

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI WUDHU MENJELANG
TIDUR TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA
DI DESA LABOI JAYA WILAYAH
KERJA PUSKESMAS
BANGKINANG**


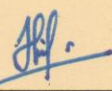
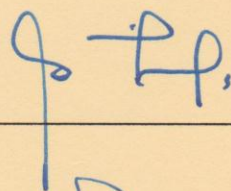
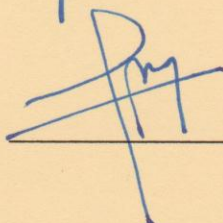


NAMA :ERMA RAHMAWATI

NIM :1614201063

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
RIAU
2020**

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN SKRIPSI S1 KEPERAWATAN**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>Ns. RIDHA HIDAYAT, M.Kep</u> Ketua Dewan Penguji	
2.	<u>Ns. NIA APRILLA, M.Kep</u> Sekretaris	
3.	<u>Ns. NILA KUSUMAWATI, S.Kep, MPH</u> Penguji 1	
4.	<u>Ns. NENENG FITRIA NINGSIH, S.Kep, M.Biomed</u> Penguji 2	

Mahasiswi :

NAMA : ERMA RAHMAWATI

NIM : 1614201063

TANGGAL UJIAN : 27 JULI 2020

LEMBARAN PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI

NAMA : ERMA RAHMAWATI

NIM : 1614201063

NAMA

TANDA TANGAN

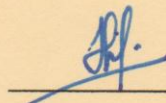
Pembimbing I:

Ns. RIDHA HIDAYAT, M.Kep
NIP. TT : 096.542.009




Pembimbing II:

Ns. NIA APRILLA, M.Kep
NIP. TT : 096. 542. 190



Ketua Program Studi S1 Keperawatan


Ns. ALINI, M.Kep
NIP. TT : 096. 542. 079

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI RIAU**

Skripsi, Juli 2020

ERMA RAHMAWATI

**EFEKTIVITAS TERAPI WUDHU MENJELANG TIDUR TERHADAP
INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA LABOI JAYA WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BANGKINANG**

xi + 91 Halaman + 7 Tabel + 5 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Angka kejadian insomnia di dunia sangat besar, persentase angka insomnia di Amerika Serikat sekitar 67%. Sedangkan di Indonesia angka kejadian insomnia sekitar 50% adalah orang yang berusia 65 tahun. Jika insomnia pada lansia tidak ditangani dengan segera, maka akan dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius seperti depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, meningkatkan resiko kematian dan memunculkan berbagai penyakit fisik lainnya. Untuk mengatasi masalah ini, kita dapat mengatasi dengan cara non farmakologi yaitu dengan terapi wudhu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner KSPBJ – IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale*) dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulan terapi wudhu menjelang tidur efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia. Disarankan kepada lansia agar menggunakan terapi wudhu sebelum tidur dan pada saat terbangun di malam hari dalam penanganan insomnia serta memberikan informasi kepada teman-teman maupun keluarga tentang manfaat terapi wudhu dalam mengatasi insomnia.

Kata kunci : Terapi wudhu, insomnia, lansia

Daftar bacaan : 23 (2010-2019)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Efektifitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian penelitian ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. DR. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tambusai
2. Dewi Anggriani Harahap, M. Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ns. Alini, M. Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
4. Ns. Ridha Hidayat, M.Kep selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Nia Aprilla, M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan serta arahan petunjuk dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

6. Ns. Nila Kusumawati, S.Kep, MPH selaku penguji I yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.
7. Ns. Neneng Fitria Ningsih, S.Kep, M.Biomed selaku penguji II yang telah memberikan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.
8. Kepala Puskesmas Bangkinang yang telah memberi izin dalam pengambilan data.
9. Dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
10. Zolmiwardi, SKM, M.Kes selaku kepala Puskesmas Bangkinang yang telah memeberikan izin untuk melakukan penelitian
11. Teristimewa kedua orang tua yang telah bersusah payah memberikan peneliti banyak dukungan baik secara materi maupun moril hingga detik ini.
12. Rekan-rekan seperjuangan di Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau, dan kepada seluruh pihak terkait yang tidak bisa disebutkan satu per satu namanya.
13. Terima kasih kepada sahabat serta saudara yang telah banyak membantu serta meluangkan fikirannya dalam pembuatan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan maupun penulisan. Oleh karena itu, peneliti senantiasa

mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bangkinang, Juli 2020

Peneliti

Erma Rahmawati

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR SKEMA	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Tinjauan Teoritis	12
1. Wudhu	12
a. Definisi Wudhu.....	12
b. Manfaat Wudhu	13
c. Terapi Wudhu	17
2. Tidur	24
a. Definisi Tidur.....	24
b. Fisiologi Tidur	24
c. Tahap Tidur.....	26
d. Siklus Tidur.....	29
e. Fungsi Tidur.....	30
f. Gangguan Tidur	31
3. Insomnia	31
a. Definisi Insomnia.....	31
b. Faktor Penyebab Insomnia.....	32

c. Jenis-jenis Insomnia.....	33
d. Tanda dan Gejala	35
e. Dampak Insomnia.....	36
f. Penatalaksanaan Insomnia	39
g. Alat Ukur Insomnia	41
4. Lansia	47
a. Definisi Lansia.....	47
b. Batasan Lansia	47
c. Perubahan Pada Lanjut Usia.....	48
d. Permasalahan Lanjut Usia Dengan Berbagai Kemampuan	49
e. Teori Proses Menua	50
5. Insomnia Pada Lansia	53
B. Penelitian Terkait	59
C. Kerangka Teori.....	62
D. Kerangka Konsep	63
E. Hipotesis.....	63

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	64
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	69
C. Populasi dan Sampel	69
D. Etika Penelitian	72
E. Alat Pengumpulan Data	72
F. Prosedur Pengumpulan Data	74
G. Teknik Pengolahan Data	76
H. Definisi Operasional.....	78
I. Rencana Analisa Data	78

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Analisa Univariat.....	81
B. Analisa Bivariat.....	84

BAB V PEMBAHASAN

A. Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Insomnia Pada Lansia.....	85
B. Analisa Bivariat	89

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan.....	90
B. Saran	90

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema2.1 : Tidur Normal.....	30
Skema2.2 : Kerangka Teori.....	62
Skema2.3 : Kerangka Konsep	63
Skema3.1 : Rancangan Penelitian	65
Skema3.2 : Alur Penelitian	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 : Seluruh Jumlah Lansia di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar.....	4
Tabel 1.2 : Jumlah Lansia tahun 2017-2019 di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang.....	5
Tabel 3.2 : Definisi Operasional.....	77
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur dan Pekerjaan Pada Lansia yang Mengalami Insomnia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang	82
Tabel 4.2 : Distribusi Responden Berdasarkan Skala Insomnia Sebelum Diberikan Terapi Wudhu di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang.....	83
Tabel 4.3 : Distribusi Responden Berdasarkan Skala Insomnia Setelah Diberikan Terapi Wudhu di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang.....	83
Tabel 4.4 : Perbandingan Rata-rata Skala Insomnia Sebelum dan Sesudah Terapi Wudhu Pada Lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang.....	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Pengajuan Judul
Lampiran 2	Surat Izin Pengambilan Data
Lampiran 3	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	Lembar Surat Pernyataan
Lampiran 6	Lembar Permohonan
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 8	Kuesioner
Lampiran 9	Lembar Observasi
Lampiran 10	Master Tabel
Lampiran 11	Hasil SPSS Penelitian
Lampiran 12	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 13	Lembar Konsultasi