

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Islam mengajarkan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk Allah SWT yang sempurna, dalam menjaga kebersihan agar terhindar dari hal-hal yang bermasalah. Dalam islam banyak sekali masalah-masalah yaitu salah satunya permasalahan terhadap kesehatan mental seperti kecemasan, ketakutan, kecemburuan, kesedihan tanpa alasan, kemarahan atas hal-hal kecil, keragu-raguan, perasaan rendah diri, kesombongan, banyak tekanan (frustasi, pesimisme, putus asa) dan lain-lain. Hal-hal tersebut yang pada akhirnya berdampak kepada gangguan tidur yaitu insomnia. Ada prinsip dengan menjaga wudu. Wudu adalah membersihkan diri yang selalu dilakukan Ketika akan salat ataupun kegiatan untuk menjaga diri dari kegelisahan dan dari gangguan tidur yang akan membuat diri merasa aman Ketika akan melakukan segala hal yang akan dikerjakan. Wudu juga merupakan salah satu terapi yang dapat membantu menyembuhkan kesehatan mental (Mappiare, 1992).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering diderita masyarakat di dunia, baik secara primer maupun dengan adanya kondisi yang *komorbid*. Sebagai contohnya: Penelitian terhadap insomnia *intremiten* 10% hingga 20% penduduk amerika terkena insomnia kronis (Daniel, Carolyn, & Amanda, 2010).

Otak memiliki beberapa fungsi, struktur, dan pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan bangun. Jika memasuki aliran darah, itu akan menyebabkan kantuk. Jika proses ini terganggu oleh stress, kecemasan, gangguan depresi, dan rasa sakit fisik, insomnia dapat terjadi. Kurang tidur (insomnia) yang sering terjadi dan dalam jangka waktu lama dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis, psikologis, dan spiritual. Secara fisik kurang tidur dapat menyebabkan wajah pucat, mata sembab, badan lemas, stamina menurun. Untuk membuatnya lebih mudah sakit dan menunjukkan gejala alergi. Misalnya, pilek, ruam-ruam dan lain-lain (Nasution, 2017).

Penderita insomnia seringkali mengalami kesulitan untuk tertidur, ini

menyebabkan gangguan emosional, stress, serta gangguan fisik. Pengidap insomnia mengalami bangun pagi, yaitu dapat mulai tertidur secara normal, tetapi tidur mudah terganggu dan bangun lebih awal dari waktu tidur normal dan kemudian tidak dapat Kembali tidur. Gejala ini sering muncul seiring bertambahnya usia efek dari depresi (Lanywati, 2001). Penderita insomnia juga sering merasa Lelah Ketika bangun dari tidur, tidak bisa tidur, bahkan badan Lelah hingga sulit berkonsentrasi (Subandi,2008).

Dalam menghadapi masalah kesehatan mental tersebut dapat diatasi salah satunya dengan cara berwudu. Karena wudu sebagai sarana penyucian, dengan penyembuhan ini seseorang dapat menormalkan derita batin. Ini juga mempengaruhi kecemasan, karena kesegaran Ketika berwudu dapat membantu merilekskan pikiran dan menyegarkan jiwa. Oleh karena itu, penerapan dalam mengaplikasikan wudu sebelum melakukan semua pekerjaan yang dilakukan akan berdampak pada diri kita sendiri. Dijelaskan juga mengenai wudu dalam surah Al-Maidah ayat 6. Adapun dampak dari hal tersebut membuat hati menjadi tentram dan damai. Maka dari itu penulis tertarik mengangkat judul skripsi tentang Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Kesehatan Mental (Dede & Herdi, 2013).

Wudu merupakan sebuah teknik relaksasi yang dapat digunakan sebagai kebiasaan bagus dan sangat mudah dilakukan setiap hari. Wudu tidak hanya bentuk membersihkan diri, akan tetapi bisa menjadi cara bagus untuk menenangkan pikiran. Basuhan air wudu yang membasuh salah satu anggota tubuh dapat mendatangkan ketentraman, ketenangan dan ketentraman. Dengan sendirinya pikiran menjadi objek dari perasaan damai ini (Akrom, 2010).

