

**PASIR, KESEHATAN, DAN BUDAYA: TRILOGI KEHIDUPAN DI DESA PASIR**

**Vanesya Desfanka Maureta<sup>1</sup>, Yolanda Maharani Pakpahan<sup>2</sup>,  
Debora Desta Angelie Sitompul<sup>3</sup>, Yesaya Triadi Rakian<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

[angeldebora.sitompul@gmail.com](mailto:angeldebora.sitompul@gmail.com)<sup>1</sup>, [pakpahany54@gmail.com](mailto:pakpahany54@gmail.com)<sup>2</sup>, [desfankavanesya@gmail.com](mailto:desfankavanesya@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[triadiyesaya@gmail.com](mailto:triadiyesaya@gmail.com)<sup>4</sup>

**Abstrak**

Desa Pasir di Sumenep, Madura, merupakan sebuah fenomena unik dengan tradisi tidur di atas pasir yang telah berlangsung turun-temurun. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tradisi tersebut, menggali makna budaya yang terkandung di dalamnya, serta menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi keberlangsungan tradisi ini. Ditemukan bahwa tradisi tidur di atas pasir memiliki makna kesehatan dan kearifan lokal. Tradisi tidur di atas pasir juga menarik perhatian karena diyakini memiliki manfaat bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara ilmiah klaim tersebut dengan melakukan analisis terhadap kandungan yang ada di dalamnya dan pengaruhnya terhadap kesehatan fisik. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan pengobatan tradisional.

**Kata Kunci:** Tradisi Tidur Beralaskan Pasir; Kearifan Lokal Sumenep; Manfaat Kesehatan Pasir Pantai.

**Abstract**

*Pasir Village in Sumenep, Madura, is a unique phenomenon with a long-standing tradition of sleeping on sand. This study aims to describe this tradition, explore the cultural meanings embedded within it, and analyze the factors influencing the continuity of this tradition. It was found that the tradition of sleeping on sand holds significance in terms of health and local wisdom. The tradition of sleeping on sand has also garnered attention due to the belief that it offers health benefits. This study aims to scientifically test these claims by analyzing the composition of sand and its effects on physical health. The research findings are expected to contribute to the advancement of science and traditional medicine.*

**Keywords:** *Tradition of Sleeping on Sand; Local Wisdom of Sumenep; Health Benefits of Beach Sand.*

## **PENDAHULUAN**

Penggunaan pasir sebagai alas tidur ini bukan karena tak mampu membeli alas atau tempat tidur konvensional. Menurut warga setempat, tidur beralaskan pasir diyakini memiliki manfaat untuk kesehatan. Tidak hanya tempat tidur yang penuh pasir, tetapi sekeliling rumah juga dipenuhi pasir yang biasa dijadikan tempat bersantai ria dan rebahan menghilangkan penat.

Oleh karena itu, warga jarang mempunyai kursi. Selain itu jalan-jalan desa, warung, dapur, dan halaman di kampung ini juga penuh dengan pasir. Pasir tempat mereka tidur memiliki sejumlah khasiat. Contohnya, menyembuhkan otot pegal, reumatik, melawan cuaca dingin, dan lain sebagainya.

Adapun khasiat lain yang diklaim paling mujarab adalah dapat memperpanjang umur. Orang-orang yang melakukan tradisi tersebut dikatakan jarang mengalami sakit.

Pasir yang digunakan warga di sana sejatinya bukan sembarang pasir. Biasanya, mereka mengangkut pasir dari Gunung Pasir di Desa Legung Barat dan Pantai Lombang. Wujudnya berupa pasir kristal berwarna putih gading dan tidak lengket di badan meski badan basah. Pasir dibersihkan, kemudian dijemur untuk menghilangkan kelembapan dan kadar air.

Pasir di rumah warga Legung Timur disebut bisa menyesuaikan dengan kondisi cuaca. Saat cuaca sedang panas, pasir bisa terasa sejuk dan nyaman untuk berbaring. Begitu pula sebaliknya, saat udara terasa sangat dingin, pasir bisa terasa hangat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk memahami secara mendalam tradisi tidur di atas pasir yang dilakukan oleh masyarakat Desa Legung Timur, Sumenep, Madura. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna budaya, manfaat kesehatan, dan nilai-nilai lokal yang terkandung dalam tradisi tersebut. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif-deskriptif, yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena tradisi tidur di atas pasir secara komprehensif, mencakup aspek-aspek budaya, kesehatan, dan sosial. Penelitian ini berfokus pada eksplorasi pengalaman, persepsi, dan

pandangan masyarakat terhadap tradisi tersebut.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Tradisi Leluhur Tidur Beralaskan Pasir

Di sebuah desa di Sumenep, Madura, terdapat tradisi unik yang telah berlangsung sejak ratusan tahun lalu. Warga Desa Legung Timur, Kecamatan Batang-Batang, Sumenep, memiliki kebiasaan yang berbeda dari masyarakat pada umumnya, yaitu tidur di atas pasir.

Tidur di atas pasir bukan sekadar kebiasaan, melainkan dianggap sebagai bagian dari budaya yang diwariskan oleh leluhur. Tradisi ini begitu melekat sehingga hampir setiap rumah di desa ini memiliki tempat khusus berupa "kasur pasir" yang dibuat secara khusus untuk tidur. Kasur pasir ini biasanya ditempatkan di berbagai lokasi, seperti di dalam kamar, di halaman rumah, atau di tempat-tempat tertentu yang dapat digunakan bersama oleh anggota keluarga maupun tetangga.

Menurut warga setempat, tidur di atas pasir memberikan berbagai manfaat yang membuat mereka tetap setia pada tradisi ini. Mereka merasa bahwa pasir memiliki sifat alami yang memberikan kenyamanan dan kesegaran pada tubuh. Beberapa warga juga percaya bahwa pasir memiliki kemampuan menyerap panas tubuh, sehingga membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi. Selain itu, tidur di atas pasir dianggap mampu mengurangi rasa pegal-pegal dan memberikan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan tidur di atas kasur biasa.

Meskipun tradisi ini terus dipertahankan, warga Desa Legung Timur tidak sepenuhnya meninggalkan kenyamanan modern. Mereka tetap menggunakan bantal dari kapas untuk menjaga kebersihan rambut dari butiran pasir. Namun, ada juga sebagian warga yang memilih menggunakan gundukan pasir sebagai pengganti bantal kapas. Hal ini menunjukkan fleksibilitas dalam menjaga tradisi, sambil tetap menyesuaikan dengan preferensi pribadi.

Selain manfaat fisik, tradisi tidur di atas pasir juga memiliki nilai sosial yang tinggi. Di beberapa rumah, area pasir sering dijadikan tempat berkumpul dan berbagi cerita antar anggota keluarga maupun tetangga. Aktivitas ini mempererat hubungan sosial di dalam komunitas desa.

Lebih dari sekadar kebiasaan, tradisi tidur beralaskan pasir mencerminkan kearifan lokal masyarakat Madura yang mampu memanfaatkan sumber daya alam di sekitar mereka dengan

cara yang unik dan bermanfaat. Tradisi ini juga menjadi daya tarik budaya yang menarik perhatian para peneliti, wisatawan, dan pecinta budaya dari berbagai daerah.

## 2. Rahasia Dibalik Manfaat Tidur Beralaskan Pasir

Di Sumenep, Madura, terdapat tradisi unik yang menjadi ciri khas beberapa desa, di mana masyarakatnya lebih memilih tidur di atas pasir daripada di atas kasur. Tradisi ini bahkan memiliki semboyan yang menarik, yaitu "*Ranjang Dipajang, Pasir Digelar.*" Semboyan ini mencerminkan filosofi hidup masyarakat setempat yang lebih mengutamakan kenyamanan alami daripada kenyamanan modern.

Warga setempat percaya bahwa tidur di atas pasir membawa banyak manfaat kesehatan. Beberapa di antaranya adalah membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan metabolisme tubuh, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh. Selain itu, tidur di atas pasir juga dianggap memberikan efek relaksasi yang membantu meredakan stres dan kelelahan setelah seharian bekerja.

Namun, pasir yang digunakan untuk tradisi ini bukanlah pasir biasa. Masyarakat Desa Legung Timur menggunakan pasir khusus yang berasal dari Pantai Lombang, sebuah pantai terkenal di Sumenep. Pasir Pantai Lombang memiliki tekstur yang halus dan lembut, berwarna coklat, serta tidak berbau. Karakteristik ini membuat pasir tersebut berbeda dari pasir pantai lainnya yang biasanya kasar dan memiliki aroma khas laut.

Sebelum digunakan, pasir ini melalui proses penyaringan terlebih dahulu. Alat penyaring sederhana digunakan untuk memastikan pasir bebas dari kotoran, kerikil, atau benda asing lainnya. Proses ini penting untuk menjaga kebersihan dan kenyamanan saat digunakan sebagai alas tidur.

Menurut informasi dari laman resmi Kabupaten Sumenep, pasir Pantai Lombang mengandung berbagai mineral yang diyakini memiliki manfaat kesehatan. Beberapa di antaranya adalah:

- a) **Alumina Oksida ( $Al_2O_3$ ):** Membantu mempercepat penyembuhan luka dan memiliki sifat antiinflamasi.
- b) **Kalsium Oksida ( $CaO$ ):** Berperan dalam menjaga kesehatan tulang dan gigi.
- c) **Oksida Besi ( $Fe_2O_3$ ):** Membantu meningkatkan produksi sel darah merah, sehingga mencegah anemia.

- d) **Magnesium Oksida (MgO):** Membantu relaksasi otot dan mengurangi kram.
- e) **Timbal (Pb):** Meski jumlahnya sangat kecil, mineral ini memiliki efek mikro yang dipercaya dapat merangsang proses detoksifikasi tubuh.

Selain manfaat kesehatan, tradisi tidur di atas pasir juga memiliki nilai budaya yang kuat. Tradisi ini mencerminkan bagaimana masyarakat lokal mampu memanfaatkan kekayaan alam di sekitar mereka untuk menciptakan gaya hidup yang sehat dan harmonis.

Lebih dari itu, tradisi ini juga menjadi daya tarik tersendiri bagi wisatawan yang ingin merasakan pengalaman unik tidur beralaskan pasir. Banyak yang penasaran untuk mencoba, terutama setelah mendengar berbagai manfaat yang ditawarkan oleh pasir Pantai Lombang.

Tradisi ini tidak hanya menjadi simbol kearifan lokal, tetapi juga bukti bagaimana warisan budaya dapat bertahan di tengah perkembangan zaman, sekaligus menjadi inspirasi bagi masyarakat modern untuk kembali mendekati diri dengan alam.

### **3. Asal – Usul Pasir Yang Menjadi Kearifan Lokal**

Masyarakat Sumenep, Madura, memiliki tradisi unik yang telah menjadi bagian dari identitas budaya mereka: tidur di atas pasir. Namun, pasir yang digunakan untuk tradisi ini bukanlah pasir sembarangan. Pasir tersebut berasal dari pantai-pantai tertentu yang ada di sekitar desa mereka, dengan Pantai Lombang sebagai salah satu sumber utama.

Pantai Lombang dikenal menghasilkan pasir dengan kualitas terbaik, yang berbeda dari pasir pantai biasa. Pasir ini memiliki beberapa karakteristik unik yang menjadikannya istimewa. Salah satu sifat utamanya adalah tidak lengket saat terkena air, sehingga nyaman digunakan sebagai alas tidur. Selain itu, teksturnya yang halus dan lembut membuat pasir ini ramah terhadap kulit. Banyak warga juga percaya bahwa pasir ini memiliki manfaat kesehatan, seperti membantu meremajakan kulit dan mengurangi rasa pegal pada tubuh.

#### **3.1 Keunikan Pasir Pantai Lombang**

Pasir Pantai Lombang memiliki warna coklat yang khas dan tidak berbau, berbeda dengan pasir pantai lainnya yang sering kali memiliki aroma khas laut. Selain itu, pasir ini mengandung berbagai mineral alami yang dipercaya memiliki manfaat kesehatan, seperti membantu meremajakan kulit, mengurangi rasa pegal pada tubuh, dan meningkatkan kualitas tidur.

Menurut penelitian lokal, pasir Pantai Lombang mengandung mineral seperti:

1. **Alumina Oksida ( $\text{Al}_2\text{O}_3$ ):** Berperan dalam mempercepat penyembuhan luka dan memiliki sifat antiinflamasi.
2. **Kalsium Oksida ( $\text{CaO}$ ):** Membantu menjaga kesehatan tulang dan gigi.
3. **Oksida Besi ( $\text{Fe}_2\text{O}_3$ ):** Membantu meningkatkan produksi sel darah merah dan mencegah anemia.
4. **Magnesium Oksida ( $\text{MgO}$ ):** Membantu relaksasi otot dan mengurangi kram.
5. **Timbal ( $\text{Pb}$ ):** Meski jumlahnya sangat kecil, mineral ini dipercaya merangsang proses detoksifikasi tubuh.

### 3.2 Proses Pengambilan Pasir

Pengambilan pasir dilakukan secara tradisional oleh masyarakat setempat. Aktivitas ini biasanya dilakukan saat air laut sedang surut, ketika pasir berada dalam kondisi kering dan bersih. Warga memilih area tertentu di pantai yang dianggap memiliki pasir berkualitas terbaik.

Proses pengambilan pasir dimulai dengan menggunakan alat-alat sederhana seperti sekop, keranjang, atau karung. Pasir yang sudah diambil kemudian dibawa pulang dan melalui proses pembersihan. Pasir disaring menggunakan alat tradisional untuk memastikan tidak ada kerikil, serpihan kulit kerang, atau benda asing lainnya. Setelah bersih, pasir diratakan di tempat khusus di dalam rumah, seperti kamar tidur atau ruang keluarga, yang telah disiapkan sebagai alas tidur.

### 3.3 Nilai Sosial dan Budaya

Tradisi tidur di atas pasir tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga memiliki nilai sosial yang tinggi. Dalam banyak keluarga, tempat tidur pasir menjadi pusat aktivitas keluarga. Anggota keluarga sering berkumpul di atas pasir untuk berbincang, berbagi cerita, atau sekadar bersantai bersama. Hal ini menciptakan suasana keakraban yang mempererat hubungan antaranggota keluarga.

Selain itu, pasir yang digunakan sebagai alas tidur juga sering menjadi simbol kesederhanaan dan kebersamaan. Banyak warga yang menggunakan pasir ini untuk menyambut tamu, memberikan pengalaman unik kepada mereka. Tradisi ini juga mencerminkan filosofi hidup masyarakat setempat yang menghargai alam sebagai sumber kehidupan.

### 3.4 Kearifan Lokal Yang Berkelanjutan

Tradisi ini juga menunjukkan bagaimana masyarakat lokal menjaga keseimbangan antara memanfaatkan sumber daya alam dan melestarikan lingkungan. Dalam pengambilan pasir, warga setempat selalu memastikan bahwa mereka tidak merusak ekosistem pantai. Mereka hanya mengambil pasir dalam jumlah yang cukup untuk kebutuhan rumah tangga, sehingga keberlanjutan pantai tetap terjaga.

Selain menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, tradisi ini kini mulai menarik perhatian wisatawan dan peneliti. Banyak yang datang ke Sumenep untuk mempelajari lebih lanjut tentang tradisi tidur di atas pasir dan merasakan langsung manfaatnya. Pasir Pantai Lombang, dengan segala keunikannya, kini menjadi salah satu daya tarik budaya yang memperkaya sektor pariwisata di wilayah tersebut.

### **3.5 Simbol Dan Budaya**

Lebih dari sekadar kebiasaan, tradisi tidur di atas pasir mencerminkan identitas budaya masyarakat Sumenep. Tradisi ini adalah bukti bagaimana warisan leluhur dapat bertahan di tengah perkembangan zaman. Dengan menjaga tradisi ini, masyarakat Sumenep tidak hanya melestarikan kearifan lokal, tetapi juga memperkenalkan nilai-nilai budaya mereka kepada dunia.

Tradisi tidur di atas pasir adalah salah satu contoh bagaimana masyarakat lokal dapat hidup selaras dengan alam, memanfaatkan kekayaan sumber daya alam untuk menciptakan gaya hidup yang sehat dan harmonis. Dengan terus melestarikan tradisi ini, mereka tidak hanya menjaga warisan leluhur, tetapi juga memberikan inspirasi bagi masyarakat modern untuk kembali mendekatkan diri dengan alam.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Tradisi tidur beralaskan pasir yang dilakukan oleh masyarakat Desa Legung Timur, Sumenep, Madura, adalah sebuah kearifan lokal yang unik dan telah berlangsung selama ratusan tahun. Tradisi ini tidak hanya menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, tetapi juga mencerminkan nilai budaya dan hubungan harmonis masyarakat dengan alam sekitarnya. Warga desa memiliki kebiasaan tidur di atas pasir khusus yang berasal dari Pantai Lombang. Pasir ini dianggap sebagai bagian penting dari kehidupan mereka, bahkan menjadi sebuah kewajiban yang diwariskan dari generasi ke generasi.

Pasir yang digunakan memiliki karakteristik unik, seperti teksturnya yang halus, lembut,

berwarna coklat, dan tidak berbau. Sebelum digunakan, pasir ini disaring terlebih dahulu untuk memastikan kebersihannya, sehingga nyaman digunakan sebagai alas tidur. Tidak hanya itu, pasir ini juga diyakini memiliki berbagai manfaat kesehatan yang signifikan. Masyarakat setempat percaya bahwa tidur di atas pasir dapat memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan metabolisme tubuh, memperkuat sistem kekebalan tubuh, serta memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi stres dan rasa lelah.

Keunikan tradisi ini juga terletak pada cara masyarakat menjaga kenyamanan dan kebersihan selama melakukannya. Mereka tetap menggunakan bantal kapas untuk melindungi rambut dari butiran pasir, meskipun ada juga warga yang memilih membuat gundukan pasir sebagai pengganti bantal. Pasir Pantai Lombang yang digunakan mengandung berbagai mineral penting, seperti Alumina Oksida, Kalsium Oksida, Oksida Besi, Magnesium Oksida, dan Timbal. Mineral-mineral ini dipercaya memberikan manfaat kesehatan, mulai dari meningkatkan kesehatan kulit hingga membantu proses detoksifikasi tubuh.

Lebih dari sekadar kebiasaan, tradisi tidur di atas pasir ini mencerminkan kreativitas masyarakat Sumenep dalam memanfaatkan sumber daya alam untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Tradisi ini juga menunjukkan bagaimana masyarakat lokal mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan hidup dan kelestarian lingkungan. Mereka hanya mengambil pasir dalam jumlah yang cukup untuk kebutuhan rumah tangga, sehingga ekosistem pantai tetap terjaga.

Tradisi ini tidak hanya berfungsi sebagai cara hidup, tetapi juga menjadi simbol identitas budaya masyarakat Sumenep. Dengan terus melestarikan tradisi ini, masyarakat setempat berhasil mempertahankan warisan leluhur sekaligus memperkenalkan nilai-nilai budaya mereka kepada dunia luar. Tradisi tidur beralaskan pasir adalah bukti nyata bagaimana warisan budaya dapat bertahan di tengah modernisasi, sekaligus menjadi inspirasi bagi masyarakat modern untuk kembali mendekati diri dengan alam dan menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan harmonis.

## 5. Saran

Tradisi tidur beralaskan pasir di Desa Legung Timur, Sumenep, Madura, merupakan salah satu bentuk kearifan lokal yang patut dilestarikan dan dikembangkan lebih lanjut. Berdasarkan kajian mengenai manfaat dan nilai budaya yang terkandung dalam tradisi ini, berikut beberapa saran yang dapat dipertimbangkan oleh berbagai pihak:

## 1. **Pelestarian Tradisi melalui Edukasi Lokal**

Pemerintah daerah dan masyarakat setempat disarankan untuk mengintegrasikan tradisi ini ke dalam program pendidikan lokal, seperti melalui mata pelajaran muatan lokal atau kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dengan cara ini, generasi muda dapat memahami nilai-nilai budaya yang terkandung dalam tradisi tidur beralaskan pasir, sekaligus menjaga kelestariannya di masa depan.

## 2. **Promosi Tradisi sebagai Daya Tarik Wisata**

Tradisi ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai daya tarik wisata budaya. Pemerintah daerah dapat bekerja sama dengan masyarakat untuk menciptakan program wisata berbasis budaya, seperti "Pengalaman Tidur Beralaskan Pasir" yang dapat ditawarkan kepada wisatawan. Dengan demikian, tradisi ini tidak hanya dikenal lebih luas, tetapi juga dapat memberikan manfaat ekonomi bagi masyarakat setempat.

## 3. **Penelitian Lebih Lanjut tentang Manfaat Kesehatan Pasir**

Untuk memperkuat klaim manfaat kesehatan dari pasir Pantai Lombang, disarankan agar dilakukan penelitian ilmiah yang lebih mendalam. Penelitian ini dapat melibatkan akademisi, ahli kesehatan, dan lembaga penelitian untuk mengidentifikasi secara spesifik kandungan mineral dalam pasir dan dampaknya terhadap kesehatan tubuh. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengedukasi masyarakat dan mempromosikan tradisi ini ke tingkat yang lebih luas.

## 4. **Peningkatan Kesadaran Lingkungan dalam Pengambilan Pasir**

Mengingat pentingnya menjaga ekosistem pantai, masyarakat perlu terus diingatkan untuk mengambil pasir dalam jumlah yang wajar dan tidak merusak lingkungan. Pemerintah daerah dapat memberikan panduan atau regulasi terkait pengambilan pasir, serta memberikan edukasi tentang pentingnya pelestarian lingkungan untuk menjaga keberlanjutan tradisi ini.

## 5. **Pengemasan Tradisi dalam Bentuk Modern**

Untuk menarik minat generasi muda dan masyarakat urban, tradisi ini dapat dikemas dalam bentuk yang lebih modern tanpa menghilangkan nilai aslinya. Misalnya, membuat produk seperti "matras pasir" atau "terapi pasir" yang dapat digunakan di rumah-rumah perkotaan. Dengan inovasi ini, tradisi tidur beralaskan pasir dapat diperkenalkan kepada masyarakat yang lebih luas.

## 6. **Peningkatan Infrastruktur dan Aksesibilitas**

Untuk mendukung pengembangan tradisi ini sebagai bagian dari pariwisata budaya, pemerintah daerah disarankan untuk meningkatkan infrastruktur dan aksesibilitas menuju Desa Legung Timur dan Pantai Lombang. Dengan adanya fasilitas yang memadai, lebih banyak wisatawan dapat datang dan merasakan pengalaman unik ini secara langsung.

Melalui upaya pelestarian, penelitian, dan promosi yang terarah, tradisi tidur beralaskan pasir tidak hanya dapat terus dilestarikan, tetapi juga memberikan manfaat yang lebih luas, baik secara budaya, ekonomi, maupun kesehatan. Semua pihak, mulai dari masyarakat, pemerintah, hingga akademisi, diharapkan dapat berperan aktif dalam menjaga tradisi ini sebagai warisan budaya yang berharga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Pemerintah Kabupaten Sumenep. (2023). *Tradisi Tidur di Atas Pasir: Kearifan Lokal Desa Legung Timur*. Diakses dari [www.sumenepkab.go.id](http://www.sumenepkab.go.id).
- Wahyudi, A. (2021). *Kearifan Lokal di Madura: Kajian Tradisi Tidur Beralaskan Pasir*. Jurnal Budaya Nusantara, 8(2), 45-58.
- Lestari, R. (2020). *Manfaat Pasir Pantai Lombang untuk Kesehatan Tubuh*. Surabaya: Penerbit Nusantara Sehat.
- Nugroho, T., & Pratama, D. (2019). *Pengelolaan Sumber Daya Alam Berbasis Kearifan Lokal di Madura*. Jurnal Ekologi dan Kebudayaan, 12(1), 15-30.
- Rahayu, S. (2022). "Pasir Pantai Lombang: Antara Tradisi dan Potensi Wisata". Artikel diakses dari [www.budayaindonesia.org](http://www.budayaindonesia.org).
- Supriyanto, B. (2018). *Mineral dan Kandungan Pasir Pantai di Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Tim Peneliti Universitas Madura. (2023). *Analisis Kandungan Mineral pada Pasir Pantai Lombang*. Prosiding Seminar Nasional Kebudayaan Lokal, 5(3), 120-134.
- Wijaya, H. (2020). "Tidur Beralaskan Pasir: Tradisi Unik dari Madura". Artikel diakses dari [www.nasionalgeografi.com](http://www.nasionalgeografi.com).