

ABSTRAK

Rosidah, 1181040106 : Pengaruh Wudu Menejlang Tidur Terhadap Penderita Insomnia (Studi Kasus Di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Cipadung Kota bandung).

Islam mengajarkan bahwa manusia pada dasarnya adalah makhluk Allah SWT yang sempurna, dalam menjaga kebersihan agar terhindar dari hal-hal yang bermasalah. Kesehatan mental itu banyak jenisnya Salah satunya yaitu Insomnia. 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.

Gangguan Tidur merupakan salah satu Kesehatan mental yang perlu diperhatikan. Karena gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh wudu menejlang tidur terhadap penderita insomnia dan untuk mengetahui hubungan wudu menejlang tidur terhadap penderita insomnia pada santri yang mengalami insomnia di Pondok Pesantren Mahasiswa Universal. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional melalui pendekatan kuantitatif. Sebelum angket tersebar maka dilakukan uji validitas menggunakan spss.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik usia responden, diketahui frekuensi usia yang paling banyak berada pada usia 22 tahun berjumlah 29 orang dengan persentase 41,4%. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin dari 70 orang 67,1% didominasi oleh perempuan. Populasi yang diambil sebanyak 70 orang yang kemudian sekaligus dijadikan sebagai sampel dalam penelitian.

Peneliti memilih skala likert sebagai teknik pengumpulan data, dan menggunakan korelasi spearman rho untuk menganalisis data yang dibantu oleh program SPSS (Statistical Program For Social Service) versi 26 for windows. Hasil uji korelasi spearman sebesar 0.416 dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Nilai tersebut membuktikan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengaruh wudu dengan penderita insomnia terhadap santri yang mengalami insomnia. Artinya wudu menejlang tidur cukup berpengaruh terhadap penderita insomnia

Kata kunci : Pengaruh Wudu, Kesehatan Mental, Insomnia, Santri