

**PENGARUH WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

(Studi Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Keperawatan**



Oleh :

WILDIA SOVIANA

17142010044

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA**

(Studi Di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh :

Oleh :

WILDIA SOVIANA


NIM : 17142010044

Telah disetujui pada tanggal :

4 Agustus 2021

Pembimbing

NAM



Alvin Abdillah S.Kep.,Ns.,M.A.P.,M.Kep
NIDN.0725019004

THE EFFECT OF WUDHU BEFORE SLEEPING ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY

(Study in Buluh Hamlet, Dakiring Village, Kec. Socah Kab. Bangkalan)

Wildia Soviana, Alvin Abdillah S.Kep.,Ns.,M.A.P.,M.Kep

ABSTRACT

Elderly is the final phase in the life process that often occurs holistically, both in terms of biological, physiological, psychological, social and spiritual. These changes are natural or natural as a result of the aging process. the results of the preliminary study, it was found that 10 elderly people had good sleep quality as many as 2 people and as many as 8 people were found to have poor sleep quality. The purpose of this study was to analyze the effect of ablution before bed on sleep quality in the elderly.

This study uses a quasi- experimental design. The independent variable is ablution before bed while the dependent variable is sleep quality. The population was 64 respondents and a sample of 13 treatment groups and 13 control groups were taken by sederhana random sampling. This research was conducted in Dusun Buluh, Dakiring Village, Socah District, Bangkalan Regency in June 2021 and statistical tests using the paired T test, Wilcoxon test and Mann Whitney test. This research has conducted an ethical feasibility test with certificate number 1014/ KEPK/ STIKES- NHM/ EC/ V/ 2021 at KEPK STIKes Ngudia Husada Madura.

The results of the study found that respondents experienced sleep disorder after performing ablution before going to bed had good sleep quality as many as 13 respondents. Based on the Independent t- test, the sleep quality test showed p- value= 0. 000, so it can be concluded that there was an effect of wudhu before sleeping on sleep quality in the elderly in Buluh Hamlet, Dakiring Village, Kec. Socah.

Based on the results of research ablution before bed can improve the quality of sleep in the elderly. It is hoped that the elderly will be able to overcome sleep disorders by using effective ablution techniques before going to bed.

Keywords: Sleep Quality, Wudhu, Elderly

PENDAHULUAN

Menua ataupun jadi tua ialah sesuatu kondisi yang terjalin di dalam kehidupan manusia. Proses sejauh hidup, tidak cuma diawali dari sesuatu waktu tertentu, namun diawali semenjak permulaan kehidupan. Jadi tua ialah proses alamiah, yang berarti seorang sudah mengawali 3 sesi kehidupannya, ialah anak, berusia, serta tua (Khoiruddin, 2018). Lanjut usia ialah fase akhir dalam kehidupan. Pergantian tersebut ialah perihai yang normal ataupun alami selaku akibat dari proses penuaan. Pola tidur ataupun diucap pula dengan tidak bisa tidur ialah salah satu pergantian fisiologis yang kerap dikeluhkan oleh lanjut usia. (Riska, 2020).

Kualitas tidur ialah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan isyarat kurang tidur serta tidak hadapi permasalahan dalam tidurnya. Mutu tidur yang baik dilihat dari ciri indikasi mutu tidur antara lain ialah nampak fresh serta fit dikala bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur cocok dengan pertumbuhan umur seorang, kebutuhan tidur pada umur lanjut 5- 8 jam buat melindungi keadaan raga. Ketidacukupan mutu tidur bisa menimbulkan rusaknya memori serta keahlian kognitif. Aspek utama kenaikan kesehatan buat lanjut usia salah satunya merupakan dengan memelihara tidur yang efisien buat proses

pemulihan guna badan hingga tingkatan fungsional yang maksimal serta menikmati mutu hidup yang tinggi (Hafiza, 2014) dalam (Asmaroh, 2020).

