

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**  
**Skripsi, Juni 2021**  
**Anis Khairunnisa**

**ABSTRAK**

**PENGARUH WUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN INSOMNIA**

xi Bagian awal + 78 Halaman + 2 Bagan + 8 Gambar + 2 Lampiran

**Latar Belakang:** Menurut Kemenkes 2016 Populasi lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat mencapai 36 juta jiwa pada tahun 2030 dan menurut Sulistyarini & Santosa, 2016 Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia relatif tinggi, yaitu 67% penduduk berusia di atas 65 tahun, mayoritas penderita insomnia adalah perempuan, berusia 60-74 tahun (78,1%). Insomnia merupakan masalah tidur yang dapat dialami semua golongan usia, terutama lansia. Terapi wudhu adalah salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia. **Tujuan:** Tujuan literature review ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. **Metode:** Metode penelitian *literature review* dengan *serch engine google scholar* dan portal Garuda. Populasi literature review ini terdiri dari 95 populasi dan sampel yang digunakan sebanyak 8 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. **Hasil:** Hasil penelitian dari 7 artikel menunjukkan bahwa terapi wudhu memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia dikarenakan terapi wudhu adalah gabungan dari tiga terapi, yaitu *massage treatment*, *hygiene*, and *hydrotherapy*. Efek dari *massage* oleh aliran air (wudhu) membantu mengurangi stres dan kecemasan, mengendurkan otot-otot tubuh, membuat pikiran terasa tenang dan damai. Tindakan wudhu seperti menggosok, membasuh, dan menekan dapat merangsang 2000 titik akupunktur. **Kesimpulan:** Terapi wudhu dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi yang mudah dilakukan oleh lansia dengan insomnia. **Saran:** Diharapkan terapi wudhu dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi yang mudah dilakukan oleh lansia dengan insomnia.

*Kata Kunci: Wudhu, Kualitas Tidur, Insomnia Pada Lansia*

**FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
NURSING S1 STUDY PROGRAM  
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASKMALAYA**

**Thesis, June 2021**

**Anis Khairunnisa**

**ABSTRACT**

***THE EFFECT OF WUDHU ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY WITH INSOMNIA***

*xi start + 78 Pages + 2 Charts + 8 Images + 2 Appendices*

**Background:** According to the 2016 Ministry of Health, the elderly population in Indonesia is expected to increase to 36 million in 2030 and according to Sulistyarini & Santosa, 2016 the prevalence of insomnia in the elderly in Indonesia is relatively high, namely 67% of the population aged over 65 years, the majority of insomnia sufferers are female, aged 60-74 years (78.1%). Insomnia is a sleep problem that can be experienced by all age groups, especially the elderly. Wudhu therapy is one of the non-pharmacological therapies that can be used to treat insomnia. **Objective:** The purpose of this literature review is to determine the effect of ablution therapy on sleep quality in the elderly with insomnia. **Methods:** Literature review research method using the Google Scholar search engine and the Garuda portal. The population of this literature review consists of 95 populations and the sample used is 8 articles that meet the inclusion criteria. **Results:** The results of the study from 7 articles showed that ablution therapy had a positive effect on reducing insomnia levels in the elderly because ablution therapy was a combination of three therapies, namely massage treatment, hygiene, and hydrotherapy. The effect of massage by the flow of water (ablution) helps reduce stress and anxiety, relaxes the muscles of the body, makes the mind feel calm and peaceful. Wudhu actions such as rubbing, washing, and pressing can stimulate 2000 acupuncture points. **Conclusion:** Wudhu therapy can be used as a non-pharmacological therapy that is easily carried out by the elderly with insomnia. **Suggestion:** It is hoped that ablution therapy can be used as a non-pharmacological therapy that is easily carried out by the elderly with insomnia.

*Keywords: Wudhu, Sleep Quality, Insomnia in the Elderly*