

**APLIKASI TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR TERHADAP TINGKAT
INSOMNIA PADA LANISA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT
USIA PUCANG GADING SEMARANG**

Edy Soesanto, S.Kp, M.Kes

Mohammad Rifa'i

Email : rifai45699@gmail.com

Proses menua merupakan proses yang terjadi secara alamiah yang dimulai sejak lahir, pengaruh dari proses menua menimbulkan berbagai masalah baik fisik, mental, maupun sosial ekonomi yang akan menyebabkan berbagai gangguan psikologis. Salahsatunya adalah gangguan tidur insomnia, insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia. Karya tulis ilmiah ini berupa studi kasus dengan pendekatan aplikasi terapi wudhu. Penulis mengaplikasikan pada ke tiga klien yang memiliki gangguan tidur atau insomnia dengan menggunakan terapi wudhu. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh terapi wudhu terhadap skala insomnia klien. Dalam aplikasi ini penulis menyimpulkan terdapat pengaruh penurunan skala insomnia setelah diberikan terapi wudhu. Wudhu bukan hanya saja sebagai pembersihan diri tapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu dan sentuhan pada beberapa anggota tubuh dapat memberikan rasa nyaman sehingga pikiran akan menjadi rileks. Sehingga dapat memberikan ketenangan jiwa dan kenyamanan dan mudah untuk masuk dalam kondisi tidur.

Kata kunci : Lansia, Insomnia, Terapi Wudhu.