

## **Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung**

**Dhita Kurnia Sari, Muhamad Wahyu Mahardyka**  
*STIKes Surya Mitra Husada Kediri*  
*deeniasari88@gmail.com*

### **ABSTRACK**

Aging is a gradual process of gradually disappearing the network's ability to repair itself. One of the health problems experienced by the elderly is stress. Hydro therapy can be done to reduce stress levels in the elderly is by ablution. The purpose of this study was to determine the effect of ablution application as hydro therapy to stress level in elderly UPT PSLU Blitar in Tulungagung. This research uses Pre Research design design with One Group Pretest-Posttest design research method. The population is the elderly who islamic in UPT PSLU Blitar in Tulungagung with a sample of 44 respondents taken with purposive sampling technique. The independent variable in this study is the provision of ablution therapy while the dependent variable is the stress level. While to know the relationship between variables in use wilcoxon test. The results showed, before given the treatment of ablution almost half of all respondents experiencing severe stress that is equal to 15 respondents (34%). After being given ablution treatment almost half of all respondents in normal stress that is equal to 17 respondents (39%). Test wilcoxon with p value  $0.05 = 0.000 < 0.05$  then  $H_0$  rejected which means there is influence between the implementation of ablution as hydro therapy to stress level in elderly UPT PSLU Blitar in Tulungagung. Properly performed and regular ablution can reduce stress levels in the elderly. Hydro therapy with ablution begins with positive words of intention and prayer where it can stimulate the brain to be more relaxed so as to reduce stress in the elderly.

**Keywords: Ablution, Hydro Therapy, Stress Level, Elderly**

Received August 21, 2017; Revised September 07, 2017; Accepted October 01, 2017

**How to Cite:** Sari, D.K & Mahardika, M.W. (2017). Penerapan Wudhu Sebagai Hydro Therapy Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung. *Journal Of Nursing Practice*. 1(1). 24-32.



The Journal of Nursing Practice, its website, and the articles published there in are licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan jiwa merupakan salah satu bagian dari unsur kesehatan masyarakat dan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam rangka mewujudkan tujuan pembangunan kesehatan. Gangguan jiwa yang paling banyak di derita oleh masyarakat saat ini adalah stres. Di zaman modern ini stres merupakan salah satu gangguan yang sering diderita oleh semua kelompok masyarakat. Stres dapat melanda siapa saja dan dimana saja dalam bentuk tertentu, tidak ada seorangpun yang dapat menghindari dari stres baik itu bayi, kaum remaja, kaum muda, dan orang dewasa, terlebih lagi kelompok lansia (Sriati, 2008).

Proses menua akan terjadi perubahan-perubahan baik anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis. Gejala-gejala kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan mulai lamban dan kurang lincah. Masalah tersebut akan berpotensi pada masalah kesehatan baik secara umum maupun kesehatan jiwa. Penurunan kondisi fisik ini yang mempengaruhi kondisi mental dan psikologis pada lanjut usia. Adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia, seperti perubahan pada fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial menyebabkan lansia mudah mengalami stres (Azizah, 2011).

WHO memperkirakan tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Data WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2014. Di Indonesia jumlah rumah tangga lansia sebanyak 16,08 juta atau 24,50 % dari seluruh rumah tangga di Indonesia. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki (SUSENAS, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 16 Juni 2016 di UPT PSLU Blitar di Tulungagung, didapatkan data bahwa terdapat 80 lanjut usia, 49 perempuan dan 31 laki-laki. Dari 80 penghuni 72 diantaranya beragama islam. Menurut pengelola panti belum ada pencatatan khusus tentang data tingkat stres yang terjadi padalansia di UPT PSLU tersebut. Untuk itu peneliti melakukan studi pendahuluan awal dengan mengukur tingkat stres pada 10 orang lansia yang beragama islam di UPT PSLU tersebut dengan menggunakan kuesioner tingkat stres DASS 42. Dari hasil pengukuran tersebut peneliti mendapatkan data terdapat 2 lansia mengalami stres berat, 6 lansia mengalami stres sedang dan 2 lansia mengalami stres ringan.

Dari keterangan lansia di UPT PSLU tersebut merekam mengalami stres di sebabkan karena berbagai masalah yang mengganggu pikirannya seperti masalah pada keluarga, masalah ekonomi serta tidak nyamandengan lingkungan tempat tinggalnya. Beberapa lansia di UPT PSLU tersebut juga belum teratur dalam melaksanakan ibadah wudhu, khususnya dalam mengerjakan wudhu untuk melaksanakan sholat.

Wudhu adalah kegiatan menggunakan air yang suci dan bersih dengan membasuh, mengusap, menyela-nyela pada organ-organ tubuh yang terletak pada

wajah, tangan, kepala, telinga dan kaki. Terapi wudhu dapat di kategorikan sebagai terapi air atau *Hydro Therapy* karena menggunakan media air sebagai syariatnya. Dalam dunia kedokteran terapi air sudah lama dikenal. Seorang dokter dari Amerika telah menciptakan teori tentang hukum Baruch, teori ini menjelaskan bahwa air memiliki daya penenang jika suhu air sama dengan suhu kulit, sedang bila suhu air lebih tinggi atau rendah maka dia akan memberikan efek stimulasi (Haryanto, 2006). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Exspermental Design* dengan metode rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest design*. Populasinya adalah lansia yang beragama islam di UPT PSLU Blitar di Tulungagung dengan sampel sebanyak 44 responden di ambil dengan tehnik *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian terapi wudhu sedangkan variabel dependennya adalah tingkat stres. Sedangkan untuk mengetahui hubungan antar variabel di gunakan uji *wilcoxon*

### **HASIL PENELITIAN**

#### **Karakteristik Subyek**

**Tabel 1.** Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan perlakuan wudhu.

No	Karakteristik	ΣN	Σ%
1	<b>Jenis kelamin</b>		
	Laki-laki	16	36,4
	Perempuan	28	63,6
2	<b>Usia (th)</b>		
	55-65	15	34,1
	66-75	23	52,3
	76-85	6	13,7
3	<b>Pendidikan</b>		
	Tidaksekolah	21	47,7
	SD	19	43,3
	SMP	2	4,5
	SMA	2	4,5
4	<b>Tingkat stress (pre)</b>		
	Ringan	6	14
	Sedang	12	27
	Berat	15	34
	Sangatberat	11	25
5	<b>Tingkat stress (post)</b>		
	Normal	17	39
	Ringan	14	32
	Sedang	10	23
	Berat	2	4

Sangatberat	1	2
<b>Total</b>	<b>44</b>	<b>100</b>

Sumber: Hasil analisa data, Tahun 2017

Berdasarkan tabel 1 diatas dari total44 responden yang berusia antara 66-75 tahun yaitu berjumlah 23 responden (52,3%), berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 28 responden (63,6%), memiliki tingkat pendidikan tidak sekolah yaitu 21 responden (47,7%), sebelum diberikan perlakuan wudhu mengalami stres berat yakni sebesar 15 responden (34%)dansetelah diberikan perlakuan wudhu hampir setengah dari seluruh responden dalam stres normal yaitu sebanyak 17 responden (39%).

**Tabel 2.** Hasil uji statistikPenerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar di Tulungagung tanggal 17 - 23 Juni 2017

		<i>N</i>	<i>Mean of Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
Post test – Pre Test	<i>Negative Ranks</i>	41 <sup>a</sup>	21.00	861.00
	<i>Positive Ranks</i>	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	<i>Ties</i>	3 <sup>c</sup>		
	<i>Total</i>	44		

a. *Post test < Pretest*

b. *Post test > Pretest*

c. *Post test = Pretest*

Berdasarkan tabel 2 analisa data menunjukkan bahwa sampel dengan nilai kelompok *Post test* tidak ada yang lebih tinggi dari nilai kelompok *Pre test*. Dan terdapat 3 responden dengan nilai yang sama antara kelompok *Pre test* dan *Post Test*.

**Table 3.**Hasil uji statistikPenerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar di Tulungagung tanggal 17 - 23 Juni 2017.

<i>Tes statistics<sup>b</sup></i>	
<i>Posttest – pretest</i>	
<i>Z</i>	-5.583 <sup>a</sup>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.000

a. Based On Positive Ranks

b. Wilcoxon Signed Ranks Test.

Berdasarkan tabel 3 uji statistik *wilcoxon* menggunakan program SPSS dengan  $\alpha=0,05$ , didapatkan nilai *p value*=0,000 sehingga  $0,000<0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak yang berarti ada pengaruh antara Penerapan Wudhu

Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar di Tulungagung.

