

Pijat Punggung Terhadap Perubahan Skala Insomnia di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Waipare

Maria Fransiska Ronalia

Universitas Nusa Nipa

Alamat: Jalan Kesehatan No 3 Maumere, Nusa Tenggara Timur

Korespondensi penulis: mariafransiskaronalia31@email.com

Abstract. Sleep disorders is one of the health problems often faced by the elderly. This condition needs serious attention. This study aims to explain the Effect of Back Massage Therapy Against Changing Insomnia Scale In The Elderly In UPT Panti Sosial Penyantunan Lansia Padu Wau Waipare. This type of research uses quasi experimental method or Quasi experiment. The population in this study who experienced insomnia 28 people in UPT Panti Sosial Penyantunan Lansia Padu Wau Waipare. In this study non probability sampling with total sampling technique. Data collected Observation using Wilcoxon test. The results showed that the scale of insomnia before given Back Massage Therapy (back massage) most categories of Insomnia Scale is as many as 23 people (82.1%). Insomnia scale after given Back Massage Therapy (back massage) at most categories of light Insomnia Scale as much as 19 people (67,9%). Statistical test results Wilcoxon Signed Ranks Test shows significant value 0.000 Value <0.05, H_a is accepted because 0.000 <0.05, there is effect of back massage therapy on insomnia scale changes in the elderly In UPT Panti Sosial Penyantunan Lansia Padu Wau Waipare. Researcher expect to improve quality of sleep of elderly who experience insomnia hence required therapy Back massage.

Keywords: Back massage, Insomnia, Elderly

Abstrak. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Pengaruh Terapi *Back Massage* (Pijat Punggung) Terhadap Perubahan Skala *Insomnia* Pada Lansia Di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare. Jenis Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu atau *Quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lanjut usia yang mengalami insomnia 28 orang di UPT Panti Sosial Penyantunan Lansia Padu Wau Waipare. Pada penelitian ini *nonprobability sampling* dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan Observasi dengan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Skala *insomnia* sebelum diberikan terapi pijat punggung paling banyak kategori Skala insomnia sedang sebanyak 23 orang (82,1%). Skala *insomnia* sesudah diberikan Terapi pijat punggung paling banyak kategori. Skala Insomnia ringan sebanyak 19 orang (67,9%). hasil uji *Statistic Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai signifikan 0,000 *Value* <0,05, maka H_a diterima karena 0,000 H_0 ditolak atau ada pengaruh Terapi Pijat Punggung terhadap perubahan skala *insomnia* pada lansia Di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare. Peneliti mengharapkan agar meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia maka diperlukan terapi pijat punggung.

Kata kunci: Pijat Punggung, Insomnia, Lansia

LATAR BELAKANG

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi atau kebiasaan tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi *neurotransmitter* yang ditandai dengan menurunnya distribusi norepinefrin. Umumnya lansia banyak yang mengalami gangguan tidur baik kualitas maupun kuantitas, sehingga latihan relaksasi otot progresif diberikan lansia atau seseorang untuk mengatasi stres (Khasanah dan Hidayati, 2014)

Data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2014, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Menurut *National Institute of Health* (2014) dalam kutipan Kementerian Kesehatan RI, (2015) menyatakan bahwa gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Di Indonesia, menurut penyelenggara konferensi angka kejadian insomnia pada lansia adalah 10% dari jumlah penduduk. Tingginya angka kejadian di sini disebabkan karena penanganan *insomnia* belum memadai (Darmojo, 2013). Pada lansia, kualitas tidur pada malam hari mengalami penurunan menjadi sekitar 70-80% sedikit efektif dari usia dewasa. Hal ini juga didukung oleh pendapat Nugroho (2015) yang mengatakan bahwa pada kelompok usia 70 tahun dijumpai 22% kasus mengeluh mengenai masalah tidur dan 30% dari kelompok tersebut banyak yang terbangun di malam hari. *National Sleep Foundation* menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita *insomnia* mencapai 70%.

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2012 kurang lebih 19.000.000 orang dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Perkembangan lansia di Indonesia dari tahun ke tahun jumlahnya cenderung meningkat disertai dengan tingginya usia harapan hidup. Menurut hasil Riskesdas Provinsi NTT tahun 2015, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur (*insomnia*) adalah 21,6 % dari jumlah penduduk. Berdasarkan pengambilan data awal yang diperoleh berjumlah 28 lansia, terdiri dari laki-laki 15 lansia (42,85%) dan perempuan berjumlah 20 lansia (57,14%). Dari hasil observasi dengan 8 orang lansia yang mengalami insomnia ringan sebanyak 3 orang (37,5%) dimana tidurnya berlangsung 1-3 jam, kemudian pada akhirnya akan tidur juga, lansia yang mengalami insomnia sedang sebanyak 2 orang (25%) dimana dapat masuk tidur dengan mudah tetapi setelah 2-3 jam akan bangun dan tidur lagi dan kejadian ini dapat terjadi

berulang kali, lansia yang mengalami insomnia berat sebanyak 3 orang (37,5%) dimana dapat tidur dengan mudah dan cukup nyenyak, akan tetapi pada saat pagi jam 04.00 sudah terbangun dan tidak dapat tidur kembali.

Seorang yang mengalami *insomnia* seperti kesulitan untuk tidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak. Keadaan ini bisa berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu atau lebih, merasa lelah saat bangun dan tidak merasa segar, sakit kepala dipagi hari, kesulitan berkonsentrasi, psikologi mudah marah dan mudah mengantuk di siang hari dan mata merah. Upaya yang dilakukan oleh kader posyandu lansia adalah melaksanakan kegiatan senam lansia setiap hari Selasa dan Sabtu, namun upaya tersebut tidak dapat mengurangi gangguan tidur pada lansia, sehingga peneliti ingin memberikan terapi pijatan punggung untuk mengurangi kejadian insomnia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Richards (1998) dalam Berman (2014), pijat punggung meningkatkan kualitas tidur pada klien yang menderita sakit. Sedangkan menurut *Duke University*, para peneliti *Touch Research Institute of the University of Miami School of Medicine* mengukur tingkat biokimia tubuh setelah terapi pijat dan menemukan penurunan dramatis dalam kadar kortisol, norepinefrin dan dopamin.

Terapi pijat (*massage*) dapat membantu penyembuhan berbagai penyakit fisik. Berbagai masalah kesehatan bisa diatasi dengan pijatan yang tepat. Badan yang lelah juga dapat segar kembali setelah dipijat. Pijat (*massage*) juga dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahan dan depresi (Handoyo, 2013). Latihan relaksasi otot sederhana seperti pijatan punggung dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahan dan depresi. Pijatan punggung merupakan tindakan non farmakologi yang memiliki manfaat bagi berbagai sistem tubuh. Bagi sistem saraf dapat mengatasi penyakit akibat tekanan saraf seperti insomnia yang merupakan gangguan tidur yang paling banyak diderita oleh lansia (Handoyo, 2013).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh terapi *Back Massage* (pijat punggung) terhadap perubahan skala *insomnia* pada lansia di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Kecamatan Kangae Kabupaten Sikka”.

KAJIAN TEORITIS

Menurut Lanywati, (2012) *Insomnia* adalah suatu keadaan seseorang dengan kualitas dan kuantitas tidur yang kurang. Seorang yang mengalami *insomnia* seperti kesulitan untuk tidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak. Keadaan ini bisa berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu atau lebih, merasa lelah saat bangun dan tidak merasa kesegaran, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, psikologi mudah marah dan mudah mengantuk di siang hari dan mata merah. Insomnia dapat disebabkan oleh beragam faktor atau kelainan, karena harus diidentifikasi penyebabnya, hal ini adalah kunci pengobatan yang adekuat.

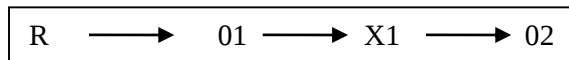
Menurut (Sudoyo, 2011) gangguan tidur pada malam hari (*insomnia*) akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari esoknya. Mengantuk merupakan faktor resiko untuk terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan secara ekonomi mengantuk sepanjang hari esoknya. Mengantuk merupakan faktor resiko untuk terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan secara ekonomi mengurangi produktivitas seseorang. Pada usia lanjut, gangguan tidur di malam hari akan mengakibatkan banyak hal yaitu ketidakbahagiaan, dicekam kesepian dan yang terpenting, mengakibatkan penyakit-penyakit *degenerative* yang sudah diderita mengalami eksaserbasi akut, perburukan, dan menjadi tidak terkontrol.

Menurut Ayu (2009) salah satu manfaat langsung dari pijat (*massage*) adalah relaksasi menyeluruh dan ketenangan, yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur oleh karena pijatan punggung dapat dilakukan pada penderita insomnia dapat berkurang sehingga gejala insomnia dapat berkurang. Pijat (*massage*) juga dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahan dan depresi (Handoyo, 2010).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Desain penelitian ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *pretest* dan *posttest*.

Berikut skema desain *pretest* dan *posttest one group desain*.



Keterangan:

R : Lansia *Insomnia*

01 : Observasi *insomnia* lansia sebelum dilakukan terapi pijatan punggung

X1 : Perlakuan pijatan punggung

02 : Observasi *insomnia* lansia sesudah dilakukan terapi pijatan punggung

Penelitian ini dilakukan eksperimen berupa pemberian terapi pijatan punggung dengan membandingkan pengaruh sebelum melakukan pijatan punggung dengan sesudah melakukan pijatan punggung untuk menurunkan *insomnia* pada lansia.

Sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu agar data yang diperoleh lebih representatif (sugiyono, 2006). Alat pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini lembar observasi (pijatan punggung yang dilakukan), dengan menggunakan *Insomnia Rating Scale* (Hidayat, 2010).

Prosedur pengumpulan data pada saat *Pre -Test*, pada hari pertama peneliti membagikan kuesioner kepada lansia agar peneliti bisa menentukan responden. Setelah membagikan kuesioner peneliti akan memilih sampel untuk diteliti sesuai dengan kategori *insomnia*; Intervensi, Intervensi aktivitas fisik dilakukan pada hari kedua sampai hari ke empat belas (2 minggu intervensi), responden yang sudah dipilih akan melakukan terapi pijatan punggung di wismanya masing-masing. Peneliti akan dibantu oleh perawat panti sosial untuk melakukan terapi pijatan punggung; *Post -Test*, setelah diberikan intervensi, peneliti melakukan *post- test* dengan cara menanyakan keadaan responden dan kualitas tidur responden setelah diberikan terapi pijatan punggung dan peneliti mengisi lembar observasi sesuai jawaban responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur lansia di UPT Panti Sosial

Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare		
Usia	f	%
Lanjut Usia (60-74 tahun)	14	50
Lanjut Usia Tua (75-90 tahun)	14	50
Total	28	100

2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di UPT Panti Sosial

Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare		
Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	1	3,6
Perempuan	27	96,4
Total	28	100

3. Skala insomnia sebelum diberikan terapi pijat punggung

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan Skala *insomnia* sebelum diberikan Terapi Pijat

Punggung di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare

Skala <i>Insomnia</i> Sebelum Diberikan Terapi Pijat Punggung	f	%
Insomnia Sedang	23	82,1
Insomnia Berat	5	17,9
Total	28	100

4. Skala insomnia setelah diberikan terapi pijat punggung

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan Skala *insomnia* setelah diberikan Terapi Pijat

Punggung di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare

Skala <i>Insomnia</i> Setelah Diberikan Terapi Pijat Punggung	f	%
Insomnia Ringan	19	67.9
Insomnia Sedang	9	32.1
Total	28	100

5. Pengaruh Terapi Pijat Punggung terhadap perubahan skala *insomnia* pada lansia Di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Kecamatan Kangae Kabupaten Sikka Maumere

Tabel 5. Hasil uji *Wilcoxon* pengaruh Terapi Pijat Punggung terhadap perubahan skala *insomnia* pada lansia Di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare

Variabel	Mean	P Value	Z Hitung	Z tabel
Pre Test Insomnia	2.1786	.000	-4.899 ^a	1.96
Post Test Insomnia	1.3214			

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan hasil uji *Statistic Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai signifikan 0,000 *Value* < 0,05, maka H_a diterima karena 0,000 < 0,05. Dilihat dari nilai Z diperoleh nilai Z hitung sebesar 4.899. Nilai Z tabel untuk sampel kurang dari 1000 adalah 1.96. Karena nilai Z hitung > Z tabel maka H_0 ditolak H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan yang diakibatkan oleh terapi pijatan punggung. Sedangkan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa sebelum dan setelah diberikan terapi pijatan punggung (*p-value* 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Terapi Pijat Punggung terhadap perubahan skala *insomnia* pada lansia Di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Kecamatan Kangae Kabupaten Sikka Maumere.

Menurut Ekayulia (2010), gangguan tidur 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, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur (keadaan yang sering dialami oleh lansia adalah tidak bisa memulai tidur, bangun terlalu cepat, sering terbangun pada tengah malam dan sulit untuk kembali tidur, berulang kali terjaga dari tidur, maupun tidur tidak nyaman atau gelisah. Gangguan tidur seperti inilah yang disebut dengan *insomnia*. Menurut (Sudoyo, 2011) gangguan tidur pada malam hari (*insomnia*) akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari esoknya. Mengantuk merupakan faktor resiko untuk terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan secara ekonomi mengantuk sepanjang hari esoknya. Mengantuk merupakan faktor resiko untuk terjadinya kecelakaan, jatuh, penurunan stamina, dan secara ekonomi mengurangi produktivitas seseorang. Pada usia lanjut, gangguan tidur di malam hari akan mengakibatkan banyak hal yaitu

ketidakbahagiaan, dicekam kesepian dan yang terpenting, mengakibatkan penyakit-penyakit *degenerative* yang sudah diderita mengalami eksaserbasi akut, perburukan, dan menjadi tidak terkontrol.

Menurut Ayu (2009) salah satu manfaat langsung dari pijat (*massage*) adalah relaksasi menyeluruh dan ketenangan, yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur, oleh karena pijatan punggung dapat dilakukan pada penderita insomnia dapat berkurang sehingga gejala insomnia dapat berkurang. Pijat (*massage*) juga dapat memperbaiki masalah di persendian otot, melenturkan tubuh, memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Selain itu bisa memperbaiki sirkulasi darah, dan mengurangi kegelisahan dan depresi (Handoyo, 2010). Bisa juga mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf, dan saluran pencernaan dan stress (B.Mahendra, Yoan Destarina, 2009). Salah satu manfaat langsung dari pijat (*massage*) adalah relaksasi menyeluruh dan ketenangan, yang dapat memberikan kenyamanan saat tidur (Ayu, 2009).

Massage adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot *tendon* atau *ligamen*, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi. Gerakan-gerakan dasar meliputi: gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong kedepan dan ke belakang menggunakan tangan, menepuk-nepuk, memotong-motong, meremas-remas, dan gerakan meliuk-liuk. Setiap gerakan menghasilkan tekanan, arah, kecepatan, posisi tangan dan gerakan yang berbeda-beda untuk menghasilkan efek yang diinginkan pada jaringan yang dibawahnya (Henderson, 2006).

Massase merupakan tehnik integrasi sensoris yang mempengaruhi aktivitas sistem syaraf otonom. *Massase* punggung merupakan intervensi non farmakologis dengan menggunakan pendekatan secara fisik (Potter and Perry, 2005). Penggunaan *massase* punggung tidak mempunyai efek samping berarti dan mudah dalam mengaplikasikannya. Penggunaan lotion diharapkan memberikan sensasi hangat dan mengakibatkan vasodilatasi lokal sehingga meningkatkan peredaran darah pada area yang diusap sehingga aktivitas sel meningkat dan akan mengurangi rasa sakit (Kusyanti, 2006).

Menurut peneliti terapi nonfarmakologis seperti pemberian terapi pijatan punggung sangat bagus dilakukan pada lansia Di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Kecamatan Kangae Kabupaten Sikka. Hal ini dapat dilakukan secara efektif dan efisien untuk menurunkan terjadinya insomnia. Selain hal tersebut diatas terapi pijatan punggung juga sangat

mudah dilakukan dan hemat dari segi ekonomi atau tidak mengeluarkan biaya yang mahal bagi lansia di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare Kecamatan Kangae Kabupaten Sikka.

Upaya yang dilakukan untuk mengurangi insomnia pada lansia yaitu dengan secara rutin melakukan terapi pijatan punggung sesama lansia yang telah diajarkan oleh peneliti serta olahraga yang teratur dan tidak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh terapi pijat punggung terhadap perubahan skala insomnia pada lansia di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare. Perawat di Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare dapat melakukan terapi pijat punggung agar para lansia yang mengalami masalah *insomnia* bisa mendapatkan intervensi keperawatan yang dapat mengatasi masalah insomnia. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait faktor yang berpengaruh terhadap insomnia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Padu Wau Waipare yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian dan terima kasih juga kepada perawat IGD atas dukungan dan keterlibatan responden, sehingga penelitian ini dapat berjalan lancar.

DAFTAR REFERENSI

- Ayu. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lansia, Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran No. 15: 196-206.
- Aziz. (2010). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Berman. (2014). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Koizer & Erb*. Jakarta: EGC
- Bull.2007. *Teknik Pijat Untuk Pemula* (Christina Prianingsih, Penerjemah). Jakarta: Erlangga.
- Craven, R F. & Hirnle, C.J (2002). *Fundamental of Nursing; human health and function*. (3rded). Philadelphia: Lippincott.
- Darmojo, B. (2013). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Destriana. (2009). *Konsep Pijatang Punggung*. Bandung: Alfabeta.
- Ekayulia. (2010). *Gangguan Tidur pada lansia*. Jakarta: EGC.

- Esri & Ambar (2014). *Gambaran Aktivitas Para Lanjut Usia Saat Mengalami Insomnia Di Desa Gombang, Cawas, Klaten*.
- Every. (2012). *Klasifikasi Insomnia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Firdaus. 2011. *Terapi pijat untuk kesehatan kecerdasan otak dan kekuatan daya ingat*. Buku biru: Yogyakarta.
- Hidayat, A. A. (2019). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes RI. (2018). *Pravelensi Lansia*. [Http://Usiaharapanhidup.html](http://Usiaharapanhidup.html). Diakses tanggal 15 Juni 2023
- Kozier. (2010). *Tidur dan Istirahat dan fungsi tidur*. Jakarta: Kanisius.
- Khasanah K & Hidayati W. (2014). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1): 189-196.
- Kasim. 2018. *Pengaruh back massage (pijatan punggung) terhadap penurunan kejadian insomnia pada lansia di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango*.
- Lanywati. (2012). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Jakarta: Kanisius.
- Lumbantobing. (2014). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Indriyati P. Kasim. (2015). *Pengaruh Back Massage (Pijatan Punggung) Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Desa Toto Selatan Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango*. Skripsi
- Maryam, S dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika: Jakarta.
- Sumedi dkk. (2015). *Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di panti Wredha Dewanata Cilacap*.
- Nasir. (2011). *Metode Penelitian*. Salemba Medika: Jakarta.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Papdilah. (2013). *Buku ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nusa Medika.
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Rachmawati dkk. 2015. *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian insomnia pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unitbudi Luhur Kasongan Bantul*.
- Rafknowledge. (2012). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Riskesdas. (2015). *Profil Kesehatan Lansia*. Nusa tenggra Timur
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R & D*. Alfabeta: Bandung.
- Sumedi. (2012). *Kejadian dan Tingkat Depresi pada Lanjut usia: studi perbandingan dipanti werdha dan komunitas Semarang*: Universitas Diponegoro-Skripsi
- Suyanto. (2011). *Analisa Data Untuk Penelitian Kesehatan*. Nuha Medika: Jakarta.

- Susilo. (2010). *Memperlambat Penuaan, Mencegah "Padam" dan Peremajaan Pria. Pidato Pengukuhan Guru Besar*. Documentation: Diponegoro University Press, Semarang.
- Widya. (2014). *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur*. Jogjakarta: Katahati.
- World Health Organization. (2018). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) –BREF*. Diakses pada tanggal 12 Februari 2017 dari http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf Edition.USA : John Wiley & Sons.
- (2020). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) –BREF*. Diakses pada tanggal 12 Juni 2017 dari http://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf Edition.USA : John Wiley & Sons.