
Syams: Jurnal Studi Keislaman

Volume 3 Nomor 2, Desember 2022

<http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/syams>

E-ISSN: 2775-0523, P-ISSN: 2747-1152

Konseling Islam Dengan Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan

Ahmad Syahminan*, Taufik Warman Mahfuzh²

¹Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

²Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

³Institut Agama Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia

*abmadsyahminan885@gmail.com

Keywords :

*Islamic Counseling
Wudhu Therapy
Sleep Disorders*

Abstract

The purpose of this study is to ascertain how doing ablution affects sleep difficulties in SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya students. The loss in pupil concentration and discipline at school as a result of nighttime sleep difficulties was one of the issues noted. Ten students from SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya in grades 7¹ and 8³ were chosen as samples for this qualitative research study, which used a purposive sampling strategy. The required information was gathered using interviews and observations as the instruments. Students were also given questionnaires by researchers to help them gauge the severity of their insomnia. The questionnaire findings were then examined using the Likert scale calculation formula. The end outcome of the ablution therapy method to lessen sleep disruptions in pupils in grades 7¹ and 8³ of Nurul Ihsan Palangka Raya Islamic Junior High School was highly successful. This can be noticed in the differences between the way pupils behaved before and after receiving ablution therapy. Students who have sleep difficulties tend to be easily weary, frequently yawn or nod off, and late for class. After receiving therapy, kids who were previously frequently tardy for class no longer repeat it or arrive on time. They are also no more readily sleepy in class, do not easily become weary, and are once again able to focus so that they can comprehend the topics being taught.

Kata Kunci :

*Konseling Islam
Terapi Wudhu
Gangguan Tidur*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan wudhu terhadap gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. Permasalahan yang teridentifikasi adalah menurunnya tingkat kedisiplinan dan konsentrasi belajar siswa disekolah diakibatkan gangguan tidur di malam hari. Penelitian ini merupakan metode penelitian kualitatif dengan teknik purposive sampling sehingga 10 siswa kelas 7¹ dan 8³ SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya ditetapkan sebagai sampel dalam penelitian ini. Observasi dan wawancara digunakan sebagai instrumen untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Peneliti juga membagikan kuesioner kepada siswa untuk mengetahui tingkat permasalahan tidur yang dialami oleh siswa. Kemudian, hasil kuesioner dianalisis dengan menggunakan rumus perhitungan skala likert. Hasil akhir dari proses terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya pada kelas 7¹ dan 8³ tergolong cukup berhasil. Hal ini terlihat pada perubahan yang dialami siswa sebelum dan sesudah proses terapi wudhu. Perilaku yang tampak pada siswa ketika siswa mengalami gangguan tidur yaitu mudah lelah, sering menguap/mengantuk, dan terlambat kesekolah. Setelah diberikan terapi siswa yang pada awalnya sering terlambat kesekolah sekarang tidak mengulangnya alias masuk sekolah tepat waktu, tidak mudah mengantuk lagi ketika dikelas, tidak mudah lelah, dan dapat berkonsentrasi kembali sehingga dapat memahami pelajaran yang diberikan.

Article History :

Received: 16 Agustus 2022

Accepted: 2 November 2022

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode perkembangan manusia. Umumnya masa remaja dimulai pada umur 10-13 tahun dan berakhir pada umur 18-22 tahun. Remaja memiliki kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi baik fisiologis maupun psikologisnya. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam Hirarki Maslow. Kebutuhan fisiologis tersebut adalah istirahat dan tidur (Rahmania, 2016).

Tidur artinya salah satu hal yang diharapkan insan untuk menaikkan daya tahan tubuh. Kegunaan tidur bisa dirasakan secara maksimal bila tidur tadi memiliki kualitas serta kuantitas tidur yang baik (Lestari & Minan, 2018). Saat tidur terjadi suatu proses pemulihan yang berguna untuk menjadi kondisi menjadi segar bugar kembali. Jika proses pemulihan ini terhambat akan mengakibatkan seseorang akan menjadi cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

Gangguan tidur dapat dialami oleh berbagai kalangan umur, seperti halnya remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Haryono et al. 2009) menghasilkan bahwa tingkat gangguan tidur pada usia remaja yaitu sebesar 62,9%. Sedangkan kurang lebih 25%-40% remaja di Indonesia terbukti mengalami gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk bisa menyebabkan remaja mengalami menurunnya sistem kerja otak dan tingkat konsentrasi (Lestari & Minan, 2018).

