

PENGARUH WUDHU TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA MUSLIM

Reza Khoirunnisa¹, Amelia², Indah Lestari³, Keisha Wafa⁴, Ladija Mufarika⁵, Liya Triyani⁶, Mustika Suci⁷, Silvia Afnes⁸, Faradea Rahmatun⁹, Selvi Novi Yanti¹⁰, Rosa Oktavia Rahmadhani¹¹, Indah Amalia Suryana¹²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang¹⁻⁸

Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung, Indonesia⁹

Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah¹⁰

Universitas Sriwijaya¹¹

Universitas Diponegoro¹²

Corresponding email: rezakhoirunnisa2309@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: June 27, 2023

Review: June 27, 2023 – July 14, 2023

Revised: September 26, 2023

Accepted: September 26, 2023

Published: October 13, 2023

Keywords

Wudhu

Kualitas Tidur

Remaja Muslim

ABSTRACT

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis yang penting untuk manusia yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, tidur juga merupakan salah satu aktivitas terpenting manusia, seperempat hingga sepertiga kehidupan manusia digunakan untuk tidur. Wudhu merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur pada remaja, penelitian ini menggunakan pendekatan Eksperimental dengan one group Pretest dan posttest design. Responden penelitian ini terdiri dari (N=19) Laki-laki (8) dan perempuan (11) remaja muslim di Universitas Palembang. Penelitian ini untuk melihat apakah wudhu berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja muslim. Dari hasil pengujian yang didapatkan ($P > 0,05$) Penelitian menemukan bahwa wudhu ini tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja muslim.

Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis yang penting untuk manusia yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, tidur juga merupakan salah satu aktivitas terpenting manusia, seperempat hingga sepertiga kehidupan manusia digunakan untuk tidur. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Allah ‘azza wa jalla berfirman yang intinya adalah tidur bermanfaat mengantarkan seseorang istirahat sehingga dapat menuai ketentraman.

Kebutuhan dasar pada manusia seperti tidur merupakan unsur-unsur yang sangat dibutuhkan dalam menjaga keseimbangan tubuh baik secara fisiologis maupun psikologis. Jika seseorang mengeluhkan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal, kemungkinan orang tersebut terganggu kualitas tidurnya. Gangguan pada tidur merupakan kumpulan kondisi yang ciri-cirinya gangguan pada jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu. Gangguan pada tidur ini bisa menyebabkan kurang

konsentrasi, kesulitan berfikir, mudah lelah, pelupa, sakit kepala, menurunkan nafsu makan, dan lainnya.

Menurut Sulistiyani (2012) kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Adapun aspek-aspek kualitas tidur dirumuskan oleh Nashori (2011) dengan menggunakan berbagai rujukan (Nashori, 2002; Maas, 2002; Purwanto, 2003; Al-Jibaly, 2007; Al-Jauziyah, 2008). Aspek pertama adalah bersuci, berdoa, dan berdzikir sebelum tidur. Menjelang tidur, aktivitas yang dipandang ikut berperan serta mempengaruhi kualitas tidur adalah bersuci, berdoa, dan berdzikir sebelum tidur. Bersuci yang dimaksud dalam tulisan ini adalah menyucikan jasad dan ruhani dengan berwudhu. Aktivitas berwudhu sebelum tidur adalah aktivitas yang dianjurkan oleh ajaran islam. Barang siapa bersuci dan kemudian mendatangi tempat tidurnya, maka ia tidur seakan tempat tidurnya itu masjidnya (Shadiq, 1996).

Aktivitas lain yang dianjurkan adalah berdoa menjelang tidur. Inti dari doa adalah penyerahan diri manusia kepada Allah Azza wa jalla, Dzat yang menghidupkan dan mematikan manusia. Islam juga menganjurkan umatnya untuk berdzikir atau mengingat Allah 'Azza wa jalla sebelum tidur. Sebuah hadis Nabi Muhammad menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas berdzikir sebelum tidurnya, maka sepanjang tidurnya dinilai berzikir. Kalau selama tidur seseorang berdzikir, maka tentu saja secara spiritual tidur seseorang berkualitas atau bermutu tinggi (Nashori, 2002).

