

Hubungan Berwudhu Sebelum Tidur dengan Kualitas Tidur Santri Remaja Sekolah Menengah Atas yang Tinggal di Pondok Pesantren

The Relationship Between Performing Ablution Before Sleep and Sleep Quality Among Teenage Students Living at the Islamic Boarding School

Moh Hanafi^{1*}, Moh Ridwan², Aisyah Nur Izzati³, Luqman Mulya Nugraha⁴

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Keperawatan Magelang

⁴RSU Tidar Magelang

***Korespondensi** : mohanafieuis@gmail.com

Abstract

Sleep is essential for human life. Poor sleep quality negatively affects the physiological and biological aspects of adolescents. Performing ablution before sleep is one way to achieve good sleep quality. Ablution before sleep provides a relaxing effect on the body and a sense of calm, which is conducive to sleep. This study aims to examine the relationship between performing ablution before sleep and the sleep quality of teenage students living at the Damarjati Islamic Boarding School in Kaliangkrik. The study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach. The research subjects were high school teenage students residing in the Damarjati Islamic Boarding School, with a sample size of 66 respondents. The chi-square test was used as the correlation test. The findings revealed that 27 respondents (40.6%) had good sleep quality, while 39 respondents (59.1%) experienced poor sleep quality. Among them, 36 students (54.5%) performed ablution before sleep, while 30 students (45.5%) did not. The study results showed a p-value of 0.000, indicating a significant relationship between performing ablution before sleep and sleep quality. There is a significant relationship between performing ablution before sleep and the sleep quality of teenage students living at the Damarjati Islamic Boarding School in Kaliangkrik. For future research, it is recommended to include additional variables that may influence sleep quality and to measure sleep quality using brainwave analysis.

Keywords: *ablution; adolescents; students; sleep quality*

Abstrak

Tidur sangat penting bagi kehidupan manusia. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak buruk pada aspek fisiologis atau biologis remaja. Berwudhu sebelum tidur adalah salah satu cara untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Berwudhu sebelum tidur dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dan memberikan ketenangan, yang sangat sesuai untuk tidur. Mengetahui hubungan berwudhu sebelum tidur dengan kualitas tidur santri remaja SMA yang tinggal di Pondok Pesantren Damarjati Kaliangkrik. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Sasaran penelitian ini adalah Santri remaja SMA yang tinggal di Pondok Pesantren Damarjati Kaliangkrik. Sampel berjumlah 66 responden dan menggunakan uji chi square sebagai uji korelasi. Setelah dilakukan penelitian responden dengan kualitas tidur yang baik berjumlah 27 responden (40,6%) sedangkan kualitas tidur buruk 39 responden (59,1%). Terdapat 36 santri (54,5%) melakukan berwudhu sebelum tidur dan 30 santri (45,5%) tidak melakukan. Hasil penelitian diperoleh *p value* = 0,000, yang artinya terdapat hubungan berwudhu sebelum tidur dengan kualitas tidur. Terdapat hubungan yang signifikan antara berwudhu sebelum tidur dengan kualitas tidur santri remaja SMA yang tinggal di Pondok Pesantren Damarjati Kaliangkrik. Untuk penelitian selanjutnya, dianjurkan menambahkan variabel yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan mengukur kualitas tidur menggunakan gelombang otak.

Kata Kunci : berwudhu; remaja; santri; kualitas tidur

PENDAHULUAN

Tidur adalah kondisi mental dan fisik yang penting untuk kesejahteraan emosional, fisik, dan kognitif. Tidur terjadi dalam siklus yang melibatkan dua mode: tidur REM (Rapid Eye Movement) dan non-REM yang penting untuk fungsi hormon dan metabolisme tubuh (Yusan & Fadlilah, 2022). Al-Qur'an menggambarkan tidur sebagai keadaan kesadaran yang berubah, berbeda dari keadaan terjaga dan mati. Tidur dijelaskan sebagai penghentian sementara kesadaran, dengan fungsi vital yang tetap terjaga, membedakannya dari kematian di mana kesadaran dan fungsi vital berhenti (Mardlatillah et al., 2023).

