional Tahun 2021 (Menjadi Lanjut Usia Bahagia Sejahtera Dimanapun Kapanpun)*. Dinas Sosial Provinsi Riau. http://dinsos.riau.go.id/web/index.php?option=com_content&view=article&id=723:hari-lanjut-usia-nasional-tahun-2021-menjadi-lanjut-usia-bahagia-sejahtera-dimanapun-kapanpun-oleh-dod-ahmad-kurtubi&catid=17&Itemid=117
- Kuswandari, R. P. (2016). *Pengaruh Dzikir Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea (SC)*. Muhammadiyah Yogyakarta.
- Lai, N. M. S. (2019). World population ageing, 2019 : In *World population ageing 2019*. the United Nations. <https://digitallibrary.un.org/record/3846855>
- Maisyari, E. (2015). *Hubungan Antara Sociodemografi Dan Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai KM 6 Palembang Periode Oktober – Desember 2014*. Muhammadiyah Palembang.
- Marlina, R. (2020). *Mengatasi Sulit Tidur Pada Lansia*. ALODOKTER. <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apakah-seorang-lansia-dapat-mengonsumsi-obat-tidur->
- Maulidiansyah, M. (2015). Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skor Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *PRONERS*, 3. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26418/jpn.v3i1.21500>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); 5th ed.). Salemba Medika.
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 34–42. <https://doi.org/10.47560/kep.v8i2.127>

- Pratiwi, B. D. A., Chairani, R., Anwar, S., & Ferasinta. (2021). 2684-8988 2684-8996. *Jurnal of Telenursing (JOTING)*, 3, 163–170. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2068>
- Puji, A. (2021). *15 Penyebab Insomnia Paling Umum yang Mungkin Anda Alami*. Hellosehat. <https://hellosehat.com/pola-tidur/insomnia/penyebab-insomnia/>
- Setiati, S., Syam, A. F., Alwi, I., K, M. S., Setiyohadi, B., & Sudoyo, A. W. (2014). *Proses Menua dan Implikasi Klinisnya (Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam)* (6th ed.). Jakarta : Interna Publishing.
- Setiawan, D. I., Bidjuni, H., & Karundeng, M. (2014). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Keperawatan*, 2(2808–2672), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v2i2.5207>
- Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B., Aryana, I. G. P. S., & Kusumawardhani, R. T. (2019). *Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar*. 1–18.
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Nelitian Keperawatan*, 2(2407–7232), 150–155.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Gema Keperawatan*, 8(ISSN : 2088 – 7493), 20–30. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1443/2/Gabungan Artikel.pdf#page=22](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/1443/2/Gabungan%20Artikel.pdf#page=22)
- Suni, E. (2022a). *Insomnia*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>
- Uzuluddin, A., & Muflihatin, S. K. (2016). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2016* [Muhammadiyah Kalimantan Timur]. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1732>
- Valente, S. (2015). Evaluating and Managing Insomnia: Non-pharmacological Treatments. *Journal of Sleep Disorders & Therapy*, 04(02), 2–5. <https://doi.org/10.4172/2167-0277.1000189>
- Vitaliati, T. (2014). *Pengaruh Relaksasi Religius Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Berbasis Komunitas*. Universitas Padjajaran.