Aspek kedua adalah tidur dalam keadaan miring kekanan dan menghadap kiblat. Aktivitas lain yang dipandang mempengaruhi kualitas tidur adalah posisi tidur dalam keadaan miring kekanan dan menghadap kiblat. Yang dimaksud menghadap kiblat adalah mengarahkan tubuh ke baitullah ("rumah Allah 'Azza wa jalla"), yaitu ka'bah yang berada dikota makkah, itu artinya sebelum tidur seseorang secara sadar menyerahkan dirinya kepada Allah. Keadaan ini membawa implikasi bagi seseorang, yaitu dirinya terarah secara fisik dan spiritual kepada Allah. Miring kekanan adalah simbol yang baik. Kanan dalam pandangan islam, sering diistikahkan ash-habul yamin adalah posisi yang baik (Nashori, 2002). Tidak kurang dari itu miring kekanan ternyata memiliki implikasi biologis bagi seseorang. Dalam posisi demikian, lambung berada dalam posisi yang lebih bebas untuk menjalankan fungsinya (Maas, 2002).

Aspek ketiga adalah nyaman secara psikologis. Keadaan seseorang yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah nyaman secara psikologis. Boleh jadi seseorang dalam keadaan menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menanggapi masalah tersebut. Bila seseorang tetap optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka ia dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, kalau seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketakutan, berpikir negatif dan pesimistik, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu.

Aspek keempat adalah badan dalam keadaan rileks (tidak aktivitas tidur yang berat) menjelang tidur. Secara fisik, aktivitas yang dianjurkan adalah tidak melakukan aktivitas fisik yang berat sesaat menjelang tidur. Dikatakan oleh Maas (2002) bahwa menjelang tidur seseorang sebaiknya tidak melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur akan menghadirkan pengaruh berupa terganggunya tidur seseorang. Yang dianjurkan waktu untuk olahraga adalah di sore hari, dalam hal ini beberapa jam sebelum tidur seseorang berolahraga. Ototnya telah memperoleh kesempatan untuk relaksasi, sehingga saat tidur seseorang dapat menjalaninya secara pulas.

Aspek kelima adalah nyenyak selama tidur. Sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berkaitan dengan kenyamanan ini, para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap (Maas, 2002). Seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak.

Aspek keenam, waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari). Bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka ia akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat ia tersadar. Tentang waktu tidur yang cukup, di ungkapkan oleh Maas (2002) bahwa setiap orang mempunyai rekening utang tidur. Setiap orang perlu menyimpan cukup tidur dalam rekening tersebut agar dapat menjaga kondisi homeostatis tidur tetap stabil, suatu hal yang membuatnya awas sepanjang siang. Tidur yang terjadi dalam seseorang adalah tabungan atau aset, setiap jam terjaga adalah penarikan tabungan, atau utang. Seperti apakah neraca rekening tidur rata-rata orang? Ternyata setengah dari penduduk dewasa memiliki utang tidur yang cukup besar.

Wudhu merupakan syarat sah ibadah sholat seseorang karna salah satu cara bersuci untuk menghilangkan hadas kecil. Seperti dalil dalam Al-Qur'an yang membahas tentang wudhu ini terdapat pada surah Al-Maidah ayat 6 yang artinya :

“Hai orang-orang yang beriman apabila kamu hendak mengerjakan sholat maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan basuh kakimu sampai dengan kedua mata kaki”.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Lestari dan Minan 2018) terapi wudhu menjelang tidur terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur remaja. Wudhu memberikan ketenangan yang dimaknai seperti perasaan nyaman, damai, tenang dan merasa bahagia karena wudhu juga meringankan fungsi jantung dan memperlancar aliran darah.¹⁹ Pada saat melakukan wudhu terdapat efek masage (pijatan) yang dapat mendorong tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang memberikan rasa nyaman. Saat tubuh dalam keadaan nyaman, saraf yang bekerja yaitu parasimpatik yang akan menurunkan semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatik sehingga terjadi relaksasi.

Metode

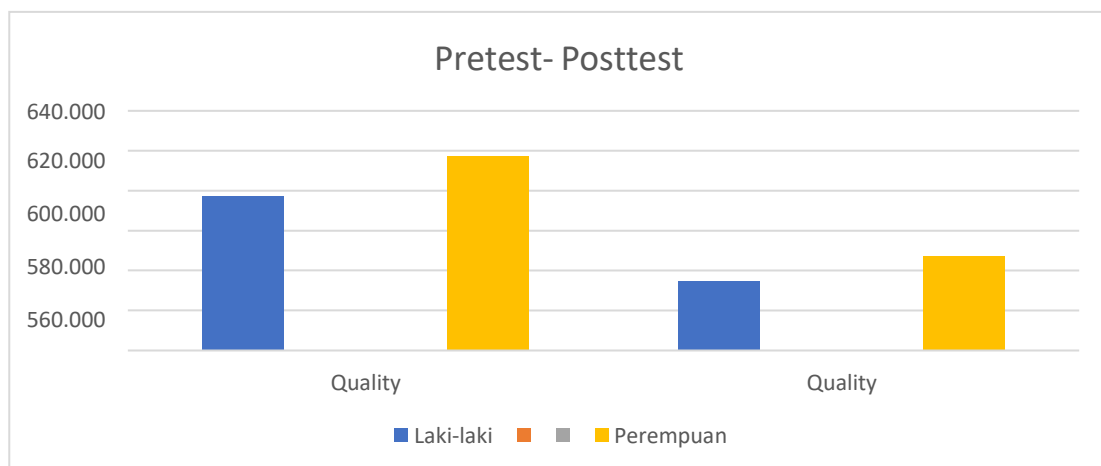
Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan penelitian pra eksperimen rancangan. Desain pra eksperimen yang digunakan adalah One-Group Pretest-Posttest Design. Cresswel mengungkapkan bahwa desain ini mencakup ukuran pretest diikuti dengan perlakuan dan posttest untuk satu grup. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas diperoleh nilai = 0,871 adalah diperoleh. Maka data dalam penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal karena nilai > 0,05 (Reza, 2017). Pengujian Hipotesis. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan Paired Teknik Samples T-Test dengan bantuan SPSS versi: 0.8.5.1.

Penelitian ini menemukan bahwa ada perbedaan antara sebelum memberikan terapi wudhu dan setelah pemberian terapi wudhu terhadap kualitas tidur remaja putri. Dalam pengertian bahwa wudhu terapi efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada wanita muda. Selanjutnya dari hasil analisis komparatif dari enam faktor kualitas tidur, ditemukan bahwa terapi wudhu lebih fokus pada peningkatan Satisfaction with Sleep yang terdiri dari tiga indikator yaitu peningkatan: 1) Tingkat Kepuasan dengan tidur secara keseluruhan; 2) Tidur nyenyak; 3) Tidur yang cukup. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa rekomendasi, antara lain:

1. Remaja putri yang dapat memilih terapi wudhu sebagai metode mengatasi tidur gangguan yang dialami atau bisa juga sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan terapi wudhu sebagai salah satu bentuk terapi untuk variabel lain selain kualitas tidur, bisa juga membuktikan penelitian tentang terapi wudhu untuk pria.
3. Konselor dan terapis dapat mencoba pendekatan terapi wudhu sebagai bentuk Psikoterapi Islami untuk klien yang cenderung mengalami gangguan tidur

Hasil dan Diskusi

Kolom1	Kolom2	Kolom3
	Pretest	posttest
Gender sleep quality	Quality	Quality
Laki-laki	597,500	555,000
Perempuan	617,273	567,273



