

PENGARUH WUDHU TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDAH (PSTW) BERINGIN KABUPATEN GORONTALO

¹Pipin Yunus, ²Apris A. Tilome

^{1,2} Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

ABSTRACT

The aim of this research was to know the effecting of abulation about incidence of insomnia on elderly in social rehabilitation of Tresna Werdha (PSTW) at Gorontalo city. Design of research used Quasi Experiment with design of Non Equivalent control group pre - post test. Taken of sample through accidental sampling with the total 30 respondent that used statical test paired samples T-tes. The result of this research showed that on experiment group has effecting of abulation about incidence of insomnia on elderly that found the significant value in the beginning and the end $P = 0.000 \leq \alpha 0,05$ while the control group there not has ablution effecting on incidence of insomnia in elderly got the significant value at the beginning of the meeting $P = 0.334 \geq \alpha 0.05$ and the end of the meeting of $P = 0.054 \geq \alpha = 0.05$.

Keywords : Ablution, Insomnia, Elderly.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh wudhu terhadap kejadian insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha (PSTW) beringin kabupaten Gorontalo. Desain penelitian Eksperiment Semu (Quasi Experiment Design) dengan rancangan Non Equivalent control group pre - post test. Pengambilan sampel melalui accidental sampling sejumlah 30 responden menggunakan uji statistik *paired samples T-tes*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat pengaruh wudhu terhadap kejadian insomnia pada lansia diperoleh nilai signifikan pertemuan awal dan akhir $P = 0.000 \leq \alpha 0,05$ Sedangkan kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh wudhu terhadap kejadian insomnia pada lansia diperoleh nilai signifikan di awal pertemuan $P = 0.334 \geq \alpha 0,05$ dan di akhir pertemuan $P = 0.054 \geq \alpha 0,05$.

Kata kunci : Wudhu, Insomnia, Lansia.

PENDAHULUAN

Gaya hidup Lanjut Usia (Lansia) sudah mengalami perubahan, lansia harus menyesuaikan diri karena berkurangnya fungsi alat indera dan anggota tubuh secara alamiah, baik fisik, mental maupun emosional bahkan perubahan kemampuan fungsional yang dapat berdampak pada penurunan kuantitas dan kualitas tidur. Untuk mengatasi masalah ini maka perlu dilakukan kebiasaan hidup sehat dan melakukan wudhu sebelum tidur karena dengan berwudhu dapat memberikan efek sejuk secara langsung pada kepala yang akan terus mengalirkan rasa sejuk sampai pada seseorang melakukannya, sehingga pikiran bisa menjadi tenang. Dengan pikiran tenang, Seseorang lebih mampu mengonsentrasikan pikirannya. Air wudhu yang sifatnya mendinginkan ujung - ujung syaraf tangan dan jari - jari kaki memiliki pengaruh untuk memantapkan konsentrasi pikiran (Kardjono, 2009).

Selain itu, ditinjau dari ilmu akupunktur, pada anggota tubuh yang terkena basuhan wudhu terdapat ratusan titik akupunktur yang bersifat reseptor terhadap stimulus basuhan, gosokan, usapan, atau pijatan ketika melakukan wudhu, stimulus tersebut akan dihantarkan melalui jaringan menuju sel, organ, dan sistem organ yang bersifat terapi. Hal ini terjadi karena adanya sistem syaraf dan hormon yang bekerja untuk menciptakan homeostasis (keseimbangan) dalam tubuh (Bantanie, 2010).

Berdasarkan studi pendahuluan pada lansia di PSTW Beringin Kabupaten Gorontalo bahwa lansia pernah mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing-masing individu. Lansia juga mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, sulit menahan tidur, tidur tidak tenang, dan sering terbangun lebih awal. Sebanyak 75% lansia mengatakan

bahwa setiap hari sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun ditengah malam. Adapun kegiatan yang dilakukan dikala bangun dan sulit tidur diantaranya adalah menghisap rokok dan menonton televisi sampai pagi hari. Berdasarkan Survei awal yang dilakukan di PSTW Beringin Kabupaten Gorontalo dan hasil wawancara dengan pimpinan PSTW Beringin, diperoleh data bahwa lima tahun terakhir jumlah lansia yang dirawat di PSTW Beringin Kabupaten Gorontalo mengalami peningkatan pada tahun 2012 sebanyak 60 orang, tahun 2013 sebanyak 75 Orang, tahun 2014 sebanyak 90 Orang dan pada tahun 2015 sebanyak 120 Orang.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Wudhu Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Beringin Kabupaten Gorontalo”.

METODOLOGI PENELITIAN

Waktu dan tempat penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Beringin Kabupaten Gorontalo pada bulan Maret 2015. Desain Penelitian adalah desain Eksperiment semu (*Quasi Experiment Design*) dengan rancangan (*Non Equivalent control group pretest post test design*). Dalam rancangan ini pengelompokkan anggota sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok control tidak dilakukan random sampling atau acak (Notoatmodjo, 2012). Alasan peneliti memilih desain penelitian eksperimen semu, sebab desain ini tidak mempunyai batasan ketat terhadap randomisasi baik pada kelompok yang diberikan intervensi wudhu maupun tidak diberikan wudhu.

Adapun rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

	Pre test	Post tes
Kelompok Eksperimen	01	X 02
Kelompok Kontrol	01	02

Keterangan :

01 = Pre tes
02 = Post tes
X = Perlakuan

Gambar 1. Rancangan penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen dan variabel dependen, dimana variabel independen yaitu wudhu dan variabel dependen yaitu insomnia.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Beringin Kabupaten Gorontalo sebanyak 120 lansia dan Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lanjut usia berumur 60 - 90 tahun yang terdaftar di Panti Sosial Tresna Werdha sejumlah 30 orang dengan prevalensi kelompok kontrol 15

orang dan kelompok eksperimen (perlakuan) sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel ini melalui pendekatan accidental sampling yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Maksudnya berapapun yang ditemui diminggu ataupun bulan yang ditentukan maka itulah yang akan dijadikan sampel (Notoatmodjo, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia

Usia (Tahun)	Jumlah	
	N	%
60-70	17	56,7
71-80	11	36,7
81-90	2	6,7
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan distribusi responden berdasarkan usia yang terbanyak di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin yakni usia 60-71 tahun sebanyak 17 orang (56,7%)

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki – laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer 2015

Tabel 4. Distribusi pengaruh wudhu terhadap kejadian insomnia pada lansia kelompok eksperimen (diberikan wudhu) dan kelompok kontrol (tidak diberikan wudhu) pre dan post pada pertemuan diawal dan akhir.

Berdasarkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin yakni yang berjenis kelamin perempuan sejumlah 19 orang (63,3%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pendidikan

Usia (Tahun)	Jumlah	
	N	%
60-70	17	56,7
71-80	11	36,7
81-90	2	6,7
Total	30	100,0

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan distribusi responden berdasarkan pendidikan yang terbanyak di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin yakni berpendidikan SD sejumlah 29 (96,7%).

Variabel	Kelompok	Terapi	Mean	Median	Moda	P-Value
Insomnia	Eksperimen 1	Sebelum	14,07	14,00	13-15	0,000
		Sesudah	10,80	12,00	6-15	
	Kontrol 1	Sebelum	9,47	9,00	7-11	
		Sesudah	9,40	9,00	7-11	
	Eksperimen 2	Sebelum	14,07	14,00	13-15	0,000
		Sesudah	10,80	12,00	6-15	
	Kontrol 2	Sebelum	9,47	9,00	7-11	
		Sesudah	9,40	9,00	7-11	

Sumber : Data Primer 2015

Berdasarkan tabel 4. Jika dilihat dari Analisa Univariat pada pertemuan awal dan akhir terdapat persamaan yaitu Distribusi rata - rata tingkat insomnia responden pada kelompok eksperimen (diberikan wudhu) dan kelompok kontrol (diberikan wudhu) pre dan post pada pertemuan awal menunjukkan angka kejadian insomnia pada kelompok eksperimen di awal pertemuan sebelum diintervensi nilai rata - ratanya diperoleh yaitu 14.07 dengan nilai minimum 13 dan nilai maksimal berada pada angka 15. Jika dibandingkan setelah diberikan wudhu nilai rata - ratanya 10.80 dengan nilai minimum 6 dan nilai maksimal berada pada angka 15. Sedangkan dilihat dari Analisa Bivariat diketahui bahwa nilai rata - rata insomnia sebelum pada kelompok eksperimen di awal dan diakhir sebelum wudhu 14.07 dan sesudah wudhu 10.80 dengan nilai *P* Value 0.000. artinya terdapat pengaruh wudhu terhadap kejadian insomnia pada lansia.