Ada beberapa gangguan pada kualitas tidur yang disebabkan oleh stress, insomnia, mimpi buruk, diabetes, dan saluran pernafasan terhambat. Gangguan ini yang akan mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk maka saat bangun pagi tubuh menjadi tidak segar bugar. Gangguan tidur merupakan salah satu permasalahan yang sering di alami oleh individu usia remaja. Gangguan tidur yang di alami remaja akan berdampak pada penurunan kerja otak dan menurunnya tingkat konsentrasi.

Hasil penelitian yang dilaksanakan Awwal dkk. (2015) menerangkan bahwa hal yang mengakibatkan anak menjadi sulit tidur adalah diakibatkan pada malam hari sebelum menjelang tidur terbiasa mengonsumsi kafein. Permasalahan tidur yang biasanya dialami anak sekolah adalah sering terbangun pada malam hari untuk buang air kecil, lelah, serta mengantuk sesudah pulang sekolah (Dewi and Nursasi 2013). Hal lain yang menyebabkan gangguan tidur seperti saat tidur tertunda diakibatkan adanya pekerjaan tempat tinggal, bermain bersama teman, menonton televisi, stres, atau yang lainnya (Mariyana, Oktorina, and Pratama 2020). Menurut penelitian (Saputra and Rohmah 2016) menerangkan bahwa lingkungan atau tempat tinggal yang bising bisa mengganggu waktu tidur. Adanya konflik dalam mengelola jadwal tidur bisa mengakibatkan rasa mengantuk pada sekolah, sulitnya bangun pada pagi hari, dan kelelahan (Harmoniati, Sekartini, and Gunardi 2016).

Gangguan tidur bisa teratasi menggunakan berbagai cara, salah satunya yaitu dengan terapi relaksasi. Relaksasi sebelum tidur bisa meningkatkan kualitas tidur hal ini dibuktikan dengan beberapa akibat penelitian sebelumnya.. Relaksasi umumnya dilakukan sebelum tidur, relaksasi yang terbukti bisa memberikan pengaruh pada menaikkan kualitas tidur ialah relaksasi terapi wudhu. Wudhu yaitu salah satu cara untuk relaksasi yang mudah untuk dilakukan suatu individu (Puspasari, Untari, and Wardani 2019). Terapi wudhu ini dapat berguna untuk bisa mendapatkan ketenangan jiwa.

Seseorang yang mengalami gangguan tidur memerlukan adanya relaksasi. Wudhu merupakan salah satu cara untuk merelaksasi diri. Air wudhu yang dipakai, dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan konsentrasi serta tubuh menjadi rileks. Saat melakukan gerakan-gerakan wudhu akan memberikan suatu dampak *massage* (pijatan) di bagian tubuh yang disentuh, pengaruh *massage* dapat menghasilkan tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan perasaan rileks. Penelitian sebelumnya

yang telah dilakukan oleh Lestari & Minan (2018) dengan judul Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja menggunakan hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata menerangkan penurunan serta nilai kelompok eksperimen setelah pemberian terapi wudhu (pvalue 0,000) menunjukkan bahwa terapi wudhu sebelum tidur bisa memiliki akibat terhadap relaksasi tubuh sebagai akibatnya keadaan tubuh yang rileks bisa membuat kualitas tidur seseorang menjadi lebih baik.

Berdasarkan dari beberapa hasil kajian mengenai terapi wudhu seperti yang dilakukan oleh Mariyana dkk. (2020) bahwa dalam penelitian terapi wudhu dapat berjalan dengan baik jika adanya fasilitas yang memadai dan objek yang bersedia karena dalam melakukan penelitian terapi wudhu memerlukan waktu yang tidak terlalu singkat namun tidak terlalu lama juga. Seperti pada pendapat Rahmania (2016) terapi wudhu ini perlu dilakukan pelaksanaan yang berulang-ulang untuk memastikan bahwa terapi wudhu ini terbukti dapat mengurangi kesulitan tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh A'fua (2017) terapi wudhu yang diterapkan untuk menangani gangguan psikosomatis bagi penderita gastritis di Sidoarjo berangsur membaik, keberhasilan dalam penelitiannya masih dalam tahap sedikit dikarenakan peneliti tidak melakukan pendampingan secara terus menerus. Sebaliknya jika diberikan pendampingan terus menerus, aktivitas penderita dapat lebih mudah dipantau serta penderita dapat melakukan pengobatan dengan benar sesuai dengan pelaksanaan terapi wudhu yang sebenarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan 2018) terapi wudhu untuk mengurangi rasa minder seorang mahasiswa bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dikategorikan cukup berhasil. Namun peneliti mengalami beberapa kendala yaitu penerapan terapi wudhu belum terlaksana secara optimal dikarenakan kurangnya pembinaan hubungan yang baik diantara konseli dan konselor, sehingga proses penerapan terapi tidak terlaksana secara optimal.

Berdasarkan observasi awal yang telah dilakukan, SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya berlokasi di lingkungan masyarakat yang berada pada kondisi sosiografis tingkat ekonomi menengah kebawah. SMP Islam Nurul Ihsan merupakan Sekolah Menengah Pertama yang bertempat di Kota Palangka Raya.

Umumnya siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya bertempat tinggal di komplek bengkel dan panarung bawah. Lingkungan tempat tinggal di komplek bengkel dan panarung bawah yang padat penduduk dan identik terbuat dari papan kayu. Hal ini yang terkadang menjadi sebab tidur malam menjadi kurang nyaman, serta berdasarkan hasil wawancara awal kepada 3 siswa SMP Islam Nurul Ihsan didapatkan bahwa siswa kesulitan dalam tidur malam karena suara yang bising dan kurang nyaman, hal ini yang menjadi penyebab siswa menjadi sering bangun kesiangannya.

Berdasarkan hasil observasi tersebut, peneliti tertarik untuk lebih jauh membahas konseling terapi wudhu dalam mengurangi gangguan tidur pada siswa. Karena masih sedikit yang melakukan penelitian terkait terapi wudhu untuk mengurangi tingkat gangguan tidur. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi wudhu yang diterapkan belum dilakukan secara optimal, hal ini disebabkan karena belum terbinanya hubungan yang baik antara konselor dan konseli, terapi wudhu yang dilakukan tidak dilakukan secara terus menerus oleh konseli, dan waktu penelitian yang relatif singkat.

Mengingat gangguan tidur ini tidak baik bagi kesehatan dan pada penelitian sebelumnya terapi wudhu ini dalam penerapan belum dilakukan secara konkrit maka perlu adanya penelitian lebih mendalam mengenai bagaimana mengurangi gangguan tidur pada siswa dengan menggunakan terapi wudhu. Dengan demikian penelitian ini akan lebih

mengkaji lebih jauh mengenai “*Konseling Islam dengan Terapi Wudhu untuk Mengurangi Gangguan Tidur (Sleep disorder) pada Siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya*”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada kepala sekolah dan guru konseling di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya bahwa beberapa siswa sering tertidur dikelas dan terlambat masuk sekolah dikarenakan mengalami permasalahan tidur malam. Menurut hasil wawancara dengan siswa, siswa sering mengantuk dikelas dan tidak fokus saat pelajaran berlangsung hal ini dikarenakan pada saat malam hari siswa tersebut terlalu asik bermain handphone sehingga lupa waktu tidur, selain itu beberapa siswa mengatakan mengalami kesulitan tidur saat malam hari. Adapun hal-hal yang dialami seseorang ketika mengalami gangguan tidur adalah sulit berkonsentrasi, sering mengantuk, mudah lelah, dan kesulitan untuk bangun di pagi hari.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Penelitian

Nama Responden	Jenis Kelamin	Kelas	Total Skor
KN	Laki-Laki	8 ³	20
MF	Laki-Laki	8 ³	20
RRC	Peempuan	8 ³	20
K	Perempuan	8 ³	20
AA	Perempuan	8 ³	22
AR	Laki-Laki	7 ¹	20
MHB	Laki-Laki	7 ¹	22
S	Perempuan	7 ¹	22
SRA	Perempuan	7 ¹	20
R	Laki-Laki	7 ¹	28

Sumber: Hasil Kuesioner penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan rata-rata rentang nilai kualitas tidur siswa adalah >10, nilai maksimum kualitas tidur peserta didik sebanyak 15 termasuk pada kategori kualitas tidur buruk dan nilai minimum sebesar 1 termasuk dalam kualitas tidur baik. Dari akibat tersebut disimpulkan bahwa kelas 7¹ dan 8³ di SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya mengalami kualitas tidur yang buruk dengan skor nilai >10. Rata-rata siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya memiliki kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kecanduan bermain gadget, mengonsumsi kafein sebelum tidur, lingkungan saat tidur yang kurang nyaman, dan terlalu banyak beraktifitas di luar sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini ditimbulkan karena lingkungan tempat tidur yang kurang nyaman, banyaknya aktifitas diluar sekolah, penggunaan gadget yang berlebihan, serta konsumsi kafein sebelum tidur.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohd. Luthfi dkk (2017), mengatakan bahwa hal tersebut dapat terjadi diakibatkan beberapa faktor mirip penggunaan indera komunikasi gadget yg berlebihan, alat-alat elektronika dikamar tidur seperti televisi, imbas lingkungan, jadwal sekolah yg padat, serta peningkatan konsumsi kafein. supaya syarat tidur membaik, sebaiknya perlu memperhatikan pola tidur, ketika tidur, serta lingkungan daerah tidur sebab hal-hal seperti ini yg dapat menghipnotis kualitas tidur seseorang. Bila kualitas tidur baik, maka tubuh akan selalu sehat, segar, bugar serta bersemangat buat melakukan aktifitas disiang hari dan konsentrasi belajar pun tidak akan

terganggu. Gangguan pola tidur bisa menyebabkan keluarnya banyak sekali penyakit yaitu para remaja tak jarang mengalami lelah, gelisah, menguap/mengantuk, aktivitas sekolah terganggu, bahkan seringkali kehilangan konsentrasi di saat menerima pelajaran pada sekolah (Indriani, 2016).

Setelah melakukan observasi dan wawancara, maka peneliti menggunakan *treatment Terapi Wudhu* yang dapat membantu mengatasi masalah gangguan tidur yang dialami oleh siswa. Peneliti memberikan pengarahan kepada siswa terkait apa yang harus mereka lakukan selama pelaksanaan terapi wudhu, sehingga saat pelaksanaan terapi wudhu siswa mampu melaksanakannya. Pembelajaran wudhu yang gerakannya mengikuti gerakan wudhu serta sesuai dengan syarat-syarat ketentuan rukun, sunnah wudhu dan memenuhi ketentuan terapiutik.

Proses berikutnya adalah siswa menerapkan terapi yang telah didapatkan dari penjelasan sebelumnya. Pada saat proses ini, peneliti memantau siswa selama pelaksanaan tersebut. Pada tanggal 30 Agustus-6 September 2022, bertepatan sebelum memasuki waktu shalat dzuhur, sekitar jam 11.30, bertempat di Mushola SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya. Dilanjutkan dengan melakukan terapi wudhu tersebut di rumah masing-masing siswa sebelum tidur pada malam hari.

Gambar 1. Pelaksanaan Terapi Wudhu



Sumber: Hasil Penelitian

Langkah selanjutnya diperiksa untuk kemajuan lebih lanjut, peneliti kembali melakukan observasi bahkan setelah terapi selesai. Selama proses konseling dengan menggunakan terapi wudhu untuk mengurangi permasalahan gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya, siswa yang sebelumnya memiliki permasalahan sering mengantuk dikelas dan terlambat masuk sekolah semakin terlihat perubahannya.

Perubahan yang dialami siswa sehabis melalui beberapa terapi wudhu memang tidak secara langsung mengalami perubahan yang begitu pesat karena keterbatasan waktu serta membutuhkan proses, tapi terlihat beberapa perubahan yang terjadi dalam diri siswa.

Peneliti bertemu dengan siswa di kelas 7¹ terdiri dari 28 siswa dan kelas 8³ terdiri dari 29 siswa, setelahnya peneliti membagikan kuesioner pertama kepada setiap siswa untuk mengetahui gangguan tidur yang dialami siswa. Peneliti bertemu dengan siswa untuk melakukan kuesioner yang kedua di kelas 7¹ terdiri 5 siswa dan kelas 8³ terdiri dari 5 siswa, penelitian ini dilaksanakan selama 5 kali pertemuan. Siswa menyatakan bahwa setelah penjelasan dan praktek mereka akan mengikuti apa yang telah mereka ketahui sebelumnya. Siswa mempraktikkan apa yang konseli dapatkan dari konselor. Hampir setiap malam sebelum tidur, para siswa pergi ke kamar masing-masing dan membersihkan diri sebelum bersiap-siap untuk tidur. Pada tanggal 4-6 September 2022 awalnya siswa tidak percaya akan adanya seperti itu, akan tetapi setelah siswa menerapkannya, dan dengan izin Allah SWT siswa merasakan adanya ketenangan dalam diri siswa, siswa juga merasakan kesegaran

dalam pikirannya, tidak gelisah dan kesulitan jika ingin tidur malam. sesudah mendengarkan cerita siswa tersebut, peneliti berpesan agar supaya konseli permanen menjaga dan melakukan apa yang telah peneliti berikan pada konseli tentang cara berwudhu yang benar dan sesuai dengan rukun serta sunnah wudhu.

PENUTUP

Gangguan tidur yang dialami oleh siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya pada kelas 7¹ dan 8³ disebabkan karena lingkungan tempat tidur yang kurang nyaman, banyaknya aktifitas diluar sekolah, penggunaan gadget yang berlebihan, dan konsumsi kafein sebelum tidur. Hal ini menyebabkan siswa menjadi mudah lelah, sering menguap/mengantuk di kelas, dan terlambat berangkat ke sekolah. Gangguan tidur memberikan dampak negatif bagi siswa yaitu menyebabkan siswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi sehingga siswa tidak dapat fokus terhadap pembelajaran yang diberikan.

Hasil akhir dari proses terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur pada siswa SMP Islam Nurul Ihsan Palangka Raya pada kelas 7¹ dan 8³ tergolong cukup berhasil Hal ini terlihat pada perubahan yang dialami siswa sebelum dan sesudah proses terapi wudhu. Perilaku yang tampak pada siswa ketika siswa mengalami gangguan tidur yaitu mudah lelah, sering menguap/mengantuk, dan terlambat ke sekolah. Setelah diberikan terapi siswa yang pada awalnya sering terlambat ke sekolah sekarang tidak mengulanginya alias masuk sekolah tepat waktu, tidak mudah mengantuk lagi ketika dikelas, tidak mudah lelah, dan dapat berkonsentrasi kembali sehingga dapat memahami pelajaran yang diberikan. Konseling Islam terapi wudhu untuk mengurangi gangguan tidur siswa perlahan-lahan mengalami perubahan walau hanya beberapa persen dari target yang peneliti tetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- . 2016b. ‘Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skala Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan’. *Masker Medika* 4 (2): 418–24.
- A’fua, Nurul Layyina. 2017. ‘Terapi Wudhu Dalam Menangani Gangguan Psikosomatis Bagi Penderita Gastritis Di Sidoarjo’. PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Awwal, Hafidh, Fitri Hartanto, and Meita Hendrianingtyas. 2015. ‘Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun: Studi Pada Siswa SMPN 5 Semarang’ 4: 8.
- Dewi, S., and A. Y. Nursasi. 2013. ‘Gangguan Pola Tidur Dan Prestasi Belajar Pada Anak Usia Sekolah 9-12 Tahun’.
- Harmoniati, Eva Devita, Rini Sekartini, and Hartono Gunardi. 2016. ‘Intervesnsi Sleep Hygiene Pada Anak Usia Sekolah Dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal’ 18: 7.
- Haryono, Adelina, Almitra Rindiarti, Alia Arianti, Anandika Pawitri, Achmad Ushuluddin, Amalia Setiawati, Reza Aditia, Corrie W. Wawolumaja, and Rini Sekartini. 2009. ‘Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun Di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama’. *Sari Pediatri* 11: 6.

- Kurniawan, Kurniawan. 2018. 'Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya'. PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Lestari, Nina Dwi, and Muhammad Rofiqul Minan. 2018. 'Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja' 18: 6.
- Lestari, Nina Dwi, and Muhammad Rofiqul Minan. 2018. 'Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja' 18: 6.
- Mariyana, Rina, Rola Oktorina, and Andiesta Pratama. 2020. 'Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah'. *April, 2020* 3: 10.
- Mariyana, Rina, Rola Oktorina, and Andiesta Pratama. 2020. 'Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah'. *April, 2020* 3: 10.
- Puspasari, Satiti Ari, Ida Untari, and Ika Kusuma Wardani. 2019. 'Upaya Terapi Wudhu Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Asuhan Keperawatan Gerontik'. *ITS PKU Muhammadiyah Surakarta*, 8.
- Puspasari, Satiti Ari, Ida Untari, and Ika Kusuma Wardani. 2019. 'Upaya Terapi Wudhu Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Asuhan Keperawatan Gerontik'. *ITS PKU Muhammadiyah Surakarta*, 8.
- Rahmania, Annisa. 2016a. 'Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skala Insomnia Pada Remaja Di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan' 4: 7.
- Saputra, Oktadoni, and Wahidatur Rohmah. 2016. 'Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Malam Hari Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan'. *Medical Journal of Lampung University* 5. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1059>.
- Saputra, Oktadoni, and Wahidatur Rohmah. 2016. 'Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Malam Hari Dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan'. *Medical Journal of Lampung University* 5. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1059>.