Berdasarkan data yang di ambil bahwa perempuan kualitas tidurnya lebih tinggi daripada laki-laki ini dikarenakan perempuan lebih efektif dalam mengikuti terapi wudhu, adapun manfaat dari Wudhu berperan sebagai pembersih noda-noda dan penambah amal kebajikan. Allah Swt berfirman berkenaan dengan kezaliman umat manusia dalam Qur'an surah Al-Ahzab ayat 72. Dalam hadis juga ditegaskan dari sahabat Anas bin Malik yang artinya: "Setiap anak cucu Adam pasti melakukan kesalahan. Dan sebaik-baik mereka yang melakukan kesalahan adalah yang selalu bertaubat kepada-nya" (HR. Ibnu Majah, Ahmad, ad-Darimi).

Wudhu berperan besar dalam mereduksi (mengurangi) rasa marah, sebagaimana sabda Rasulullah Saw: "Sesungguhnya marah itu dari syetan dan sesungguhnya syetan diciptakan dari api. Dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air. Maka jika seseorang dari kalian sedang marah, maka berwudhulah" (HR. Abu Daud)

Dan dari penelitian dari (Kusumawardani, Diah 2021). Wudhu memiliki makna begitu besar bagi umat manusia. Selain memiliki makna yang begitu besar, wudhu juga memiliki manfaat yang tidak kalah besar juga. Pertama, wudhu itu mensucikan. Syarat sah sholat adalah kesucian tubuh dari hadas, baik hadas besar maupun kecil. Kedua, wudhu itu membersihkan. Keseluruhan rangkaian wudhu mencerminkan pendidikan kebersihan. Begitu berartinya hingga ada sebuah semboyan: "Kebersihan adalah sebagian dari iman." Kebersihan yang dimaksudkan adalah kesucian dalam kehidupan sehari-hari baik kesucian lahir (kesehatan tubuh) maupun kesucian rohani (moral agama). Ketiga wudhu itu menyegarkan wudhu juga meresap molekul-molekul air yang bersinggungan langsung dengan bagian-bagian tertentu, juga memiliki banyak titik syaraf yang berhubungan langsung dengan organ-organ internal tubuh manusia (contohnya kulit kepala).

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Tualeka, M Wahid Nur 2022). Berwudhu sesuai dengan tuntunan yang diajarkan oleh Rasulullah Saw dan menghayati setiap basuhan dan

gerakan-gerakan wudhu serta adanya motivasi dari dalam diri untuk tetap mempertahankan wudhu sehingga membuat semua subjek mampu mengatasi hambatan dan tantangan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nashori dan Rachmy 2005). Dapatlah diketahui bahwa banyak mahasiswa yang memulai tidur di waktu sudah sangat larut dan bangun juga terlambat. Mahasiswa laki-laki suka memulai tidur ketika waktu menunjukkan pukul 12 malam Mahasiswa perempuan memiliki kebiasaan tidur yang lebih baik, yaitu tidur lebih awal.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini bahwa terapi wudhu ini tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur remaja muslim dan tidak signifikan dikarenakan kelompok eksperimen yang di terapi tidak rutin melakukan wudhu salah satu alasan dari responden yang di terapi ini mengatakan mereka wudhu dengan tidak wudhu hasilnya sama saja tidak ada pengaruh pada tidurnya, karena mereka jarang sholat jadi jarang juga buat wudhu, sering lupa buat wudhu, dan jika sudah batal wudhu malas lagi untuk melakukan wudhu tersebut jadi tidak efektif

1. Uji Perbandingan Sleep Quality Ditinjau Dari Gender Report

Gender_Sleep_Quality		Pretest_Sleep_Quality	Posttest_Sleep_Quality
Laki-Laki	Mean	59.7500	55.5000
	N	8	8
	Std. Deviation	12.89241	6.45866
Perempuan	Mean	61.7273	56.7273
	N	11	11
	Std. Deviation	9.02320	8.47456
Total	Mean	60.8947	56.2105
	N	19	19
	Std. Deviation	10.52982	7.51723

2. Uji Perbandingan Sleep Quality Ditinjau Dari Usia Report

Usia_Sleep_Quality		Pretest_Sleep_Quality	Posttest_Sleep_Quality
17-18 Tahun	Mean	67.5000	58.5000
	N	4	4
	Std. Deviation	8.81287	9.46925
19-20 Tahun	Mean	60.7143	55.2143
	N	14	14

	Std. Deviation	8.84419	7.28728
21 >	Mean	37.0000	61.0000
	N	1	1
	Std. Deviation	.	.
Total	Mean	60.8947	56.2105
	N	19	19
	Std. Deviation	10.52982	7.51723

3. Uji Normalitas Data ($p > 0.05$)

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest_Sleep_Quality	.107	19	.200*	.969	19	.756
Posttest_Sleep_Quality	.113	19	.200*	.957	19	.512

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4. Uji Hipotesis ($p < 0.05$)

$P > 0.05$

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Sleep_Quality	60.8947	19	10.52982	2.41571
	Posttest_Sleep_Quality	56.2105	19	7.51723	1.72457

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Sleep_Quality & Posttest_Sleep_Quality	19	.183	.452

Paired Samples Test

		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest_Sleep_Quality - Posttest_Sleep_Quality	4.68421	11.76177	2.69833	-.98478	10.35320	1.736	18	.100

Simpulan

Dari Penelitian diatas dapat kita ambil kesimpulan bahwasannya wudhu memiliki makna begitu besar bagi umat manusia. Selain memiliki makna yang begitu besar, wudhu juga memiliki manfaat yang tidak kalah besar juga. Wudhu bukan hanya sebagai kebutuhan dalam melaksanakan ibadah (sholat) tetapi berbagai manfaat baik bagi jasmani dan rohani kita. Terlebih jika kita mampu menjaga wudhu kita dengan baik akan membuat kita terhindar dari tipu daya perbuatan setan seperti mencuri, marah yang berlebihan, dan lain-lain. Sikap tenang dimaknai ketika kita mampu menjaga wudhu adalah membuat sel syaraf pada otak dapat berikir dengan baik, membuat energy menjadi positif, membuat hati menjadi tenang, tentram, dan damai, serta terhindar dari sikap yang mudah tergesa-gesa, cemas, gundah, gelisah, amarah yang tidak bisa dikontrol.

Ada banyak faktor yang dapat menjadi penyebab individu tidak merasakan dampak positif dari berwudhu. Pertama, tata cara berwudhu yang salah sehingga tidak menimbulkan makna dan mafaat pada setiap usapan dan aliran air. Kedua, batalnya wudhu karena bersentuhan dengan yang bukan mahram. Ketiga, tidak mengulangi wudhu ketika muntah-muntah. Keempat, menggabungkan dua perspektif imam dalam menerapkan wudhu seperti contoh: si fulan berwudhu dengan menggunakan madzhab dari Imam Syafi'I, lalu ia menerapkan batal wudhu menurut Madzhab lain. Sehingga hal ini dapat membuat individu tidak merasakan dampak positif dari wudhu yang ia lakukan.

Jika dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Nashori dan Rachmy (2005). Dapatlah diketahui bahwa banyak mahasiswa yang memulai tidur di waktu sudah sangat larut dan bangun juga terlambat. Mahasiswa laki-laki suka memulai tidur ketika waktu menunjukkan pukul 12 malam Mahasiswa perempuan memiliki kebiasaan tidur yang lebih baik, yaitu tidur lebih awal.