Pondok Pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia. Pesantren memegang peran penting di suatu Pendidikan, kepada masyarakat Indonesia khususnya dipendidikan agama. Hadirnya pesantren di masyarakat tidak hanya sebagai lembaga Pendidikan akan tetapi untuk sarana komunikasi keagamaan dan keagamaan masyarakat. Sebagai penyiar di lembaga Agama, pesantren menjalankan panggilan umat dalam arti melaksanakan kegiatan pendidikan kesadaran agama untuk menyebarkan ajaran Islam. Oleh karena itu,

sebagai umat Islam, untuk organisasi sosial pesantren berpartisipasi untuk memecahkan suatu kesalahan sosial yang dihadapi masyarakat. Dalam mengembangkannya, pesantren telah melewati dinamika yang cocok dengan letak dan situasi bangsa Indonesia (Zulhimma, 2013).

Pondok Pesantren berasal dari dua kata yaitu *Pondok* dan *Pesantren*. Pondok berasal dari bahasa arab "*Funduk*" yang artinya tempat tinggal atau penginapan. Sedangkan pesantren berasal dari kata *santri*, yang memiliki awalan *pe* dan akhiran *en*. Dalam istilah ini, pesantren adalah "lembaga pendidikan Islam tradisional yang menekankan pentingnya etika agama sebagai pedoman perilaku sehari-hari".

Pesantren merupakan suatu lingkungan masyarakat yang unik dengan sistem nilai positif yang memiliki ciri khas tersendiri sebagai lembaga pendidikan Islam. Pesantren adalah suatu komunitas tersendiri di mana kiai, ustad, santri, dan serta pengurus pondok. Yang tinggal satu atap dan bersama dalam satu lingkungan yang berdasarkan nilai-nilai agama Islam, dengan norma dan adat istiadatnya masing-masing (Ali, 1995).

Peneliti sekaligus dokter spesialis penyakit dalam dan penyakit jantung di London, yakni Dr. Ahmad Syaquin Ibrahim mengatakan bahwa para pakar kedokteran telah sampai kepada kesimpulan dengan pencelupan anggota tubuh kedalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat. Dapat mengurangi kekejangan pada syaraf, otot, dapat menormalkan detak jantung, kecemasan dan insomnia (susah tidur). Para pakar syaraf (*Neurologis*) telah membuktikan bahwa dengan air wudu yang dapat mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki. Sehingga berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran menjadi rileks (Rinawati, 2012).

Salah satu kebutuhan dasar setiap orang adalah tidur, tidur sangat berperan didalam meningkatkan stabilitas dan menjaga daya tahan tubuh. Secara optimal tidur bisa dirasakan jika tidur punya kuantitas dan kualitas cukup bagus. Tetapi jika memiliki gangguan tidur itu dapat disebabkan oleh stres, insomnia, mimpi buruk, diabetes, sumbatan jalan napas menjadikan kualitas tidur semakin jelek dan saat bangun tidur tubuh tidak akan segar.

Terganggunya kualitas tidur banyak dijumpai diberbagai kelompok umur, salah satunya dikalangan remaja. Salah satu contohnya adalah penelitian Hariono yang menemukan prevalensi gangguan tidur pada remaja sebesar 62,9%. Jumlah pengidap insomnia remaja di Indonesia kisaran antara 25% sampai 40%. Jika kualitas tidur remaja buruk dapat menyebabkan penurunan suatu fungsi otak dan tingkatan konsentrasi remaja tersebut. Hasil survei terdahulu mahasiswa keperawatan tahun terakhir Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) menunjukkan 81,3% mahasiswa mengeluhkan insomnia akibat beban kerja universitas. Gangguan tidur disebabkan kurangnya konsentrasi dan keluhan fisik. Salah satu cara menghidanrinya degan mendengarkan musik. Mendengarkan yang mengaji, dzikir dan pijat, sekitar 19,2% siswa yang mengatakan bahwa cara-cara yang demikian cukup berfungsi untuk meningkatkan kualitas tidur bagi kesehatan mental. Tidur merupakan salah satu aktivitas manusia yang paling penting (Nina & Muhammad, 2018).

Menurut Maas, tidur adalah suatu keadaan dimana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan. Dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam proses kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak serta perolehan informasi saat terjaga (Fuad & Rachmy, 2005).

Ayurveda, ilmu kedokteran yang terkait dengan yoga memberi tahu bahwa insomnia disebabkan oleh gangguan pencernaan. Salah cerna emosional munculnya emosi atau terjadinya terulang sensasi. Seringkali sedih atau marah, lama terkubur oleh bebwrapa peristiwa yang muncul tanpa alasan yang jelas. Insomnia adalah tanda depresi yang sangat umum (Giuffre & Digeronimo, 1999).

Didalam ajaran Islam menjelang tidur harus berwudu terlebih dahulu, bersih-bersih dan membaca doa. Karena ketika kita tidur kita menyerahkan diri sepenuhnya hanya kepada Allah SWT. Tidur adalah topik sangat berperan

didalam literatur Islam karena Al-Qur'an dan Hadis banyak menjelaskan tentang jenis-jenis tidur, pentingnya tidur, dan proses yang tepat untuk tertidur. Rutinitas waktu tidur yang dianjurkan antara lain. Misalnya, menjalankan ritual menjelang tidur sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Pertama diawali dengan pantangan menjelang tidur. Wudu menjelang tidur adalah salah satu pesan nasehat Nabi Muhammad SAW yaitu: “*Dan tidurlah sesuai dengan ramalan*”, dalam kehidupan sehari-hari Nabi Muhammad SAW. Selalu menjaga kebersihan diri dengan berwudu, bahkan Rasulullah SAW. Biasa melakukan ini sebelum tidur (Ibrahim, 2019).

Wudu bisa membawa kebaikan yang penting dalam sehat badan, dapat mengatasi insomnia. Setiap mandi mempunyai manfaat untuk membantu tubuh meningkatkan kualitas tidur. Contohnya ketika mencuci tangan kemudian menggosokkan diantara jari-jarian, ini dapat meningkatkan aliran darah tepi untuk mengantarkan oksigen. Sementara aliran air memiliki efek ketenangan (Riyadi & Widuri, 2015). Ketika seseorang berkumur-kumur, otot-otot wajah bergerak sedemikian rupa sehingga memberikan efek relaksasi pada wajah. Dengan mencuci wajah, tangan, kepala, kecemasan, depresi dan stres dapat diminimalisir dan dihilangkan. Saat mencuci telinga, menggosok telinga dengan lembut dapat meningkatkan tingkat konsentrasi Anda. Dalam proses membasuh kaki, peredaran darah pada kaki akan lancar, karena kaki merupakan organ terjauh dari jantung.

Wudu merupakan suatu terapi yang dapat meningkatkan fungsi syaraf. Air yang dipakai untuk membasuhnya bisa membantu mendinginkan ujung-ujung syaraf pada jari tangan dan kaki, dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan merilekskan tubuh. Saat melakukan gerakan membasuh, gerakan ini memiliki efek memijat untuk seluruh tubuh tertentu yang dibasuh. Pengaruhnya dapat mendorong tubuh untuk melepaskan *endorfin*, membawa merasakan rasa nyaman (Riyadi & Widuri, 2015).

Gangguan tidur dapat diatasi dengan berbagai cara, termasuk relaksasi. Dipenelitian sebelumnya menunjukkan jika bersantai menjelang tidur berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi yang sering

dilaksanakan sebelum tidur dan terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur adalah teknik relaksasi dengan aromaterapi, terapi musik, dan terapi pijat. Upaya lain untuk meningkatkan relaksasi yang mungkin efektif adalah wudu. Penelitian membuktikan bahwa wudu sangat membantu untuk mengatasi gangguan tidur (Utami, 2016).

Penderita insomnia seringkali mengalami kesulitan untuk tertidur, karena disebabkan oleh gangguan emosi atau stress dan gangguan fisik. Gangguan tidur dapat mengganggu perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Fakta ini menunjukkan bahwa ada kemungkinan besar bahwa masalah belajar, emosional, medis, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau ditingkatkan secara signifikan dengan bantuan intervensi, khususnya untuk meningkatkan kualitas tidur. (Muhammad Akbar Nurdin, 2018).

Pengidap insomnia seringkali mengalami kesulitan untuk tertidur, yang dapat disebabkan oleh gangguan emosi atau stress dan gangguan fisik. Orang dengan insomnia juga mengalami bangun pagi, mereka mungkin mulai tidur secara normal, tetapi tidur mudah terganggu dan bangun lebih awal dari waktu tidur biasanya, dan kemudian tidak bisa tidur Kembali. Gejala ini muncul seiring bertambahnya usia atau karena depresi (Lanywati, 2001). Penderita gangguan tidur juga suka merasakan Lelah Ketika bangun dari tidur, tidak bisa tidur meskipun badan Lelah dan sulit konsentrasi (Subandi, 2008).

Wudu juga membantu meningkatkan fokus dan merilekskan tubuh, saat melakukan cuci muka dapat memberi pemijatan pada anggota tubuh yang telah dibasuh. Tindakan pemijatan tersebut bisa merangsang pelepasan *endorfin* dalam tubuh sehingga menimbulkan rasa nyaman. Dapat disimpulkan dari penjelasan tersebut diketahui bahwa berwudu merupakan memiliki peran penting bagi kesehatan, terutama membantu tubuh untuk rileks.

Jika keadaan sulit semakin tidur maka semakin penting untuk menerapkan kesehatan mental. Kembali kepada agama, dalam mengembangkan atau memulihkan kesehatan mental seseorang. Ada cenderung pada masyarakat saat ini semakin mendambakan nilai-nilai agama. Jadi nasehat atau suatu cara untuk

berdialog dengan seorang kiai atau ustadz sangat diharapkan. Seseorang yang bercita-cita untuk mengembangkan pemahaman agama, mereka untuk mengatasi tantangan hidup yang sulit tanpa nasihat agama ini (Afif, 2018).

Kesehatan jiwa (*mental hygiene*) merupakan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala-gejala sakit jiwa (*psychosis*). Menurut definisi disini, orang yang sehat mental merupakan orang yang bebas dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Gangguan jiwa adalah ketika seseorang terus-menerus khawatir tanpa alasan dan lain sebagainya (Yusuf, 2004).

Kesehatan jiwa sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini menyatakan bahwa kualitas seseorang ditentukan oleh kesehatan mentalnya. Untuk mencapai kualitas hidup yang baik, seseorang tidak bisa mengabaikan kesehatan mentalnya. Sebaliknya, dapat dikatakan bahwa kualitas hidup seseorang meningkat jika kesehatan mentalnya meningkat. Dengan demikian, kebutuhan masyarakat akan kesehatan mental sangat relevan. Karena manusia selalu membutuhkan kedamaian, kerukunan dan ketenangan pikiran. Menurut Zakiyah Daradjat, bahwa kesehatan mental ini terwujud dalam keselarasan sejati antara fungsi dan kemampuan untuk memecahkan masalah umum dan memiliki sikap positif terhadap kebahagiaan dan kemampuan seseorang (Daradjat Z. , 1983).

Berdasarkan apa yang telah dikemukakan tersebut, maka penulis tertarik mengambil sebuah pembahasan penelitian dalam bentuk skripsi yang berjudul: **“Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Penderita Insomnia” (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Cipadung Kota Bandung).**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah psebagai berikut:

1. Bagaimana Kondisi Insomnia Pada Santri di Pondok Pesantren?
2. Apa Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Penderita Insomnia?

C. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari penelitian yang penulis lakukan ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk Mengetahui Kondisi Penderita Insomnia Pada Santri di Pondok Pesantren Universal
- b. Untuk Mengetahui Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Santri yang Mengalami Insomnia

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan informasi bagi mahasiswa pengembangan studi ilmu tasawuf dan psikoterapi, terkait dengan Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Penderita Insomnia dan seluruh bidang teori lainnya yang terkait dengan penelitian ini.
- b) Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bagi peneliti berikutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai pengaruh wudu menjelang tidur terhadap penderita insomnia dengan penelitian yang lebih luas lagi pembahasannya dan berbeda agar dapat menambah ilmu yang berbeda yang terkait dengan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan bagi para pembaca yang ingin mengetahui dan lebih memahami terkait Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Penderita Insomnia.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman mahasiswa, khususnya mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi mengenai Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Penderita Insomnia.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kedepannya bagi mahasiswa yang membutuhkan.