Bagi World Health Organization (World Health Organization) tahun 2014, populasi lanjut usia di Indonesia ialah penduduk Indonesia diatas 60 tahun yang diperkirakan jadi 2 kali lipat 12% serta hendak meningkat jadi 22% tahun 2050. Di Indonesia jumlah lanjut usia bisa menggapai 20, 24 jiwa pada tahun 2014 Tubuh Pusat Statistik. Di Indonesia dekat 750 per tahun lanjut usia hadapi kendala tidur. Prevalensi kendala tidur di Indonesia ialah dekat 50% Depkes RI (2010). Lanjut usia dengan umur 65 tahun, 50% yang tinggal di rumah hadapi kendala tidur serta 66% lanjut usia hadapi kendala tidur tinggal dengan diberikan sarana perawatan jangka panjang. Dari angka yang terus bertambah, terdapat sebagian aspek yang bisa menimbulkan kendala mutu tidur (Pudyastuti, 2019).

Berdasarkan dari hasil riset pendahuluan yang dicoba pada bertepatan pada 18 maret 2021 pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan dari 10 orang lansia ditemukan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang dan sebanyak 8 orang di temukan mengalami mutu tidur kurang baik.

Aspek yang bisa pengaruhi mutu tidur ialah umur, penyakit raga, obat-

obatan serta zat tertentu, style hidup, tekanan pikiran, emosional, konsumsi santapan serta kalori, serta area. Mutu tidur dikatakan baik bila tidak menampilkan isyarat minimnya durasi tidur serta tidak hadapi permasalahan sepanjang tidur. Kendala tidur bisa menimbulkan akibat fisiologis serta biologis (Pudyastuti, 2019).

Akibat kendala tidur secara fisiologis ialah kendala mutu tidur bisa menyebabkan disfungsi siang hari, menyusutnya kesehatan, keletihan, penyusutan kegiatan tiap hari, serta menyusutnya energi tahan badan. Kendala mutu tidur secara biologis berakibat pada penyusutan guna kognitif Serta berkaitan dengan tingkatan ketegangan, kebingungan, atmosfer hati yang kurang baik, perasaan gampang tersinggung, takut, penyusutan kesejahteraan psikologi serta rendahnya kepuasan hidup. Serta secara bertepatan, berhubungan dengan melambatnya psikomotor serta kendala konsentrasi (Pudyastuti, 2019).

Solusi yang dapat diberikan untuk mengoptimalkan gangguan kualitas tidur pada lansia yaitu Terapi yang bisa berbentuk farmakologi ataupun non-farmakologi. Riset yang dicoba, pengobatan non- farmakologi jadi opsi sebab bayaran lebih murah serta lebih efisien dibanding dengan pengobatan farmakologi, dimana pengobatan farmakologi bisa memunculkan dampak

samping semacam pemakaian obat benzodiazepine yang bisa memunculkan dampak samping merasa pusing, hipotensi serta distress pernapasan dan membolehkan kekambuhan sehabis penghentian obat. Pengobatan non- farmakologi mempunyai kelebihan dibanding pengobatan farmakologi yang tidak memunculkan ketergantungan serta dampak samping. Salah satu pengobatan non- farmakologi yang bisa diterapkan buat merendahkan mutu tidur pada lanjut usia merupakan dengan pengobatan wudhu (Puspasari, 2019)

Wudhu ialah gabungan dari hidroterapi, pijatan, serta higienitas. dalam penelitiannya melaporkan kalau wudhu semacam basuhan, tekanan, serta usapan sanggup memicu 2000 titik akupunktur (Maulidiansyah, 2017) Wudhu ialah salah satu tata cara relaksasi yang sangat gampang dicoba. Percikan air wudhu pada sebagian anggota badan memperkenalkan rasa damai serta tenteram. Dikala seorang memiliki benak yang rileks bisa membagikan rasa aman sehingga gampang ke keadaan tidur (Puspasari, 2019).

METODE PENELITIAN

Desain ini yaitu *quasy eksperiment*. Variabel independennya adalah wudhu sebelum tidur sedangkan variabel dependennya adalah kualitas tidur. Populasinya 64 responden dan sampel 13

kelompok perlakuan serta 13 kelompok kontrol yang diambil secara sederhana random sampling. Menggunakan uji statistik uji paired T test, uji wilcoxon serta uji mann whitney test. Riset ini dicoba di Dusun. Buluh Desa. Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan pada bulan Juni 2021

HASIL PENELITIAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Distribusi daerah

Dilakukan di Dusun Buluh Desa Dakiring Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

4.1.2 Berdasarkan usia

Diketahui bahwa distribusi usia lansia pada kelompok perlakuan hampir seluruh dari lansia berusia 60-74 tahun (*Elderly*) sejumlah 12 lansia (92,30%) dan pada kelompok kontrol usia lansia sebagian besar adalah usia 60 sampai 74 tahun (*Elderly*) sebanyak 9 lansia (69,23%).

Usia	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Middle age</i>	0	0	1	7,70
<i>Elderly</i>	12	92,30	9	69,23
<i>Old</i>	1	7,70	3	23,07
<i>Very old</i>	0	0	0	0
Total	13	100	13	100

Sumber: Data Primer Juni 2021

4.1.3 Berdasarkan Jenis kelamin

Dapat diketahui hampir sebagian besar Lansia kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 lansia (53,85%) dan kelompok kontrol lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 9 lansia (69,23%).

Jenis Kelamin	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	6	46,15	4	30,77
Perempuan	7	53,85	9	69,23
Jumlah	13	100	13	100

4.2 Data Khusus

4.2.1 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah tindakan wudhu sebelum tidur pada kelompok perlakuan.

Berdasarkan table didapatkan bahwa dari 13 lansia sebelum dilakukan tindakan wudhu sebelum tidur yang mengalami gangguan kualitas tidur dengan mean 8,15 setelah dilakukan tindakan wudhu sebelum tidur dengan mean 3,38 di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

Hasil Uji Normalitas data di dapatkan *p value* > 0,05 dengan *Pre* sebesar (*p* = 0,163) dan *Post* sebesar (*p* = 0,043). Setelah dilakukan uji statistic menggunakan uji *paired T test* didapatkan

nilai ρ -value 0,000 yang $P < \alpha$ (0,05) sehingga H_1 ditolak yang artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan wudhu sebelum tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

Kode responden	PRE	POST
1	10	5
2	6	2
3	10	4
4	12	3
5	9	4
6	8	2
7	7	5
8	10	3
9	6	3
10	7	3
11	8	3
12	7	2
13	6	5
Mean (rata-rata)	8,15	3,38
Sig.(2-tailed)	.000	
P-Value normalitas	0,168	0,043
P-Value	0,000	

Sumber : Data Primer juni 2021

4.2.2 Perbedan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pada kelompok kontrol.

Didapatkan bahwa dari 13 lansia sebelum dilakukan tindakan pada kelompok kontrol dengan mean 8,07 setelah dilakukan tindakan pada kelompok kontrol di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan dengan mean 7,53.

Hasil Uji Normalitas data di dapatkan p value $< 0,05$ dengan Pre sebesar ($p = 0,029$) dan $Post$ sebesar ($p = 0,180$)

sehingga informasi berdistribusi tidak wajar. buat mengenali perbandingan mutu tidur saat sebelum serta setelah dicoba aksi pada kelompok kontrol memakai uji Wilcoxon. Didapatkan nilai- value 0. 410 yang berarti lebih besar dari α (0. 05) sehingga H_0 diterima serta H_1 ditolak yang maksudnya tidak terdapat perbandingan mutu tidur saat sebelum serta sesudah dilakukan tindakan pada kelompok kontrol di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

Kode responden	PRE	POST
1	6	7
2	5	8
3	10	10
4	9	4
5	7	9
6	6	4
7	8	7
8	12	12
9	16	13
10	6	4
11	8	9
12	7	7
13	5	4
Mean (rata-rata)	8,07	7,53
P-Value normalitas	0,029	0,180
P-Value	0,410	

4.2.3 Pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur.

Kode Responden	Kelompok Perilaku			Kelompok Kontrol		
	Pre	Post	Selisih	Pre	Post	Selisih
1	10	5	5	6	7	1
2	6	2	4	5	8	3
3	10	4	6	10	10	0
4	12	3	9	9	5	5
5	9	4	5	7	9	2
6	8	2	6	6	4	2
7	7	5	2	8	7	1
8	10	3	7	12	12	0
9	6	3	3	16	13	3
10	7	3	4	6	4	2
11	8	3	5	8	9	1
12	7	2	5	7	7	0
13	6	5	1	5	4	1
Mean (rata-rata)	8,15	3,38	4,76	8,07	7,53	1,61
P-Value normalitas		0,168			0,029	
P-Value	0,000					

Didapatkan bahwa dari 13 lansia selisih kualitas tidur pengaruh wudhu

sebelum tidur pada kelompok perlakuan dengan mean 3,38. Sedangkan selisih pada kelompok kontrol menunjukkan adanya kualitas tidur dengan mean 8,03.

Hasil Uji Normalitas data di dapatkan $p\text{ value} > 0,05$ dengan kelompok perlakuan sebesar ($p = 0,168$) dan $p < \alpha$ dengan kelompok kontrol sebesar ($p = 0,029$) artinya salah satu dari data tidak normal sehingga untuk mengetahui pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada lansia.

Setelah dilakukan uji statistic didapatkan nilai $p\text{-value} 0,000$ yang berarti lebih besar dari $\alpha (0.05)$ sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak yang artinya ada pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

PEMBAHASAN

5.1 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan wudhu sebelum tidur pada kelompok perlakuan

Bersumber pada hasil riset dari 13 lanjut usia sehabis dicoba didapatkan nilai $p\text{-value} \leq 0,05$ dengan demikian bisa dinyatakan kalau terdapat perbandingan penyusutan mutu tidur pada lanjut usia yang hadapi kendala tidur saat sebelum serta setelah diberikan aksi wudhu sebelum tidur, sebelum diberikan tindakan wudhu sebelum tidur terdapat 13 lansia yang

mengalami gangguan tidur setelah diberikan tindakan wudhu sebelum tidur semua responden mengalami penurunan kualitas tidur.

Periset berkomentar terdapatnya perbandingan mutu tidur pada kelompok perlakuan disebabkan responden mendapatkan tindakan wudhu sebelum tidur dimana saat melakukan tindakan wudhu sebelum tidur memungkinkan bisa mendapatkan ketenangan jiwa serta relaksasi yang membagikan akibat pada badan serta benak jadi rileks sehingga mempermudah seorang buat mengawali tidur. Wudhu membagikan ketenangan semacam perasaan aman, damai, tentram serta merasa senang sebab wudhu pula meringankan guna jantung serta memperlancar aliran darah. Wudhu bisa membagikan khasiat yang sangat besar untuk kesehatan badan, Tiap gerakan wudhu mempunyai khasiat yang menunjang badan tingkatan mutu tidur.

Hal ini di perkuat oleh teori (El-Bantanie. M.S 2010) Wudhu ialah salah satu tata cara relaksasi yang sangat gampang dicoba. Percikan air wudhu pada sebagian anggota badan memperkenalkan rasa damai serta tenteram. Dengan sendirinya benak hendak tunduk dengan rasa damai itu, sampai dia jadi rileks. Dikala seorang memiliki benak yang rileks bisa membagikan rasa aman sehingga gampang ke keadaan tidur. Berwudhu saat

sebelum tidur pula mempunyai khasiat untuk kesehatan badan. Orang yang mempunyai penyakit tidak bisa tidur(sulit tidur). Disarankan buat berwudhu sebab, wudhu tersebut hendak menolong menghasilkan atmosfer yang aman serta tenang. Wudhu dapat jadi pengobatan relaksasi buat meningkatkan rasa tenang serta aman dalam diri. Perasaan aman ini hendak dialirkan ke segala badan hingga ke otak. Oleh sebab itu, otak hendak jadi rileks, sehingga mempermudah kita buat tidur.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Monica, 2017) Dalam agama islam terdapat keutamaan ataupun anjuran melaksanakan kebersihan diri saat sebelum tidur ialah yang kita tahu dengan sebutan wudhu saat sebelum tidur. Wudhu bisa membuat otot lebih rileks, benak terasa tenang serta aman apalagi malaikat hendak tetap menemani kala tidur, tidak hanya itu bisa pula membuat terbebas dari penyakit tidak bisa tidur serta tidur juga bisa lebih bermutu.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2018) Bisa dilihat kalau wudhu mempunyai banyak khasiat untuk kesehatan, spesialnya mempunyai dampak terhadap relaksasi badan. Keadaan badan yang rileks pada kesimpulannya bisa menjadikan mutu tidur seorang terus menjadi membaik.

5.2 Perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pada kelompok kontrol

Bersumber hasil riset dari 13 lanjut usia sehabis dicoba perhitungan memakai uji wilcoxon didapatkan nilai- value $\geq 0,05$ dengan demikian bisa dinyatakan kalau terdapat perbandingan mutu tidur saat sebelum serta setelah dicoba aksi pada kelompok kontrol, sebelum diberikan tindakan pada kelompok kontrol terdapat 13 lansia yang hadapi kendala tidur sehabis diberikan aksi pada kelompok kontrol semua responden tidak mengalami penurunan kualitas tidur.

Periset berkomentar tidak terdapatnya perbandingan mutu tidur pada kelompok kontrol disebabkan responden memperoleh obat dimana terapi obat tersebut khusus untuk responden yang memiliki gangguan tidur dan sudah umum ditemukan di toko obat terdekat dengan harga terjangkau dan membuat tidur lebih lama. Sebagian besar diantaranya responden takut lantaran dapat menimbulkan ketergantungan dan dampak samping merasa pusing, Sehingga responden tidak meminum obat tersebut. Dari data diatas ditemui tidak terdapat perbandingan mutu tidur saat sebelum serta setelah diberikan aksi pada kelompok kontrol.

Perihal ini di perkuat oleh teori(Stanley, 2006) Tata cara penatalaksanaan

yang bertujuan meningkatkan mutu tidur pada lanjut usia pada biasanya dibagi atas pengobatan farmakologis serta non farmakologis. Pengobatan farmakologis mempunyai dampak yang kilat. Tetapi demikian, pemakaian obat- obatan ini memunculkan akibat jangka panjang yang beresiko untuk kesehatan lanjut usia. Pemakaian obat tidur secara terus menerus pada lanjut usia memunculkan dampak toksisitas yang besar. Toksisitas ini bertambah sebab terdapatnya penyusutan aliran darah. Perihal inilah yang menimbulkan terbentuknya kenaikan angka mortalitas pada lanjut usia. Dengan demikian dibutuhkan pengobatan non farmakologis yang efisien serta nyaman buat meningkatkan mutu tidur lanjut usia.

Dari hasil riset yang dicoba oleh (Di et 2019) di jelaskan kalau upaya yang dicoba tersebut dalam menanggulangi kendala tidur dengan pemberian obat tidur ataupun pengobatan farmakologis, sebaliknya pemberian pengobatan farmakologis dalam waktu lama bisa membagikan dampak yang tidak baik untuk kesehatan lanjut usia ialah semacam kendala koordinasi berpikir, kendala guna mental, amnesia anterograd, ketergantungan serta bertabiat toksin.

Dari hasil riset yang dicoba oleh (Rahman, 2019) Sebab pada umumnya dengan memakai farmakologis hendak memunculkan akibat jangka panjang yang

beresiko untuk kesehatan lanjut usia. konsumsi obat bila tidak di sertai pola tidur dan penyelesaian pemicu psikologis hingga obat- obatan cuma bisa menanggulangi kendala yang bertabiat sedangkan serta tidak mengobati.

5.3 Pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan

Bersumber pada hasil riset dari 13 lanjut usia pada kelompok perlakuan serta 13 lanjut usia pada kelompok kontrol sehabis dicoba perhitungan memakai uji mann whitney Test didapatkan nilai- $p \leq 0,05$ dengan demikian bisa dinyatakan kalau ada pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada lanjut usia.

Periset berkomentar terdapatnya perbandingan mutu tidur pada kelompok perlakuan disebabkan responden mendapatkan tindakan wudhu sebelum tidur dimana saat melakukan tindakan wudhu sebelum tidur memungkinkan bisa mendapatkan ketenangan jiwa serta relaksasi yang membagikan akibat pada badan serta benak jadi rileks sehingga mempermudah seorang buat mengawali tidur. Wudhu membagikan ketenangan semacam perasaan aman, damai, tenang serta merasa senang sebab wudhu pula meringankan guna jantung serta memperlancar aliran darah. Wudhu bisa

membagikan khasiat yang sangat besar untuk kesehatan badan, Tiap gerakan wudhu mempunyai khasiat yang menunjang badan tingkatkan mutu tidur.

Hal ini di perkuat oleh teori (El-Bantanie. M.S 2010) Wudhu ialah salah satu tata cara relaksasi yang sangat gampang dicoba. Percikan air wudhu pada sebagian anggota badan memperkenalkan rasa damai serta tenteram. Dikala seorang memiliki benak yang rileks bisa membagikan rasa aman sehingga gampang ke keadaan tidur. Berwudhu saat sebelum tidur pula mempunyai khasiat untuk kesehatan badan. Orang yang mempunyai penyakit tidak bisa tidur(sulit tidur). Disarankan buat berwudhu sebab, wudhu tersebut hendak menolong menghasilkan atmosfer yang aman serta tenang. Wudhu dapat jadi pengobatan relaksasi buat meningkatkan rasa tenang serta aman. Basuhan air wudhu pada bagian badan yang jadi anggota wudhu hendak membagikan dampak sejuk, aman, serta tenang pada diri kita. Perasaan aman ini hendak dialirkan ke segala badan hingga ke otak. Oleh sebab itu, otak benak hendak jadi rileks, sehingga mempermudah kita buat tidur.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Monika, 2021) Dalam agama islam terdapat keutamaan ataupun anjuran melaksanakan kebersihan diri saat sebelum tidur ialah yang kita tahu dengan sebutan wudhu saat sebelum tidur. Wudhu bisa

membuat otot lebih rileks, benak terasa tenang serta aman apalagi malaikat hendak tetap menemani kala tidur, tidak hanya itu bisa pula membuat terbebas dari penyakit tidak bisa tidur serta tidur juga bisa lebih bermutu.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2018) Bisa dilihat kalau wudhu mempunyai banyak khasiat untuk kesehatan, spesialnya mempunyai dampak terhadap relaksasi badan. Keadaan badan yang rileks pada kesimpulannya bisa menjadikan mutu tidur seorang terus menjadi membaik.

Memandang keadaan warga yang mempunyai kerutinan negatif seperti mengalami tingkat stres, aktivitas fisik yang kurang seperti gerakan atau olahraga sangat berarti sekali buat membagikan health education sepanjang pemberian pengobatan, sebab keadaan badan yang tidak dipengaruhi penanda lain, hendak memaksimalkan pengobatan yang diberikan.

KESIMPULAN

- a. Pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.
- b. Tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terhadap kualitas

- tidur lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan
- c. Ada pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pada lansia di Dusun Buluh Desa Dakiring Kec. Socah Kab. Bangkalan.

6.2 SARAN

6.2.1 Teoritis

Hasil riset yang dicoba bisa dijadikan Selaku bahan pengkajian buat pertumbuhan pengobatan koplementer dalam bidang keperawatan selaku aksesoris pengobatan farmakologi buat merendahkan mutu tidur yang di natural oleh lanjut usia.

6.2.2 Praktis

a. Bagi prawat

Hasil riset yang dicoba bisa dijadikan data menimpa pemanfaatan pengobatan komplementer guna merendahkan mutu tidur yang berisiko di natural oleh lanjut usia.

b. Bagi puskesmas

- c. Hasil riset yang dicoba bisa dijadikan selaku masukan buat bisa merumuskan dan mengimplementasikan aplikasi pengobatan komplementer di pusat pelayanan kesehatan selaku pendukung pengobatan farmakologi serta pula selaku

bentuk nyata penerapan undang-undang keperawatan.

d. Bagi lansia

- e. Hasil periset yang dicoba bisa digunakan selaku tata cara pendidikan serta pelatihan kepada lanjut usia yang berbahaya hadapi mutu tidur kurang baik sehingga lanjut usia bisa melaksanakan intervensi wudhu saat sebelum tidur guna kenaikan mutu hidup yang dipunyai guna pencapaian pogram lanjut usia sehat lanjut usia produktif.

f. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil riset yang sudah dicoba bisa dijadikan selaku kajian literatur buat bisa melaksanakan riset yang lebih lanjut menimpa pengobatan komplementer guna menanggulangi terbentuknya kendala mutu tidur pada lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alitamir. (2018). Bagian : Nilai Sosial, Pemerataan Beban Manfaat, Potensi Manfaat Dan Resiko, Bujukan (*Inducement*).
- Asmaroh, U. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Psikoreligius (Dzikir Tasbih) Terhadap Kualitas Tidur Lansia di RW 02 Jebres Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sibela*. 84.
- Di, L., Wredha, P., Bakti, D., & Surakarta, K. (2019). *Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta Dwi Ariani, Suryanti*. 2050,

- 87–93.
- El-bantanie, M.S. 2010. Dahsyatnya terapi wudhu. Jakarta : Pt Elex Media Komputindo
- Hanik, U. (2018). Skripsi Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi (Studi di Posyandu Lansia Desa Jabon Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Jurnal Keperawatan*, 9, 1366.
- Khoiruddin, M. A. (2018). *pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di upt pelayanan sosial tresna werdha blitar di tulungagung*. 13, 18–78.
- Lestari, N. D. dkk. (2018). *Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja The Effectiveness of Wudhu Therapy before Bedtime into Sleep Quality in Teenagers*. 18(2), 49–54. <https://doi.org/10.18196/mm.180215>
- Mahardika, E. A. (2017). *Pengaruh Terapi Musik Instrumental Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Unit Pelaksana Teknis (Upt) Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar*. 2003, 7–33.
- Maimuna. (2019). Efektivitas Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lemon (*Citrus Lemon*) Dan Distraksi Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Intensitas Skala Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. Bagian : Nilai Ilmiah.
- Maulidiansyah, M. (2017). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skor Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*.
- Nahrowi, M. (2018). Bagian : Analisis Inferensial. <https://www.mnahrowi.medium.com/statistik-inferensial-copas-54a8b07650>
- Nursalam, 2013. Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Jakarta: Salemba Medika.
- Pudyastuti, R. (2019). *Pengaruh Chair Based Exercise Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang*. 1–9.
- Pudyastuti, R. (2019). *TINJAUAN PUSTAKA Pengaruh Chair Based Exercise Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang*. 2007, 10–41.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). *Pengaruh terapi relaksasi benson terhadap kualitas tidur lansia di upt pelayanan sosial lanjut usia bondowoso*. 3(1).
- Riska, R., Ratna, Y. S., Imamatul, F., & Umdatus, S. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo
- Riska Rohmawati , Ratna Yunita Sari , Imamatul Faizah , Umdatus Soleha University of Nahdlatul Ulama Surabaya Email : riskarohmawati@unusa.ac.id
- Pendahuluan. *Journal Ilmiah Keperawatan Stikes*, 15(1), 58–65.
- Riswanto, A. R. (2021). *Bantal Terapi Lavender Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. 13, 29–38.
- Ultawiningrum, S. (2018). *Pengaruh Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lanjut Usia Dengan Riwayat Hipertensi*. 121.
- Vera Nur alisa, (2019) *Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Air Hangat Campur Garam Epsom Terhadap Edema Kaki Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif*.
- Yuvalianda. (2019). Bagian : Analisis Deskriptif. <https://www.yuvalianda.com/ataustatik-deskriptif/>.
- Zai, Y. P. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Gangguan Tidur Lansia Di Desa Tuntungan Ii Kecamatan Pancur Batu Tahun 2019*.