Referensi

- Ohayon, dkk. (2017). "National Sleep Foundation's Sleep Quality Recommendations: FirstReport". Journal of the National Sleep Foundation. Vol 3, No 1. Hal 6-19.
- Chusnan, dkk. (2021). "Ablution Before Sleep As A Preventive Therapy For SleepDisorder". Journal of Islam and Public Health. Vol 1, No 1. Hal 73-78.
- Farid, dkk. (2021). "Effect Of Ablution On The Incidence Of Insomnia In The Elderly". Journal of Islam and Public Health. Vol 1, No 1. Hal 15-20.
- Asadzandi, Minoo. (2018). "Dream Theory From The Perspective Of Islam". Journal of Psychotherapy Practice and Research. Vol 1, No 3. Hal 1-8.
- Nawal, dkk. (2020). "Effects Of Daily Activities On Academic Performance Of Applied Science University Students". Journal of Sociology and Anthropology. Vol 4, No 1. Hal8-22.
- Haryati, dkk. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas Halu Oleo" Jurnal surya Medika. Vol 5, No 2.
- Haryono, Adelina dkk (2009). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. Jurnal Sari pediatri. Vol 11, No 3.

- Lestari, Nina Dwi dan Muhammad Rofiqul minan (2018). "Efektivitas Terapi wudhu menjelang tidur pada kualitas tidur remaja". *Jurnal kedokteran dan kesehatan*. Vol 18, No 2 Hal 49-54.
- Rachman, Taufik dan Ayatullah Firmansyah (2021). "Media pembelajaran interaktif sifat wudhu, Tayammum, dan Shalat Nabi Shallallahu'Alaihi Wa Sallam untuk Anak- Anak" *Jurnal Mnemonic*. Vol 4, No 1.
- Afif, Muhammad (2018). "Urgensi Wudhu & Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anilHadits) dalam Perspektif Imam Musbikin" *Jurnal Studi Hadis*. Vol 3, No 2 Hal 2476-9649.
- Anam, Khoirul & Alfannisa Annurrullah Fajrin (2020). "Permainan edukasi ilmu fiqhibadah wudhu & salat berbasis android" *Jurnal Comasie*. Vol 3, No 1.
- Aprilla, Nia dkk (2022). "Efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap insomnia padalansia di desa laboi jaya wilaya kerja puskesmas bangkinang" *Jurnal Ners*. Vol 6, No 2 Hal 7-13.
- Diana, R Rachmy dkk (2005). "Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan" *Jurnal psikologi Indonesia*. Vol 2, No 2 Hal 77-88.
- Haryati, dkk (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas Halu Oleo" *Jurnal surya Medika*. Vol 5, No 2.
- Haryono, Adelina dkk (2009). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Jurnal Sari pediatri*. Vol 11, No 3.
- J Rahman, Rizca Fatiyah & Aris Setyawan (2021). "Perbandingan terapi wudhu & aromaterapi terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester V stikes surya global Yogyakarta" *Nursing Science Jurnal (NSJ)*. Vol 2, No 1 Hal 46-54.
- Kusumawardani, Diah (2021). "Makna Wudhu dalam Kehidupan menurut Al-Qur'an & Hadis" *Jurnal Riset Agama*. Vol 1, No 1 Hal 107-118.
- Lestari, Nina Dwi & Muhammad Rofiqul minan (2018). "Efektivitas Terapi wudhu menjelang tidur pada kualitas tidur remaja". *Jurnal kedokteran dan kesehatan*. Vol 18, No2 Hal 49-54.
- Mariyana, Rina dkk (2020). "Terapi Wudhu & Hygiene terhadap Gangguan Tidur Anak Usia Sekolah" *REAL in Nursing Jurnal*. Vol 3, No 1 Hal 11-19.
- Muhammad Daud, Zakiul Fuady & Irwanto (2022). "Hadis kontradiktif tentang wudhu & metode penyelesaiannya menurut Imam Al-San'ani" *Jurnal Ilmu Hadis*. Vol 5, No 1.
- Mulyani, Dewi Eka (2022). "Pengaruh Wudhu Menjelang Tidur Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa" *Jurnal Mahasiswaa kedokteran*. Vol 2, No 4 Hal 2808-9146.
- Natsir, Muh Fajaruddin (2020). "Analisis kualitas akir bekkas wudhu pada masjid kota makssar" *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*. Vol 3, No 2 Hal 44-50.
- Nur Tualeka, M. Wahid (2022). "Manfaat air wudhu dalam perspektif islam dan kesehatan" *Jurnal Mas Mansyur*. Vol 1, No 1.
- Pristiana, Ari Dewi (2015). "Hubungan antara kualitas tidur & kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa" *Jurnal Online Mahasiswa Program Stidi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. Vol 2, No 2 Hal 1178-1185.
- Rahmania, Annisa (2016). "Pengaruh terapu wudhu sebelum tidur terhadap skala insomnia pada remaja di SMA Negeri 7 Prabumulih Sumatra Selatan" *Jurnal Penelitian IkesT Muhammadiyah Palembang*. Vol 4, No 2 Hal 418-424.
- Rachman, Taufik & Ayatullah Firmansyah (2021). "Media pembelajaran interaktif sifat wudhu, Tayammum, dan Shalat Nabi Shallallahu'Alaihi Wa Sallam untuk Anak-Anak" *Jurnal Mnemonic*. Vol 4, No 1.
- Safaringga, Ellen dan Reo prasetiyo Herpandika (2018). "Hubungan antara Kebugaran jasmani dengan kualitas tidur" *Jurnal Penelitian pembelajaran*. Vol 4, No 2 Hal 235-247

- Selvia, dkk (2021). "Pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pasien hipertensi di RSUD Dr. Chasbullah Abdulmadjid kota Bekasi" *Jurnal Penelitian kesehatan suara forikes*, Vol 12, No 2.
- Wahyuni, Putri dkk (2022). "Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki" *Jurnal Nursing Care*. Hal 2407-28859.
- Afiyah, dkk (2019). "Evaluasi Pengenalan Tata Cara Berwudhu Dalam Pengembangan Pendidikan Agama Islam Melalui Media Gambar Pada Kelompok B di RA Asiah Kota Pekanbaru" *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, Vol 2, No 1
- Sutrisno, (2021). "Istidlal Batalnya Wudhu Perspektif Imam Hanafi dan Imam Syafi'i" *Jurnal Pemikiran Hukum dan Hukum Islam*, Vol 12, No 2, e-ISSN 2477-5359
- Prayitno A, (2002) "Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya" *Jurnal Kedokteran Trisakti*, Vol 21, No 1
- Khasanah, Khusnul & Wahyu Handayani, (2012). "Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang" *Jurnal Keperawatan Di Ponegoro*, Vol 1, No 1
- Syahputra Heru, (2020). "Ritual Wudhu Upaya Menjaga Kesehatan Tubuh Dengan Perawatan Spiritual" *Jurnal Theosofi Dan Peradaban Islam*, Vol 2, No 2
- Arinal, Azalia Ananda, Dkk (2019). "Pengembangan Aplikasi Tata Cara Wudhu Menggunakan Metode Markerless Augmented Reality" *Jurnal Teknik Informatika* Vol.14 , No.2
- Awwal, Hafidh, Dkk (2015). "Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Pada Siswa Smp N 5 Semarang" *Jurnal Kedokteran Diponegoro Media Medika Muda* Vol 4, No 4
- Firda Intan Nursyifa, Dkk (2020). "Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online" *Jurnal Keperawatan Bsi*, Vol. VIII No. 1
- Keswara, Umi Romayati, Dkk (2019) "Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja" *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol 13, No 3
- Martini, Santi, Dkk (2018) "Pola Tidur Yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi *Poor Sleep Pattern Increases Risk Of Hypertension*" *Jurnal Mkmi*, Vol. 14 No. 3
- Woran, Kezia, Dkk (2020) "Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja" *Jurnal Keperawatan (Jkp)* Vol 8 No 2.
- Ratnaningtyas, Tri Okta, & Dwi Fitriani (2019). "Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir" *Edu Masda Journal* Vol. 3 No. 2
- Purwanto, Setiyo (2008). "Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi" *Jurnal Kesehatan*, Issn 1979-7621, Vol. I, No. 2, Hal 141-148
- Putri, Arfianingsih Dwi (2017). "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang" *Jurnal Ilmu Kesehatan (Jik)* Vol 1 No 1