## **PEMBAHASAN**

### **Tingkat Stres Pada Lansia Sebelum Di Berikan Terapi Wudhu Pada Lansia UPT PSLU Blitar di Tulungagung.**

Hasil penelitian Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar di Tulungagung sebelum dilakukan perlakuan wudhu kepada 44 responden berdasarkan tabel 4.1 di ketahui hampir setengah dari seluruh responden sebelum di berikan perlakuan wudhu mengalami stres berat yakni sebesar 15 responden (34%).

Azizah (2011) mengatakan faktor yang mempengaruhi stres pada lansia ada dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah sumber stres yang berasal dari diri lansia itu sendiri, seperti penyakit dan konflik. Sedangkan faktor eksternal adalah sumber stres yang berasal dari luar diri lansia itu sendiri seperti keluarga dan lingkungan.

Stres pada lansia juga dapat menimbulkan dampak negatif misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah dan tidak bisa tidur. Dampak ini dapat merugikan sekali bagi lanjut usia, terutama untuk kesehatan psikis dan kehidupan dalam bermasyarakat.

Lansia yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas harus menyesuaikan dengan berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental maupun sosial. Adanya perubahan-perubahan yang dialami lansia seperti perubahan pada fisik, psikologis, spiritual, dan psikososial menyebabkan menyebabkan lansia tersebut mudah mengalami stres.

Nungki Kustantya (2013) pada penelitiannya mengungkapkan semakin kurang tingkat pengetahuan atau pendidikan lansia tentang perilaku hidup bersih dan sehat maka semakin tinggi resiko terkena penyakit.

Maka meningkatkan pengetahuan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk sikap berperan serta dalam meningkatkan status kesehatan. Dengan mengetahui pola hidup yang sehat maka lansia tidak akan mudah terkena stres karena mereka mengetahui bagaimana cara mengotrol stres yang efektif.

### **Tingkat Stres Pada Lansia Setelah Di Berikan Terapi Wudhu Pada Lansia UPT PSLU Blitar di Tulungagung.**

Hasil penelitian Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar di Tulungagung setelah dilakukan perlakuan wudhu kepada 44 responden berdasarkan tabel 4.2 di ketahui bahwa hampir setengah dari seluruh responden dalam stres normal yaitu sebanyak 17 responden (39%).

Wudhu adalah kegiatan menggunakan air yang suci dan bersih dengan membasuh, mengusap, menyela-nyela pada organ-organ tubuh yang terletak pada wajah, tangan, kepala, telinga dan kaki. Sedangkan menurut istilah wudhu berarti membasuh, mengalirkan dan membersihkan dengan menggunakan air pada setiap

bagian dari anggota-anggota wudhu untuk menghilangkan hadast kecil (Akrom, 2010).

Terapi wudhu sendiri dapat di kategorikan sebagai terapi air atau *Hydro Therapy* karena menggunakan media air sebagai syariatnya. *Hydro therapy* dengan berwudhu ini memiliki kelebihan daripada *hydro therapy* yang biasa dilakukan oleh seseorang. Hal ini dikarenakan *hydro therapy* dengan berwudhu disertai dengan kata-kata positif niat dan do'a, dimana kata-kata positif tersebut dapat bermanfaat bagi manusia (Emoto, 2007).

Pada penelitian sebelumnya yang di lakukan oleh Yudiardi Haliman (2010) di jelaskan bahwa terapi wudhu dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Kecemasan merupakan salah satu tanda awal terjadinya stres pada seseorang. Ketika seseorang itu mengalami kecemasan yang berlebihan maka akan mengakibatkan stres hingga depresi.

Sesuai dengan beberapa teori di atas maka melakukan wudhu secara teratur sangatlah di anjurkan bagi lansia. Dari hasil penelitian di UPT PSLU Blitar di Tulungagung terbukti melakukan wudhu dengan benar dan teratur dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya tentang manfaat melakukan wudhu. Untuk itu kedepannya di harapkan bagi lansia untuk lebih teratur melakukan wudhu agar pikiran menjadi tenang dan rileks agar tidak mudah terkena stres.

### **Pengaruh Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung.**

Sebelum di berikan perlakuan wudhu 44 responden atau 100% responden mengalami stres dengan kriteria ringan, sedang, berat dan sangat berat. Sedangkan sesudah di berikan perlakuan wudhu sebanyak 41 responden atau 93 % responden mengalami penurunan tingkat stres. Hasil uji statistik pada tabel 4.11 menunjukkan bahwa  $p\text{ value} < \alpha$  atau  $0,000 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan perlakuan wudhu.

