

Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian *Insomnia* Pada Remaja Laki-Laki

Putri Wahyuni¹, Irma Herliana², Astrid Novita³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Jl. Harapan nomor 50, Lenteng Agung-Jakarta Selatan 12610

Email : wahyunip600@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Terapi wudhu merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan skala *insomnia* pada penderita *insomnia*.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap kejadian *insomnia* pada remaja laki-laki.

Metode: Desain penelitian ini adalah *pre eksperiment dengan One-Group Pretest-Postest Design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *judgmental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 20 orang, Analisis menggunakan uji statistik *Paired Sample T Test*.

Hasil: Gambaran *insomnia* sebelum diberikan terapi wudhu yaitu dikategorikan sebagian *insomnia* berat sebesar 55% atau 12 orang. Gambaran *insomnia* sesudah diberikan terapi wudhu yaitu dikategorikan *insomnia* ringan sebesar 65% atau 13 orang. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi wudhu terhadap kejadian *insomnia* pada remaja laki-laki kelas XI penderita *insomnia* dengan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$).

Kesimpulan: Diharapkan bagi remaja yang mengalami *insomnia* untuk rutin melakukan terapi wudhu sebelum tidur dengan baik dan benar sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gangguan tidur dan meningkatkan saat memulai tidur.

Kata Kunci : *insomnia*, remaja, terapi wudhu

ABSTRACT

Background : Wudhu therapy one of the non-pharmacological therapies that can be done to reduce the scale of *insomnia* in *insomniacs*.

Objective : to determine the effect of ablution therapy on the incidence of *insomnia* in adolescent boys.

Method: pre-experimental with one-group pretest-postest Design. The sampling technique us *judgmental sampling* with the number of respondents as many as 20 people, the analysis used the paired sample T-Test statistical test.

Result: The results showed that there was an effect of ab;ution therapy on incidence of *insomnia* in adolescent boys in class XI with *insomnia* with p value = 0.000 ($\alpha < 0,05$).

Conclusion : it is expected that adolescents who experience *insomnia* to routinely perform ablution therapy before going to bed properly and correctly so that they can prevent sleep problems amd improve when they start sleeping.

Keyword : ablution therapy, *insomnia*, teenager

LATAR BELAKANG

Data dari Yayasan Sleep Foundation pada tahun 2018, kejadian insomnia global mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara.(Fernando et al., 2020) Di Indonesia, sekitar 70% dari 30 juta orang mengalami kesulitan tidur setiap malam dengan insomnia.(Maharani, 2021) *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa sekitar 19 miliar penghuni Jawa Sentral menjalani stres yang memicu insomnia.(Fernando et al., 2020) Selain stres Dampak tinggi dipicu oleh beberapa faktor lain seperti skema tidur yang buruk, kecemasan, media elektronik, migrain, rasa sakit, gangguan psikologis, depresi.(Zahara et al., 2013)

Insomnia adalah suatu kondisi yang tidak dapat menanggapi kualitas dan kuantitas tidur.(Rahmania, 2016) Orang dengan insomnia mengalami tidur siang berlebihan pada siang hari sehingga tidur pada malam hari kurang cukup, gejalanya yang ditemui sulit tidur, sering tidur, kurang tidur atau kotak Dia bahkan bisa tidur.(Fernando et al., 2020) Insomnia sering dialami di kalangan remaja, kejadian insomnia pada remaja berjumlah 62,9%, gangguan tidur remaja di Indonesia bervariasi dari 25% hingga 40%, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan kerja otak dan penurunan konsentrasi.(Dwi Lestari & Rofiqul Minan, 2018) Oleh karena itu, insomnia membutuhkan penanganan.

Penanganan yang dilakukan kepada penderita insomnia harus mematuhi faktor kausal, jika faktor lingkungan yang tidak kondusif, terapi yang dapat dilakukan adalah untuk memodifikasi kebiasaan atau lingkungan, sementara jika penyebab utama adalah gangguan psikologis, saran relaksasi dan terapi dapat digunakan untuk Mengurangi gangguan tidur, terapi relaksasi adalah bentuk terapi psikologis berdasarkan teori perilaku. Jenis terapi relaksasi, yaitu terapi musik, hipnosis hingga 5 jari, tetap, relaksasi keagamaan agama, dan sebagainya. (Rahmania, 2016).

Terapi wudhu adalah relaksasi keagamaan yang diusulkan oleh Herbert Benson yang menggabungkan relaksasi dengan keyakinan yang diadopsi.(Purwanto, 2008) Terapi wudhu sebelum tidur terbukti meningkatkan kualitas tidur, bagian tubuh pendingin dan dapat memancarkan hormon endorfin yang memiliki efek kenyamanan selama tidur.(Mariyana, R., Oktorina, R. & Pratama, 2020) Wudhu terdiri dari gerakan membasuh dan mengusap anggota tubuh yang dapat melemaskan otot-otot dari kontraksi atau ketegangan. Gerakan tersebut mengajarkan harmonisasi dan kelenturan yang sangat menyehatkan bagi tubuh.(Afif, 2016)

Atas dasar studi pendahuluan yang penulis lakukan, terutama dengan observasi awal yang dilakukan pada 10 remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Farmako Medika Plus. Hasil yang diperoleh 6 dari 10 mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola tidur yang memadai, stres, lingkungan dan penggunaan media elektronik. Pada saat pengamatan, persentase tertinggi adalah pada seorang pemuda, 7 orang dari 10 (70%), sementara lebih sedikit remaja berusia 4 dari 10 (50%). Remaja tidak pernah melakukan terapi wudhu untuk mengatasi gangguan tidur, sedangkan teknik terapeutik yang telah dilakukan sebelumnya seperti terapi musik, tetapi masih kurang efektif dalam menangani masalah tersebut. Hasil pengamatan siswa tampak tertidur selama jam kelas, ketimpangan, kurangnya konsentrasi dan sering terlambat datang ke sekolah.

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, para peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "pengaruh terapi wudhu sebelum tidur dalam kejadian insomnia pada anak-anak kelas XI di SMK Fartako Medika Plus Bogor pada tahun 2021"

TUJUAN

Untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap kejadian *insomnia* pada remaja laki-laki kelas XI di SMK Farmako Medika Plus tahun 2021.

METODE

Penelitian ini menggunakan Pre-Experimental Design dengan bentuk One-Group Pretest-Posttest, Populasi di penelitian ini yakni sebanyak 20 responden.

Penelitian ini menerapkan metode observasi Alat pengumpul data di penelitian ini yakni memakai Insomnia Rating Scale terdiri atas 11 item mengenai.

Penelitian ini telah lulus uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan dengan surat keterangan nomor: 061/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/I/20

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi tingkat insomnia pada remaja sebelum dilakukan terapi wudhu (N=20)

Insomnia	N	Persentase (%)
Insomnia ringan	13	65%
Insomnia sedang	7	35%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 1 rata rata gambaran tingkat insomnia pada remaja kelas XI di SMK Farnako Medika Plus Bogor tahun 2021 didapatkan bahwa sebagian besar mengalami insomnia berat yaitu ada sebanyak 55% atau 11 orang.

Tabel 2 Distribusi frekuensi tingkat insomnia pada remaja setelah dilakukan terapi wudhu (N=20)

Insomnia	N	Persentase (%)
Insomnia ringan	1	5%
Insomnia sedang	8	40%
Insomnia berat	11	55%
Total	20	100%

Berdasarkan tabel 2 rata rata gambaran tingkat insomnia pada remaja di SMK Farnako Medika Plus Bogor tahun 2021 didapatkan bahwa sebagian besar mengalami penurunan menjadi insomnia ringan yaitu ada sebanyak 65% atau 13 orang.

Tabel 3 Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	P Value
Sebelum dilakukan terapi wudhu	.915	20	.079
Setelah dilakukan terapi			

wudhu	.909	20	.062
-------	------	----	------

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Test diperoleh hasil signifikansi untuk sebelum diberikan tindakan terapi wudhu yaitu sebesar 0,079, sedangkan setelah dilakukan tindakan terapi wudhu nilai signifikan yakni sebesar 0,062 dimana hasil tersebut menunjukkan $p\ value > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data dari sebelum dan sesudah tindakan terapi wudhu berdistribusi normal.

Tabel 4 Analisa Statistik *T-Test paired*

Variable	Mean	Std Deviation	T	df	Sig. (2 tailed)
Sebelum dilakukan terapi – Sesudah dilakukan terapi	6.300	4.105	6.863	19	.000

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari hasil *Uji t dependent* atau *paired sample T-Test* terlihat bahwa rata-rata insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi wudhu adalah sebesar 6.300 serta didapatkan nilai $p\ value = 0.000 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh terhadap skala insomnia pada remaja laki-laki kelas XI di SMK Farmako Medika Plus Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Gambaran insomnia pada remaja laki-laki kelas XI sebelum dilakukan terapi wudhu di di SMK Farmako Medika Plus tahun 2021. Atas dasar hasil analisis skala insomnia sebelum pengobatan wudhu remaja XI remaja di SMK Farmako Medika Plus Bogor 2022 telah secara luas mengalami 11 insomnia hingga 11 orang, yaitu 55%. Penelitian ini konsisten dengan penelitian Annisa Rahmania yang dilakukan pada 36 responden, hasil dari insomnia berat yang sangat berpengalaman, 30 orang atau 83%.(Rahmania, 2016) Ini sesuai dengan peneliti, sebagian besar responden mengalami insomnia yang hebat.

Insomnia adalah salah satu masalah kesehatan yang sering berakhir di mana gangguan tidur malam ditandai oleh sensasi keras untuk tidur, bangun di tengah malam, lelah, kotak, kecemasan, mudah lelah, penglihatan kabur, gangguan pencernaan, dan hari fobia malam.(Timotius, 2018) Insomnia terjadi karena kehadiran beberapa faktor yang mengganggu kualitas tidur, sehingga menyebabkan gangguan tidur, faktor kausal psikologis, psikiatrik, fisik, lingkungan, gaya hidup, tidur siang yang berlebihan.(Junita et al., 2020)

Gaya hidup adalah salah satu faktor yang ditemukan oleh para peneliti dalam penelitian sebelum pengobatan ablasinya seperti diet dan suatu kegiatan. Para peneliti menemukan bahwa keberadaan diet tidak cukup pada sebagian besar responden mempengaruhi kualitas tidur responden. Ditanya hasil terbanyak, model harian adalah 9 orang atau 45%. Penelitian ini konsisten dengan penelitian Julian, 2020 dengan kualitas tidur yang buruk karena gangguan makanan siswa sekolah menengah di Jakarta, dalam penelitian ini,

dikatakan bahwa gangguan pangan adalah salah satu hal yang dapat memengaruhi tidur seseorang. (Julian & Kurniawan, 2020)

Selain kebiasaan makan, kegiatan juga dapat mempengaruhi gangguan tidur. Aktivitas fisik cahaya menyebabkan pergerakan tubuh dan tidak menghabiskan kekuatan sehingga kurangnya gerakan pada tubuh menyebabkan tubuh mudah lelah. Atas dasar hasil diperoleh bahwa semua responden hanya melakukan kegiatan bercahaya dengan 20 orang atau 100%. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Miranda et al dengan judul hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur di antara remaja di sekolah menengah negeri 9 Manado, hasilnya diperoleh dengan $p = 0,001$, yang berarti hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur di mana responden dengan aktivitas fisik memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Di mana kurangnya aktivitas dapat menyebabkan gangguan tidur. (Di & Negeri, 2019)

Menurut hipotesis para peneliti, kita dapat menyimpulkan bahwa insomnia remaja sebelum terapi wudhu sebagian besar menjadi korban insomnia berat yang disebabkan oleh beberapa faktor yang berkaitan dengan psikologi, psikiatri, dalam keadaan hidup, kegiatan, dan kekurangan perlakuan khusus untuk mengatasi insomnia. Ini tentu mampu mengganggu AKTVitas dalam pembelajaran seperti mengantuk selama jam kelas, kurangnya motivasi untuk belajar dan kurang konsentrasi selama pembelajaran. Dengan menilai beberapa dari dampak ini, ini memiliki dampak negatif jika tidak segera dibahas, beberapa tindakan dapat mengurangi skala insomnia, termasuk terapi wudhu. Gaya hidup sehat dan skema tidur yang baik dapat mengurangi risiko insomnia.

Gambaran insomnia pada remaja laki-laki kelas XI setelah dilakukan terapi wudhu di di SMK Farmako Medika Plus tahun 2021.

Berdasarkan hasil analisis, skala insomnia pada remaja yang mengalami insomnia setelah terapi wudhu dilakukan, sebagian besar responden menurunkan skala insomnia hingga 13 orang sebesar 65% yang menurun dalam sedikit insomnia, dan 7 orang 35% menurun dalam insomnia sedang. Ini menunjukkan bahwa setelah terapi wudhu memiliki pengaruh pada penurunan skala insomnia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian DWI dan Rofikul yang memberikan efektivitas terapi wudhu sebelum tidur dalam kualitas tidur remaja, dengan desain cuasy eksperimental, pretest tes posterior dengan kontrol desain grup dilakukan pada 30 kontrol kelompok yang disurvei dan 30 intervensi kelompok responden. Analisis tes dependen menunjukkan hasil yang signifikan ($p = 0,000$) dalam intervensi independen dan kelompok uji t menunjukkan nilai signifikan dalam tes selanjutnya ($p = 0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi setelah terapi wudhu dan pengukuran kedua dalam kelompok kontrol terapi wudhu terhadap insomnia.

Terapi wudhu adalah salah satu tindakan relaksasi yang memiliki banyak manfaat untuk mengurangi insomnia. Terapi ini menggabungkan air, relaksasi dan terapi kepercayaan yang dilakukan oleh organ-organ pengaktifan tubuh menggunakan air bersih saat menggosok, menggosok, memijat pada organ-organ tertentu. (Astuti, 2013)

Terapi whudu sangat efektif dalam salah satu penelitian Muhammad Salim, mereka mengatakan bahwa wudhu dengan metode yang benar menyebabkan penyakit bebas. Wudhu berguna untuk memfasilitasi sirkulasi darah, meningkatkan gerakan jantung untuk meningkatkan daya dan vitalitas. (Ajib, 2019) Gerakan wudhu yang sangat efektif untuk mengendurkan otot seperti pijatan pada wajah yang tidak mampu mengendurkan

otot juga dapat mengurangi tekanan darah, pijatan di kedua tangan Tangan ketika siku pengisian dapat memfasilitasi sirkulasi darah dan mengaktifkan saraf penting di lengan, dan pijat kaki dapat memberikan ketenangan sehingga berdampak pada kenyamanan ketika mulai tidur.(Bin, 2014)

Peneliti mengasumsikan bahwa tindakan terapi wudhu dalam penelitian ini cukup efektif dalam mengurangi skala insomnia pada pria muda. Insomnia yang dialami oleh remaja menurun setelah terapi wudhu. Penurunan ini disebabkan oleh pengobatan yang dilakukan secara teratur sesuai dengan standar operasi (SOP) yang dikompilasi oleh para peneliti. Sehingga dapat bermanfaat untuk merilekskan bagian-bagian tubuh dan memberikan kenyamanan ketika anda pergi tidur.

Perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi wudhu terhadap kejadian insomnia pada remaja laki-laki kelas XI di SMK Farmako Medika Plus.

Menurut hasil statistik menunjukkan bahwa hasil uji dependen T atau uji-t berpasangan dapat dilihat bahwa penurunan rata-rata dalam skor skor insomnia sebelum dan setelah terapi wudhu adalah 6.300, nilai p nilai = 0,05 H0 ditolak berarti ada pengaruh pada skala insomnia pada remaja kelas remaja XI di SMK Farmako Medika Plus Bogor pada tahun 2021.

Mengenai penelitian terkait dilakukan oleh Mariyana et al dengan judul wudhu dan terapi horigiene pada kelainan tidur anak-anak usia sekolah, penelitian ini menggunakan desain desain eksperimental semu dengan desain desain pre test dan post test dua Desain grup. Sembel mengambil menggunakan teknik purposive sampling. Dengan hasil nilai p = 0,001 <math>< \alpha</math> 0,05 yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap terapi wudhu terhadap penurunan skala insomnia.(Mariyana, R., Oktorina, R. & Pratama, 2020)

Wudhu adalah serangkaian gerakan yang ditujukan untuk memurnikan diri mereka dari memiliki air mengalir kecil dan besar yang memiliki beberapa manfaat termasuk pergerakan pelebaran fungsi untuk menghilangkan mikroba yang terkandung di tangan, gotter dapat menggerakkan otot-otot wajah sehingga merangsang Produksi saliva meningkat untuk mengurangi tingkat plak pada gigi.(Dewi et al., 2013) Intisyaaq berfungsi mengeluarkan atau membersihkan lubang hidung dari kotoran penyebab penyakit flu, membasuh muka dengan air dapat menenangkan menurut akrom dikatakan bahwa percikan air whudu dapat menenangkan dan menentramkan jiwa sehingga dapat merilekskan otot dan saraf pada wajah.

Otot dan saraf sering mengalami dampak pada waktu yang tidak pasti, sementara terapi wudhu ini dapat menjadi salah satu terapi yang dilakukan dengan baik dalam memadukan bagian-bagian tubuh yang tegang. Dalam gerakan mandi dan memijat kedua lengan dan kaki adalah gerakan yang menyebabkan relaksasi. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irwan et al di mana dikatakan bahwa pijatan refleksi dilakukan di tangan dan kaki dapat menenangkan tubuh dan dapat mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik, tingkat hormon stres kortisol, mengurangi depresi Sumber dan kecemasan, sehingga tekanan darah akan terus menurun.

Menurut asumsi peneliti bahwa terapi wudhu adalah teknik relaksasi yang diperlukan untuk mengurangi skala insomnia dan dapat dilakukan oleh siapa saja karena tidak memiliki efek samping selama penerapannya. Kondisi tubuh rileks dapat membuat kualitas tidur seseorang meningkat dan dapat meningkatkan kualitas tidur lebih efisien. Dengan demikian salah satu penanganan adalah terapi non-farmakologis, yaitu dengan menggunakan terapi wudhu, terapi ini dapat diterapkan dalam sarana wudhu sebelum

tidur, otot santai dengan pijatan dilakukan dalam wudhu, dan harus dilakukan secara teratur setiap hari sebelum tidur.

KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil penelitian yang berjudul “pengaruh terapi wudhu terhadap kejadian insomnia pada remaja laki-laki di SMK Farmako Medika Plus” yang dilaksanakan pada tanggal 11 november – 11 desember 2021 terhadap remaja laki-laki yang melakukan terapi wudhu maka terdapat beberapa hal yang bisa disimpulkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi wudhu terhadap kejadian insomnia pada remaja laki-laki kelas XI di SMK Farmako Medika Plus Bogor tahun 2021.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Ns. Irma Herliana, M.Kep.Sp.Kep Kom, selaku Pembimbing dan Ibu Dr. Astrid Novita, SKM, MKM selaku penguji riset ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penyusunan Riset ini.
2. Seluruh Bapak/ibu dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju (STIKIM) yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
3. Kepada kedua Orang tua Bapak dan Ibu tercinta bapak Hamdinur dan ibu Nilawati yang selalu mencurahkan kasih sayangnya, memberikan support, mendukung serta memberikan motivasinya baik secara materil maupun moral kepada penulis dalam menyelesaikan riset ini.
4. Teman-teman terdekat (Aldyansyah, Diani hasri, Sindia mirna, Inneke septika) yang telah membantu mensupport saya dalam proses penyusunan riset ini.
5. Kepada SMK Farmako Medika Plus yang telah memberikan izin untuk melakukan riset.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fernando R, Hidayat R, Studi P, Keperawatan S, Pahlawan U, Tambusai T. Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *J Ners* [Internet]. 2020;4(2):83–9. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/>
2. Maharani AP. Aroma Terapi Lavender untuk Mengatasi Insomnia pada Remaja. *J Penelit Perawat Prof.* 2021;3(1):159–64.
3. Gambaran Insomnia Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Pekanbaru. 2013;(1):2–3.
4. Rahmania A. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Skala Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 7 Prabumulih Sumatera Selatan. 2016;4.
5. Dwi Lestari N, Rofiqul Minan M. Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Med J Kedokt dan Kesehat.* 2018;18(2):49–54.
6. Purwanto S. Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *J Kesehat.* 2008;1:141–8.
7. Mariyana, R., Oktorina, R. & Pratama A. Terapi Wudhu dan Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah. *REAL Nurs J (RNJ)* [Internet]. 2020;3(1):11 Available from: <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>
8. Afif M. Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma ’ anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. 2016;2:215–30.

