



EFEK TERAPI PUNGGUNG TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANJUT USIA

Maryaningsih¹
Sulaiman²

Stikes Siti Hajar

Jl. Letjend. Jamin Ginitng No. 2 Medan-Indonesia

Email : Sulaiman@stikes-sitihajar.ac.id, Ningsih_fisio@yahoo.com

Abstrak

Tidur pada lanjut usia merupakan kondisi istirahat yang diperlukan oleh lansia secara reguler. Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, mental, emosi dan system imunitas tubuh lansia . Terapi punggung merupakan suatu teknik yang tepat diberikan pada lansia dengan tujuan dapat meningkatkan terhadap kualitas tidur lansia, karena terapi tersebut memiliki kemampuan untuk menghasilkan respon relaksasi yang membuat tubuh menjadi rileks dan merasa nyaman ketika memasuki waktu istirahat atau waktu tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kualitas tidur lansia di Panti Taman Bodhi Asri Binjai. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan kualitas tidur yang buruk yang berada di Panti Taman Bodhi Asri Binjai dengan jumlah 88 lansia. Jumlah sampel yang diambil oleh peneliti sebanyak 46 responden dengan teknik pupose sampling dengan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis uji Wilcoxon rank test terhadap pretest dan posttest diperoleh nilai Z sebesar -3.522 dan Assimp. Signed 0,002 atau ($p < 0,05$). Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi punggung terhadap kualitas tidur lansia di Panti Taman Bodhi Asri Binjai.

Kata Kunci : Massage Punggung, Kualitas Tidur, lansia

Abstract

Sleep in the elderly is a condition of rest that is needed by the elderly regularly. Sleep has a huge effect on the physical, mental, emotional, and immune system of the elderly. Back therapy is a technique that is appropriate for the elderly intending to improve the quality of sleep in the elderly because this therapy can produce a relaxation response that makes the body relax and feel comfortable when entering rest or sleep time. The purpose of this study was to determine the quality of sleep in the elderly at Panti Taman Bodhi Asri Binjai.. The population in this study were 60 elderly with poor sleep quality. The number of samples taken by the researcher was 46 respondents with a purpose sampling technique using the Wilcoxon test. The results of the Wilcoxon rank test analysis on the pretest and posttest obtained a Z value of -3.522 and Assimp. Signed 0.002 or ($p < 0.05$). There is a significant effect of back therapy on the quality of sleep of the elderly at Panti Taman Bodhi Asri Binjai..

Keywords: Back Massage, Sleep Quality, Elderly



1. PENDAHULUAN

Kurangnya tidur pada lansia akan banyak muncul penyakit yang dideritanya. Salah satu resiko bahwa faktor kurangnya kualitas tidur berisiko tinggi menyebabkan hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian dan penelitian terdahulu dapat dipahami bahwa lansia yang mengalami gangguan pola tidur bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi. Lansia cenderung terbangun lebih dari 4 kali pada malam hari diakrenakan keadaan fisik dan psikologis lansia akibat tidak terpenuhi kebutuhan tidur yang maksimal (Pereira, 2015). Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, berdasarkan data dari *National Sleep Foundation* tahun 2014 menemukan bahwa orang yang lebih tua sekitar 65 tahun ke atas dilaporkan 67 dari 1.508 lanjut usia di Amerika mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 lanjut usia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Sementara itu di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat sekitar 50 mengalami gangguan tidur (Sumirta, 2014).

Dikatakan lanjut usia apabila seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun (WHO, 2015). Lansia dapat juga diartikan sebagai menurunnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap gangguan penyakit (Martono & Pranarka, 2009).

Selain memanfaatkan panti sosial, lansia sebenarnya dapat memanfaatkan posyandu lansia yang ada di daerah masing-masing. Begitu juga pemberian sinar infra red dapat terhindar dari gangguan stroke dan dapat meningkatkan kesehatan lansia (SULAIMAN, & ANGGRIANI, 2018).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Perubahan tidur yang terjadi pada lansia yaitu memendeknya episode NREM, terjadi penurunan pada tidur tahap NREM 3 dan 4, dan atau tidak mengalami tahap NREM 4 menyebabkan lansia mudah terbangun di alam hari karena tidak mendapat fase tidur yang dalam (Hardani, Susanti, & Putri, 2016).

Tidur lansia mengalami perubahan seiring dengan pertambahan usia. Efisiensi tidur (jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur) semakin berkurang. Sementara kebutuhan tidurpun semakin menurun, karena dorongan homeostatic untuk tidur juga berkurang. Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis yang harus dipenuhi oleh setiap orang selain makan dan bernapas (Segrin & Burke, 2015). Sebagian besar waktu hidup seseorang dihabiskan dengan tidur Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa stress seperti suasana hati dan kecemasan yang dirasakan oleh orang yang mengalami kesepian adalah salah satu penjelasan yang masuk akal mengapa kesepian dan kualitas tidur yang buruk saling berdampingan (Ben Simon & Walker, 2018).

Gangguan mental yang sering dijumpai pada lansia yaitu insomnia. Salah satu perubahan lansia adalah perubahan pola tidur. Perubahan pola tidur ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu psikologis, biologis, penggunaan obat-obatan, alkohol dan lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk, juga dapat menyebabkan gangguan tidur. Banyaknya persoalan lanjut usia seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia mengakibatkan munculnya beberapa fenomena seperti perubahan struktural dan fisiologis salah satunya kesulitan untuk tidur atau insomnia .



Gangguan mental yang sering dijumpai pada lansia yaitu insomnia. Salah satu perubahan lansia adalah perubahan pola tidur. Perubahan pola tidur ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu psikologis, biologis, penggunaan obat-obatan, alkohol dan lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk, juga dapat menyebabkan gangguan tidur.

Banyaknya persoalan lanjut usia seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia mengakibatkan munculnya beberapa fenomena seperti perubahan struktural dan fisiologis salah satunya kesulitan untuk tidur atau insomnia dan juga mengalami gangguan keseimbangan pada lansia (Sulaiman & Anggriani, 2018). Massage punggung merupakan suatu sentuhan tangan yang dilakukukan dengan cara gerakan stroking, petrisage, friction dan skin rolling yang bertujuan untuk mengatasi gejala penurunan kualitas tidur, mengurangi keluhan pada berbagai macam masalah kesehatan yang berindikasi untuk diberikannya pijatan tanpa memasukkan obat keadaan tubuh. Pemberian massage punggung dan mandi air hangat pada lanjut usia dapat membantu meningkatkan kualiat tidur yang efektif pada lansia (Setyawan, 2017).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh peneliti di Panti Taman Bodhi ASRI Binjai. Didapatkan informasi dari petugas kesehatan yang menangani aktivitas di wisma tersebut mengatakan bahwa lansia di Panti Taman Bodhi ASRI Binjai berjumlah 88 lansia dengan rentang usia 60-85 tahun. Hasil wawancara yang telah dilakukan kepada petugas kesehatan di panti tersebut mendapatkan bahwa, sebagian besar lebih dari 30% lansia mengalami gangguan kualitas tidur, rasa tidak nyaman saat tidur, terbangun lebih dini, serta terbangun saat malam hari dan susah untuk memulai tidur lagi. Petugas

kesehatan yang berada di wisma tersebut mengatakan bahwa para lansia sering mendapatkan terapi untuk mengatasi masalah kualitas tidurnya, namun masalah tersebut belum dapat teratasi secara sempurna. Peneliti memilih tempat penelitian di Panti Taman Bodhi ASRI Binjai tersebut karena selain terdapat masalah kualitas tidur yang belum teratasi, peneliti juga mendapatkan kemudahan untuk memberikan intervensi saat melakukan penelitian. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti Taman Bodhi Asri Binjai.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen, pre experimental designs*, dengan menggunakan rancangan *One Group Pretest Posttest* tanpa adanya kelompok control (Soekidjo Notoatmodjo, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan kualitas tidur yang buruk yang berada di Panti Taman Bodhi Asri Binjai dengan jumlah 88 lansia. Metode pengumpulan sampel adalah *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel dengan mengikuti tujuan penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi (Sugiyono, 2017).

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

lansia wanita dan laki-laki yang berumur diatas 55 tahun ke atas yang dapat melakukan aktivitas sehari-hari, tidak mengalami masalah persendian khususnya ekstremitas bawah ,tidak mengalami kelumpuhan, sehat mental dan lansia dapat melakukan kerja sama dalam penelitian. cara menentukan besaran sampel yang dapat menggambarkan dan mencandranakan populasi, maka dalam sampel penelitian ini digunakan rumus Slovin. sebagai berikut :



$$n = \frac{88}{1+88(0.1)^2} = 46 \text{ orang}$$

Keterangan:

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = Persen kelonggaran ketidaktelesian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir.

Sampel penelitian ini adalah Lansia di Panti Taman Bodhi Asri Binjai adalah sebanyak 46 orang. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI yang terdiri dari 18 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 komponen, yaitu kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat dan disfungsi di siang hari. Kuesioner tersebut terdiri dari

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Penelitian yang dilakukan di Panti Taman Bodhi Asri
Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	(%)
Laki-laki	20	43,5
perempuan	26	56,5
Jumlah	46	100

Berdasarkan Tabel 1, menggambarkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 43,5%, dan responden berjenis perempuan sebanyak 56,5%.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	F	(%)
55-65 tahun	25	54,3

pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup. Rentang pilihan jawaban antara 0-3, yaitu 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = kurang dari 1 kali dalam seminggu, 2 = 1 atau 2 kali dalam seminggu, 3 = 3 kali atau lebih dalam seminggu, skor total adalah antara 0 – 21. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik Wilcoxon match pairs test. Penelitian ini menggunakan taraf signifikan 0,05. Apabila nilai p hitung lebih kecil dari taraf signifikan ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada pengaruh pemberian terapi massage punggung terhadap kualitas tidur lansia. Sebaliknya apabila ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh terapi massage punggung terhadap kualitas tidur lansia

Binjai ini dilakukan pada seluruh populasi penghuni panti yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 46 responden.

66- 74 tahun	15	32,6
>74 tahun	6	13.1
Jumlah	46	100

Berdasarkan Tabel 2 diatas didapatkan bahwa responden yang berusia 55-65 tahun sebanyak 54,3%, responden yang berusia 66-74 tahun sebanyak 32,6%. Dan responden diatas 74 tahun sebanyak 13,1%.



Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Massage Punggung

Kategori	f	(%)
Sangat kurang	30	65,2
Kurang	9	19,6
Baik	3	6,5
Sangat baik	4	8,7
Jumlah	46	100

Berdasarkan Tabel 3 Gambaran responden terhadap kualitas tidur sebelum diberikan terapi di Panti Taman Bodhi Asri Binjai adalah kualitas tidur lansia sangat kurang sebanyak 65,2%. Kemudian sebanyak 19,6% responden mengalami kurang baik dalam kualitas tidur. Kemudian sebanyak 6,5% responden mengalami kualitas tidur yang baik. Sedangkan sisanya sebanyak 8,7 % responden mengalami kualitas tidur yang sangat baik.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Terapi *Massage Punggung*

Kategori	f	(%)
Sangat kurang	3	6,5
Kurang	3	6,5
Baik	25	54,3
Sangat baik	15	32,7
Jumlah	46	100

Berdasarkan Tabel 4. menunjukkan bahwa kualitas tidur responden sesudah diberikan terapi adalah kualitas tidur sangat kurang sebanyak 6,5,2% responden. Kemudian sebanyak 6,5% responden mengalami kurang dalam kualitas tidur. Kemudian sebanyak 54,3% responden mengalami kualitas tidur yang baik.

Sedangan sebanyak 32,7 % responden mengalami kualitas tidur yang sangat baik. Tabel 5. Distribusi skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Terhadap Kualitas Tidur Subyektif

Kategori	F	Presentase %
Sangat	1	2,2
Kurang	3	6,5
Baik	32	69,6
Sangat baik	10	21,7
Jumlah	46	100

Berdasarkan Tabel 5 didapat bawah kualitas tidur subyektif sebanyak 2,2% responden sangat kurang, sebanyak 6,5% responden kualitas tidurnya kurang. Kemudian sebanyak 69,6% responden mengalami kualitas tidur subyektik baik. Dan kualitas tidur subyektik sangat baik sebanyak 21,7% responden.

Tabel 6. Distribusi skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Terhadap Latensi Tidur lansia

Kategori	f	(%)
≤ 15 menit	20	43,5
16-30 menit	15	32,7
31-60 menit	5	10,8
>60 menit	6	13
Jumlah	46	100

Berdasarkan Tabel 6 bahwa gambaran latensi tidur lansia sebesar 43,5% responden kurang 15 menit. Kemudian sebanyak 32,7% responden latensi tidur 16-30 menit. Kemudian sebanyak 10,8% responden latensi tidur 31-60 Menit. Selanjutnya sebanyak 13% responden mengalami letensi tidur besar dari 60 menit.



Tabel 4.8. Distribusi skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Terhadap Durasi Tidur Lansia

Kategori	f	(%)
>7 jam	19	41,3
6 – 7 jam	11	24
5 – 6 jam	10	21,7
<5 jam	6	13
Jumlah	46	100

Berdasarkan Tabel 7, didapat bahwa gambaran durasi tidur responden rata-rata sebanyak 41,3% durasi tidur diatas 7 jam. Kemudian sebanyak 24% responden durasi tidur rata-rata 6-7 jam. Sebanyak 21,7% responden rata-rata tidur responden 5-6 jam. Sedangkan sebanyak 13% responden rata-rata durasi tidur kurang dari 5 jam.

Tabel 8 Distribusi Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Terhadap Lama

Kategori	f	(%)
>85%	25	54,3
75 – 84%	10	21,7
65 – 74%	8	17,4
<65%	3	6,6
Jumlah	46	100

Tabel 9. Distribusi Skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI Terhadap Gangguan Tidur Lansia

Kategori	f	(%)
Tidak	2	4,4
1 kali	4	8,6
2 kali	15	32,7
> 3 kali	25	54,3
Jumlah	46	100

Tabel 9. Didapat gambaran bahwa sebanyak 54,3% responden diatas tiga minggu sekali mengalami gangguan tidur. Kemudian sebanyak 32,7% responden dua kali seminggu mengalami gangguan tidur. Sebanyak 8,6% responden mengalami gangguan tidur. Dan sebanyak 4,4% tidak mengalami gangguan tidur sama sekali.

Tabel 10. Distribusi skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI Terhadap Disfungsi Siang Hari

Kategori	f	(%)
Tidak	19	41,4
1 kali	7	15,2
2 kali	10	21,7
> 3 kali	10	21,7
Jumlah	46	100

Pada Tabel 10 menunjukkan hasil bahwa sebanyak 41,4% tidak mengalami disfungsi siang hari. Kemudian sebanyak 15,2% responden mengalami gangguan disiang hari 1 kali seminggu. Kemudian 21,7% responden mengalami gangguan siang hari 2 kali seminggu. Kemudian sebanyak 21,7% responden diatas 3 minggu mengalami gangguan pada siang hari.



Tabel 11. Hasil Uji Wilcoxon Match Paired Test Terhadap Kualiatas Tidur Lansia

	Pre dan Posttest
Z	-3.522
Asymp. Sig. (2-tailed)	.0002

Dari Tabel 11 menyatakan bahwa hasil analisis uji Wilcoxon rank test terhadap pretest dan posttest diperoleh nilai Z sebesar -3.522, dan Assimp. Signed 0,002 atau ($p < 0,05$). Hasil analisa tersebut menyatakan bahwa secara signifikan ada pengaruh pemberian massage punggung terhadap peningkatan kualitas tidur lansia

Pembahasan

1. Hubungan Kualiatas Tidur Lansia Sebelum Pemberian Massage Punggung

Kuliatas tidur lansia di panti Bodi Asri Binjai sebelum diberikan terapi berupa massage punggung rata-rata dalam kondisi kualitas tidur sangat kurang sebanyak 65,2%. Kemudian sebanyak 19,6% responden mengalami kurang dalam kualitas tidur. Kemudian sebanyak 6,5% responden mengalami kualitas tidur yang baik. Sedangkan sebanyak 8,7 % responden mengalami kualitas tidur yang sangat baik. Hal ini disebabkan salah satunya faktor usia dimana banyak terjadinya proses penuaan pada tubuh lansia yang mengakibatkan mempengaruhi kualitas tidur lansia. Salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah usia, status kesehatan, lingkungan, motivasi, stress, psikologis, gaya hidup dan pemakaian obat-obatan (Aspiani, 2014).

Selain itu lansia sering mengalami gangguan mental diantaranya emosi, cemas, merasa ditinggalkan oleh keluarga

hal ini mempengaruhi kesehatan lansia sehingga kesuliatan dalam tidur (Siregar, 2011). Selain itu kurangnya kualitas tidur akan mengakibatkan banyaknya munculnya penyakit. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di posyandu Mawar kota malang bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan gangguan pola tidur terhadap terjadinya gangguan hipertensi pada lansia (Madeira, Wiyono, & Ariani, 2019).

2. Hubungan Kualiatas Tidur Lansia Sesudah Pemberian Massage Punggung

Setelah dilakukan massage punggung pada responden, banyak terjadi perubahan. Rata-rata kualitas tidur lansia baik. Hal ini seperti terlihat pada Tabel 4.5 bahwa sebanyak 54,3% responden mengalami kualitas tidur yang baik. Sebelum dilakukan massage punggung hanya 6,5 %. Mengalami peningkatan sebesar 48,8%. Sedangkan sebanyak 32,7 % responden mengalami kualitas tidur yang sangat baik, sebelum dilakukan massage punggung hanya sebanyak 8,7 % responden mengalami kualitas tidur yang sangat baik, mengalami peningkatan 24 %. Sedangkan hanya sedikit kuliatas tidur responden sesudah diberikan terapi adalah kualitas tidur sangat kurang sebanyak 6,5,2% responden. Kemudian sebanyak 6,5% responden mengalami kurang dalam kualitas tidur. Hal ini membuktikan bahwa ada pengaruh massage punggung pada lansia di Panti Taman Bodhi ASRI Binjai.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan dengan sampel sebanyak 20 responden, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah dilakukan massage punggung terjadi peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan p-value 0,000



(Ainun, Ndruru, & Baeha, 2020). *Massage* punggung dapat menstimulasi morphin endogen yaitu hormon endorfin, enkefalin, dinorfin serta dapat menimbulkan adanya relaksasi pada otot, yang berfungsi sebagai meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur, mempercepat proses tidur, dan dapat membantu menurunkan gejala gangguan tidur pada lansia.

Dengan timbulnya hormone tersebut saat setelah dilakukan *massage* atau *massase* pada lansia yang mengalami insomnia atau gangguan tidur akan dapat meningkatkan serta menambah kualitas dan kuantitas tidur lansia, *massage* punggung yang benar dilakukan sangat mempengaruhi peningkatan kualitas tidur lansia yang menderita insomnia atau kesulitan tidur (Paramurthi, Tri, & Suparwati, 2019).

Hasil penelitian uji statistik Fisher's Exact test diperoleh hasil: kualitas tidur setelah tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat yang menunjukkan nilai signifikansi 0,738 ($p \geq 0,05$) maka tidak ada perbedaan efektivitas tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung (Dionesia, 2019). Namun berbeda dengan penelitian (Lusia, Lotu, Dion, & Wawo, 2020), yang dilakukan terhadap 60 responden lansia di Panti Sosial Penyantunan Budi Agung Kupang, hasil penelitian mengatakan bahwa *massage* dengan air hangat dengan lemongrass oil *massage* dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan p value = 0.000 dengan nilai signifikan 0,12 dibandingkan dengan *massage* punggung p value 0,046 dengan nilai signifikan 0,74. Hal ini bisa saja terjadi dikarenakan faktor usia yang lebih tinggi dan responden yang lebih banyak dari

penelitian yang dilakukan oleh penulis. Kemudian faktor pendidikan yang tidak teliti dapat menyebabkan hasil dari penelitian sebelumnya.

4. KESIMPULAN

Dari penelitian yang ditelaah dilakaukan di Panti Taman Bodhi Asri Binjai dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh pemberian *massage* punggung terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Taman Bodhi Asri Binjai dengan nilai signifikan $p=0,002$.
2. Rata-rata lansia di Panti Taman Bodhi Asri Binjai tidak menggunakan obat-obatan sehingga dikarenakan tidak diperkenankan oleh pengelola panti.
3. *Massage* punggung efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia di Panti Taman Bodhi ASRI Binjai

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, H., Ndruru, G. B., & Baeha, K. Y. (2020). Pengaruh Terapi *Massage* Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020, 6(2), 93–98.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA NIC dan NOC* (1st ed.). Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Ben Simon, E., & Walker, M. P. (2018). Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nature Communications*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-05377-0>
- Dionesia, E. A. (2019). Perbedaan Efektivitas Tindakan *Massage* Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*.



- <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.79>
- Hardani, P. T., Susanti, Y., & Putri, E. (2016). Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 40–44.
- Lusia, M., Lotu, I., Dion, Y., & Wawo, B. A. M. (2020). Efektifitas Terapi Mandi Air Hangat Dengan Lemongrass Oil Massage Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Budi Agung Kupang. *CHM-K Applied Scientifics Journal*, 3(1), 19–26.
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Martono, O. H., & Pranarka, K. (2009). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo : Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) (Edisi 4)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Paramurthi, I. A. P., Tri, K., & Suparwati, A. (2019). Efektifitas Slow Stroke Back Massage Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Bali Health Journal*, 3(2).
- Pereira, S. (2015). Hubungan Pola Tidur Dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 1–9.
- Segrin, C., & Burke, T. J. (2015). Loneliness and Sleep Quality: Dyadic Effects and Stress Effects. *Behavioral Sleep Medicine*, 13(3), 241–254. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.860897>
- Setyawan, R. (2017). *Pengaruh Terapi Massage Punggung PUNGGUNG Dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi.pdf* (2nd ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Retrieved from <http://repository.ui.ac.id/dokumen/lihat/5849.pdf>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D)*. Jakarta: Alfabeta. Retrieved from <https://www.belbuk.com/metode-penelitian-bisnis-pendekatan-kuantitatif-kualitatif-kombinasi-dan-rd-p-10741.html>
- SULAIMAN, S., & ANGGRIANI, A. (2018). Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke Pada Lanjut Usia Di Desa Hamparan Perak Kecamatan. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 70–74. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v1i2.193>
- Sulaiman, & Anggriani. (2018). Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal JUMANTIK*, 3(2), 127–140. Retrieved from <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875/1714>
- Sumirta, I. N. (2014). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Jurna Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar*.