Pemberian terapi wudhu pada lansia dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia tersebut. Hal tersebut dapat di lihat pada tabel 4.10 dari 44 responden setelah di berikan perlakuan wudhu menunjukkan terjadinya penurunan tingkat stres kepada 41 responden. Hal tersebut disebabkan karena lansia tersebut mau mengikuti arahan yang di sampaikan oleh peneliti untuk melakukan wudhu 8 kali sehari dalam waktu 1 minggu secara teratur. Sementara 3 responden lain tidak mengalami penurunan maupun peningkatan tingkat stres. Hal tersebut di sebabkan karena 3 responden tersebut memiliki masalah berat pada keluarga dan lingkungannya hingga menyebabkan kurang fokus terhadap arahan dari peneliti. Salah satu responden tersebut mengatakan bahwa dia di telantarkan oleh keluarganya hingga menyebabkan dia tinggal di panti tersebut. Keluarga dari responden tersebut juga tidak pernah menjenguk responden tersebut. Di sisi lain responden tersebut tidak nyaman dengan suasana lingkungan tempat tinggalnya. Hal tersebut yang menjadi

alasan lansia mengapa ketika peneliti melakukan penelitian tingkat stres pada lansia tersebut tidak mengalami penurunan.

Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi juga memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai sehingga pikiran dan tubuh menjadi rileks (Akrom, 2010).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prof Leopold Werner Von Ehrenfels, Dia mengatakan bahwa pusat-pusat syaraf yang paling peka dari tubuh manusia ternyata berada di sebelah dahi, tangan dan kaki. Pusat-pusat syaraf tersebut sangat sensitif terhadap air segar. Jika bagian-bagian tersebut terbasuh air, maka akan tercipta kesegaran yang mencapai pusat saraf. Ketika seseorang melakukan wudhu pasti akan membasuh ketiga bagian tubuh tersebut. Hal ini akan menyebabkan terjaganya kesehatan dan kebugaran tubuh hingga seseorang tersebut tidak mudah mengalami stres (Syarif Hidayatullah, 2014).

Masaru Emoto (2007) mengatakan bahwa kata-kata adalah getaran, dan ketika tubuh kita bersama semua air yang terkandung di dalamnya terpapar pada kata-kata yang baik, kita akan sehat dan sejahtera. Air merupakan pengangkut utama yang mampu menangkap dan mengantarkan segala sesuatu dan segalanya, termasuk air yang diperdengarkan oleh kata-kata. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa air yang dipaparkan kata-kata positif akan menghasilkan kristal yang berbentuk heksagonal yang cantik.

Apabila kata-kata positif saja menghasilkan kristal yang cantik, tentulah niat dan do'a yang baik akan menghasilkan kristal yang lebih sempurna. Oleh karena itu, ketika air yang kita gunakan untuk berwudhu mendengarkan kata-kata positif (niat dan do'a) dari kita, maka air tersebut mengirimkan pesan ke dalam tubuh kita agar selalu dalam keadaan sehat. Air yang mengandung getaran ini mendorong ke luar getaran negatif yang berada dalam tubuh. Akibatnya metabolisme dalam tubuh menjadi sehat seta menjadikan pikiran terhindar dari stres.

Ketika seseorang mengalami stres, hormon kortisol dalam tubuh akan meningkat. Dengan melakukan wudhu yang baik dan benar akan menstimulasi hormon endorfen dalam tubuh. Hormon endorfen merupakan hormon yang membuat manusia menjadi rileks dan bahagia. Ketika pikiran dan tubuh kita terasa rileks maka jumlah hormon endorfin dalam tubuh kita akan meningkat. Di sisi lain hormon kortisol atau hormon yang menyebabkan stres dalam tubuh akan menurun. Untuk itu sangat di anjurkan bagi lansia untuk melakukan wudhu secara teratur.

Dari uraian teori di atas dapat di ketahui bahwa sebenarnya lansia mampu untuk mengurangi tingkat stresnya, yaitu dengan melakukan wudhu secara benar dan teratur. Dengan teratur melakukan wudhu kedepannya di harapkan lansia mampu untuk mengontrol tingkat stresnya secara mandiri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa sebagian besar responden sebelum diberikan perlakuan wudhu hampir setengah dari seluruh responden mengalami stres berat yakni sebesar 15 responden (34%).

2. Setelah diberikan perlakuan wudhu di dapatkan rata-rata tingkat stres pada responden mengalami penurunan, diketahui hampir setengah dari seluruh responden dalam stres normal yaitu sebanyak 17 responden (39%).
3. Berdasarkan tabel uji statistik *wilcoxon* menggunakan program SPSS dengan  $\alpha=0,05$ , didapatkan nilai *p value*=0,000 sehingga  $0,000<0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak yang berarti ada pengaruh antara Penerapan Wudhu Sebagai *Hydro Therapy* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar di Tulungagung.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akrom, Muhammad.(2010). *Terapi Wudhu; Sempurna Sholat, Bersihkan Penyakit*, Yogyakarta: Mutiara Media.
- Amin Ruwaihah. (2008). *Al-Tadaawi Bi Al-Maa (Pengobatan Dengan Air) Terj. Abu Maftuh Gherry*. Surabaya: Duta Media.
- Atun.(2010).*Lansia sehat & bugar*. Jakarta: Kreasi Wacana.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia, Edisi I*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Chaitow, Leon (2008). *Hydrotherapy, Water Therapy, for Health dan Beautiful (Terapi Air Untuk Kesehatan dan Kecantikan)*. Jakarta: Prestasi Pustaka
- Darmojo, Boedhi, Hadi Martono.(2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi ke 3*. Jakarta: FKUI.
- Dian Adi Saputro. (2015). *Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta*. Skripsi Mahasiswa Sarjana Keperawatan Pada Program Pendidikan Ners Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.
- Effendi, M. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta:Salemba Medika.
- Emoto, Masaru. (2007). *The Miracle of Water (Mu'jizat Air)*, Terj. Susi Purwoko, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Haryanto, S. (2006). *Psikologi Shalat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hasanuddin, Oan.(2007). *Mukjizat Berwudhu*. Jakarta: Qultum Media.
- Hawari, Dadang. (2011). *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FK Universitas Indonesia.
- Hidayatullah, Syarif (2014), *Dahsyatnya Ibadah Ibadah Siang Hari*. Jogjakarta: Diva Press,
- Ibrahim Al-Bajuri. (2007). *Al Bajuri 'Ala Ibn Qosim*. Jakarta: Dar Al-Kutub Al-Islamiyah.
- Ismail, H.(2009).*Memahami krisis lanjut usia*, Jakarta: Gunung Mulia.
- Kardjono, Moehari.(2009). *Kedahsyatan Wudhu Penghapus Dosa*. Yogyakarta: Best Publisher.
- Kholid, M. (2012). *Keperawatan Geriatrik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Kholilu Rohman. (2008). *Pengaruh Wudhu Dalam Mereduksi Marah*. Skripsi Mahasiswa Sarjana Psikologi Di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Lazarus, Richard S. (2007). *Stress, Appraisal And Coping*. USA: Springer Verlag.
- Maryam, dkk.(2008).*Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhyidin, Muhammad (2007). *Misteri Energi Wudhu: Keajaiban Fadhilah Energi Wudhu terhadap Kekuatan Fisik, Emosi dan Hati Manusia*. Jogjakarta: DIVA Press
- Mujib, A. (2007). *Kepribadian Dalam Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Norkasiani, S.(2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhankeperawatan*, Jakarta: Salemba Merdeka.
- Nugroho ,W. (2012).*Keperawatan Gerontik& Geriatrik*. Jakarta:EGC.
- Potter, Patricia A, Anne Griffin Perry.(2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktek, Edisi 4*. Jakarta : EGC.
- Rasmun. (2009). *Stres, coping Dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Santrock, Jhon W. (2003). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Jilid 2 Edisi 5. Trj, Achmad Chusairi dan Juda Damanik*. Jakarta: Erlangga
- Sholeh. (2009). *Terapi Shalad Tahajud*. Jakarta: Noura Books
- Sriati. (2008). *Tinjauan Tentang Stres*. Jatinangor: UNPAD
- Syafi'ie El-Bantanie, Muhammad.(2010). *Dahsyatnya Terapi Wudhu*.Jakarta: PT Alex Media Komputindo.
- Tamber, S. & Noorkasimi. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wijaya, Elen. (2009). *Penggunaan Obat Psikotropika Pada UsiaLanjut*. Jakarta : Graha Ilmu
- Yafie, Alie, DKK. (2010). *Ensiklopedi Al-Qur'an Jilid I: Bersama Allah*.Jakarta : Kharisma Ilmu.
- Yuniardi Haliman. (2010). *Pengaruh terapi wudhu terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha PUSPAKARMA Mataram*. Skripsi Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram.