

Skripsi

**PENGARUH MASSAGE PUNGGUNG DENGAN TEKNIK *BALINNESE*
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA GENDER DAN
JETISAN WALITELON UTARA KABUPATEN TEMANGGUNG
JAWA TENGAH**

Disusun Guna Memenuhi Sebagai Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana
Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta



**Disusun oleh:
Ariska Gustiyadinti
160100763**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA
YOGYAKARTA
2020**

PENGARUH MASSAGE PUNGGUNG DENGAN TEKNIK BALLINESE TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA GENDER DAN JETISAN WALITELON UTARA KABUPATEN TEMANGGUNG JAWA TENGAH

Ariska Gustiyadinti¹, Yhona Pratamanitya², Aini Inayati³

INTISARI

Latar Belakang : Lansia adalah seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun ke atas, Pada lansia mengalami berbagai macam perubahan diantaranya adalah Perubahan yang dapat menimbulkan berbagai macam gangguan pada lansia salah satunya yaitu gangguan tidur. Masalah tidur yang sering dialami lanjut usia yaitu kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun yang lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan. Salah satu cara yang digunakan dalam mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia yaitu memberikan massage pada area punggung.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Massage Punggung Dengan Teknik Ballinese Terhadap Kualitas Tidur Lansia di desa Gender dan Jetisan Walitelon Utara Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.

Metode : Jenis rancangan penelitian ini menggunakan *Quasi Experimental Pre-Post Test With Control Group Design*. Cara Pengambilan Sampel dengan cara *Purposive Sampling*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 30 lansia yang dibagi menjadi 2 yaitu 15 kelompok Intervensi dan 15 kelompok Kontrol. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *paired t test* karena data terdistribusi normal.

Hasil Penelitian : Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden Sebelum dilakukan intervensi adalah memiliki rata-rata skor 1,13 dan pada kelompok Kontrol memiliki rata-rata skor 1,20. Setelah diberikan Intervensi Terdapat perubahan pada kelompok Intervensi yaitu memiliki skor rata-rata 1,80 dan pada kelompok kontrol adalah memiliki skor rata-rata 1,13. Uji *Independent T Test* sebesar 0,748 ($p\text{-value} > 0,05$) pada *pre test* yang artinya tidak ada perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kontrol, sedangkan *post test* didapatkan hasil $p\text{-value} 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan Kualitas Tidur Lansia antara kelompok Intervensi dan Kontrol. Hasil Uji statistik *Paired Sampel T Test* didapatkan hasil 0,000 yang artinya $p\text{-value} < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian terapi *massage* punggung teknik *balinnese*.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan adanya Pengaruh *Massage* Punggung dengan Teknik *Balinnese* Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Gender dan Jetisan Walitelon Utara Kabupaten Temanggung Jawa Tengah. Lansia hendaknya melakukan pemijatan pada punggung untuk mengurangi gangguan tidurnya.

Kata Kunci : *Massage* Punggung teknik *Ballinese*, Kualitas Tidur, Lansia

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta.

²Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

³Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), Setiap individu akan mengalami sebuah proses perkembangan secara alami, mulai dari lahir hingga menjadi Lanjut usia. Lanjut usia merupakan seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun ke atas, lansia adalah kelompok umur pada manusia yang sudah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya(1).

Usia lanjut dapat dimulai dari batasan umur setelah dewasa akhir. Seseorang dikatakan lansia apabila usianya adalah sekitar 60 sampai 65 tahun. Penggolongan lansia berdasarkan usia kronologis dan biologis dibagi menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara 45-59 tahun. Lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60-74 tahun, dan usia sangat tua (*very old*)(2).

Menurut (WHO), populasi lanjut usia di Indonesia yaitu penduduk yang umurnya diatas 60 tahun diperkirakan meningkat menjadi dua kali lipat yaitu 12% menjadi 22% di tahun 2050, dari jumlah penduduk yang semula 900juta jiwa menjadi 2 milyar ditahun 2050 (1).Berdasarkan data proyeksi penduduk yang ada di Indonesia,penduduk lansia di Indonesia diperkirakan pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta, dan diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun berikutnya. Pada tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan pada tahun 2035 (48,19 juta). Suatu Negara dapat dikatakan berstruktur apabila

mempunyai populasi lansia diatas tujuh persen, Presentase lansia di Indonesia pada Tahun 2017 telah mencapai 9,03% dari total keseluruhan penduduk lansia yang ada. Dari 34 provinsi yang ada di Indonesia, Ada 19 provinsi (55,88%) di Indonesia yang memiliki struktur penduduk lansia tertinggi. Presentase lansia terbesar adalah di DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%) dan di Jawa Timur (12,25%). Sementara itu presentasi lansia terkecil adalah Papua (3,20%) Papua Barat (4,33%) dan di Kepulauan Riau (4,35%).Jumlah penduduk lansia di provinsi Jawa Tengah sebanyak 3.348.360 orang. Dengan jumlah penduduk lansia perempuan sebanyak 1.830.648 orang lebih banyak dari jumlah penduduk lansia laki-laki yaitu sebanyak 1.517.712 orang, sedangkan pada salah satu kabupaten yang ada di Jawa Tengah yaitu kabupaten Temanggung pada tahun 2010 jumlah Lansia Di Temanggung sebanyak 709.979 ribu jiwa yang dibagi menjadi 20 kecamatan, Posisi yang menduduki lansia terbanyak yaitu di Kecamatan Temanggung yaitu sebanyak 23.118 ribu jiwa, Jumlah lansia Perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah lansia laki-laki yaitu sebanyak 11.689 lansia perempuan dan 11.429 lansia laki-laki.

Seiring bertambahnya populasi jumlah lansia di Indonesia, maka Pada diri lansia juga mengalami berbagai macam perubahan dan kemunduran pada dirinya akibat dari proses penuaan baik secara biologis, fisiologis, psikologis dan sosiologis.Perubahan biologis dan fisiologi dapat dilihat dengan adanya penurunan panca indra dan penurunan sistem imunologis yaitu lansia mudah

terkena penyakit. Perubahan psikologis dapat diibuat kaarena laansia mengalami kecemasan, depresi dan sensitif .kibat tidak diakui didalam masyarakat atau lingkungannya.Perubahan sosial berhubungan dengan adanya pandangan masyarakat tehadap lansia tersebut negatif tidak mandiri serta tidak produktif (3). Perubahan tersebut dapat menimbulkan berbagai macam gangguan pada lansia salah satunya yaitu gangguan tidur.

Masalah tidur yang sering dialami lanjut usia yaitu kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun yang lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan.Tidur yang kurang merupakan karakteristik dari kondisi melis yang sering dialami oleh lansia. Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia sekitar 50% lansia diatas 60 tahun keatas sering mengeluh tidak bisa tidur. Insomnia tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana karena secara umum tidak dapat sembuh secara spontan. Ketidakstabilan lansia untuk tidur walaupun ada keyakinan untuk tidur dan melakukannya sering terjadi pada lansia karena adanya perubahan pola tidur dan sering terbangun pada malam hari, ketidakstabilan untuk kembali tertidur dan terbangun pada dini hari juga sering dialami oleh lanjut usia(4). Insomnia merupakan suatu keadaan yang menyebabkan individu susah untuk tidur dan tidak dapat mendaptkan tidur yang adekuat,baik dari segi kualitas dan kuantitas sehingga individu hanya memdapatkan tidur yang sebentar dan susah untuk tertidur (5).

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dapat menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi sangat dianjurkan, karena tidak memiliki efek samping dan dapat memandirikan lansia karena lansia dapat menjaga kesehatan mereka sendiri. Beberapa tindakan mandiri yang bisa dilakukan oleh perawat yaitu memberikan aktivitas di siang hari sesuai dengan indikasi, mengurangi distraksi lingkungan, merendam kaki dengan menggunakan air hangat, mengajarkan teknik relaksasi napas dalam, dan masase pada punggung (6).

Massase berguna untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dilakukan pada bagian punggung Massage dapat dikatakan sebagai pijat yang telah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan menggunakan berbagai macam bentuk pegangan atau dengan menggunakan beberapa teknik(6). Massase yang dilakukan dengan cara memijat bagian punggung. Masase bagian punggung merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, tanpa ada efek samping serta dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau orang lain yang sudah dibekali ilmu masase (7). Massase teknik balinese ini yang membedakan adalah cara pemijatannya dan aromaterapi yang digunakan menggunakan minyak zaitun untuk teknik pemijatannya yaitu dengan cara Massage (pijat) punggung dengan menggunakan jempol pada sisi kanan dan kiri secara merata ke atas bagian punggung, Memberikan massage (pijatan) dengan gerakan *effleurage* yaitu massage dengan menggunakan gerakan

sirkuler dan lembut secara perlahan keatas menuju bahu dan kembali lagi kebagian bawah hingga ke bokong tetapi tidak boleh sampai terputus dan tetap menyentuh bagian kulit punggung dan Gerakan selanjutnya adalah gerakan meremas kulit diantara ibu jari dan jari tangan. Meremas keatas sepanjang dikedua sisi tulang belakang dari bokong kebahu.

Dari data diatas tergambar bahwa seseorang lanjut usia mengalami gangguan kualitas tidur yang sangat berarti. Mereka tidak mempunyai pengetahuan lebih terkait gangguan tidur dan bagaimana cara mengatasinya. Maka dari itu, pengkajian terhadap kualitas tidur dan pengaruh massage teknik Balinese penting untuk dilakukan sehingga nantinya klien dapat melakukan perawatan secara mandiri. Dalam pengkajian Kualitas Tidur dapat dilakukan dengan salah satu instrument yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Indexs* (PSQI) untuk mengidentifikasi tentang kualitas tidur secara subjektif, durasi tidur dan gangguan yang terjadi selama tidur, waktu mulai tidur dan kebiasaan menggunakan obat untuk membantu tidur(8).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aziz (2014) dengan judul Pengaruh terapi pijat terhadap tingkat insomnia pada lansia di unit rehabilitasi sosial pucang gading semarang dengan metode penelitian menggunakan rancangan eksperimen semu (Quasi Eksperimen) yaitu dengan menggunakan *Non Equivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 115 lansia. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan jumlah responden 34 responden, 17

responden kelompok perlakuan dan 17 responden kelompok control. Pengumpulan data-data menggunakan kuesioner Kelompok Study Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia *Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Analisis menggunakan t-test. Hasil penelitian bahwa mean pada *post* perlakuan 4,29, sedangkan pada *post* kelompok control 6,09. Dengan menggunakan t test independen *post*perlakuan didapatkan hasil p value 0,030 bila dibandingkan dengan α 0,05 berarti ada pengaruh terapi pijat terhadap tingkat insomnia pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang.

Di Temanggung terdapat data jumlah penduduk yaitu sebanyak 709.979 ribu jiwa yang dibagi menjadi 20 kecamatan, Untuk jumlah lansia posisi yang menduduki lansia terbanyak yaitu di Kecamatan Temanggung yaitu sebanyak 23.118 ribu jiwa. Jumlah lansia Perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah lansia laki-laki yaitu sebanyak 11.689 lansia perempuan dan 11.429 lansia laki-laki. Di kecamatan temanggung terbagi menjadi beberapa kelurahan salah satunya adalah kelurahan Walitelon Utara. Salah satu desa yang terdapat pada kelurahan walitelon utara adalah desa Gender dan Jetisan, Menurut studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 3 Juli 2020 yang dilakukan di kelurahan walitelon Utara didapatkan informasi dari salah satu petugas kelurahan bahwa data lansia terbanyak yang berada pada kelurahan walielon utara adalah pada desa Gender yaitu sebanyak 88 lansia dan Jetisan sebanyak 81 lansia.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 6 Juli 2020 didapatkan informasi dari kader bahwa jumlah lansia di desa Gender sebanyak 70 lansia, yaitu lansia laki-laki berjumlah 35 dan lansia perempuan berjumlah 35 selanjutnya peneliti mendatangi 6 rumah lansia untuk menanyakan apakah sering mengalami gangguan tidur pada malam hari. Dari hasil wawancara dengan 6 lansia, 4 diantaranya (67%) sering mengalami kesulitan tidur, tidak nyaman saat tidur, Sering terbangun pada malam hari karena takut BAK.

Sedangkan Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 6 Juli 2020 informasi yang didapatkan dari Kader bahwa jumlah lansia di desa Jetisan sebanyak 50 lansia dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 15 dan lansia perempuan berjumlah 35. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara secara *door to door* kepada 8 lansia di desa tersebut didapatkan hasil bahwa 8 lansia di desa Jetisan - diantaranya (50%) mengalami kesulitan tidur pada saat malam hari akibat dari terlalu awal untuk memulai tidur sehingga pada malam hari sering terbangun dan sulit untuk memulai tidur kembali, Sering terbangun tengah malam karena takut ke kamar mandi.

Berdasarkan fenomena dan uraian Latar Belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian yang nantinya akan mengetahui ada dan tidaknya Pengaruh massagepunggung dengan teknik *Ballinese* terhadap kualitas tidur lansia di desa Gender dan Jetisan Walitelon Utara Kabupaten Temanggung Jawa Tengah.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas masalah yang diteliti adalah “Bagaimana Pengaruh Massage Punggung dengan Teknik *Ballinese* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di desa Gender dan Jetisan Walitelon Utara Kabupaten Temanggung Jawa Tengah?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Massage Punggung dengan Teknik *Ballinese* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Gender dan Jetisan Walitelon Utara Kabupaten Temanggung Jawa Tengah

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden meliputi jenis kelamin, umur, pendidikan
- b. Untuk mengetahui Kualitas Tidur Lansia
- c. Untuk mengetahui Pengaruh Massage punggung teknik *Ballinese* terhadap kualitas tidur lansia pada kelompok Intervensi maupun kontrol

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara umum penelitian ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu keperawatan Geriatric yang

diharapkan dari penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai referensi dan pedoman dalam memberikan asuhan keperawatan, serta untuk dapat mengetahui bagaimana pengaruh *massage* punggung dengan teknik *Ballinese* terhadap kualitas tidur lansia di desa Gender dan Jetisan Walitelon Utara Kabupaten Temanggung Jawa Tengah

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Profesi keperawatan

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi dan pedoman dalam memberikan asuhan keperawatan, serta dapat menambah pengetahuan bagi tenaga keperawatan khususnya pada Perawat Geriatric.

c. Bagi Peneliti

Sebagai bagian dari proses pembelajaran dan merencanakan, melaksanakan penulisan dalam bentuk skripsi yang menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi Sarjana Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta, sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat waktu selama perkuliahan pada penelitian ini serta dapat menambah ilmu dan pengalaman bagi peneliti.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang Pengaruh Massage punggung dengan Teknik *Ballinese* terhadap Kualitas Tidur pada lansia di desa Gender dan Jetisan Walitelon Utara Kabupaten

Temanggung Jawa Tengah dan dapat menjadi acuan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dengan topik yang sama.

E. Keaslian Penelitian

Adapun keaslian penelitian berdasarkan peneliti sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian saat ini adalah sebagai berikut :

Table 1.1 Tabel Keaslian Penelitian

No	Identitas Jurnal	Metodelogi	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	Muhammad Ischaq Nabil, Wahyu Dewi Sulistiyarini Perbedaan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dengan Lansia yang di BPSTW	Dalam Penelitian ini menggunakan Jenis Penelitian Kuantitatif Eksperimental. Rancangan yang digunakan adalah <i>Cross sectional</i> . Uji sttatistik yang digunakan adalah <i>Chi-Square</i>	Hasil dalam penelitian ini mendapatkan bahwa lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki kualitas tidur yang kurang sebanyak 41 orang. Dan lansia yang mempunyai kualitas tidur cukup atau baik lebih banyak pada lansia yang tinggal bersama keluarga dibandingkan dengan yang tinggal di BPSTW	1. Variabel dependent berupa Kualitas Tidur Lansia 2. Metode yang digunakan yaitu penelitian Eksperimental 3. Penelitian dilakukan ditempat sama yaitu di BPSTW	1. Penelitian sebelum menggunakan rancangan Cross sectional penelitian sekarang menggunakan <i>two-group pre-post and post-test design</i> 2. Uji Statistik yang digunakan sebelumnya menggunakan <i>Chi-Square</i> penelitian sekarang menggunakan uji <i>Wilcoxon</i>

2	Triyadini, Asrin, Arif Setyo Upoyo Efektifitas Terapi Massage dengan terapi mandi air hangat terhadap penurunan insomnia lansia	Metode Penelitian dalam penelitian ini adalah dengan jenis <i>Quasi-Eksperimental</i> Menggunakan rancangan <i>Two-group Comparison Pre-Post Static design</i>	Hasil dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan fektifitas yang bermakna antara terapi masas dengan terapi mandi air hangat terhadap penurunan skala insomnia. Namun terapi masas lebih efektif untuk menurunkan skala insomnia daripada terapi mandi air hangat	1. Jenis Penelitian menggunakan <i>Quashi Eksperimental</i> 2. Rancangan yang digunakan sama yaitu <i>Two-group Comparison Pre-Post Static design</i> 3. Tempat Penelitian di BPSTW 4. Variabel dependen yaitu Kualitas Tidur	1. Variabel independen yang Diggunakan yaitu terapi masas dan mandi air hangat
3	Wildan Fahad Al Aziz, Arina Maliya Pengaruh Masase Kaki dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Daerah Surakarta	Metode penelitian yang dilakukan adalah penelitian <i>Quasi Eksperimen</i> (Eksperimen Semu) dengan rancangan <i>pre and post test with control</i>	Hasil Penelitian menunjukan ada pengaruh massage kaki dan aroma terapi sereh terhadap penurunan insomnia pada lansia di panti wredha dharma bakti Surakarta	1. Variabel dependent berupa Kualitas Tidur pada lansia 2. Jenis yang digunakan <i>Quasi Eksperimen</i> 3. Rancangan penelitian <i>pre and post test with control</i>	1. Variabel independent sebelumnya adalah Pengaruh masase kaki dan Aromaterapi sereh peneliti selanjutnya adalah Massage punggung teknik Ballinese

4. Tempat
penelitiannya
sama sama di
BSTW

Sumber : Muhammad Ischaq Nabil, Wahyu Dewi Sulistiyarini (2013), Triyadini, Arin, Arif Setyo Upoyo (2010), Wildan Fahad Al Aziz, Arina Maliya(2016)

UNIVERSITAS ALMA ATA
PERPUSTAKAAN

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO (2015) *Elderly Health Action Plan 2012-2020*. Geneva World Health Organization. Dinas Kesehatan
2. Padila, (2013) *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
3. Sayekti, N.P.I.W & Hendrati., L.Y.(2015) *Analisis Resiko depres, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia*.Jurnal Berkala Epidemiologi
4. Darma.I.K, dkk. (2017) *Ketrampilan dasar praktik Klinik, Modul Kebidanan*, Jakarta : EGC
5. Lanywai E. 2011. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius
6. Firdaus (2011). *Terapi Pijat Untuk Kesehatan Kecerdasan Otak dan Kekuatan Daya Ingat*.Yogyakarta : Buku Biru
7. Setyoadi&Kusharyadi (2011) *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatric*, Jakarta Salemba Medika
8. Buysse, D. J., et al. *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Anew Instrument for psychiatric practice and research*. Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.1989
9. UU No. 13 tentang kesehatan Lansia tahun 1998
10. Azizah, Lilik M, *Keperawatan Lanjut Usia*, Yogyakarta :Graha ilmu, 2011
11. Maryam S, Mila F, Rosdianawati, Jubaedi A, Batubara I, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatan: Salemba Medika*. Jakarta, 2011
12. Stanley,M. Beare.P.G, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Jakarta: EGC,2016
13. Widuri,Hesti.*Asuhan Keperawatan pada Lanjut Usia ditatanan klinik Fitramaya*.Yogyakarta : 2010
14. Riyadi.,S.Widuri.,H.*Kebutuhan Dasar Manusia Aktivitas Istirahat Diagnosa Nanda*. Jakarta: Gosyen Publishing: 2015