Regulasi tidur adalah proses yang kompleks yang diatur oleh berbagai sistem yang saling berinteraksi, yaitu homeostatis dan sirkadian. Hubungan proses homeostatis tergantung pada tidur dan bangun (Proses S) dengan dikendalikan oleh proses sirkadian (proses C) yang menentukan aspek menonjol dalam pengaturan tidur (Borbély, 2022)

Manusia tidur terdiri dari beberapa tahap tidur, NREM (*Non - rapid eye movement*) dan REM (*rapid eye movement*) yang terus bergantian. Tahap 1 tidur NREM memperlihatkan aktivitas theta di frontal dan aktivitas alfa posterior, mirip dengan mengantuk. Tahap 2 NREM tidur ditandai dengan penampilan gelendong tidur (7-15 Hz) dan kompleks-K di EEG. Tahapan 3 dan 4 tidur NREM (tidur nyenyak) menunjukkan gelombang delta yang kuat dan lambat, gelombang tinggi (1-4 Hz). Tidur NREM ditandai dengan tonus otot rangka yang rendah dan gerakan mata yang lambat (Kishi et al., 2018).

Terdapat 7 komponen kualitas tidur yang pertama adalah kualitas tidur subjektif. Kualitas tidur subjektif dapat diartikan sebagai penilaian retrospektif dari pengalaman tidur seperti yang diingat oleh individu yang pada akhirnya digabungkan dengan komponen lain sehingga menghasilkan status kualitas tidur global (Lo, Woo, Martin, & Wilson, 2018).

Saat seseorang tidur terdapat gelombang – gelombang yang bekerja. Gelombang tersebut memiliki frekuensi yang berbeda – beda dan menandakan suatu keadaan dalam diri manusia , (Adamantidis et al., 2019) gelombang itu yaitu gamma / beta (15–120 Hz) frekuensi gamma dengan amplitudo rendah (30–120 Hz) dan beta (15–30 Hz) adalah fitur utama EEG selama bangun dan ditingkatkan pada area kortikal tertentu setelah menerima rangsangan sensorik. Ritme gamma sering terjadi bersamaan dengan ritme theta selama bangun aktif dan selama tidur REM (Christopher Melinosky, 2023).

Adapun faktor – faktor yang dilihat dari pandangan Islam yang diutarakan oleh kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh faktor - faktor sebagai berikut: 1) Bersuci, berdoa dan berzikir sebelum tidur; 2) Posisi tidur miring ke kanan dan menghadap kiblat, 3) Secara psikologis nyaman; 4) Tidak melakukan aktivitas berat menjelang waktu tidur. (Nor et al., 2018).

Menurut Nashori & Wulandari (2017) ada lima aspek yang harus terpenuhi dalam menjaga kualitas tidur, yaitu: 1) Nyenyak selama sepanjang malam; 2) Waktu tidur yang cukup yaitu minimal enam jam dalam sehari; 3) Berbaring lebih awal dan bangun lebih awal; 4) Merasa segar ketika bangun; 5) Tidak bermimpi buruk.

Secara bahasa wudhu dapat diartikan sebagai tindakan membasuh anggota badan seperti mulut, hidung, muka, kepala, telinga, tangan serta kaki dan juga dapat berarti air bersih (Septiani et al., 2023) .Wudhu selain sebagai sarana untuk bersuci, diketahui juga mempunyai manfaat untuk tidur. Menurut beberapa penelitian, manfaat wudhu yaitu mencegah dari berbagai macam penyakit, sebagai pembersih dari polusi. Kualitas tidur yang baik akan tercapai dengan badan yang bersih dan segar (Sabra, 2018). Wudhu sebagai *Reflexo-Therapy*, yang mana bermanfaat sebagai terapi terapeutik yang membantu merilekskan sistem saraf dan

meringankan tekanan stres serta kecemasan (Bajirova, 2018). Berwudhu dengan air yang segar merangsang pengeluaran hormon endorfin dalam tubuh serta menekan adrenalin. Hormon endorfin akan dikeluarkan ketika gelombang otak theta, sehingga perasaan rileks dan tenang akan dirasakan (Purnamasari & Fitriani, 2019). Wudhu juga dapat sebagai sarana membersihkan diri dari kotoran sebelum tidur.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study atau pendekatan yang mempelajari hubungan antara faktor – faktor risiko dengan efek yang diobservasi pada satu waktu (Priyono 2016). Semua santri remaja SMA kelas 1, 2 dan 3 Pondok Pesantren Damarjati Kaliangkrik yang berjumlah 66 santri. Sampel pada penelitian ini adalah remaja SMA kelas 1, 2, dan 3 Pondok Pesantren Damar yang berjumlah 66 santri.

Instrumen penelitian ini dalam mengukur kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) berbahasa Indonesia. Kuesioner ini sudah teruji validitas dan reabilitas yang dilakukan oleh Lestari & Minan (2018). Terdiri dari 18 pertanyaan dan dikelompokkan menjadi 7 komponen yaitu : kualitas tidur subyektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat-obat tidur, terganggunya aktivitas. Jumlah skor keseluruhan adalah 21, jika <5 maka kualitas tidur baik dan jika ≥ 5 kualitas tidur buruk.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dengan jumlah santri perempuan sebanyak 45 santri (68,2%) dan jumlah laki – laki 21 santri (31,8%). Santri dengan kualitas tidur baik pada jenis kelamin perempuan mempunyai 21 santri (46,7%) dan 6 santri (28,6%) pada laki – laki. Menunjukkan bahwa kualitas tidur perempuan lebih banyak dari

pada santri laki – laki. Sedangkan santri dengan kualitas tidur yang buruk yaitu 15 santri (71,4%) laki – laki dan 24 santri (53,3%) pada perempuan.

Tabel 1 Distribusi Kualitas Tidur Menurut Jenis Kelamin (N = 66)

Jenis kelamin	Kualitas tidur				N	%
	Baik		Buruk			
	f	%	f	%		
Laki – laki	6	28,6	15	71,4	21	100
Peremp uan	21	46,7	24	53,3	45	100
Total	27	40,6	39	59,1	66	100

Tabel 2. Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	40,763	1	0,000		
Continuity	37,645	1	0,000		
Likelihood Ratio	46,311	1	0,000		
Fisher's Exact Test				0,000	0,000
N of Valid Cases	66				

Hasil dari uji korelasi chi-square nilainya adalah 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan antara berwudhu sebelum tidur dengan kualitas tidur remaja santri SMA Pondok Pesantren Damarjati Kaliangkrik.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini menganalisis hubungan antara berwudhu sebelum tidur dengan kualitas tidur. Berwudhu merupakan salah satu terapi yang dapat mempengaruhi fungsi neurologis (Saputro, 2015). Ketika berwudhu, neurotransmitter glutamat, GABA, dan Glisin akan aktif yang menyebabkan rileksnya otot – otot, tubuh segar, dan suasana hati yang nyaman serat terblokadanya rangsangan – rangsangan dari luar (Tumiran, Saat, Rahman, & Adli,

2010). Selain itu, dapat juga sebagai pelancar peredaran darah yang bisa memperlancar distribusi O₂ ke otak (Agrawal, Sao, Maheshwari, & Singh, 2012). Saat membasuh kepala dari depan sampai belakang dapat memicu gelombang theta sehingga menciptakan keadaan yang rileks atau dapat dikatakan mengantuk, memudahkan seseorang mendapatkan tidur dalam (Waterhouse, Fukuda, & Morita, 2012).

Menurut Nashori & Wulandari (2017) salah satu cara untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik adalah dengan berwudhu sebelum tidur. Berwudhu dapat sebagai sarana membersihkan diri dari kotoran sebelum tidur (Brick, Seely, & Palermo, 2010). Sejalan dengan pernyataan Harmoniati, Sekartini, & Gunardi, (2016) yaitu saat tubuh bersih dapat memperbaiki mood, kesulitan bangun pagi dan perbaikan tidur. Kualitas tidur yang baik akan tercapai dengan tubuh yang bersih dan segar (Sabra, 2018). Saat mencuci tangan dari ujung tangan sampai siku – siku ketika berwudhu bermanfaat sebagai penekan stres, (Maigari, 2016).

Air wudhu dapat mendinginkan dan merilekskan otot serta saraf tubuh, yang sangat berarti bagi sistem saraf tubuh manusia. Wudhu memberikan manfaat baik secara psikologis maupun fisiologis (Setyowati et al., 2022). Pada aspek psikologis berwudhu dapat memberikan kedamaian jiwa yang mampu mengatasi berbagai masalah saraf dan ketegangan saraf, pada saat syaraf rileks, neurotransmitter GABA akan bekerja. Selain itu, air wudhu dapat meresap dalam pikiran dan hati bisa menciptakan emosi yang baik. Sedangkan pada aspek fisiologis berwudhu dapat sebagai sarana membersihkan tubuh dari kotoran dan sebagai relaksasi (Sari, 2018)

Gerakan pada wudhu juga dapat menstimulasi saraf vagus, seperti pada saat membasuh wajah dan berkumur dengan air dingin dapat merangsang saraf vagus. Saraf vagus adalah bagian yang sangat penting dalam sistem otonom, bekerja di

bawah naluri seseorang. Saraf vagus dapat diibaratkan dengan sistem komunikasi dua arah yang menghubungkan sensasi dan emosi . Saraf vagus bekerja dengan mempengaruhi zat kimia seperti dopamin, GABA, dan serotonin (Dreher, 2017). Air dingin yang diusapkan ke kepala merupakan teknik untuk merangsang saraf vagus yang mana dapat meredakan marah dan merelaksan tubuh (Schwartz, 2015).

Berwudhu sebelum tidur memiliki hubungan dengan kualitas tidur remaja santri. Dijelaskan di atas, bahwa berwudhu dapat memicu kinerja neurotransmitter tidur dan gelombang otak theta serta saraf vagus yang mana menciptakan suasana rileks dan nyaman yang sangat bagus untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat hubungan yang signifikan antara berwudhu sebelum tidur dengan kualitas tidur. Berwudhu terbukti memberikan efek relaksasi pada tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, dan mendukung aktivitas neurotransmitter seperti glutamat, GABA, dan glisin yang membantu menciptakan suasana hati yang nyaman serta mengurangi rangsangan eksternal. Selain itu, aktivitas mencuci kepala selama wudhu juga dapat merangsang gelombang theta, yang mempermudah seseorang untuk mencapai tidur yang dalam dan berkualitas. Dengan demikian, berwudhu sebelum tidur dapat menjadi salah satu terapi sederhana yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, khususnya bagi remaja yang tinggal di lingkungan pesantren. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan variabel yang lebih luas dan metode pengukuran kualitas tidur yang lebih objektif, seperti analisis gelombang otak.

DAFTAR PUSTAKA

Adamantidis, A. R., Gutierrez Herrera, C., & Gent, T. C. (2019). Oscillating circuitries in the sleeping brain. In

- Nature Reviews Neuroscience* (Vol. 20, Issue 12, pp. 746–762). Nature Publishing Group. <https://doi.org/10.1038/s41583-019-0223-4>
- Bajirova, M. (2018). Hygiene and Health in Quran and Science. *EC Gynaecology*, 1, 44–55.
- Borbély, A. (2022). The two-process model of sleep regulation: Beginnings and outlook†. In *Journal of Sleep Research* (Vol. 31, Issue 4). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/jsr.13598>
- Christopher Melinosky. (2023, August 16). *What to Know About Gamma Brain Waves*. <https://www.webmd.com/brain/what-to-know-about-gamma-brain-waves>
- Kishi, A., Yamaguchi, I., Togo, F., & Yamamoto, Y. (2018). Markov modeling of sleep stage transitions and ultradian REM sleep rhythm. *Physiological Measurement*, 39(8). <https://doi.org/10.1088/1361-6579/aad900>
- Mardlatillah, S. D., Islam, U., Sunan, N., & Yogyakarta, K. (2023). *Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. 7.
- Nor, Z. M., Yusoff, N. N., Ruhila, F., Razi, F., Sanusi, N. A., & Noor, Z. M. (n.d.). *A Good Night's Sleep: A Narrative Review from Islamic Perspectives in Relation to Modern Sciences* (Vol. 17, Issue 2).
- Purnamasari, I., & Fitriani, D. R. (2019). Analisis Praktek Klinik Keperawatan Jiwa Pada Bpk. S dengan Intervensi Inovasi Hydro Therapy Wudhu terhadap Risiko Perilaku Kekerasan di Ruang Tiung RSJD. Atma Husada Samarinda. *Skripsi*, 21.
- Septiani, F. A., Sukmayati, R., Yulianawati, Y., Tabroni, I., Bradford, S., & Tandon, M. (2023). Training on Ablution Practices at DTA Andalusia Munjul. *Journal Emerging Technologies in Education*, 1(5), 264–272. <https://doi.org/10.55849/jete.v1i5.477>
- Setyowati, L., Ramadhan, I. A., Aini, N., Dwi Marta, O. F., & Mashfufa, E. W. (2022). Effect of Wudhu on Sleep Quality. *KnE Medicine*. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i3.11865>
- Yusan, R. T., & Fadlilah, S. H. (2022). REVIEW SLEEP AND SLEEP DEPRIVATION TINJAUAN TIDUR DAN KURANG TIDUR. *Medical and Health Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.20884/1.mhj.2023.2.1.7820>