E. Tinjauan Pustaka

Menurut penulis, karya tulis ilmiah berupa skripsi tentang Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Penderita Insomnia (Studi kasus di Pondok Pesantren Universal Cipadung) yang ingin di teliti ini sebelumnya belum pernah ada yang membahasnya. Tetapi, penulis sudah mengkaji beberapa karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan penelitian yang ingin penulis kaji, diantaranya sebagai berikut:

- a. Skripsi berjudul Hubungan Antara Adab-Adab Tidur Rasulullah Saw Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Dari karya Hafida Dewi Audinah Ibrahim. Yang membahas mengenai Hubungan antara pola tidur *Prophecy* dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menggunakan studi *pre- experiment* dengan menggunakan desain kelompok tunggal sebelum post-testing pada 50 responden kualitas tidur. Dan pengumpulan data dilakukan dengan angket sebelum dan sesudah tes. Dengan hasil tersebut berdasarkan sebaran responden dengan uji kualitas tidur pendahuluan. Persentase responden yang mempengaruhi kualitas tidur adalah 38% dari 19 orang dan persentase responden yang tidak mempengaruhi kualitas tidur adalah 62%. Dan menurut hasil yang dibagikan responden dengan kualitas tidur setelah dilakukan tes. Persentase responden yang kualitas tidurnya mempengaruhi 50 orang adalah 100%, sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berhubungan dengan pola tidur Nabi SAW. Perbedaan penelitian tersebut dengan peneliti adalah variabel terikatnya adalah kualitas tidur dan subjeknya adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Keperawatan Universitas Yogyakarta. Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan variabel terikatnya ialah penderita insomnia, dan subjek penelitiannya adalah Masiswa yang tinggal di Pondok Pesantren.
- b. Jurnal berjudul Efektivitas Terapi Wudu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja Pada Mahasiswa Program studi ilmu keperawatan fakultas ilmu Kesehatan, Universitas Yogyakarta. Dari karya Muhammad Rofiqul

Minan. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan, Vol 18 No 2 Juli 2018. Yang membahas mengenai Efektivitas Wudu Menejlang Tidur yang menggunakan metode penellitian kuantitaif dengan hasil penelitian menyebutkan bahwa wudhu menjelang tidur terbukti secara efektif dapat meningtkkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Perbedaan penelitian tersebut dengan peneliti adalah variable terikatnya kualitas tidur remaja, dan subjeknya adalah Mahasiswa Keperawtan Universitas Yogyakarta. Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan variable terikatnya ialah penderita insomnia, dan subjek penelitiannya adalah Masiswa yang tinggal di Pondok Pesantren.

- c. Jurnal yang berjudul Penerapan Wudu Sebagai Hydro Therapy Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung Stikes Surya Mitra Husada Kediri. Karya Muhamad Wahyu Mahardyka. ournal Of Nursing Practice Vol.1 No.1 Oktober 2017. hlm 24 – 32. Yang membahas mengenai Penerapan Wudu Sebagai Hydro Therapy Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung yang menggunakan metode penelitian desain penelitian Pre Experimental Design dengan metode rancangan One Group Pretest- Posttest Design. Populasinya adalah lansia yang beragama Islam di UPT PSLU Blitar di Tulungagung dengan sampel sebanyak 44 responden diambil dengan Teknik purposive sampling. Dengan hasil penelitaian terbukti bahawa melakukan wudhu dengan dapat menurunkan tingkat stress pada lansia. Perbedan penelitian tersebut dengan peneliti adalah Variabel independent dalam penelitian ini adalah pemberian terapi wduhu sedangkan variable dependenya adalah tingkat strees. Untuk mengetahui hubungan atart variable digunakan uji Wilcoxon. Sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan variable terikatnya ialah penderita insomnia, dan subjek penelitiannya adalah Masiswa yang tinggal di Pondok Pesantren.
- d. Skripsi yang berjudul Pengaruh Berwudu terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional. Karya Tulis Ilmiah Strata Satu. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2016. Dari karya Anindya

Sekar Utami, yang membahas tentang Pengaruh Wudhu Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Sma Yang Menghadapi Ujian Nasional yang menggunakan metode penelitian eksperimen semu dengan design pre-post test with control group, yaitu membagi responden penelitian menjadi kelompok intervensi dan kelompok control dengan diberikan pre-test dan post-test. Dengan hasil penelitian terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan setelah terapi berwudhu, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh berwudhu terhadap tingkat kecemasan pada siswa SMA yang menghadapi Ujian Nasional. Perbedaan penelitian tersebut dan peneliti adalah dalam metode penelitiannya dan subjeknya adalah siswa SMA. Sedangkan penelitian yang peneliti tulis adalah menggunakan metode kuantitatif dan subjeknya adalah Mahasiswa yang di pondok pesantren.

F. Kerangka Berpikir

Wudu merupakan suatu proses pemurnian dilakukan oleh seorang yang membasuh bagian tubuh lima kali dalam satu hari. Wudu tersendiri memiliki kandungan dalam aspek kesucian, yang pertama adalah kesucian fisik berupa membasuh salahsatu tubuh manusia dan dapat mempengaruhi kesucian batin akibat membasuh salah satu tubuh. Juga, jika melihat wudu dari sudut pandang kesehatan, mereka yang melakukannya dengan baik akan mendapat manfaat yang besar.

Dari kalangan ulama mazhab hambali, ada pendapat bahwa bagi seseorang yang baru saja bangun dari tidur malam dan telah membatalkan wudu, mencuci tangan adalah wajib. Menurut Sebagian ulama, dalam sunnah wudu salah satunya adalah membasuh tangan hingga sendi-sendi (sebelum berwudu), meskipun tidak bangun tidur, hendaknya mencuci tangan tiga kali sebelum berkumur Ketika hendak berwudu. Pasalnya para ulama yang menceritakan tentang tata cara berwudu Nabi Muhammad SAW, mengatakan bahwa beliau selalu membasuh kedua telapak tangannya tiga kali, tidak terlepas saat bangun tidur. Mencuci telapak tangan Ketika bangun tidur adalah sunnah muakadah. Sesuai dengan pesan hadis dari Abu Hurairah, bahwa Nabi Muhammad SAW

bersabda yang artinya: *“Jika salah seorang kalian bangun dari tidurnya maka janganlah ia mencelupkan tangan dalam bak sebelum membasuh atau mencucinya tiga kali, sebab ia tidak tahu dimana saja tangan semalam”* HR. Bukhari no. 162, Muslim no. 278 (Purnama, 2022).

Menurut Zakiah Daradjat, gangguan kesehatan jiwa dapat mempengaruhi:

- a. Perasaan seperti kecemasan, ketakutan, kecemburuan, kesedihan yang tidak wajar, kemarahan atas hal-hal sepele, keragu-raguan, perasaan kewalahan, kesombongan, depresi (kekecewaan), pesimisme, putus asa, apatis dan lain-lain.
- b. Berpikir, tidak mampu berpikir, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, tidak mampu melanjutkan rencana.
- c. Perilaku buruk, berbohong, melecehkan diri sendiri atau orang lain, menyakiti orang lain atau diri sendiri secara fisik, dan banyak jenis perilaku menyimpang lainnya.
- d. Kesehatan jasmani, penyakit yang bukan disebabkan oleh gangguan jasmani.

Wudu manfaatnya tidak hanya untuk kesehatan fisik tetapi juga kesehatan psikologis, antara lain (El-Fikri, 2019):

- 1) Bisa meredakan rasa marah, Rasulullah SAW bersabda yang Artinya: *“Sesungguhnya kemarahan itu berasal dari setan. Sesungguhnya api itu akan padam dengan air.oleh karena itu, apabila seseorang marah maka hendaklah dia berwudhu”*. (HR. Ahmad; hadist Hasan)
- 2) Wudu dapat menenangkan jiwa dan memudahkan dalam berkonsentrasi.
- 3) Wudu dapat mencegah datang stress

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang dapat mengfungsikan secara normal semua organnya. Dalam arti empat aspek kesehatan yaitu: Kesehatan fisik (jasmani), mental (mental/spiritual), kesehatan sosial dan ekonomi, dapat bekerja dengan baik sehingga seseorang dapat menjalani hidup dengan baik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok atau masyarakat adalah lingkungan, termasuk fisik, social, budaya,

politik, ekonomi, dan lain sebagainya. Perilaku (*behavior*), pelayanan kesehatan (*health services*) dan anak (*heredity*). Sehat bukan sekedar terbebas dari penyakit atau cacat, orang yang tidak berpenyakit pun ternyata belum tentu dikatakan sehat. Semestinya seseorang tersebut dalam keadaan yang sempurna, baik fisik, mental maupun sosial (Notosoedirjo, 2002).

