



## EFEKTIVITAS TERAPI WUDHU MENJELANG TIDUR TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA LABOI JAYA WILAYAH KERJA PUSKESMAS BANGKINANG

Nia Aprilla<sup>1</sup>, Syafriani<sup>2</sup>, Afiah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>2</sup>Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

<sup>3</sup>Program Studi D3 Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

niaaprilla.ariqa@gmail.com<sup>1</sup>, syafrianifani@gmail.com<sup>2</sup>, afiah.vi@gmail.com<sup>3</sup>

### Abstrak

Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Jika insomnia pada lansia tidak ditangani dengan segera, maka akan dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius seperti depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, meningkatkan resiko kematian dan memunculkan berbagai penyakit fisik lainnya. Untuk mengatasi masalah ini, kita dapat mengatasi dengan cara non farmakologi yaitu dengan terapi wudhu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. Metode penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner KSPBJ – IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale*) dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan terapi wudhu menjelang tidur efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia. Disarankan kepada lansia agar menggunakan terapi wudhu sebelum tidur dan pada saat terbangun di malam hari dalam penanganan insomnia serta memberikan informasi kepada teman-teman maupun keluarga tentang manfaat terapi wudhu dalam mengatasi insomnia.

**Kata kunci :** *Terapi wudhu, Insomnia, Lansia*

### Abstract

*Insomnia is a long time and someone who is having a hard time sleeping when they wake up too early at night and sleep poorly at night. If insomnia in the elderly is not treated immediately, it can lead to serious health problems such as depression, difficulty to concentrate, daily activity becoming disrupted, increased risk of death and gave rise to other physical ailments to address this problem, we can address the non-pharmacological way of doing so with wudhu therapy. The purpose of this research is to know effectiveness wudhu near bedtime therapy for elderly insomnia in the village of laboi jaya region bangkinang center. This research method is the quantitative pseudo experimental methods and design one group pretest-posttest design. Sample retrieval technique using a purposive sampling sample in this study number 15 people the study instruments used that use the questionnaire KSPBJ Insomnia Rating Scale and data analysis sheets using the wilcoxon test. Research results obtained  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). wudhu therapy conclusion near bedtime is effective against. Losing insomnia in the elderly is recommended for older people to use wudhu therapy before bedtime and to awaken at night in the treatment of insomnia and to inform friends and family about the value of wudhu therapy in the fight against insomnia.*

**Keywords:** *Wudhu therapy, Insomnia, Elderly*

## PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk sehingga jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap atau yang disebut dengan proses menua (Hurlock, 1999 dalam Kurniawan, 2012). Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup menua yang terakhir. Seiring dengan perubahan usia, tanpa disadari lansia akan mengalami penurunan fungsi tubuh seperti perubahan fisik, psikologis dan sosial. Salah satu perubahan fisik dalam masalah kesehatan yang timbul pada lansia yaitu gangguan tidur (insomnia).

Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sulit untuk tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, stres, dan pola makan yang buruk. Lingkungan tempat tidur dapat memberikan pengaruh terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang atau gelap dan suhu ruangan yang tidak cocok (Rinawati, 2012).

Insomnia pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius seperti depresi, kesulitan berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, mengalami kelelahan di siang hari, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk, meningkatkan resiko kematian, menyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan yang berlebihan, dan memunculkan berbagai penyakit fisik (Susilowati, 2008 dalam Rinawati, 2012). Perubahan pola tidur telah terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati yang apabila berlanjut dapat menjadi tanda kegelisahan, sakit kepala, penyakit jantung, kecelakaan, penurunan gairah seksual bagi laki-laki, gangguan penglihatan yang buruk, kurang

konsentrasi, badan terasa pegal dan anemia (Suci, 2014 dalam Prasetya, 2016).

Penanganan masalah gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi, farmakologi yaitu dengan pemberian obat tidur dari golongan Benzodazepin, Kloralhidrat, dan Prometazin (Phenergen). Obat-obat hipnotik ini sangat efektif dalam mempercepat tercapainya saat mulai tidur, memperpanjang tidur dan mengurangi frekuensi bangun. Namun obat ini menimbulkan efek sisa obat yaitu rasa mual dan mengantuk di siang hari dan menyebabkan penderita gangguan tidur mengalami ketergantungan obat sehingga kualitas tidur yang baik tidak akan tercapai (Rinawati, 2012). Sedangkan salah satu terapi non farmakologis yang digunakan untuk memperbaiki gangguan tidur pada lansia adalah melalui terapi relaksasi. Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa relaksasi sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi yang biasa dilakukan saat menjelang tidur yang terbukti efektif terhadap peningkatan kualitas tidur adalah teknik relaksasi aroma terapi, terapi musik, terapi *back massage*. Upaya dalam meningkatkan kualitas tidur dalam bentuk terapi relaksasi lainnya adalah terapi wudhu (Purwaningsih, 2010 dalam Saputro, 2015).

Terapi wudhu merupakan salah satu metode relaksasi yang mudah dan banyak dilakukan yang merupakan gabungan dari tiga terapi yaitu *massage therapy*, higienitas sekaligus *hydrotherapy*. Namun masih banyak orang yang belum mengetahui manfaat dari terapi wudhu, dimana orang-orang sering melakukan kegiatan ini. Terapi wudhu termasuk dalam terapi komplementer (Hidayat, 2016). Wudhu adalah menggunakan air pada anggota tubuh tertentu dan dibuka dengan niat. Adapun Tata cara berwudhu yang pertama yaitu berniat dalam hati kemudian membaca *Bismillahirrahmanirrahim*, kemudian mencuci telapak tangan, berkumur-kumur, lalu menghirup air dengan hidung lalu mengeluarkannya, lalu mencuci muka, kemudian mencuci tangan sampai siku, kemudian

mengusap kepala beserta kedua telinga, lalu mencuci kedua kaki sampai mata kaki.

Wudhu memiliki banyak manfaat kesehatan seperti yang telah dilakukan Dr Ahmad Syaquy, peneliti bidang penderita penyakit dalam dan penyakit jantung dari London mengatakan “para pakar kedokteran telah menyimpulkan bahwa memasukkan anggota tubuh ke dalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot menormalkan denyut jantung, kecemasan dan insomnia (susah tidur)”. Pakar syaraf telah membuktikan bahwa dengan air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan menjadi rileks (Akrom, 2010). Wudhu merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat meningkatkan fungsi neurologis. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tentram. Sehingga dapat memberikan kenyamanan sebelum tidur. Saat melakukan gerakan wudhu akan memberikan efek *masage* ( pijatan) pada anggota tubuh yang dibasuh, efek *masage* dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan perasaan nyaman (Ali, 2009 dalam Purwaningsih, 2010).

Terapi wudhu telah diteliti manfaatnya melalui penelitian yang dilakukan oleh Annisa (2016) dengan judul “pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap skala insomnia pada remaja di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan”. Dengan jumlah sampel sebanyak 36 orang tanpa adanya kelompok kontrol. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terapi wudhu berpengaruh dalam menurunkan skala insomnia.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada tanggal 2 Juni 2020 pada 10 lansia yang ada di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang, dari 10 responden tersebut terdapat 7 orang responden yang mengalami gangguan tidur, dan 3 orang mengatakan tidak ada gangguan tidur. Keluhan mereka bermacam-macam ada yang mengatakan

sering bangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur lagi, selain itu mereka juga mengeluhkan sulit untuk memulai tidur dan bangun terlalu dini. Sebagian mereka mengatasi dengan mendengarkan radio, mengkonsumsi obat-obatan dan belum ada penanganan lain yang diberikan kepada usia lanjut. Selama ini terapi wudhu sebelum tidur belum dilakukan oleh lansia yang tinggal di Desa Laboi Jaya karena kurangnya pengetahuan mereka tentang bagaimana cara mengatasi insomnia tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang”.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*QuasiExperimental*). Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *Pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang, yang berjumlah 232 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia) yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

Pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner jenis checklist dan alat ukur yang digunakan untuk mengukur kejadian insomnia pada lansia dengan menggunakan kuesioner KSPBJ – IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale*) menurut Iskandar & Setyonegoro dalam Ramadhani (2014) yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi lansia. Kuesioner ini terdiri dari 11 item pertanyaan tentang insomnia yang telah dimodifikasi setelah dilakukan uji coba pada item-item tersebut. Alat ukur ini menggunakan skala interval yaitu 0-33. Tidak insomnia : jika skor 0 – 11, insomnia ringan : jika skor 12 – 17,

insomnia sedang : jika skor 18 – 24, insomnia berat : jika skor 25 – 33. Data di analisis menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang dari tanggal 18-24 Juni 2020. Sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang responden.

### A. Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

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

**Tabel 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 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%).

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Skala Insomnia Sebelum Diberikan Terapi Wudhu di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang**

Skala Insomnia	Frekuensi
Insomnia Ringan	9
Insomnia Sedang	4
Insomnia Berat	2
Total	15

(Sumber: Hasil Penelitian)

Berdasarkan tabel 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%).

**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 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%).

### B. 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 :

#### 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.

### PEMBAHASAN

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.

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 tenang. 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 parasimpatis dengan teknik relaksasi secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur.

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% ( $0,001 < 0,05$ ).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia pada lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. Maka dapat disimpulkan bahwa:

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.

## 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](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/jmkep\\_rawatanFK/article/download/16202/14107](http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkep_rawatanFK/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