Pada kelompok kontrol di awal dan akhir pertemuan nilai sebelum 9.47 dan nilai sesudah 9.40 dengan masing-masing nilai *P* Value 0.334. dan *P* Value 0.054 artinya tidak terdapat pengaruh wudhu terhadap kejadian insomnia pada lansia.

Selain dibuktikan dengan sebuah teori dan penelitian bahwa berwudhu sangat berpengaruh terhadap kejadian insomnia ternyata perintah berwudhu pula telah dijelaskan dalam hadist shahih, Imam Bukhori no. 247 “Haddatsanaa Muhammad bin Muqootil ia berkata, akhbaranaa Abdullah ia berkata, akhbaranaa Sufyaan dari Manshuur dari Sa’id bin ‘Ubaidah dari al-Baroo’ bin ‘Aazib rodhiyallahu anhu ia berkata, Nabi sholallahu alaihi wa salam bersabda : “Jika engkau hendak tidur, berwudhulah seperti wudhu untuk sholat, lalu engkau berbaring diatas lambung kanan, lalu berdoa : “Ya Allah, aku

menyerahkan wajahku kepada-Mu, aku serahkan badanku kepada-Mu, dan menyerahkan punggungku kepada-Mu dan keadaan harap dan cemas kepada -Mu, tidak ada tempat kembali dan tempat bersandar kecuali kepada-Mu. Ya Allah aku beriman kepada kitab yang telah Engkau turunkan dan kepada Nabi yang telah Engkau utus”.
Hadits ini menunjukkan keutamaan seorang yang berwudhu lalu membaca doa sebagaimana diatas sebelum tidur, karena seandainya Allah ta’ala menakdirkan ia wafat pada saat tidur, maka ia meninggal dalam kondisi diatas fitrah, yakni diatas islam. Sebagaimana dalam hadits Nabi sholallahu alaihi wa salam : Setiap anak dilahirkan diatas fitrah, kedua orang tuanyalah yang menyebabkan ia menjadi Yahudi, Nashroni atau Majusi” (Muttafaqun ‘Alaih). Maka sangat jelas dalam hadits ini, bahwa yang dimaksud fitrah adalah agama Islam.

Adapun tata cara berwudhu telah dijelaskan dalam Q.S.Al - Maidah ayat 5 (6):

Artinya : “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, Maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub Maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, Maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.

Adapun tatacara berwudhu menurut Majelis Pustaka dan Informasi PP Muhammadiyah (2012), adalah sebagai berikut :

1. Mengucapkan “Bismillahirrahmannirrahim” serta niat dalam hati untuk membersihkan hadast kecil karena Allah semata dan berharap kepada Allah agar dosa-dosa kita diampuni.
2. Membasuh telapak tangan tiga kali sambil membersihkan sela jari-jari tangan.
3. Berkumur hendaknya sambil membersihkan gigi (menggosok gigi) sambil menghisap air ke dalam hidung (bila tidak berpuasa) tiga kali. Gunakan telapak tangan kanan dalam memasukkan air ke mulut/hidung.
4. Membasuh muka tiga kali sambil membersihkan kotoran yang ada di sudut mata dan jenggot (jika berjenggot). Adalah suatu kebaikan apabila dapat melebihi bagian muka yang dibasuh.

5. Membasuh kedua tangan sampai siku-siku. Mulailah tangan kanan tiga kali kemudian tangan kiri tiga kali.
6. Mengusap kepala dengan air tiga kali, mulai dari ubun-ubun dari tengkuk ke ubun-ubun.
7. Membasuh kedua telinga luar dan dalam.
8. Membasuh kedua kaki minimal sampai mata kaki. Mulailah dengan membasuh kaki kanan tiga kali kemudian kaki kiri tiga kali. Usahakan sela-sela jari kaki juga dibersihkan, demikian juga kuku jari-jari kaki.
9. Berdo'a.

Selain itu pula, ada beberapa manfaat berwudhu bagi kesehatan yang dilakukan oleh tim kedokteran Universitas Aleksandria membuktikan bahwa kebanyakan orang yang berwudhu secara kontinyu, maka hidung mereka bersih dan bebas dari debu, bakteri dan mikroba. Tidak diragukan lagi bahwa lubang hidung merupakan tempat yang rentan dihindangi mikroba dan virus, tetapi dengan membasuh hidung secara kontinyu dengan melakukan istinsyaq (memasukan dan mengeluarkan air ke dan dari hidung di saat berwudhu), maka lubang hidung menjadi bersih dan terbebas dari radang dan bakteri, dan ini mencerminkan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Proses ini dapat menjaga manusia akan bahaya pemindahan mikroba dari hidung ke anggota tubuh yang lain (Utomo, 2015).

Menurut Brody dan Peauwal (2009), dalam Seaward (2012), Selain mengandung hidroterapi wudhu juga memuat unsur relaksasi, yaitu dengan teknik napas dalam pada saat niat sebelum wudhu dan berdoa setelah wudhu yang dilakukan dengan ikhlas karena Allah S.W.T. Seperti halnya relaksasi, teknik napas dalam dapat mengaktifkan sistem syaraf parasimpatis, menurunkan frekuensi jantung dan tekanan darah, dan meningkatkan fungsi pernafasan dan sistem kardio vaskuler.

Menurut Dr. Ahmad Syauqi Ibrahim, peneliti bidang penyakit dalam dan jantung di london mengatakan "Para pakar sampai pada kesimpulan mencelupkan anggota tubuh kedalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan dan Insomnia (susah tidur)".

Menurut Para pakar syaraf (Neurologis) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu yang mendinginkan ujung - ujung syaraf jari - jari tangan dan kaki berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan rileks (Ali, 2009).

Menurut Prayitno, 2002.Terdapat perbedaan pola tidur pada usia lanjut dibandingkan dengan usia

muda. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan semakin berlanjutnya usia seseorang. Pada usia 12 tahun kebutuhan untuk tidur adalah Sembilan jam, berkurang menjadi delapan jam pada usia 20 tahun, tujuh jam pada usia 40 tahun, enam setengah jam pada usia 60 tahun, dan enam jam pada usia 80 tahun. Sebagian besar kelompok usia lanjut mempunyai risiko mengalami gangguan pola tidur sebagai akibat pensiun, perubahan lingkungan sosial, penggunaan obat-obatan yang meningkat, penyakit - penyakit dan perubahan irama sirkadian.

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Tidur adalah sesuatu yang sangat dibutuhkan oleh setiap manusia sebagai penentram, hal ini jelaskan dalam Q.S. Al - Anfal ayat 11 :

Artinya : "(ingatlah), ketika Allah menjadikan kamu mengantuk sebagai suatu penenteraman daripada-Nya, dan Allah menurunkan kepadamu hujan dari langit untuk mensucikan kamu dengan hujan itu dan menghilangkan dari kamu gangguan-gangguan syaitan dan untuk menguatkan hatimu dan memperteguh dengannya telapak kaki(mu)."

Sebagaimana penelitian relevan menurut Rinawati M, 2012. Desain penelitian ini menggunakan eksperimen semu (Quasi Eksperiment) dengan Non Equivalent control Group. Pengambilan sampel dengan tehnik Non Probability dengan metode purpose sampling dengan subjek penelitian usila 60 tahun atau lebih yaitu berj 44 10 responden untuk masing - masingok eksperimen & kontrol. Instrument penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner KSPBJ Insonia Rating Scale. Analisis data menggunakan uji statistik Parametris Independent sampel T-test dengan hasil setelah dilakukan terapi wudhu sebelum tidur pada kelompok eksperimen 7 responden tidak mengalami insomnia sedangkan kelompok kontrol tetap mengalami kejadian insomnia.