Pesantren merupakan bentuk lingkungan sosial yang unik dengan sistem nilai kehidupan aktif yang memiliki ciri khas tersendiri sebagai lembaga pendidikan Islam. Pesantren adalah komunitas tersendiri dimana kiai, ustad dan santri serta pengurusnya hidup bersama dalam suatu lingkungan yang berdasarkan nilai-nilai agama Islam dengan norma dan adat istiadatnya masing-masing.

Mental yang sehat merupakan suatu kebutuhan bagi santri yang tinggal dipondok pesantren. Karena jika mempunyai mental yang sehat, santri yang berada dipondok pesantren dapat mengikuti atau melakukan kegiatan sehari-hari yang ada di pondok pesantren tersebut. Mempunyai mental yang sehat sangatlah dibutuhkan bukan hanya untuk santri yang tinggal dipondok pesantren saja tetapi orang-orang yang tidak tinggal dipondok pesantren pun membutuhkan mental yang sehat. Menurut penulis wudu merupakan salah satu bentuk terapi yang membantu untuk menjaga Kesehatan mental, karena Ketika kita melakukan wudu menjelang tidur, ketika tidur merasa tenang dan aman. Wudu menjelang tidur sangat berpengaruh bagi kita yang melaksanakannya, wudu juga merupakan menjaga kita agar tetap suci.

Adapun permasalahan yang ada Di Pondok Pesantren Universal Cipadung adalah karena santri di pondok pesantren terbiasa dengan aktivitas malam seperti ngaji, rapat sampai malam akhirnya ada santri yang mengalami susah tidur. Jadi, karena aktivitasnya sampai larut malam tersebut dan pada akhirnya santri tersebut tidurnya diatas waktu normal yaitu tidur diatas jam 12 malam pada akhirnya santri kelelahan dan mempengaruhi waktu tidur jadi waktu tidurnya tidak sesuai. Insomnia yang dimaksudkan disini adalah insomnia karena kelelahan. Cara mengatasannya peneliti mencoba dengan cara berwudu. Apakah dengan cara berwudu menjelang tidur berpengaruh bagi pengidap

insomnia tersebut. Oleh karena itu, penulis tertarik Meneliti Tentang Pengaruh Wudu Menjelang Tidur Terhadap Kesehatan Mental. Insomnia yang menjadi variabel terikatnya karena kedua hal tersebut sangat berkaitan. Yang mana berwudu tersebut dapat dilihat sering tidaknya berwudu Ketika menjelang tidur.

G. Sistematika Penulisan

Bab pertama, Pendahuluan. Berisi mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat hasil penelitian, tinjauan Pustaka, kerangka berpikir, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, tinjauan Pustaka. Bab ini berisi bahasan teori-teori dasar yang terkait dengan kedua variabel penelitian, sehingga para penikmat tulisan dapat lebih leluasa untuk membaca dan memahami setiap variabel dan beberapa sub bagian. Variabel X yaitu Pengaruh Wudu yang terdiri dari subbab antara lain definisi, rukun wudu, manfaat dan aspek-aspek wudu. Sedangkan variabel Y yaitu kesehatan mental yang fokus kepada kesehatan mental santri yang mengalami Insomnia terdapat subab antara lain definisi, manfaat, faktor penyebab, aspek-aspek dan gejala Insomnia.

Bab ketiga, Metodologi Penelitian. Pada bab ini dijelaskan mengenai tahapan-tahapan yang dilakukan oleh peneliti selama proses penelitian berlangsung terkait dengan rancangan penelitian, populasi dan sampel, identifikasi variabel, data operasional kedua variabel, Teknik pengumpulan data, hipotesis dan Teknik analisis data serta rancangan instrumen penelitian.

Bab keempat, Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini membahas mengenai hasil dari penelitian yang telah dilakukan, menguraikan data-data temuan yang didapat dengan menggunakan metode sesuai prosedur yang telah ditentukan sebelumnya. Dalam bab ini dijelaskan mengenai hasil penelitian, pengujian hipotesis dan juga pembahasan.

Bab kelima, Penutup. Bab ini berisi mengenai kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan juga berisi saran-saran untuk penelitian selanjutnya.