

BAB IV HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 18 - 24 Juni 2020 di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. Dalam waktu tersebut telah didapatkan 15 responden yang mengalami insomnia. Responden - responden tersebut telah memenuhi kriteria inklusi dan telah melakukan terapi wudhu untuk menurunkan skala insomnia. Untuk menentukan analisa bivariat dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Didapatkan nilai $p < 0,05$ yang artinya data tidak berdistribusi normal. Karena data tidak berdistribusi normal maka peneliti menggunakan uji *wilcoxon*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk analisa univariat dan bivariat yaitu sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Analisa univariat pada penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan tentang distribusi karakteristik responden serta rata-rata skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu. Adapun hasil univariat dapat dilihat pada tabel-tabel berikut ini:

1. Karakteristik Responden

Untuk distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini:

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

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	a. Perempuan	11	73,3
	b. Laki – laki	4	26,7
	Total	15	100
2.	Umur		
	a. 45 – 55	10	66,7
	b. 56 – 59	5	33,3
	Total	15	100
3.	Pekerjaan		
	a. IRT / Tidak Bekerja	7	46,7
	b. Buruh	3	20
	c. Pedagang	5	33,3
	Total	15	100

(Sumber : Hasil Penelitian)

Berdasarkan pada tabel 4.1 menunjukkan karakteristik responden jenis kelamin didapatkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dari pada laki-laki yaitu sebanyak 11 responden (73,3%).

Berdasarkan karakteristik responden kelompok umur, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden adalah berumur 50 – 55 tahun yaitu sebanyak 10 responden (66,6%).

Berdasarkan karakteristik responden kelompok pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja yaitu berjumlah 7 responden (46,6%), responden yang bekerja sebagai pedagang yaitu berjumlah 5 responden (33,3%) dan yang paling sedikit adalah responden yang bekerja sebagai buruh yaitu berjumlah 3 responden (20%).

2. Skala Insomnia Sebelum diberikan terapi wudhu

Untuk melihat rata-rata skala insomnia sebelum diberikan terapi wudhu dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 4.2 : Distribusi Responden Berdasarkan Skala Insomnia Sebelum Diberikan Terapi Wudhu di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang

Skala Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
Insomnia Ringan	9	60
Insomnia Sedang	4	26,7
Insomnia Berat	2	13,3
Total	15	100

(Sumber : Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa lansia yang mengalami insomnia ringan sebanyak 9 orang (60%), insomnia sedang sebanyak 4 orang (26,7%) dan insomnia berat sebanyak 2 orang (13,3%).

3. Skala Insomnia Setelah diberikan terapi wudhu

Untuk melihat rata-rata skala insomnia setelah diberikan terapi wudhu dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3 : Distribusi Responden Berdasarkan Skala Insomnia Setelah Diberikan Terapi Wudhu di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang

Skala Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Insomnia	6	40
Insomnia Ringan	7	46,7
Insomnia Sedang	2	13,3
Total	15	100

(Sumber : Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi wudhu pada lansia didapatkan tidak insomnia sebanyak 6 orang (40%), insomnia ringan 7 orang (46,7%) dan insomnia sedang sebanyak 2 orang (13,3%).

a. Analisa Bivariat

Analisa bivariat pada penelitian ini adalah untuk melihat perbandingan skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu. Untuk mengetahui perbedaan skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu maka dilakukan uji *wilcoxon* yang disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 4.4 : Perbandingan Rata-rata Skala Insomnia Sebelum dan Sesudah Terapi Wudhu Pada Lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang

Variabel	Mean	SD	P Value	N
Pretest/Sebelum Intervensi	17,73	4,114	0,001	15
Posttest/Setelah Intervensi	13,33	3,374		

(Sumber : Hasil Penelitian Uji *Wilcoxon*)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa diperoleh nilai rata-rata skala insomnia sebelum diberikan terapi wudhu adalah 17,73 dengan standar deviasi 4,114. Dan rata-rata skala insomnia setelah diberikan terapi wudhu adalah 13,33 dengan standar deviasi 3,374. Selisih nilai rata-rata skala insomnia antara sebelum dan sesudah terapi wudhu adalah 4,4.

Hasil uji *wilcoxon* didapatkan 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.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Efektivitas Terapi Wudhu Terhadap Insomnia Pada Lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang”, maka dapat diuraikan pembahasan sebagai berikut:

A. Efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. Sebelum pemberian terapi wudhu rata-rata skala insomnia sebelum diberikan terapi wudhu adalah 17,73 dengan standar deviasi 4,114. Setelah pemberian terapi wudhu rata-rata skala insomnia turun menjadi 13,33 dengan standar deviasi 3,374. Didapatkan selisih rata-rata skala insomnia adalah 4,4 dengan *P-value* 0,001.

Menurut asumsi peneliti hal ini menunjukkan bahwa terapi wudhu menjelang tidur efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian dari 15 orang responden setelah diberikan terapi wudhu semuanya mengalami penurunan skala insomnia. Berdasarkan lembar kuesioner insomnia yang telah dijawab oleh responden sebelum diberikan terapi wudhu, rata-rata responden mengalami insomnia ringan. Hal ini dapat dilihat dari jawaban responden pada item yang kesembilan dengan pertanyaan

tentang sering terbangun lebih awal. Hampir semuanya menjawab terbangun sebelum jam 03.00 WIB (Waktu Indonesia Barat) dan tidak dapat tidur kembali. Kemudian setelah diberikan terapi wudhu, responden memiliki kualitas tidur yang baik dari sebelumnya. Hal ini ditunjukkan dari hasil *posttest* adalah rata-rata jawaban dari 15 orang responden pada item ketiga tentang dalamnya tidur. Hampir semuanya menjawab tidur yang baik tetapi sulit terbangun.

Hal ini sesuai dengan teori Aisi (2017), yang menjelaskan bahwa kelompok usia lanjut lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal. Hal ini juga didukung oleh Sumedi (2010, dalam Vidi, 2017) bahwa penambahan umur berkaitan dengan kecenderungan untuk tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Hal ini juga sesuai dengan teori Saputro (2015) yang menjelaskan bahwa terapi wudhu menjelang tidur memiliki efek terhadap relaksasi tubuh sehingga kondisi tubuh yang rileks dapat menjadikan kualitas tidur seseorang semakin membaik dan dapat meningkatkan kualitas tidur.

Hasil penelitian menunjukkan rentang usia sebagian besar responden adalah (45 sampai dengan 55 tahun) sebanyak 10 orang (66,7%). Menurut Luce dan Segal (2012, dalam Nugroho, 2012) mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Hal ini didukung juga oleh Martono dan Pranarka (2011), bahwa pada usia lanjut ekskresi cortisol dan GH (Growth Hormon) serta perubahan temperatur tubuh berfluktuasi dan kurang menonjol. Melatonin, hormon yang

diekskresikan pada malam hari dan berhubungan dengan tidur, menurun dengan meningkatnya umur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 11 orang atau sebanyak 73,3%, sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 4 orang atau sebanyak 26,7%. Hal ini sesuai dengan teori Hidayat (2016) yang menjelaskan bahwa wanita memang lebih sering mengalami gangguan tidur dari pada laki-laki. Hal ini disebabkan karena wanita sering mengalami depresi dibanding laki-laki. Secara psikososial wanita lebih banyak mengalami tekanan dari pada laki-laki.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pengukuran skala insomnia pada lansia setelah diberikan terapi wudhu terjadi penurunan yang signifikan. Dengan rata-rata penurunan skala insomnia adalah 4,4. Hal ini sesuai dengan teori Rinawati (2012) yang menjelaskan bahwa terapi wudhu dapat menurunkan skala insomnia. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tentram. Dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai itu, hingga menjadi rileks dan tubuh pun ikut rileks. Dengan kondisi dan pikiran tubuh yang rileks inilah yang membuat kualitas tidur lebih baik. Selain itu, ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan otak dan otot sehingga mengaktifkan saraf parasimpatetis dengan teknik relaksasi secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur.

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 CO₂ (Carbondioksida) yang keluar. Membasuh bagian luar tubuh akan memperlancar BAK, mengaktifkan pencernaan, menambah nafsu makan, merangsang otot kulit dan otot sendi (Handoko, 2009 dalam Saputro, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinawati (2012) yang berjudul “pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta”. Didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan insomnia setelah diberikan terapi wudhu pada usia lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rahmania (2016) yang berjudul “pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan” yang mendapatkan hasil rata-rata penurunan skala insomnia sebesar 19,97 dengan standar deviasi 2,063.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, peneliti berpendapat bahwa terapi wudhu menjelang tidur efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang

dibuktikan dengan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* yang menunjukkan nilai *p value* = 0,001 dimana probabilitas lebih kecil dari *level of significant* 5% ($0,001 < 0,05$).

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang tahun 2020 dapat diambil kesimpulan

1. Rata-rata skala insomnia sebelum diberikan terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang adalah 17,73.
2. Rata-rata skala insomnia setelah diberikan terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang adalah 13,33.
3. Terapi wudhu menjelang tidur efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan baru bagi perawat dan mahasiswa keperawatan dalam meningkatkan ilmu keperawatan, sebagai sumber referensi dan bacaan terkait pemberian terapi wudhu menjelang tidur sebagai pengobatan terapi komplementer untuk penderita insomnia.

2. Aspek Praktis

a. Bagi lansia

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini dapat digunakan sebagai salah satu cara atau bentuk tindakan non farmakologi dalam mengatasi insomnia.

b. Bagi institusi pendidikan

Sebagai tambahan referensi kepustakaan di perpustakaan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dapat melakukan penelitian penggunaan terapi wudhu terhadap insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Admin. *Manfaat Wudhu*, <https://manfaat.co.id/manfaat-wudhu/amp>. Diperoleh pada tanggal 06 April 2020
- Akrom, M. (2010). *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Yogyakarta: Mutiara Media
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aspiani, RY. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: TIM
- Azizah, LM. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Aisi, VZ. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang
- Dinas Kesehatan, Kab. Kampar. (2019). Jumlah Lansia Per-Puskesmas
- Hartono, F, dkk. (2019). *Penyakit Fisik dan Lingkungan Terhadap Insomnia Bagi Lanjut Usia*, Jurnal Keperawatan Vol. 13 No. 1, https://www.researchgate.net/publication/335425595_Penyakit_Fisik_dan_Lingkungan_terhadap_insomnia_bagi_lanjut_usia. Diperoleh pada tanggal 20 Maret 2020
- Hidayat, I. (2016). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Cempaka Pontianak*, <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeprawatanFK/article/download/16202/14107>. Diperoleh pada tanggal 03 Juni 2020
- & Aziz. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika

- Muhit, Siyoto. (2016). *Permasalahan yang Berkaitan Dengan Lanjut Usia*, <http://eprints.umpo.ac.id/4072/3/BAB%20II.pdf>. Diperoleh pada tanggal 06 April 2020
- Nursalam. (2013). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika
- Potter, P.A & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Vol 2, Jakarta: Salemba Medika
- Pramana. (2012). *Definisi Uji Sampel Paired T-Test*, <https://repository.unpas.ac.id/5719/7/BAB%20III.pdf>. Diperoleh pada tanggal 18 April 2020
- Prasetya, Z. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar
- Purwaningsih, Y. (2010). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Jangka Pendek Pada Usia Lanjut Di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta*. Naskah Publikasi. PSIK STIKES Aisyiyah : Yogyakarta
- Rahmania, A. (2016). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skala Insomnia Di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan*, <https://adoc.tips>pengaruh-terapi-wudhu-sebelum-tidur-terhadap-skala-insomnia-.html>. Diperoleh tanggal 3 Mei 2020
- Rinawati M. (2012). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul Yogyakarta*. Naskah Publikasi. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Rudyana, H. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Balai Perlindungan Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung*. Jurnal Keperawatan, Vol. 1 No. 1, Oktober : 2654-5411

- Saputro, D, A. (2015). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta*. Naskah Publikasi. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
- Sumirta, I, N. (2014). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia*. Jurnal Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar, <http://poltekkesdenpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEMA%20KEPERAWATAN/JUMI%202015/I%20Nengah%20Sumirta.pdf>. Diperoleh pada tanggal 04 Juni 2020
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi Pertama. Sidoarjo : Indomedia Pustaka