9. Nashori F, Indonesia Ui, Islam U, Sunan N, Yogyakarta K. Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan Fuad Nashori , R . Rachmy Diana Universitas Islam Indonesia , Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Abstrak. 2021;(August 2005).
10. Roshifanni S. Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk (Studi Di Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya). *J Berk Epidemiol*. 2017;4:408–419.
11. Atkins S. Langkah Pertama Melalui Insomnia. Kesatu. Setiawan A, Vonny B Veronic., Editors. Jakarta: Libri; 2017. 76 P.
12. Susilo Y, Wulandari A. Cara Jitu Mengatasi Insomnia (Sulit Tidur). Yogyakarta: Yogyakarta Andi; 2011.
13. Junita E, Virgo G, Putri Ad. Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 Xiii Koto Kampar. *J Ners* [Internet]. 2020;4(2):116–21. Available From: <https://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners/Article/View/1128/908>
14. Timotius Kh. Otak Dan Perilaku. 1st Ed. C Aa, Editor. Yogyakarta: Andi; 2018.
15. Syamsoedin W, Bidjuni H, Wowiling F. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *J Keperawatan Unsrat*. 2015;3(1):113617.
16. Aisi Vz. Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery Terhadap Insomnia Pada Lansia (Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdhha Jombang). *Open J Syst Stikes Insa Cendekia Med Jombang*. 2017;1–113.
17. Sudarno P. Manajemen Terapi Motivasi. Jakarta: Pt Ikrar Mansiriabadi; 2009.
18. Kurniawan. Terapi Wudhu Untuk Mengurangi Rasa Minder Saat Presentasi Pada Seorang Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Ampel Surabaya. 2018;(January):6. Available From: <http://ieeauthorcenter.ieee.org/Wp-Content/Uploads/Ieee-Reference-Guide.Pdf%0ahttp://Wwwlib.Murdoch.Edu.Au/Find/Citation/Ieee.Html%0ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Cie.2019.07.022%0ahttps://Github.Com/Ethereum/Wiki/Wiki/White-Paper%0ahttps://Tore.Tuhh.De/Hand>
19. Astuti Nm. Penatalaksanaan Insomnia Pada Usia Lanjut. *Fak Kedokt Univ Udayana*. 2013;1–14.
20. Matheer M. Kedahsyatan Manfaat Air Wudhu Berdasarkan Al-Quran Dan As-Sunah. Rodiah H, Editor. *Lembar Langit Indonesia*; 2015. 161 P.
21. Ajib M. Fiqih Wudhu Versi Madzhab Syafi'iy. 2019;1–38.
22. Bin A. Terapi Sakit Dengan Wudhu Dan Shalat. Afifah A, Editor. Solo: Multazam; 2014. 120 P.
23. Sinuhaji, Eka Pertiwi Br, Pangestuti, Edriana Dan Irawan A. Pengaruh Lingkungan Keluarga Dan Peer Group Terhadap Perilaku Konsumsi Rokok (Survei Pada Perokok Kategori Remaja Di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang). *J Adm Bisnis* [Internet]. 2018;65(1):102–10. Available From: <http://Administrasibisnis.Studentjournal.Ub.Ac.Id/Index.Php/Jab/Article/Viewfile/2767/3157>
24. Diananda A. Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *J Istighna*. 2019;1(1):116–33.
25. Saputro Kz. Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Apl J Apl Ilmu-Ilmu Agama*. 2018;17(1):25.

26. Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto; 2010.
27. Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta; 2008.
28. Solimun, Armanu, Fernandes Aar. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem (Mengungkap Novelty Dan Memenuhi Validitas Penelitian)* [Internet]. 2020: Ub Press; Available From: https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif_Perspe/Tv2edwaaqbaj?hl=en&gbpv=1&dq=validitas&pg=pa50&printsec=frontcover&bsq=validitas
29. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2015. 216 P.
30. Swajarna Ik. *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Andi; 2016. 262 P.
31. Siyoto S, Sodik Ma. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing; 2015.
32. Masturoh I, Anggita N. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018. 307 P.
33. Julian M, Kurniawan F. Kualitas Tidur Yang Buruk Akibat Gangguan Makan Pada Pelajar Sekolah Menengah Di Jakarta. *Damianus J Med*. 2020;19(1):56–61.
34. Di R, Negeri Sma. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*. 2019;7(5):5–10.
35. Dewi Pk, Furoida Y, Najib Ma. *Peran Berkumur Dalam Sunnah Wudhu Sebagai Upaya Preventif Halitosis*. Unair. 2013