15. Irwina A.S. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Worjati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. 2012. Availabel from : <http://digilib.unej.ac.id> [Diakses pada 14-12-1019]
16. Emer R McGrath, Colin A Espie, Andrew W Murphy, John Newell, Alice Power, Sarah Madden, skk, 2012. *Sleep to Lower Elevated Blood Pressure: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial*. *Trials Jurnal*. 15: 397
17. Tarwano & Wacunan., *Ketiduhanan Proses Keperawatan* Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika 2015
18. Badan Pusat Statistik. (2013). *Data Statistik Indonesia: Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/Kota*. Diakses pada tanggal 15 Februari 2016 dari <http://demografi.bps.go.id/versi/index.php>
19. Arnot, dkk. *Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis : Perawatan Alternatif dan Tradisional, Volume 7*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu, 2016
20. Intan, Novita. *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta : UNY Journal Studies 2011
21. Niingrum, Destiana A. *Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan Massage Manual Terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Anaerobic Lactacid*. Bandung; Repository.UPI.Edu, 2012
22. Direktorat Pembina Kursus dan Pelatihan. (2015). *Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi*.
23. Potter, P.A., & Perry, A.G. (2010) *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik Vol. 1 Edisi 4*. Jakarta: EGC
24. Bambang T., (2012) *Buku Keterampilan Dasar Massage, Panduan Keterampilan dasar Pijat Bagi Fisioterapis, Praktisi dan Instruktur*. Yogyakarta : Nuha Medika

25. Dr.H.Azwar Agoes, Prof. DR.T.Jacob M.S., M.D; Antropologi Kesehatan Indonesia Jilid 1 Pengobatan Tradisional : EGC
26. Basford, L., & Slevin, O. (2011) *Teori dan Praktik Keperawatan Pendekatan*
27. Kusyanti. (2010). *Ketrampilan dan Prosedur Laboratorium Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC
28. Stuart,G.W & Sundeen, S. J. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (5th ed.) Jakarta: EGC
29. Khasanah, K. & Hidayati, W.(2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang*. *Jurnal Nursing Studies*,1(1) : 189-196
30. Martono,H., & Pranaka, K (Eds.). (2010). *Buku Ajar boedhi-karmojo geriatric (ilmu kesehatan usia lanjut)*. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
31. Sugiono.*Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabet 2010
32. Nursalam.Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed 4. Jakarta: Salemba Medika; 2017
33. Husna A, Budi S. Ed 1. Metodologi Penelitian dan Statistik [internet]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017. Available from http://bpsd.mk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wpcontent/uploads/2017/11/metodologi_bab1-6.pdf
34. Machfoedz. Metodeologi Penelitian: Kuantitatif dan Kualitatif. Ed. Revisi. Yogyakarta: Fitraaya; 2014.
35. Notoadmijo, S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2010
36. Triprabowo C. Etika dan Hukum Kesehatan. Ed 1. Yogyakarta: Nha Medika;2014
37. Sulidah. *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Exercis towards Older People's Quaity Of Sleep*.UNPAD : 2016

38. Bambang Trisnowiyanto, Keterampilan dasar *Massage*. Yogyakarta : Nuhamedika 2012
39. Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theory and Their Work*. 8th edition. St. Louis : Mosby Elsevier. Inc
40. Ali Satya Graha dan Bambang Priyoadi. (2010). *Terapi massage Frirage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta
41. WHO. (2016). *Mental Health and Older Adultst*
42. Sulistriyani, Tri, Santoso, Dwi.(2016). Gambaran Karakteristik lansia dengan Gangguan tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. Vol. 2. No. 2
43. Suastrri, Ni made putri., Tirtayasa, Parde Nyoman Bayu., Aryana, I Gusti Putu Suka, Kusumawardani, RA Tity. (2014). Hubungan Antar Sikap Sleep Hygine dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSU Sanglah Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. Vol. 3. No. 9
44. Asmadi (2008). *Konsep dasar Keperawatan*. EGC., Jakarta
45. Andri, F., Warini, S., Subekti H. Hubungan dukungan sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Yang Tidak Memiliki Pasangan Hidup DiBPSTW Unit Abiyoso Yogyakarta. Yogyakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta ;2009
46. Siregar, MI. (2011). *Mengenal sebab-sebab, Akibat-akibat dan cara terapi Insomnia*, Flash Books. Jogjakarta
47. Adiyati S. (2010) *Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. Skripsi Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
48. Hawita dan Sulistiyowati. *Kebutuhan dasar Manusia*. Jakarta Timur: Cv. Tran info Medika., 2017
49. Lee, G, Bae H. (2017). *Theraupeutic effects of phytochemicals and medicinal herbs on depression*. *BioMed Research International*

50. Ananta Erfrandau (2017). Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupate Jember
51. Handono Fatkhur Rohman (2019). Pengaruh Terapi Rlaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso