

PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI UPTD RUMOH SEUJAHTRA GEUNASEH SAYANG BANDA ACEH

Neiliel Fitriana Anies

Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh

Email : neilielfitriana@gmail.com

ABSTRAK

Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran organ dan perubahan psikis, maka lansia rentan mengalami gangguan fisik dan gangguan mental. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia meliputi resiko jatuh, gangguan pola tidur dan kecemasan (Senja & Prasetyo, 2019). Penanganan masalah gangguan tidur pada lansia dapat dilakukan dengan farmakologi dan non farmakologi, salah satu terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk memperbaiki gangguan tidur pada lansia adalah melalui terapi relaksasi. Upaya dalam meningkatkan kualitas tidur dalam bentuk terapi relaksasi lainnya adalah terapi wudhu (Purwaningsih, 2010). **Hipotesis** : adanya hubungan antara terapi wudhu dengan insomnia yang dialami lansia. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap insomnia pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh. **Metode Penelitian**. Desain penelitiannya yaitu praeksperimen menggunakan rancangan *one-group pra-post test design*. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh lansia yang ada di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh sebanyak 63 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan kriteria inklusi yaitu lansia yang mengalami gangguan tidur, berusia 60 - 90 tahun dan dapat mendengar serta melihat. **Hasil** uji statistik diperoleh bahwa adanya hubungan antara terapi wudhu terhadap insomnia pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh. Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan *pvalue* = 0.000, dengan nilai $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$), dengan demikian ada pengaruh sebelum dan setelah dilakukan terapi dzikir terhadap insomnia pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh. Sehingga diharapkan terapi wudhu menjadi salah satu solusi untuk mengatasi insomnia yang dialami lansia.

Kata Kunci : lansia, terapi wudhu, insomnia

**THE EFFECT OF BEFORE SLEEP WUDHU THERAPY ON INSOMNIA
IN THE ELDERLY AT UPTD RUMOH SEUJAHTRA
GEUNASEH SAYANG BANDA ACEH**

Neiliel Fitriana Anies
Akademi Keperawatan Kesdam IM Banda Aceh
Email : neilielfitriana@gmail.com

ABSTRACT

In old age there will be various setbacks of organs and psychological changes, so the elderly are prone to experiencing physical disorders and mental disorders. Changes that occur in the elderly include the risk of falling, disturbed sleep patterns and anxiety (Senja & Prasetyo, 2019). Handling the problem of sleep disorders in the elderly can be done with pharmacology and non-pharmacology, one of the non-pharmacological therapies used to improve sleep disorders in the elderly is through relaxation therapy. Another effort to improve sleep quality in the form of relaxation therapy is ablution therapy (Purwaningsih, 2010). Hypothesis: There is a relationship between ablution therapy and insomnia in the elderly. The purpose of this study was to determine the effect of ablution therapy on insomnia in the elderly at UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh. Research Methods. The research design was pre-experimental using a one-group pre-post test design. The population in this study were all elderly people at UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh, consisting of 63 people. The sample in this study used the inclusion criteria, namely elderly people with sleep disorders, aged 60-90 years and could hear and see. The results of statistical tests showed that there was a relationship between ablution therapy and insomnia in the elderly at UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh. Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon Signed Ranks Test, it was found that $p\text{-value} = 0.000$, with a value of $\alpha = 0.05$ ($p < \alpha$), thus there is an effect before and after dhikr therapy for insomnia in the elderly at UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh. So it is hoped that ablution therapy will be one of the solutions to overcome insomnia in the elderly.

Keywords: elderly, ablution therapy, insomnia

LATAR BELAKANG

Proses menua (*aging*) merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran organ dan perubahan psikis, maka lansia rentan mengalami gangguan fisik dan gangguan mental. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia meliputi resiko jatuh, gangguan pola tidur dan kecemasan (Senja & Prasetyo, 2019). Perry & Potter (2005) menjelaskan bahwa insomnia merupakan salah satu masalah gangguan tidur. Hal ini sesuai dengan pernyataan *World Health Organization* (2017) yang menyatakan bahwa insomnia adalah salah satu keluhan kesehatan yang paling umum, dengan sekitar 10%-15% dari populasi umum menderita secara teratur dan sekitar 25%-35% mengalami insomnia sementara atau sesekali. Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur secara kuantitas maupun kualitas. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Khairani, 2022).

Insomnia pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius seperti depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, mengalami kelelahan disiang 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 j 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 nonfarmakologis 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).

Aprilla (2022) menjelaskan bahwa terapi wudhu efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia setelah diberikan terapi wudhu sebelum tidur dan pada saat terbangun di malam hari. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pengukuran skala insomnia pada lansia setelah diberikan terapi wudhu terjadi penurunan yang signifikan.

Penelitian Hidayat (2016) juga menjelaskan ada pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada lansia. Sebanyak 15 responden lansia dipilih sesuai dengan kriteria, selanjutnya kualitas tidur lansia ini dinilai menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index*. Setiap responden diberi terapi wudhu selama 7 hari sebelum tidur. Hasilnya

didapatkan ada pengaruh terapi wudhu yang dilakukan pada lansia dengan tingkat insomnia yang dialami lansia.

Terdapat pengaruh pemberian terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada usia lanjut di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Terapi wudhu berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia. Oleh sebab itu disarankan kepada lansia untuk dapat mengatasi insomnia dengan terapi wudhu dan sebagai acuan dalam upaya peningkatan kesehatan usia lanjut khususnya usia lanjut yang mengalami insomnia (Saputro, 2015).

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.

Maulida, H., & Khairani, K. (2016) melakukan penelitian pada 70 lansia yang ada di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Banda Aceh dan didapatkan hasil lansia yang mengalami insomnia ringan berusia 60-74 sebanyak 43 responden (61,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 responden (57,1%), berada dalam tingkat pendidikan dasar 40 responden (57,1%), tidak mengonsumsi obat-obatan sebanyak 39 responden (55,7%), memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 39 responden 39 (55,7%). Rekomendasi dari penelitian ini adalah diharapkan perawat dapat meningkatkan penyuluhan dan mengajarkan terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan insomnia pada lansia.

Data dari Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) Kementerian Dalam Negeri mencatat jumlah penduduk Aceh 5,33 juta jiwa pada Juni 2021. Sejumlah 418.146 (7,8%) penduduk berusia 60-75 tahun ke atas. Badan Pusat Statistik (BPS) memprediksikan jumlah ini akan terus bertambah. Lansia yang secara umum akan mengalami kemunduran organ dan gangguan psikis, sehingga akan banyak masalah gangguan fisiologi yang akan dialami, salah satunya adalah insomnia. Terapi wudhu menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah insomnia ini.

UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang merupakan tempat berkumpulnya para lansia dari berbagai daerah yang ada di Provinsi Aceh. Para lansia yang diterima di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang ini adalah mereka yang telah memenuhi syarat-syarat yang telah ditetapkan oleh pihak UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang yang dibimbing langsung dari Dinas Sosial Provinsi Aceh. Hasil wawancara awal dengan salah satu pegawai yang ada di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang ini menjelaskan bahwa saat ini ada 63 orang lansia yang mendiami UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang. Para lansia ini umumnya berusia 60 tahun keatas. Lansia ini menjalankan rutinitas yang telah diatur oleh pihak UPTD dengan tetap mempertimbangkan kondisi psikologis dan kesehatan para lansia. Dari hasil wawancara awal dengan beberapa lansia memaparkan bahwa mereka mengalami kondisi yang berhubungan dengan kualitas dan kuantitas tidur. Misalnya sulit untuk tidur, sering terbangun saat tidur dan sulit tidur kembali, serta tidak merasakan kebugaran/ kesegaran saat bangun dari tidur. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada lansia di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian “*pra experiment*” yang bersifat analitik dengan menggunakan metode penelitian “*one group pra post test design*”. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pre test* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan (x), setelah diberikan perlakuan, kemudian dilakukan kembali *post test* (pengamatan akhir). Hal ini dilakukan untuk melihat perbedaan yang dihasilkan antara *pre test* dan *post test*. Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Banda Aceh yang berjumlah 63 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini telah dilaksanakan selama 4 Bulan, mulai dari pengumpulan data awal, penyusunan proposal penelitian, pengumpulan data penelitian sampai dengan pembuatan laporan hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggunakan analisa univariat, selain mengabarkan karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia, disajikan juga hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membuktikan hipotesis. Pada penelitian ini rata-rata responden berjenis kelamin perempuan yang mencapai 40 orang (63.5%) dan laki-laki 23 orang (36.5%). Menurut *National Sleep Foundation* (2007) wanita lebih banyak mengalami insomnia dibanding laki-laki dengan perbandingan 63% (wanita), 54% (laki-laki) mereka mengalami gejala insomnia beberapa malam dalam seminggu, dan cenderung mengalami kantuk disiang hari. Prasadja (2009) menjelaskan adanya perbedaan hormonal membuat wanita mempunyai problematika tidur tersendiri. Umumnya hormon progesteron dan estrogen mempengaruhi pada pola tidur wanita. Hal ini disebabkan oleh reseptorhormon progesteron dan estrogen terletak pada bagian hipotalamus. Posisi kedua hormon tersebut dianggap

berpengaruh pada irama sirkadian dan pola tidur secara langsung.

Menurut penelitian Sumirta dan Laraswati (2017) mengatakan bahwa perempuan lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk,kesulitan tidur dan sering terbangun dimalam hari di bandingkan pria. Secara psikologi juga melaporkan bahwa perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan laki-laki dalam mengatasi masalah, dengan adanya gangguan psikologi tersebut maka perempuan akan mengalami kecemasan, apabila kecemasan yang berlanjut maka akan mengakibatkan seorang lansia perempuan lebih sering mengalami insomnia dibandingkan laki-laki.

Karakteristik responden berdasarkan usia dari penelitian ini adalah responden sebagian besar berusia 60-74 tahun sebanyak 49 orang (77.8%). Menurut Maisaroh dan Purwito (2020) mengatakan bahwa lansia akan mengalami insomnia pada dirinya dengan seiring berjalannya waktu. Menurut Padila(2013) semakin meningkatnya usia maka kondisi fisik akan semakin mengalami penurunan yang dapat menimbulkan gangguan dan kelainan fungsi fisik,psikologik maupun sosial, yang selanjutnya dapat menyebabkan suatu keadaan ketergantungan kepada orang lain.Hal ini juga disebabkan semakin tinggi usia seseorang maka akan lebih beresiko mengalami masalah kesehatan karena adanya faktor penuaan yang menyebabkan perubahan, baik dari segi fisik,ekonomi, psikologi, kognitif maupun spiritual(Noorkasiani,2011).

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan.Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi

efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Asmadi, 2008). Karakteristik insomnia pada lansia sebelum dilakukan terapi wudhu mayoritas kategori sedang sebanyak 55 orang (87,3%). Kondisi kurang tidur dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan fisik, dari penurunan kesehatan fisik akan menyebabkan insomnia, sehingga akan kesulitan tidur, sering terbangun saat tidur, dan sering terbangun lebih awal. Perubahan tersebut disebabkan adanya perubahan pada system saraf pusat yang mempengaruhi tidur lansia. Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar lansia memiliki gejala insomnia sedang seperti sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan mudah lelah saat siang hari. Sedangkan berdasarkan observasi, kurang berkonsentrasi saat siang hari.

Sedangkan karakteristik insomnia setelah dilakukan terapi wudhu mayoritas kategori ringan sebanyak 57 orang (90,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Purwaningsih (2010) yang berjudul pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada usia lanjut di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta. Selain itu, ketika seorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot sehingga dengan tehnik relaksasi terapi wudhu secara otomatis percikan air dan gosokan bagian tubuh secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur. Maka dianjurkan terapi wudhu dilakukan pada lansia untuk mengurangi ketegangan sehingga lansia terhindar dari masalah insomnia.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Aprilla (2022) menjelaskan bahwa terapi wudhu efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia setelah diberikan terapi wudhu sebelum tidur dan pada saat terbangun di malam hari. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pengukuran skala

insomnia pada lansia setelah diberikan terapi wudhu terjadi penurunan yang signifikan.

Penelitian Hidayat (2016) juga menjelaskan ada pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat insomnia pada lansia. Sebanyak 15 responden lansia dipilih sesuai dengan kriteria, selanjutnya kualitas tidur lansia ini dinilai menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index*. Setiap responden diberi terapi wudhu selama 7 hari sebelum tidur. Hasilnya didapatkan ada pengaruh terapi wudhu yang dilakukan pada lansia.

Hal 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. Setelah diberikan terapi wudhu sebelum tidur, responden mengatakan lebih rileks dan tenang sehingga mudah untuk memulai tidur dan ketika bangun pada malam hari juga dengan mudah dapat tidur kembali. Mereka mengatakan ketika bangun pada pagi hari merasa lebih segar.

Berwudhu sebelum tidur memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh. Orang yang memiliki gangguan tidur (insomnia) dianjurkan untuk berwudhu sebelum tidur. Wudhu dapat menciptakan suasana yang nyaman, tenang dan basuhan air wudhu pada bagian tubuh memberikan efek sejuk. Perasaan yang nyaman ini akan mengalir ke seluruh tubuh sampai ke otak, dengan demikian otak dan pikiran akan menjadi rileks sehingga memudahkan kita untuk tidur (Subandi, 2010).

Gerakan pijat yang dilakukan saat melakukan wudhu, dapat merangsang produksi endorfin pada tubuh dan pelepasan endorfin dikontrol oleh sistem syaraf. Endorfin merupakan suatu zat penekan rasa sakit/ nyeri yang dikeluarkan oleh otak berdasarkan rangsang yang

didapat dari pijatan titik-titik tertentu. Efek dari pelepasan endorfin saat pijatan akan membawa rasa nyaman, ketenangan dan membantu mengendalikan emosi (Ody, 2008).

KESIMPULAN

1. Adanya pengaruh terapi wudhu terhadap tingkat insomnia yang dialami lansia di UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang. Terapi wudhu menjadi salah satu solusi untuk mengatasi insomnia yang dialami lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidurnya.
2. Insomnia merupakan salah satu masalah yang dialami lansia disebabkan karena faktor usia sehingga menyebabkan penurunan fungsi tubuh, salah satunya adalah terganggunya pola tidur yang dialami lansia.
3. Terapi wudhu merupakan jenis terapi relaksasi yang sering dilakukan sehari-hari karena merupakan salah satu syarat sah ibadah yang dilakukan oleh umat Islam, sehingga lansia dapat dengan mudah mempraktekannya, oleh karena itu selain bernilai ibadah juga menjadi sarana dalam membantu mengatasi masalah insomnia yang dialami lansia.

SARAN

Kepada pengambil kebijakan khususnya Kepala UPTD Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dengan menjadikan terapi wudhu sebagai salah satu solusi untuk mengatasi insomnia yang dihadapi lansia, serta dapat mengurangi penggunaan obat yang mempunyai efek samping lebih banyak dan lebih mahal dibandingkan dengan penggunaan terapi wudhu.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif & Khasanah. (2018). Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. Riwayah. Jurnal studi Hadits
- Akrom, M. (2010). *Terapi Wudhu Sempurna Shalat, Bersihkan Penyakit*. Yogyakarta: Mutiara Media
- Aprilla., Syafriani., Afiah. (2022). Efektifitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Insomnia pada Lansia di Desa Laboi Jaya Wilayah Kerja Puskesmas Bangkinang. *Jurnal Ners Volume 6 (2). 7 – 13*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Asmadi, 2008, *Teknik Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*. <https://www.bps.go.id/>
- British psychological society. (2010). Code of human research ethics. United kingdom. https://www.ed.ac.uk/files/atoms/files/bps_code_of_human_research_ethics.pdf
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish. Kementrian Kesehatan RI.
- Halim N.L. (2020). *Batasan Usia dan Kesejahteraan Lansia*. http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info%20Singkat-XII-19-I-P3DI-Oktober-2020-243.pdf.
- Hasanuddin, O. (2007). *Mukjizat Berwudhu untuk penyembuhan dan pencegahan penyakit*. Jakarta: Qultum Media.
- 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/jmkeperawatanFK/article/download/16202/141>
- Khairani., Juanita., Rahmawati. (2022). Gambaran Insomnia di Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 4 (1). 106-111 b

Khoirudin, MA

(2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di UPT Pelayan Sosial Tresna Werdha Blitar Di Tulungagung. <http://iain-tulungagung.ac.id>

Maisharoh, R., & Purwito, D. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di wilayah kerja puskesmas patikraja kabupaten banyumas. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, Edisi Khusus September, 138-147, <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/download/5394/3150>

Maulida, H., & Khairani, K. (2016). Tingkat Insomnia Berdasarkan Karakteristik Lansia di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Banda Aceh. 1(01). <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/1477>

Miller A, Carol. (2004). *Nursing For Wellness In Older Adults Fifth Edition*. Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.

Muhyidin, M. (2007). Misteri Energi Wudhu, Keajaiban Fadhlil Energi Wudhu terhadap kekuatan fisik, Emosi dan Hati Manusia. Jogjakarta: Diva Press.

National Sleep Foundation. Sleep in America Poll. 2007. dari www.sleepfoundation.org

Noorkasiani. (2011). Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan. Jakarta: Salemba

Nursalam. 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika

Ody, Penelope. 2008. Pengobatan Praktis dari Cina. Jakarta: Esensi Erlangga Group.

Padila. (2013). Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam. Yogyakarta: Nuha Medika.

Peraturan Gubernur Aceh No.30 Tahun 2018 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi,

Tugas Fungsi dan Tata Kerja Unit Pelaksana Teknis Daerah Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang Pada Dinas Sosial Aceh.

Purwaningsih, dkk. (2010). Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Jangka Pendek pada Usia Lanjut di PSTW Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta. Skripsi. Thesis. Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta.

Potter & Perry. (2008). *Buku ajar fundamental keperawatan edisi 4*. Jakarta : EGC.

Prasadjaja, Andreas. 2009. Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang Benar. Jakarta : PT. Mizan Publika.

Prasetya, Z. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar

Rafknowlege. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : Media Komputindo

Rahmadani. (2020). Peran Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang dalam Pembinaan Keagamaan Lansia di Banda Aceh. Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh

Ramadhani, V. S. (2014). Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar