



**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI PROGRESIF & MUSIK KERONCONG
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU SETYA MANUNGGAL III
KABUPATEN SEMARANG**

*THE EFFECT OF COMBINATION OF PROGRESSIVE RELAXATION THERAPY & KERONCONG
MUSIC ON INSOMNIA IN THE ELDERLY AT POSYANDU SETYA MANUNGGAL III,
SEMARANG REGENCY*

Kodir^a, Margiyati^b, Tria Friska Ningrum^c, Dita Amalia^d

^akodir@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bmargiyati@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^ctriafriskaningrum@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^dditaamalia@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Old age is a final stage in the span of human life. Health problems that are often found in the elderly, one of which is psychological disorders, namely anxiety, depression, readiness. These psychological disorders usually cause the emergence of sleep disorders, namely insomnia. Insomnia has an impact on physical effects, namely fatigue and muscle pain. The combination of progressive relaxation techniques and keroncong music is a non-pharmacological therapy given to clients by tensing certain muscles and then relaxing chili sauce accompanied by keroncong music. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of progressive relaxation therapy and keroncong music on insomnia in the elderly at the Setya Manunggal III Posyandu, Semarang Regency. This type of research is a quasi-experimental approach with a one group pre-post-test design without control approach. The population of the study was the active elderly who were registered at the Setya Manunggal III Posyandu Lansia as many as 33 elderly. The research sample was determined by purposive sampling by taking into account certain criteria, namely: 1) the elderly who were registered at the Setyamanunggal III Posyandu, 2) aged 60-74 years. 3) Does not experience limitations or paralysis of limbs 4) Likes keroncong music. The exclusion criteria set included: 1) Elderly people with dementia 2) Elderly people who received medication to help sleep/anti-depressants/sedatives 3) Elderly people with total hearing loss. Insomnia measuring instrument using the KSBPJ Questionnaire. The results showed that there was an effect of Combination of Progressive Relaxation Therapy and Keroncong Music on insomnia in the elderly with a t value of $16,142 > t$ table.

Keywords: Progressive Relaxation, Keroncong Music, Insomnia, Elderly

Abstrak

Lanjut usia merupakan suatu tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia. Masalah kesehatan yang banyak dijumpai pada lansia salah satunya adalah gangguan psikologis yaitu cemas, depresi, kesiapan. Gangguan psikologis tersebut biasanya menyebabkan munculnya penyakit gangguan tidur yaitu insomnia. Insomnia memberikan dampak pada efek fisik yaitu kelelahan dan nyeri otot. Kombinasi teknik relaksasi progresif dan musik keroncong merupakan terapi nonfarmakologi yang diberikan kepada klien dengan menegangkan otot-otot tertentu dan kemudian relaksasi sambil diiringi musik keroncong. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi progresif dan musik keroncong terhadap insomnia pada lansia di Posyandu Setya Manunggal III Kabupaten Semarang. Jenis penelitian

ini adalah Quasi Eksperimen dengan pendekatan one group pre post test design without control. Populasi penelitian adalah lansia aktif yang terdaftar di Posyandu Lansia Setya Manunggal III sebanyak 33 lansia. Sampel penelitian ditentukan dengan cara purposive sampling dengan memperhatikan kriteria tertentu, yaitu : 1) lansia yang terdaftar di Posyandu Setyamanunggal III, 2) usia 60-74 tahun. 3) Tidak mengalami keterbatasan atau kelumpuhan anggota gerak 4) Menyukai music keroncong. Kriteria eksklusi yang ditetapkan antara lain: 1) Lansia yang mengalami demensia 2) Lansia yang mendapatkan obat untuk membantu tidur/anti depresi/obat penenang 3) Lansia dengan gangguan pendengaran total. Alat ukur Insomnia menggunakan Kuesioner KSBPJ. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Progressif dan Musik Keroncong terhadap insomnia pada lansia dengan nilai t hitung $16,142 > t$ tabel

Kata Kunci : Relaksasi Progresif, Musik Keroncong, Insomnia,Lansia

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan suatu tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia. Para ahli psikologi telah membagi tahap kehidupan manusia berdasarkan perkembangan fisik dan psikologisnya, sebagaimana yang dikemukakan oleh Chaplin.¹ Lanjut usia sendiri dimaknai sebagai pertambahan umur seseorang dengan disertai penurunan kualitas fisik yang ditandai dengan penurunan masa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak. Tubuh lanjut usia tidak akan mengalami perkembangan sehingga tidak akan ada lagi peningkatan kualitas fisik.²

Jumlah lanjut usia di seluruh dunia saat ini diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (1 dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), dan pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Data World Population Prospect tahun 2015 ada 901.000.000 orang berusia 60 tahun keatas terdiri atas 12% dari jumlah populasi global.³ Jumlah lansia di Indonesia diperkirakan pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia, 33,69 juta, tahun 2030 40,95 juta dan tahun 2035 48,19 juta.⁴

Meningkatnya jumlah lansia berdampak pada bertambahnya masalah kesehatan pada lansia karena faktor penuaan. Penuaan merupakan proses fisiologis dalam kehidupan manusia, yang ditandai adanya penurunan daya tahan dan fungsi tubuh sehingga beresiko terserang berbagai macam penyakit dan infeksi. Proses penuaan dapat menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik-biologik, mental maupun sosial ekonomis. Penyakit atau keluhan yang umum diderita adalah hipertensi, penyakit jantung, penyakit paru, jatuh, paralisis, patah tulang dan gangguan tidur.⁵ Munculnya berbagai penyakit serta perubahan psikologis pada lansia seperti cemas, merasa kesepian, konsumsi obat-obatan dan alkohol, depresi sangat mempengaruhi lansia dalam pemenuhan kebutuhannya sehingga banyak lansia mengalami gangguan tidur seperti insomnia.

Insomnia atau gangguan tidur yang sering dialami lansia merupakan suatu gejala yang menyebabkan kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur.⁵ Insomnia dapat didefinisikan sebagai gangguan maupun gejala. Insomnia sebagai gangguan merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur maupun kualitas tidur.⁶ Ciri khas dari insomnia adalah sulit tidur dan mempertahankan tidur dan terjaga selalu dini.⁷

Literatur lain menyebutkan insomnia pada lansia ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan.⁸

Menurut National Sleep Foundation sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami insomnia dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Data menunjukkan di Indonesia sendiri insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%.⁹ Data dari Puskesmas Rowosari Semarang pada tahun 2018 menunjukkan angka kejadian Insomnia pada lansia terdeteksi sebanyak 25,8% atau 991 lansia dari jumlah total 3.842 lansia yang ada.¹⁰

Tingginya kejadian insomnia yang terjadi pada lansia membawa berbagai dampak negative seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan, fatal, dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur.⁹

Dampak lainnya yaitu kegemukan, jantung, diabetes, emosi tidak stabil, tubuh dan wajah tidak segar. Dampak ini sangat merugikan sekali bagi lanjut usia terutama untuk kesehatan fisik, kesehatan psikis, kehidupan dalam bermasyarakat, dan juga finansial.¹¹

Perawat keluarga dapat berperan sebagai fasilitator dan edukator dalam membantu keluarga untuk mengatasi insomnia secara farmakologis dan nonfarmakologis. Secara farmakologis perawat dapat memonitor penggunaan obat yang diresepkan oleh dokter seperti Zopidone, Zolpidem, dll, namun efek samping penggunaan obat tidur perlu dipertimbangkan sehingga perawat perlu mengoptimalkan metode nonfarmakologis seperti rendam kaki, aromatherapy ataupun terapi relaksasi progresif.

Relaksasi progresif sampai saat ini menjadi metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks dan lebih mudah untuk tidur.¹² Relaksasi progresif atau sering disebutkan sebagai terapi relaksasi otot progresif merupakan cara melatih kumpulan otot tertentu dengan mengkondisikan otot menjadi tegang dan relaks. Terapi ini akan mempengaruhi kondisi emosional seseorang dan akan diperoleh kondisi tubuh yang rileks dan bebas dari ketegangan sehari-hari sehingga dapat membantu seseorang untuk dapat tertidur dan mempertahankannya.⁵ Metode relaksasi terdiri dari beberapa macam yaitu: (1) relaksasi otot, (2) pernapasan diafragma, (3) imagery training, (4) biofeedback, dan (5) hypnosis.

Berbagai penelitian menyebutkan bahwa Terapi Relaksasi Progresif berpengaruh terhadap penurunan insomnia pada lansia. Penelitian Lina Indrawati dan Denny Andriyatitahun 2014 menunjukkan terjadi penurunan skor insomnia dari rata-rata 29,73 (insomnia berat) menjadi 21,15 (insomnia ringan). Wahyu Rima Agustin dan Wahyuning Safitri tahun 2015 melakukan penelitian serupa dengan hasil tingkat insomnia lansia setelah diberikan terapi relaksasi progresif menunjukkan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 25 lansia dan tingkat insomnia ringan sebanyak 5 lansia.

Terapi nonfarmakologi lainnya yang cocok untuk insomnia lansia adalah terapi musik keroncong. Musik keroncong adalah musik yang memiliki irama lagu dan tempo yang lamban.¹³ Musik yang soft dan easy listening dapat membantu menenangkan pikiran. Mendengarkan musik selama satu setengah jam sama efeknya dengan memperoleh suntikan 10 miligram valium atau sejenis obat tidur.¹⁹ Musik keroncong banyak disukai lansia dikarenakan musik ini memiliki alunan dan irama yang lembut, tempo yang lamban sehingga membangkitkan spirit tersendiri, serta menjadikan hati bahagia dan perasaan tenang.²⁰ Terapi musik keroncong memberikan suara yang berbeda tempo irama lagunya dan mempengaruhi telinga serta otak yang kemudian akan menangkap gelombang alfa, sehingga meningkatkan hormon serotonin. Hormon serotonin akan diubah menjadi melatonin yang berfungsi sebagai relaksan sehingga seseorang menjadi rileks, tenang dan lebih mudah tidur.¹⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Trilia tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang didapatkan hasil nilai rata-rata skor kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik yaitu 6,64 dan sesudah diberikan terapi musik menjadi 5,21. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.²¹ Penelitian lain yang dilakukan Anwar Arifin tentang pengaruh terapi musik keroncong terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budi Dharma Ponggalan Yogyakarta tahun 2015 didapatkan bahwa setelah dilakukan terapi musik keroncong terjadi penurunan skor insomnia dari 14 lansia yang awalnya mengalami insomnia dengan skor 10-25 menjadi 9 lansia tidak insomnia dengan skor 6 0-9, maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik keroncong berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia.¹⁹

Baik terapi relaksasi progresif ataupun musik keroncong telah terbukti efektifitasnya dalam menurunkan insomnia pada lansia, namun kombinasi dari kedua terapi ini belum pernah diteliti. Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Penerapan Terapi Relaksasi Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang".

2. TINJAUAN PUSTAKA

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir.¹³ Lansia bukan penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang akan dijalani semua individu yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh.¹⁴ Organisasi Kesehatan Sedunia (WHO) membagi lanjut usia berdasarkan batas umur

sebagai berikut usia 45-60 tahun (middle age) disebut dengan setengah baya, usia 60-75 tahun (eldery) disebut dengan lanjut usia wreda utama, usia 75-90 tahun (old) disebut tua/wreda prawasna, dan usia 90 tahun (very old) disebut wreda wasana. 1

Insomnia adalah suatu keadaan di mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur terutama tidur di malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai disemua lingkungan, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Definisi menurut Internasional Classification of Sleep Disorder (ICSD), insomnia adalah persepsi subyektif terhadap rasa sulit memulai tidur, durasi, konsolidasi atau kualitas tidur, meskipun pasien diberikan kesempatan waktu yang cukup untuk tidur.⁷ Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan.⁹

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini akan dilakukan pada lansia di Posyandu Setya amnunggal III Lempuyangan Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang menggunakan design penelitian Quasi Eksperimen dengan pendekatan one group pre post test design without control yaitu penilaian yang dilakukan dengan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dilakukan intervensi (pretest) dan sesudah dilakukan intervensi (posttest). Populasi penelitian adalah lansia aktif yang terdaftar di Posyandu Lansia Setya Manunggal III sebanyak 45 lansia. Sampel penelitian ditentukan dengan cara purposive sampling dengan memperhatikan kriteria tertentu, yaitu :

- 1) lansia yang terdaftar di Posyandu Setyamanunggal III,
- 2) usia 60-74 tahun.
- 3) Tidak mengalami keterbatasan atau kelumpuhan anggota gerak
- 4) Menyukai music keroncong.

Kriteria eksklusi yang ditetapkan antara lain:

- 1) Lansia yang mengalami demensia
- 2) Lansia yang mendapatkan obat untuk membantu tidur/anti depresi/obat penenang
- 3) Lansia dengan gangguan pendengaran total. Besar sampel dalam penelitian dihitung berdasarkan rumus besar sampel dari Slovin

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tidur sebagai salah satu kebutuhan fisiologis manusia. Tidur terjadi secara alami, dengan fungsi fisiologis dan psikologis yang melekat merupakan suatu proses perbaikan tubuh. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivasi kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Menurut Kozier, dampak yang terjadi pada lansia apabila tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup.

Dampak lain yang terjadi apabila tidak terpenuhinya kebutuhan tidur antara lain depresi, letih atau lelah dan mempunyai kemampuan pengendalian yang buruk terhadap emosinya. Potter & Perry, mengatakan intervensi keperawatan untuk pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yaitu dengan pola tidur-bangun, control lingkungan, penggunaan medikasi, diet, memperhatikan faktor fisiologis atau penyakit, dan menggunakan teknik relaksasi yang salah satunya adalah teknik relaksasi progresif.

Menurut Edmund Jacobson, mengatakan masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Salah satu terapi non farmakologis yang mudah untuk dilakukan adalah relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif itu sendiri mempunyai manfaat untuk mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi negatif. Keempat permasalahan tersebut dapat menjadi suatu rangkaian bentuk gangguan psikologis bila tidak diatasi.

Relaksasi otot progresif adalah ajaran diri atau latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 sampai 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi dari peneliti yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang di rilekskan.¹⁵

Mekanisme kerja relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat insomnia yaitu dengan merangsang sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom yang ada di manusia dimana sistem saraf otonom dibagi menjadi dua yaitu sistem saraf simpatis dan parasimpatis, pada relaksasi otot progresif ini dapat meningkatkan rangsangan pada sistem saraf parasimpatis dengan menstimulasi.

Kombinasi terapi yang diberikan adalah musik keroncong. Musik keroncong adalah musik yang memiliki irama lagu dan tempo yang lamban.¹³ Musik yang soft dan easy listening dapat membantu menenangkan pikiran. Mendengarkan musik selama satu setengah jam sama efeknya dengan memperoleh suntikan 10 miligram valium atau sejenis obat tidur.¹⁹ Musik keroncong banyak disukai lansia dikarenakan musik ini memiliki alunan dan irama yang lembut, tempo yang lamban sehingga membangkitkan spirit tersendiri, serta menjadikan hati bahagia dan perasaan tenang.²⁰ Terapi musik keroncong memberikan suara yang berbeda tempo irama lagunya dan mempengaruhi telinga serta otak yang kemudian akan menangkap gelombang alfa, sehingga meningkatkan hormon serotin. Hormon serotin akan diubah menjadi melatonin yang berfungsi sebagai relaksan sehingga seseorang menjadi rileks, tenang dan lebih mudah tidur.¹⁹

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Trilia tentang pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di Panti Tresna Werdha Teratai Palembang didapatkan hasil nilai rata-rata skor kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi musik yaitu 6,64 dan sesudah diberikan terapi musik menjadi 5,21. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.²¹ Penelitian lain yang dilakukan Anwar Arifin tentang pengaruh terapi musik keroncong terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budi Dharma Ponggalan Yogyakarta tahun 2015 didapatkan bahwa setelah dilakukan terapi musik keroncong terjadi penurunan skor insomnia dari 14 lansia yang awalnya mengalami insomnia dengan skor 10-25 menjadi 9 lansia tidak insomnia dengan skor 6-9, maka dapat disimpulkan bahwa terapi musik keroncong berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada lanjut usia.¹⁹

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa dari hasil penelitian tentang “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Progressif dan Musik Keroncong terhadap Insomnia pada Lansia di Posyandu Setya Manunggal III Kabupaten Semarang” diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dari 33 responden (100%) menunjukkan 25 orang (75,8) berjenis kelamin perempuan
2. Distribusi frekuensi tingkat insomnia responden sebelum diberikan tindakan Kombinasi Terapi Relaksasi Progressif dan Musik Keroncong dari 33 responden (100%) menunjukkan tingkat insomnia berat sejumlah 26 orang (78,8) dengan rata-rata tingkat insomnia responden adalah berat ($m=29,73$)
3. Distribusi frekuensi tingkat insomnia responden setelah diberikan Kombinasi Terapi Relaksasi Progressif dan Musik Keroncong dari 33 responden (100%) menunjukkan tingkat insomnia ringan sejumlah 28 orang (84,8) dengan rata-rata tingkat insomnia responden adalah ringan ($m=21,15$)
4. Ada pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Progressif dan Musik Keroncong terhadap insomnia pada lansia di Posyandu Setyamanunggal III dengan nilai t hitung 16,142 > t tabel 2,03951 dan nilai p 0,000 < nilai α 0,05
5. Terapi Kombinasi Terapi Relaksasi Progressif dan Musik Keroncong direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Supriadi. LANJUT USIA DAN PERMASALAHANNYA SUPRIADI, S.Ag., M.Pd. J. PPKn& Huk. 10, 84–94 (2015).
2. Junaidi, S. Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki.1, (2011).
3. Susanti, S. T. M. Gambaran Kualitas Hidup Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi 17, 178–183 (2017).

4. Kementerian Kesehatan RI. Situasi Lansia Di Indonesia Indonesia tahun 2017. (2017).
5. Wahyu, W. U. L. & Agustin, R. Pengaruh terapi Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Insomnia. *J. KesMaDaSka* (2015).
6. Sayekti, N. P. I. W. Analisis risiko depresi, tingkat. *J. Berk. Epidemiol.* 3(2), 181–193 (2015).
7. Islamiyah Rahmatul, W. Paduan Tatalaksana Gangguan Tidur. (CV. Sagung Seto, 2018).
8. Astuti Hindri Ni Made. Penatalaksanaan insomnia pada usia lanjut. 1–14
9. Sumirta, I. N. (Insomnia) Pada Lansia. (2013).
10. Puskesmas Rowosari. Laporan Data Kesakitan. (2018).
11. Febriastuti, H. N. U. R. Kejadian Insomnia Pada Lansia. (2015).
12. Austarayani, P. N. PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU. Pengaruh Ter. Relaksasi Otot Progresif 18–24 (2010).
13. Marifatul, L. Keperawatan Lanjut Usia. (Graha Ilmu, 2011).
14. Azizah, L, M. Keperawatan Lanjut Usia. (Graha Ilmu, 2011).
15. Priyoto. NIC dalam Keperawatan Gerontik. (Salemba Medika, 2015).
16. Padilla. Keperawatan Gerontik. (Nuha Medika, 2013).
17. Susilo, Y. Cara Jitu Mengatasi Insomnia. (Andi Offset, 2011).
18. Gede, M., Permana, C., Umum, S. & Sanglah, P. Insomnia dan Hubungannya Terhadap Faktor insomnia. 1–17 (2011).
19. Setyoadi&Kushariyadi. Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik. (Salemba Medika, 2011).
20. Endar Sulis Tyani, Wasisto Utomu, Y. H. Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial. 2, (2015).
21. Hidayat, A. Metode Penelitian Keperawatan dan teknik analisa data. (Salemba Medika, 2009).
22. Nursalam. Metode Penelitian keperawatan dan teknik analisa data. (Salemba Medika, 2014).
23. Dewi Arysta, P. Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi gangguan tidur (Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013). (2013).
24. susanti, lyda. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf Rs Dr. M. Djamil Padang. *J. Kesehat. andalas* (2015).
25. Burnner & Suddarth. Keperawatan Medikal Bedah. (2014).
26. Tentero N, I. Hubungan diabetes militus dengan kualitas tidur. *J. Biomedik* (2016).
27. Prasetya, Z. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kualitas Tidur. (Universitas Islam Alaudin Makasar, 2016).