

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
SKRIPSI, JULI 2018**

DODI SISWANTO

Efektivitas Terapi Wudhu untuk Mengurangi Stres pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan yang Menghadapi Ujian Akhir di STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Xii + 41 Halaman + 2 Skema + 6 Tabel + 6 Lampiran

ABSTRAK

Stres merupakan suatu keadaan yang tidak diinginkan seorang individu. Setiap individu tidak terkecuali mahasiswa dapat mengalami stres, karena stres merupakan suatu fenomena universal yang dapat terjadi dalam kehidupan manusia sehari-hari. Tingkat stres yang paling tinggi yang dialami oleh mahasiswa *undergraduate* disebabkan oleh faktor akademik atau yang sering disebut dengan stres akademis. Salah satu pencegahan yang bisa dilakukan adalah menggunakan hidroterapi. Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga mampu merangsang pengeluaran hormone endorphin dalam tubuh dan menekan hormone adrenalin. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas terapi wudhu untuk mengurangi stress mahasiswa di STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Penelitian dilakukan terhadap 20 responden yang diambil dengan teknik *purpossive sampling*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan design *quasi experimental* "Pre and post test without control" dengan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai stres sebelum diberikan terapi wudhu adalah 28,75 dan setelah diberikan terapi wudhu mengalami penurunan menjadi 19,60. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa *p value* = 0,000 (< 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi wudhu efektif menurunkan stress pada mahasiswa. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mengembangkan lebih lanjut tentang pengaruh berdzikir untuk mengurangi tingkat kecemasan.

Kata kunci : *Terapi Wudhu, Stres, Remaja*

Referensi : 23(2009-2015)