

DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk127>

## Pengaruh Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi

Selvi Monika

Program Magister Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta;  
selvimonikacute@gmail.com (koresponden)

Fitrian Rayasari

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta; fitrian.sari@gmail.com

Siti Badriah

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta; s.badriah@gmail.com

### ABSTRACT

*Hypertension is a condition where a person has an increase in blood pressure above normal caused by various conditions. Not all hypertension sufferers have difficulty sleeping, but in general patients who are hospitalized have difficulty sleeping, due to other factors. If the sleep quality of a hypertensive patient is disturbed, it can cause an increased pacemaker which is at risk of complications. Wudu is one of the alternatives for hypertensive patients who experience sleep quality disturbances. Wudu is a part of therapy that can affect the neurological system because it has benefits in providing a cold sensation, giving a sense of calm or relaxation. The purpose of this study was to determine the effect of ablution on sleep quality in hypertensive patients who were hospitalized, after performing ablution therapy before going to bed at dr. Chasbullah Abdul Madjid Bekasi City. The type of this study was quasi experiment with pre and post group design. The sample in this study were hypertensive patients who were treated at least one night in dr. Chasbullah Abdulmadjid Bekasi City, with a sample size of 17 interventions and 17 controls. Data analysis was bivariate using non-parametric tests. The p-value of hypothesis testing was 0.0001 (<0.05). This means that there was an effect of ablution on sleep quality.*

**Keywords:** sleep quality; ablution before bedtime; hypertension

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang disebabkan oleh berbagai kondisi. Tidak semua penderita hipertensi mengalami kesulitan tidur, namun pada umumnya penderita yang dirawat di rumah sakit mengalami kesulitan tidur, karena faktor lain. Kualitas tidur penderita hipertensi yang terganggu dapat menyebabkan peningkatan alat pacu jantung yang beresiko mengalami komplikasi. Wudhu merupakan salah satu alternatif bagi penderita hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur. Wudhu merupakan bagian dari terapi yang dapat mempengaruhi sistem syaraf karena memiliki manfaat dalam memberikan sensasi dingin, memberikan rasa tenang atau relaksasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi yang dirawat inap setelah melakukan terapi wudhu sebelum tidur di RSUD dr. Chasbullah Abdul Madjid Kota Bekasi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain kelompok pra dan pasca. Sampel penelitian adalah pasien hipertensi yang dirawat minimal satu malam di RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi, dengan ukuran sampel 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol. Analisis data dilakukan secara bivariat dengan uji non parametrik. Nilai p dari hasil pengujian hipotesis adalah 0,0001 (<0.05). Artinya ada pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur.

**Kata kunci:** kualitas tidur; wudhu sebelum tidur; hipertensi

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang disebabkan oleh berbagai kondisi yang dapat mengakibatkan meningkatnya angka kesakitan (morbiditas) juga angka kematian (mortalitas). Hipertensi atau yang disebut juga tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko terhadap gangguan jantung, otak, ginjal, dan penyakit lainnya.<sup>(1)</sup> *European Society of Cardiology (ECS) And European Sociey of Hypertension (ESH)*, (2018) menyatakan bahwa hipertensi didefinisikan sebagai nilai sistolik > 140 mmHg dan / atau nilai diastolic  $\geq$ 90 mmHg. Berdasarkan data dari *World Health Organization (WHO)* hipertensi merupakan *silent killer* pertama yang menyebutkan sekitar 1,13 milyar orang di dunia. Dan 93% dari 11 negara anggota dikawasan Asia Tenggara menderita hipertensi tidak terdiagnosis.<sup>(2)</sup> Diketahui prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan 34,1% dan menjadi peringkat pertama penyakit tidak menular di Indonesia.<sup>(3)</sup>

Penderita yang mengalami hipertensi dapat menimbulkan gejala yang berat seperti gangguan pada sistem syaraf (sakit kepala, pusing, gelisah, cemas), gangguan ginjal, gangguan jantung dan pembuluh darah (sesak, nyeri dada), sehingga pada kondisi ini pasien perlu dirawat.<sup>(1)</sup> Seseorang yang dirawat inap terkadang mengalami masalah tidur dimana merupakan suatu kondisi yang jika tidak diobati, secara umum akan menyebabkan masalah dan mempunyai resiko mengalami perubahan kualitas tidur yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan.<sup>(4)</sup> Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik akan berdampak pada masalah fisik dan psikologis,

masalah fisik yang terjadi diantaranya gangguan sistim syaraf pusat, gangguan pencernaan, system kekebala tubuh, system endokrin dan cardiovascular.<sup>(5)</sup>

Kebisingan merupakan salah satu penyebab masalah tidur di rumah sakit yang berasal dari lingkungan seperti erangan/ keluhan dari individu komunikasi secara berkelompok, bising jalanan rumah sakit (brankard, sepatu dan lainnya) yang dapat mempengaruhi perubahan biologis seseorang dalam bentuk respon stress sehingga dapat mengganggu pola tidur. Gangguan tidur lebih banyak dialami oleh penderita hipertensi dibandingkan seseorang dengan tekanan darah normal, yang diidentifikasi dengan kuesioner PSQI.<sup>(6)</sup>

Perawat sebagai pengelola asuhan keperawatan mempunyai kewajiban untuk melakukan intervensi keperawatan pada pasien yang mengalami penurunan kualitas tidur, selama dirawat inap. Maka ada beberapa upaya yang dilakukan perawat dalam memberikan edukasi untuk meningkatkan upaya mandiri dalam mengatasi gangguan kualitas tidur. Salah satu intervensi keperawatan yang dilakukan yakni *sleep hygiene* disertai kegiatan spiritual yaitu berdoa. Kebersihan diri merupakan suatu kegiatan ritual sebelum tidur yang memberikan pengaruh rasa aman dan nyaman terhadap pasien.<sup>(7)</sup>

Dalam agama islam ada keutamaan atau anjuran melakukan kebersihan diri sebelum tidur yakni yang kita kenal dengan istilah wudhu sebelum tidur.<sup>(8)</sup> Wudhu dapat membuat otot lebih rileks, pikiran terasa tenang dan nyaman bahkan malaikat akan senantiasa menemani ketika tidur, selain itu dapat pula membuat terbebas dari penyakit insomnia dan tidur pun dapat lebih berkualitas. Wudhu juga mengandung banyak manfaat bagi kesehatan yang dapat dijelaskan secara ilmiah.<sup>(9)</sup> Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh wudhu sebelum tidur terhadap kualitas tidur pasien hipertensi di RSUD dr.Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi.

**METODE**

Jenis penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan *two-group pre-post test design* untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi dan efek perlakuan tersebut diukur serta dianalisis. Adapun desain yang digunakan adalah yang memenuhi kriteria penelitian sehingga terbentuk kelompok eksperimen dan kontrol. Prosedur pelaksanaan kegiatan sama namun pada kelompok control tidak dilakukan perlakuan.

Populasi pada penelitian ini adalah semua pasien hipertensi primer yang dirawat di RSUD dr.Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 34 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok sehingga jumlah sampel tiap kelompok sebesar 17 responden. Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah : pasien terdiagnosa dengan hipertensi primer, beragama Islam, telah dirawat 1 hari, pasien mampu membaca dan menulis, wudhu dengan menggunakan air. Instrumen yang digunakan adalah Formulir kuesioner yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya, yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* Cronbach's Alpha 0,540, *Hospital Anxiety And Depression Scale (HADS)* Cronbach's Alpha 0,640 dan Lingkungan Cronbach's Alpha 0,837 dan ketiga kuesioner valid dengan (*pvalue*< 0,05).

Tahap persiapan peneliti melakukan uji Uji Cohen's Kappa kepada 20 asisten peneliti yang akan membantu dalam proses penelitian. Penelitian dilakukan satu kali kegiatan intervensi dengan memberikan kuesioner *pre* dan *post tes*. Sebelum pelaksanaan kegiatan, asisten peneliti meminta persetujuan untuk menjadi responden dibuktikan dengan menandatangani *Informed Consent*, setelah itu diberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat dan prosedur dengan dibekali booklet, dipandu dengan memberikan penjelasan menggunakan lembar balik dan tutorial video wudhu yang telah ditetapkan untuk persamaan persepsi.

Penelitian ini dilakukan pada masa Pandemi Covid-19 sehingga pada saat pelaksanaan kegiatan peneliti memperhatikan protokol kesehatan untuk mencegah penularan virus tersebut. Adapun kelengkapan yang di gunakan adalah penggunaan APD ditambah dengan penyediaan Antiseptik untuk fasilitas *handrub*. Dengan menerapkan protokol kesehatan responden mendapatkan haknya dalam penerapan prinsip etik atas perlakuan yang adil dan tidak merugikan.

Analisa data terdiri dari analisa univariat untuk mendapatkan distribusi frekuensi umur, rawat kembali dan pekerjaan. Pada analisis bivariate penelitian ini menggunakan uji non-parametric dimana seluruh variabel berdistribusi tidak normal dengan menggunakan *Uji Normalitas. Shapiro-Wilk* yang menyatakan *p=*value (<0,05), serta memiliki sifat yang relative seragam (homogen). Kualitas tidur termasuk dalam jenis data numerik yang akan menilai kualitas tidur *pre* dan *post* pada kelompok intervensi, dan *pre* dan *post* pada kelompok control, analisis statistic yang digunakan adalah *Uji Wicolxon* dengan kemaknaan  $\alpha=0,05$ . Sementara untuk mengetahui perbedaan skor kualitas tidur pada kelompok control dan kelompok intervensi peneliti menggunakan *Uji Mann Whitney* dengan kemaknaan  $\alpha=0,05$ . Sedangkan variabel *confounding* untuk mengetahui pengaruh kecemasan dan factor lingkungan terhadap kualitas tidur peneliti menggunakan *Uji Mann Whitney* dengan kemaknaan  $\alpha=0,05$ .

**HASIL**

Tabel 1. Distribusi kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kontrol di RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi, Juni- Juli 2020 (n = 34)

Variabel	Intervensi			Kontrol		
	Median	SD	Min-Max	Median	SD	Min-Max
Kualitas tidur ( <i>pre</i> )	10	3,061	5-16	9	2,806	7-16
Kualitas tidur ( <i>post</i> )	6	1,251	4-9	9	2,635	6-15

Tabel 1 menunjukkan bahwa kualitas tidur sebelum intervensi memiliki perbedaan rata-rata kualitas tidur setelah diberikan intervensi. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan yang signifikan terkait kualitas tidur karena pada kelompok ini tidak diberikan perlakuan atau intervensi.

Tabel 2. Pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur pasien hipertensi sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok kontrol di RSUD dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi, Juni- Juli 2020 (n = 17)

Kelompok intervensi	n		Mean rank	Sum of ranks	p-value
Kualitas tidur ( <i>pre-post</i> )	Negative ranks	16 <sup>a</sup>	8,50	136,00	0,000
	Positive ranks	0 <sup>b</sup>	0,00	0,00	
	Ties	1 <sup>c</sup>			
	Total	17			

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil *Wilcoxon Range Test* antara kualitas tidur *pretest* dan *post tes* pada kelompok intervensi terjadi peningkatan kualitas tidur hal ini dibuktikan dengan nilai negative rank 8,50. Nilai rata rata peningkatan setelah dilakukan wudhu sebelum tidur sebesar 0.00. Didapatkan nilai *p-value* 0.000 (*p-value* < 0,05), dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dilakukan dan sesudah perlakuan wudhu.

Tabel 3. Pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur pasien hipertensi sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi di RSUD dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi, Juni- Juli 2020 (n = 17)

Kelompok kontrol	n		Mean rank	Sum of ranks	p-value
Kualitas tidur ( <i>pre-post</i> )	Negative ranks	4 <sup>a</sup>	2,75	11,00	0,334
	Positive ranks	1 <sup>b</sup>	4,00	4,00	
	Ties	12 <sup>c</sup>			
	Total	17			

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil *Wilcoxon Range Test* antara kualitas tidur *pretest* dan *post tes* pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan kualitas tidur hal ini dibuktikan dengan nilai negative rank 2.75. Nilai rata rata menunjukkan terjadi penurunan kualitas tidur dibuktikan dengan nilai positive rank sebesar 4.00. Didapatkan nilai *p-value* 0.334 (*p-value* > 0,05), dengan demikian berdasarkan hasil uji statistik menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada saat pre dan post-tes dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh kualitas tidur pada kelompok kontrol .

Tabel 4. Perbedaan skor kualitas tidur pasien hipertensi sesudah perlakuan dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di RSUD dr. Chasbullah Abdulmajid Kota Bekasi, Juni- Juli 2020 (n = 34)

Variabel	n	Mean rank	Sum of ranks	p-value
PSQI <i>post</i> intervensi	17	10,47	178,0	0,000
PSQI <i>post</i> kontrol	17	24,53	417,0	

Berdasarkan tabel 4, peneliti menggunakan uji *Mann Whitney-U* dengan *p-value* 0,000 (*p-value* < 0,05) dari hasil uji statistic diatas dinyatakan bahwa ada perbedaan skor yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan setelah perlakuan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kualitas tidur yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini dilihat dari adanya perbedaan nilai rata-rata pada masing masing kelompok, dan signifikansi (*P*<0,05). Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi wudhu sebelum tidur. Adanya pengaruh tersebut dapat dilihat dari perubahan kejadian gangguan tidur pada saat sebelum dan setelah diberikan terapi wudhu. Dimana wudhu adalah suatu kegiatan untuk bersuci dengan menggunakan air, mengenai muka, kedua tangan sampai siku, mengusap kepala dan kedua kakinya sampai diatas mata kaki. Wudhu menjaga seorang muslim agar tetap bersih. Membasuh bagian bagian tubuh yang bersentuhan dengan udara bebas, dimaksudkan agar permukaan kulit terpelihara dari debu.

Selain itu wudhu memberi manfaat yang besar kepada tubuh. Karena dapat meningkatkan tekanan darah, menambah gerakan jantung, menambah jumlah sel-sel darah merah, mengaktifkan pertukaran (sirkulasi) dalam tubuh, menambah kadar oksigen, serta memperbanyak kadar CO<sub>2</sub> (Carbondioksida) yang keluar. Membasuh bagian-bagian yang terbuka dengan wudhu bermanfaat kepada tubuh yaitu memperlancar kencing, mengeluarkan racun, menambah nafsu makan, mengaktifkan pencernaan, merangsang otot kulit dan otot sendi. Rangsangan ini berpindah menuju ke seluruh otot urat leher, paru-paru, perut, kemudian diteruskan kepada seluruh anggota tubuh dan kelenjar-kelenjar.<sup>(7)</sup>

Beberapa perlakuan yang dilakukan sebelum tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tindakan wudhu yang dilaksanakan sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur. Perlakuan yang dilakukan dapat merelaksasikan tubuh dan mengatasi masalah tidur dan terbukti memberikan pengaruh dalam peningkatan kualitas tidur. Dalam agama islam ada keutamaan atau anjuran melakukan kebersihan diri sebelum tidur yakni yang kita kenal

dengan istilah wudhu sebelum tidur, dalam intervensi keperawatan kegiatan yang dilakukan yakni *sleep hygiene* disertai kegiatan spiritual yaitu berdoa, sehingga kegiatan ini dapat digabungkan menjadi therapy berwudhu yang dilakukan sebelum tidur, sebagai suatu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur.<sup>(10)</sup>

Pada penelitian ini ditemukan bahwa selisih median yang menunjukkan adanya perbedaan skor yang signifikan dari skor pada kelompok intervensi sebelum dilakukan perlakuan wudhu sebelum tidur dengan setelah dilakukan perlakuan wudhu dengan membandingkan nilai median. Dari data diatas ditemukan adanya perbedaan selisih yang bermakna antara kualitas tidur kelompok intervensi setelah perlakuan wudhu sebelum tidur dengan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa skor kelompok intervensi setelah dilakukan perlakuan wudhu sebelum tidur lebih baik dibandingkan kelompok kontrol.

Adapun selisih nilai pada kelompok intervensi belum sepenuhnya meningkatkan kualitas tidur dikarenakan peneliti menilai kualitas tidur responden hanya satu kali untuk satu kali perlakuan, dengan nilai normal kualitas tidur baik antara nilai 0-5, dapat dilihat pada tabel bahwa semakin rendah nilai median maka semakin meningkat kualitas tidur pasien.

Pernyataan tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh Setyawan (2017) yang menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur dengan nilai rata-rata 6,46 menjadi 7,75 dengan menggunakan indeks kepercayaan 95% dengan menggunakan kuesioner PSQI.<sup>(11)</sup> Penelitian lain menjelaskan bahwa, setelah dilakukan terapi wudhu sebelum tidur terhadap 3 responden yang mengalami insomnia ringan selama 3 hari didapatkan hasil pada Ny.M hari pertama mendapatkan skor 9 yaitu insomnia ringan setelah dilakukan terapi wudhu skor menjadi 3 yaitu tidak insomnia. Pada Ny.S hari pertama mendapatkan skor 12 yaitu insomnia ringan setelah dilakukan terapi wudhu skor menjadi 3 yaitu tidak insomnia, dan pada Tn.T hari pertama mendapatkan skor 10 yaitu insomnia ringan setelah dilakukan terapi wudhu skor menjadi 4 yaitu tidak insomnia.<sup>(12)</sup>

Pada penelitian ini juga terlihat perbedaan skor, yang menyatakan bahwa kualitas tidur kelompok intervensi yang dilakukan perlakuan wudhu sebelum tidur lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol sesuai dengan penelitian (Marfiani & Pujasari, 2015) yang menyimpulkan bahwa ada perbedaan hasil pada pasien yang di rawat inap dengan hipertensi setelah dilakukan tindakan wudhu dengan gangguan kualitas tidur sedang (47,22%) hingga berat (25%).<sup>(13)</sup>

Pernyataan tersebut sejalan dengan yang disampaikan oleh Prayekti (2019) tentang Manfaat Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh, dimana saat melakukan pre test menunjukkan nilai presentase 100% pada kelompok kontrol dan 95% pada kelompok wudhu, sedangkan pada pemeriksaan post test dapat menunjukkan mencapai presentase 80% pada kelompok Kontrol dan 100% pada kelompok wudhu.<sup>(9)</sup>

## KESIMPULAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan therapy wudhu sebelum tidur, kegiatan tersebut merupakan tindakan yang efektif untuk membantu individu dalam meningkatkan kualitas tidur. Dibuktikan dari penelitian ini, dimana pasien hipertensi mengalami peningkatan kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Potter P., Perry A., Stockert P., Hall A. Fundamentals of Nursing. 8th ed. Louis M, editor. Mosby: Elsevier; 2017.
2. WHO. Emergency Information Management and Risk Assessment. Public health intelligence and epidemiological services for improved preparedness and response to health emergencies [Internet]. 2019. Available from: <https://www.who.int/southeastasia/outbreaks-and-emergencies/health-emergency-information-risk-assessment>
3. Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS) [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. p. 1–200. Available from: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
4. Carpenito LJ. Diagnosa Keperawatan : Aplikasi pada Praktek Klinik. 6th ed. Jakarta: EGC; 2013.
5. Jesica G. Dampak Buruk Akibat Kurang Tidur pada Sistem Tubuh Anda [Internet]. 2019. Available from: <https://www.sehatq.com>
6. Liu RQ, Qian Z, Trevathan E, Chang JJ, Zelicoff A, Hao YT, et al. Poor sleep quality associated with high risk of hypertension and elevated blood pressure in China: Results from a large population-based study. *Hypertens Res.* 2016;39(1):54–9.
7. Kozier B, Erb G, Berman A, J.Snyder S. Buku Ajar Fundamental Keperawatan. 6th ed. Ningsih EW, Yulianti D, Yuningsih Y, Lusiana A, editors. Jakarta: EGC; 2019.
8. Zain M. Ini 11 Manfaat Dan Rahasia Air Wudhu Bagi Kesehatan. Artikel kesehatan. 2019;
9. Prayekti E. Manfaat Wudhu Bagi Kesehatan Tubuh. Jakarta: Duta.co; 2019.
10. Saputro DA. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur Terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjat Usia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta [Internet]. 2015. Available from: <http://digilib.unisayogya.ac.id/845/1/Naskah>
11. Setyawan AB. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur. *J Ilm Sehat Bebaya.* 2017;1(2):110–116.
12. Puspari SA. Upaya Terapi Wudhu Untuk Menurunkan Gangguan Tidur Insomnia Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. *Inst Teknol Sains Dan Kesehat.* 2019;3(1):58–67.
13. Marfiani R, Pujasari H. Karakteristik Subjektif Tidur Klien Rawat Inap Dewasa Di Rumah Sakit X Depok. *J Keperawatan Indones.* 2015;18(2):149–156.