

## **Wudhu sebagai Psikoterapi Islam untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia pada Mahasiswa**

**Bunga Rusnaini<sup>1</sup>, Rahmania<sup>2</sup>, Dania Saleha<sup>3</sup>, Mamkua<sup>4</sup>, Zainal Abidin<sup>5</sup>**

<sup>1-3</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang,

Fakultas Psikologi

<sup>4</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

<sup>5</sup>Universitas Islam Madinah

Email: [bungarsn17@gmail.com](mailto:bungarsn17@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Insomnia is a condition that cannot respond properly to the quality and quantity of sleep. If insomnia is not treated quickly, it can have fatal consequences for the sufferer, such as difficulty concentrating, getting tired easily during the day, and even depression. One of the therapies that can be used to treat insomnia is ablution therapy, which is a form of Islamic psychotherapy method through worship which is applied using water media which has been determined based on the interpretation of Q.S Al-Ma'idah [5]: 6. The aim of this research is to find out The effect of ablution therapy before bed on the level of insomnia in students at UIN Raden Fatah Palembang. The participants in this research were active students at UIN Raden Fatah Palembang who experienced insomnia. This research method uses a qualitative approach with a case study method. Data collection methods use literature studies, interviews and observations. The results and discussion of this research show that providing ablution therapy can be an effective therapy that has an influence in reducing insomnia sleep disorders, apart from that it also makes a person's body and soul peaceful and serene.

**Keywords:** Insomnia, Ablution Therapy, Students

### **ABSTRAK**

Insomnia merupakan suatu kondisi tidak dapat memberikan respon yang baik terhadap kualitas dan kuantitas tidur. Jika insomnia tidak segera ditangani, maka bisa berakibat fatal bagi penderitanya, seperti sulit berkonsentrasi, mudah lelah di siang hari, hingga depresi. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia adalah terapi wudhu, yaitu salah satu bentuk metode psikoterapi Islami melalui ibadah yang diterapkan dengan menggunakan media air yang telah ditentukan berdasarkan tafsir Q.S Al-Ma'idah [5]: 6. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang yang mengalami insomnia. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Metode pengumpulan data menggunakan studi literatur, wawancara dan observasi. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi wudhu dapat menjadi terapi efektif yang mempunyai pengaruh dalam mengurangi gangguan tidur insomnia, selain itu juga membuat jiwa dan raga seseorang menjadi tenteram dan tenteram.

**Kata Kunci:** Insomnia, Terapi Wudhu, Mahasiswa

### **Introduction**

Tidur adalah suatu ritme biologis yang bekerja 24 jam dengan tujuan agar bisa mengembalikan stamina untuk kembali beraktivitas. Tidur mempunyai banyak manfaat bagi tubuh, seperti memperkuat sistem kekebalan tubuh, mengurangi resiko penyakit, meningkatkan memori, mengurangi stres, menstabilkan emosi, dan masih banyak lagi. Tidur menjadi salah satu kebutuhan dasar manusia. Oleh sebab itu, tidur harus terpenuhi sesuai dengan kebutuhan individu, karena setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda (Anisya, 2022). Menurut Stores (2009) untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur pada seorang dewasa awal diharuskan memiliki jam tidur 7-8 jam per hari. Tetapi, banyak sekali kelompok dewasa awal yang tidak secara maksimal terpenuhi kebutuhan tidurnya. Hal tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor, seperti gaya hidup, tuntutan dari pekerjaan atau perkuliahan, serta kegiatan sosial (Ratnaningtyas, 2019). Semakin bertambahnya usia, semakin berkurang juga kualitas tidur seseorang. Gangguan pola tidur yaitu keadaan dimana individu mengalami atau beresiko mengalami perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang bisa menyebabkan rasa tidak nyaman serta mengganggu gaya hidup yang diinginkannya (Anisya, 2022). Gangguan tidur juga dapat diartikan sebagai kelainan pada tidur seseorang sehingga mempengaruhi kuantitas, kualitas, dan waktu tidur yang biasanya disebabkan oleh emosional. Dalam kebanyakan kasus, gangguan tidur merupakan salah satu dari gangguan lainnya, baik mental maupun fisik. Meskipun gangguan tidur tertentu tampak secara klinis, banyak faktor fisik dan stress yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tersebut (Kumara, 2019). Menurut Sheth & Thomas (2019) tidur malam yang baik dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan pembentukan memori juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki kerusakan pada sel yang terjadi di siang hari dan menyegarkan sistem kekebalan yang membantu mencegah penyakit.

Gangguan tidur juga disebut sebagai insomnia. Insomnia adalah keadaan dimana seorang individu mengalami kesulitan untuk tertidur dan juga sering terbangun pada saat tidur di malam hari atau terbangun terlalu pagi. Menurut Lanywati (Junita, E. dkk. 2020) insomnia ini biasanya disebabkan karena rasa gelisah, rasa sakit, mengkonsumsi kafein (kopi), obat-obatan, stres, rasa cemas tidak bisa bangun tepat waktu. Lingkungan juga bisa menyebabkan terjadinya insomnia, seperti adanya suara bising, tempat tidur yang tak nyaman, ruangan yang terlalu terang atau gelap, dan suhu ruangan yang tidak cocok. Sedangkan menurut Surani (Mariyana, R. dkk. 2020) hal lain yang bisa menyebabkan gangguan tidur insomnia adalah banyaknya tugas sekolah/kuliah, menonton televisi, melakukan suatu pekerjaan tertentu. Insomnia memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup dan kemampuan berfikir seseorang, serta memiliki dampak diantaranya mengantuk pada siang hari, lemas, sulit dalam berkonsentrasi, resiko kecelakaan dan meningkatkan gangguan memori. Nation Sleep Foundation menyebutkan bahwa prevalensi insomnia pada tahun 2018 adalah 6,7% di antara 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% di kalangan mahasiswa secara global. Sedangkan di Indonesia sendiri, 43,7% orang yang berusia di atas 19 tahun menderita gangguan tidur (Fernando, 2020).

Raknowledge (Ira, W. K. S. 2020) menyebutkan beberapa komplikasi yang ditimbulkan akibat penyakit insomnia, yaitu a). penurunan konsentrasi, pola pikir yang baik dapat berperan penting untuk berpikir dan berkonsentrasi, kurang tidur biasanya bisa mempengaruhi konsentrasi, penalaran, terganggunya kewaspadaan, dan pemecahan masalah. b). masalah kesehatan yang serius, gangguan tidur kronis bisa menyebabkan masalah serius, seperti penyakit jantung, denyut jantung yang tidak teratur, tekanan darah tinggi, dan juga diabetes. c). kecelakaan, kurang tidur juga bisa berdampak pada keselamatan saat berkendara di jalan. Karena biasanya penyebab umum dari

kecelakaan adalah kelelahan, mengantuk saat mengemudi, dan juga mabuk. Ketika seseorang mengalami insomnia akan ada ketegangan terhadap otot-otot dengan cara mengaktifkan saraf parasimpatetis yakni sebuah teknik dengan menggunakan relaksasi maka dengan otomatis akan membuat ketegangan berkurang sehingga akan memudahkan seorang untuk tidur (Purwaningsih, 2010). Terdapat beberapa cara teknik relaksasi diantaranya: dengan menggunakan relaksasi terapi wudhu, relaksasi meditasi, yoga, serta olahraga. Relaksasi yang sudah terbukti bisa memberikan pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur adalah relaksasi terapi wudhu (Syahminan, 2022).

Rinawati dalam Puspasari (2019) wudhu yaitu sebuah metode relaksasi yang mudah untuk diterapkan bagi semua kalangan. Wudhu sendiri hakikatnya tidak hanya sebagai sarana untuk membersihkan diri akan tetapi lebih dari pada itu. Wudhu dijadikan terapi yang sangat bermanfaat bagi ketenangan jiwa kita, percikan air wudhu yang menetes pada anggota badan membuat ketenangan dan kedamaian. Disaat seseorang memiliki pikiran yang tenang dapat membuatnya mudah untuk tertidur. Berikut tata cara untuk berwudhu, langkah pertama adalah berniat di dalam hati lalu membasuh telapak tangan, berkumur-kumur, menghirup air melalui hidung dan membuangnya, membasuh muka, kemudian mencuci tangan sampai siku, mengusap kepala dan kedua telinga, dan langkah terakhir memencuci kaki sampai mata kaki Aprilia, dkk (2022). Leopold Werner von Enrenfels (psikiater dan ahli saraf Australia) mengemukakan tentang wudhu. Ia mengungkapkan bahwa fakta yang sangat mengejutkan, yaitu pusat saraf paling sensitif di tubuh manusia terletak di dahi, tangan, dan juga kaki. Pusat saraf tersebut sangat sensitif ketika terkena air. Ketika seorang mencuci bagian saraf tersebut dengan air yang segar, maka ia juga menjaga kesehatan tubuh serta keselarasan pusat saraf. Dari penemuan ini mendorong Leopold Werner von Enrenfels akhirnya memeluk agama Islam dan pada akhirnya mengubah namanya menjadi Baron Omar Rolf Ehrenfels (Khairunnisa, 2021).

Wudhu dapat dilakukan secara kesungguhan serta ikhlas yang dapat membentuk persepsi serta pikiran yang positif agar dapat meningkatkan efektivitas dalam mengatasi gangguan tidur. Wudhu juga dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik tubuh kita dan mengatur emosional. Dalam bentuk kesehatan fisik, wudhu dapat memberikan kebersihan terhadap wajah, tangan, kaki, serta dapat mencegah timbulnya gangguan tidur (Naya, 2023). Terapi wudhu terhadap insomnia telah dibuktikan oleh beberapa penelitian sebelumnya. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Hariawan, Haryanto, Ulfiana (2017) mengemukakan bahwa percikan air wudhu dapat mengurangi ketegangan otot serta membuat tubuh kita menjadi rileks dan juga dapat digunakan kepada lansia penderita insomnia. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sabra (2018) mengemukakan bahwa wudhu memiliki efek yang sangat baik, yaitu menjaga kebersihan seseorang berupa perlindungan terhadap bakteri dan juga berdampak sebagai pengendalian tekanan emosi terhadap mahasiswa (Reza, 2020).

## **Method**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan wawancara dan observasi. Menurut Basrowi & Suwandi (2008: 2) dalam Fadli (2021) mengungkapkan tentang penelitian kualitatif adalah penelitian yang peneliti dapat mengenali subjek, dapat merasakan apa yang dialami oleh subjek dalam kehidupan sehari-harinya. Penelitian kualitatif melibatkan peneliti sehingga dapat memahamimengenai konteks dengan situasi dan setting fenomena alami sesuai dengan yang sedang diteliti. Dari setiap fenomena yang ada

adalah sesuatu yang unik, berbeda dengan yang lainnya karena berbeda pula konteksnya. Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memahami kondisi suatu konteks yaitu dengan mengarahkan pada pendeskripsian secara rinci dan mendalam terkait potret kondisi dalam suatu konteks yang alami, tentang apa yang sebenarnya terjadi menurut apa adanya yang di lapangan studi. Flanagan dalam Fadhallah (2021) mengungkapkan bahwa wawancara merupakan suatu proses komunikasi yang diperankan oleh interviewer dan interviewee. Menurut Sutrisno Hadi dalam Hasibuan dkk (2023) metode observasi didefinisikan sebagai proses mengamati dan mencatat secara sistematis tentang suatu fenomena yang sedang diteliti. Penelitian ini dilakukan pada beberapa mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang tahun ajaran 2022/2023. Metode wawancara berlangsung dengan proses tanya jawab antara dua orang atau lebih secara lisan yang memiliki tujuan mendapatkan informasi-informasi atau keterangan-keterangan secara langsung dari responden. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara terhadap 3 orang.

Penelitian dilakukan secara bertahap dimulai dengan persiapan penelitian, melakukan pengkajian pustaka sesuai dengan masalah yang akan diteliti, melakukan penelitian langsung ke lapangan dengan menggunakan teknik wawancara serta memberikan bentuk terapi kepada subjek sesuai dengan penelitian, setelah itu dilakukan wawancara kembali untuk mengetahui apakah terapi wudhudapat menurunkan insomnia pada subjek. Teknik pengolahan data kualitatif terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Djongihi et al., 2022).

## **Results**

Dari hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan terhadap Mahasiswa UIN Raden Fatah, fakultas ekonomi dan bisnis Islam bahwa mahasiswa sering mengantuk dikelas di akibatkan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang, mahasiswa sering mengantuk dikelas dan kadang tidak fokus belajar, selain itu juga beberapa mahasiswa mengatakan mengalami kesulitan tidur pada saat di malam hari. Ada beberapa hal yang dialami seorang ketika mengalami insomnia yaitu sulit berkonsentrasi saat pembelajaran, sering mengantuk di kelas dan mudah letih. Rata-rata mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang memiliki kualitas tidur yang buruk yang diakibatkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah sering kecanduan bermain gadget, tugas kuliah yang belum terselesaikan, lingkungan waktu tidur yang membuat kurang nyaman. Jadi dari hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang mengalami kualitas tidur yang buruk, yang disebabkan oleh sering bermain gadget, tugas kuliah yang belum terselesaikan dan jugalingkungan waktu tidur yang membuat kurang nyaman.

## **Discussion**

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia, karena tidur bisa membuat diri menjadi tenang dan tentram, hal tersebut dijelaskan pada Q.S. Al- Anfal ayat 11 (Yunus dkk, 2021). Menurut Rahman & Setyawan (2021) Istirahat dan tidur adalah kebutuhan dasar manusia karena dapat memulihkan dan memperbaiki sel-sel yang ada di dalam tubuh. Ada beberapa penelitian terdahulu yang telah membuktikan bahwasannya relaksasi sebelum tidur tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang Istikomah (2024). Menurut Habibah dkk (2023) dalam kamus besar bahasa indonesia wudhu adalah menyucikan diri sendiri dengan cara

membasuh wajah, tangan, mengusap sebagian kepala, telinga, dan terakhir mencuci kaki. Air wudhu bisa bermanfaat untuk mendinginkan ujung saraf jari dan kaki, juga memberikan manfaat untuk merilekskan tubuh dan meningkatkan kemampuan agar pikiran lebih fokus dalam Diana dkk (2023). Menurut Djuddah dkk wudhu bertujuan untuk mensucikan suatu hal yang biasanya bisa membatalkan sholat. Yang mana didalam agama islam ada beberapa keutamaan yang sangat dianjurkan untuk melakukan kesucian diri sebelum tidur yaitu dengan cara melakukan wudhu terlebih dahulu sebelum tidur Selvi dkk (2021).

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan memperoleh hasil bahwa terapi wudhu berpengaruh untuk menurunkan tingkat insomnia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Mulyani, dkk (2022) dengan judul “Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa” hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur setelah melakukan wudhu menjelang tidur. Dengan nilai *p value* pada penelitian ini sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada responden sebelum dan sesudah melakukan wudhu menjelang tidur. Kemudian penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyuni, dkk (2022) yang berjudul “pengaruh terapi wudhu terhadap kejadian insomnia pada remaja laki-laki di SMK Farmako Medika Plus” yang dilaksanakan pada tanggal 11 november - 11 desember 2021 terhadap remaja laki-laki juga berpengaruh bagi yang melakukan terapi wudhu maka terdapat beberapa hal yang bisa disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi wudhu terhadap kejadian insomnia pada remaja laki-laki. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa, dkk (2023) bahwa berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini terapi wudhu tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja muslim dan tidak signifikan dikarenakan kelompok eksperimen yang di terapi tidak rutin melakukan wudhu salah satu alasan dari responden yang di terapi ini mengatakan mereka wudhu dengan tidak wudhu hasilnya sama saja tidak ada pengaruh padatidurnya, karena mereka jarang sholat jadi jarang juga buat wudhu, sering lupa buat wudhu, dan jikasudah batal wudhu malas lagi untuk melakukan wudhu tersebut jadi tidak efektif.

Penerapan air wudhu terbukti memiliki dampak yang sangat signifikan dalam mengurangi masalah kualitas tidur dan insomnia. Salah satu manfaat wudhu yaitu untuk menenangkan jiwa, karena merupakan teknik relaksasi. Maka dari itu, semakin sering melaksanakan wudhu akan semakin besar juga dampaknya pada penderita insomnia. Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Khumar (2024) mengenai “Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Sebagai Metode Relaksasi Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Insomnia Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar” memberikan dukungan untuk penelitian ini, hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa air wudhu dapat meningkatkan kualitas tidur pada penderita insomnia dimana pengaruhnya signifikan pada kelompok intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia (2022) didapatkan bahwa nilai rata-rata skala insomnia sebelum pemberian terapi wudhu adalah 17,73 dengan standar deviasi 4,114. Dan setelah diberikan terapi wudhu nilai rata-rata skala insomnia adalah 13,33 dengan standar deviasi 3,374. Selisih nilai rata-rata skala insomnia nya adalah 4,4. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p value* adalah 0,001 (*p*<0,5) dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu pada skala insomnia. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dkk (2022) dengan judul penelitian "The Effect of Wudhu and Dzikir Therapy on The Level of Insomnia in The Elderly dapat disimpulkan bahwa dari 25 responden, tingkat insomnia sebelum dilakukan intervensi yaitu lebih dari setengahnya responden mengalami insomnia ringan sebanyak 14

responden (56%) kemudian hampir setengahnya memiliki insomnia berat sebanyak 8 responden (32%) dan sebagian kecil memiliki insomnia sangat berat sebanyak 3 responden (12%) sedangkan hasil tingkat insomnia sesudah dilakukan intervensi yaitu lebih dari setengahnya responden mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi tidak ada insomnia sebanyak 14 responden (56%) kemudian sebagian kecil memiliki insomnia ringan sebanyak 2 responden (8%) lalu hampir setengahnya memiliki insomnia berat sebanyak 9 responden (36%) dan tidak ada lagi responden yang memiliki tingkat insomnia sangat berat. Dengan didapatkan hasil perbedaan mean adanya penurunan tingkat insomnia yaitu sebesar 4,92.

### **Conclusion**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian dilakukan pada tiga mahasiswa melalui tahap observasi dan wawancara. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan didapatkan hasil yaitu terdapat penurunan tingkat insomnia pada ketiga subjek sebelum dilakukan terapi dan sesudah dilakukan terapi. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi wudhu berpengaruh untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Saran untuk penelitian kedepannya adalah dengan menambah lebih banyak lagi referensi penelitian dan juga memperbanyak sampel serta populasi yang ada, dan melakukan penelitian di luar lingkup instansi.

### **References**

- Anisya, S. S. N., Istiani, H. G., & Lestari, N. E. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Dan Kecemasan Pada Siswa Yang Akan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan Di Smk Kesehatan Vancanitty Kabupaten Cianjur Tahun 2022. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(3), 40-45.
- Aprilla, N., Syafriani, S., & Afiah, A. (2022). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. *Jurnal Ners*, 6(1), 7-13.
- Diana, S., Istikomah, I., Anggraeni, S., & Sumarni, S. (2023). Edukasi Kesehatan Pencegahan Insomnia Dengan Berwudhu Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Bagimu Negeri: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 146-150.
- Djuddah, S. M., Abubakar, A., & Mahfudz, M. Wudhu Dalam Tinjauan Islam, Kesehatan Jasmani Dan Psikis. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(1).
- Edison H, Nainggolan O. Hubungan Insomnia dengan Hipertensi. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 2021 Feb 3;24(1):46–56.
- Fadhallah, R. A. (2021). Wawancara. Unj Press.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83-89.
- Habibah, S., Putri, A. E., & Luthpia, A. (2023). Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh, Gigi, dan Mulut. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 363-371.

- Hanifah, G. R., Ardiningrum, K. C., & Sartika, R. A. D. (2023). Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19: studi literatur. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1).
- Hasanah, U., Kurniawan, R., & Padila, N. H. (2022). The Effect Of Wudhu And Dzikir Therapy On The Level Of Insomnia In The Elderly. *NURSING ANALYSIS: Journal of Nursing Research*, 2(2), 162-173.
- Hasibuan, M. P., Azmi, R., Arjuna, D. B., & Rahayu, S. U. (2023). Analisis pengukuran temperatur udara dengan metode observasi. *GABDIMAS: Jurnal Garuda Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8-15.
- Ilham, R., & Lasanuddin, H. V. (2022). The Influence Of Giving Lavender Aroma Therapy Against The Level Of Insomniaon Elderly At Bongopini Village Tilongkabila District Bonebolango Regency. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 4(3), 940-951.
- Ira, W. K. S. (2020). Keefektifan Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Lebak Ayu Kecamatan Sawahan Kabupaten Madiun (Doctoral dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Istikomah, I., Anggraeni, S., Diana, S., Sumarni, S., & Rohayati, R. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 8(1), 49-58.
- Junita, E., Virgo, G., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar. *Jurnal Ners*, 4(2), 116-121.
- Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 797-809.
- Khairunnisa, A. (2021). Pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia-(skp 1124) (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya).
- Khoirunnisa, R., Lestari, I., Wafa, K., Mufarika, L., Triyani, L., Suci, M., ... & Suryana, I. A. (2023). Pengaruh Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Remaja Muslim. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 1(4), 186-195.
- Khumar, A. (2024). The Effect Of Wudhu Before Sleep As A Method Of Relaxation On The Quality Of Sleep In Insomnia Patients Students Of The Faculty Of Medicine And Health Sciences Universitas Muhammadiyah Makassar. Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Kumara, I. N. A., Aryani, L. N. A., & Diniari, N. K. S. (2019). Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 10(2).
- Mariyana, R., Oktorina, R., & Pratama, A. (2020). Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *REAL in Nursing Journal*, 3(1), 11-19.
- Mulyani, E. D., Wahyu, S., Rachman, M. E., Dahliah, A. Z., Susanto, H. F., & Maharto, R. J. (2022). Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(4), 272-279.
- Naya, A. A., & Anggrainy, H. P. (2023). Pengaruh Wudhu Bagi Kesehatan Manusia. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 1010-1020.
- Puspasari, S. A. (2019). Upaya Terapi Wudhu Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. *DIII Keperawatan*.

- Rahman, R. F. J., & Setyawan, A. (2021). Perbandingan Terapi Wudhu Dan Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester V Stikes Surya Global Yogyakarta. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 2(1), 46-54.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Reza, I. F. (2020). Wudu as Islamic Psychotherapy to Improve Sleep Quality in Young Women. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(1), 64-75.
- Selvi, M., Siti, B., & Fitriani, R. (2021). Pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pasien hipertensi di RSUD Dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12.
- Sheth, M., & Thomas, H. (2019). Managing Sleep Deprivation in Older Adults: A Role for Occupational Therapy.
- Syahminan, A., & Mahfuzh, T. W. (2022). Konseling Islam Dengan Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan. Syams: *Jurnal Studi Keislaman*, 3(2), 221-227.
- Tualeka, M. W. N. (2022). Manfaat air wudhu dalam perspektif islam dan kesehatan. *JurnalMas Mansyur*, 1(1).
- Wahyuni, P., Herliana, I., & Novita, A. (2022). Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Nursing Care*. Hal, 2407-28859.
- Yunus, P., & Tilome, A. (2021). Pengaruh Wudhu Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdah (Pstw) Beringin Kabupaten Gorontalo. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2).