Menurut Purwaningsih Y, 2010. Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (quasi experiment) dengan Non quivalent Control Group. Pengambilan sample dengan tehnik Non Probability dengan metode purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/ kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel & peneliti memilih subjek penelitian berdasarkan pertimbangan peneliti (Sugiyono, 2006). Jumlah sampel 20 responden masing- masing kelompok eksperimen 10 orang dan kontrol 10 orang. pengumpulan data

dengan kuesioner tertutup yaitu KSPBJ Insomnia rating Scale dengan menggunakan uji hipotesis dengan t- test. Sebelumnya di uji normalitas data dengan uji kolomogru- sminorv. Hasil kelompok eksperiment kontrol sebelum dan setelah diberi terapi wudhu sebelum tidur didapatkan nilai t sebesar 18,842 pada df 9 dengan taraf signifikansi 0,000, jadi t-tabelnya adalah 3,165. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan t hitung lebih besar dari t tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya ada pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada usia. Sedangkan untuk kelompok kontrol sebelum dan sesudah didapatkan nilai t sebesar -1,103 pada df 9 dan taraf signifikansi 0,299 adalah t tabelnya 2,764, Sehingga dapat disimpulkan t hitung lebih kecil dari pada t tabel maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh terapi wudhu pada kelompok kontrol terhadap kejadian insomnia jangka pendek.

Menurut Saputro D. A, 2015. Jenis penelitian *Pre Eksperimen* dengan menggunakan rancangan Non quivalent Control Group. Pengambilan sampel dengan purposive sampling dengan subyek penelitian yaitu 10 responden untuk masing - masing kelompok eksperimen dan kontrol. Instrument penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner KSPBJ Insonia Rating Scale. Analisis data menggunakan uji statistik Parametris Independent sampel T-test dengan hasil $P=0.000$ ($P \leq 0,05$), artinya nilai p lebih kecil dari 0.05 maka dapat disimpulkan ada pengaruh wudhu terhadap insomnia.

Dalam melakukan penelitian ini ada beberapa hambatan dan masalah yang dialami peneliti diantaranya :

1. Dalam melakukan komunikasi kebanyakan lansia harus menggunakan bahasa daerah (bahasa gorontalo) sehingga mudah dipahami dan dimengerti padahal peneliti sendiri tidak terlalu menguasai bahasa daerah.
2. Dalam mengobservasi tata cara berwudhu sebelum tidur pada lansia khususnya kelompok eksperimen dari 15 responden didapatkan 5 orang lansia yang jam tidur malamnya bersamaan pada pukul 22.00 sehingga peneliti dibantu oleh peneliti pendamping dan sisanya sejumlah 10 responden didapatkan 5 responden tidurnya pada pukul 20.00 dan 5 responden lagi tidur malamnya pada pukul 21.00.
3. Pada pertemuan pertama ada beberapa orang lansia yang menolak melakukan berwudhu padahal sudah dijelaskan tujuan dan manfaat berwudhu terhadap kejadian insomnia dan pada pertemuan

kedua diperoleh beberapa orang lansia yang menolak melakukan wudhu akhirnya mau melakukan wudhu walaupun tata cara wudhunya kurang sempurna.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Karakteristik responden didapatkan yang berusia 60-71 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), jenis kelamin perempuan sejumlah 19 orang (63,3%). Selain itu, dilihat dari segi pendidikan responden yang berpendidikan SD sejumlah 29 (96,7%).
2. Kejadian Insomnia di panti sosial tresna werdha (PSTW) beringin kabupaten gorontalo di awal pertemuan dari 15 responden didapatkan sebanyak 21 orang mengalami insomnia (70%). Sedangkan diakhir pertemuan dari 15 responden kelompok eksperimen didapatkan sebanyak 3 orang mengalami insomnia (10%).
3. Nilai rata - rata insomnia sebelum pada kelompok eksperimen diawal dan diakhir sebelum wudhu 14.07 dan sesudah wudhu 10.80 dengan nilai P Value 0.000. Pada kelompok kontrol diawal pertemuan nilai sebelum 9.47 dan nilai sesudah 9.40 dengan nilai P Value 0.334.) dan diakhir pertemuan nilai sebelum 9.47 dan nilai sesudah 9.40 dengan nilai P Value 0.054.
4. Berdasarkan hasil observasi mengenai tata cara wudhu pada awal pertemuan dari 15 responden kelompok eksperimen sejumlah 7 orang melakukan wudhu dengan sempurna (47%). Pada akhir pertemuan dari 15 responden sejumlah 12 orang melakukan wudhu dengan sempurna (80%).
5. Ada Pengaruh Wudhu Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Beringin Kabupaten Gorontalo.

Saran

1. Bagi peneliti
Diharapkan agar kiranya peneliti dapat menerapkan wudhu sebagai salah satu pengobatan untuk mengatasi insomnia khususnya pada diri peneliti sendiri, keluarga, maupun masyarakat luas.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat memperluas area penelitian dengan sampel yang lebih banyak sehingga dapat digeneralisasi untuk populasi dengan karakteristik yang sama serta lebih

- memperbanyak referensi dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat sehingga lebih bermanfaat bagi orang lain.
3. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan agar kiranya institusi pendidikan dapat mempublikasikan kepada khalayak bahwa wudhu merupakan salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat mengatasi kejadian insomnia melalui media audio, visual, maupun audio/ visual khususnya kepada para lansia.
 4. Bagi profesi keperawatan
Diharapkan wudhu dapat direkomendasikan sebagai pengobatan non- farmakologi dalam mengatasi kejadian insomnia pada lansia dan dapat digunakan dalam intervensi mandiri perawat.
 5. Tempat penelitian
Diharapkan bagi pengurus panti werdha perlu menerapkan terapi wudhu sebagai salah satu terapi untuk mengatasi insomnia pada lansia sehingga lansia yang mengalami insomnia tidak ketergantungan dengan obat saja. Selain itu pula agar kiranya para lansia diberikan pelatihan sesuai keahliannya berupa menjahit, dan menciptakan produk yang bisa bermanfaat bagi orang lain dan bisa menjadi nilai jual guna memberikan pengetahuan dan menambah kreatifitas. Selain itu, bagi pengurus panti werdha agar kiranya dapat memberikan pendidikan kesehatan bagi lansia akan pentingnya perawatan kesehatan baik fisik maupun psikis. Serta agar kiranya dapat menjadikan kegiatan rekreasi sebagai salah satu program jangka pendek minimal selama tiga bulan sekali.
 6. Bagi instansi kesehatan
Diharapkan dapat dijadikan bahan untuk mengambil kebijakan mengenai terapi atau pengobatan religius berupa wudhu pada pasien yang mengalami Insomnia sehingga tidak ketergantungan dengan pengobatan farmakologi, serta agar kiranya pengobatan religius berupa wudhu ini dapat dibuat standar operasional prosedur (SOP).
- DAFTAR PUSTAKA**
- Al - Qur'an dan Al - hadist, 2012. Depertemen Agama RI.
- Al-Hadist : HSR (Hadist Sahih Riwayat) Bukhary-Fathul Baary, I:206; Muslim, no. 225.
- Ali, 2009. Keperawatan Gerontik. Jakarta. Eg.
- Bantanie, 2010. Dahsyatnya Terapi Wudhu. Jakarta : Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Karjono, 2009. Kedahsyatan Wudhu Penghapus Dosa. Yogyakarta: Best Publisher.
- Karjono, 2009. Gangguan Tidur Pada Usia Lanjut dalam Hadi Martono dan Kris Pranarka. Dalm Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia). Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Notoatmodjo, 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Palupi D. A. R, 2014. Hubungan Kebiasaan Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Blulukan, Colomad. Karanganyer. STIKES 'Aisyiyah. Skripsi.
- Purwaningsih Y, 2010. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Jangka Pendek Pada Usila di Pstw Budhi Darma Ponggalan. STIKES 'Aisyiyah. Yogyakarta. Skripsi.
- Prayitno, 2002. Pola Tidur Usia Lanjut. Yogyakarta. *Jurnal Kedokteran Trisakti* Vol.21 No.1.
- Rinawati M, 2012. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut di Dusun Tilaman Wukirsari Imogiri Bantul. Yogyakarta. Skripsi
- Saputro A. D, 2015. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta. STIKES 'Aisyiyah. Skripsi.
- Saryono et al, 2010. Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia. Yogyakarta : Nuha Medika