

HUBUNGAN PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN YANG DIPERSEPSIKAN KLIEN DENGAN KEPUASAN DI RUANG RAWAT INAP INTERNERSIIBNU SINA YARSI BUKITTINGGI TAHUN 2015

Yossi Fitriana¹*

¹Dosen Program Studi SI Keperawatan STIKes Yarsi Bukittinggi

Abstrak

Penduduk lansia lebih kurang 60% mengeluh atau mengalami gangguan tidur atau sulit tidur, dan diperkirakan tiap tahun 20% - 40% orang dewasa dan lansia mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah tidur serius atau gangguan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur adalah gangguan tidur yang dialami oleh seseorang yang dapat disebabkan karena perubahan fisik dan sistem saraf yang dapat menyebabkan kebutuhan tidur terganggu. Upaya meningkatkan kualitas tidur lansia dapat dilakukan dengan beberapa cara, salah satunya adalah dengan senam sehat lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Sehat Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werhda (PSTW) Kasih Sayang Ibu Cubadak Batusangkar Tahun 2015. Penelitian ini dilaksanakan di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar pada tgl 8-16 juni 2015. Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperimen* dengan metode pendekatan *Two Group Prétest — Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini sebanyak 42 orang, pengambilan sampel dilakukan dengan secara *purposive sampling* didapatkan sample 32 orang serta alat pengambilan data menggunakan PSQI dan wawancara. Analisis data menggunakan uji *mann whitney*. Hasil analisa univariat pada kedua kelompok yaitu intervensi dan kontrol terdapat 16 orang' responden pada masing-masing-kelompok: dalam kategori kualitas tidur kurang' baik. Hasil analisa bivariat didapatkan setelah dilakukan senam sehat lansia terhadap 16 responden (100%) yang kualitas tidur dalam kategori kurang baik mengalami penurunan sebanyak 12 orang (81,2%) dalam kategori baik diantaranya terdiri dari 9 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Hasil uji statistik *mann whitney* menunjukkan pengaruh senam sehat lansia terhadap kualitas tidur lansia dengan signifikasi *p value* = .001 ($p < .05$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa senam sehat lansia berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Diharapkan kepada lansia dapat memanfaatkan senam sehat lansia sebagai salah satu alternatif dalam penatalaksanaan untuk meningkatkan.kualitas tidurpada lansia.

Kata Kunci : Senam Sehat Lansia, Lansia, Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Aging process atau proses penuaan merupakan suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan (*gradually*) kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti serta mempertahankan struktur dan fungsi secara normal, ketahanan terhadap- cedera, termasuk adanya infeksi. Prosespenuaan sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh 'mati' sedikit demi sedikit. Penurunan yang terjadi sesuai dengan bertambahnya usia atau yang disebut dengan usia lanjut (Mubarak, 2009; Azizah, 2011).

Data dari WHO (World Health Organisation) pada tahun 2012 mencatat bahwa terdapat 600 juta jiwa penduduk lansia di seluruh dunia. Jumlah ini dan diperkirakan

akanmeneapal 1,2 Miliar orang pada tahun 2025, dan akan terus bertambah hingga 2 Miliar orang di tahun 2050. Sekitar 75% diantaranya diperkirakan berada di negara berkembang.Proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia menduduki peringkat keempat di dunia setelah China, India dan Amerika.

Hasil Sensus Penduduk di Indonesia menyatakan, pada tahun 2005 terdapat sebesar 16,80 juta jiwa lansia. Jumlah ini meningkat pada tahun 2007 penduduk lansia menjadi 18,96 juta jiwa lansia dan tahun 2009 menjadi 19,32 juta jiwa. Sementara itu Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 juga meningkat menjadi 23,99 juta jiwa dari total keseluruhan penduduk, dan tahun 2011 sebanyak 24 juta jiwa lansia. Diprediksikan jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 mencapai 28,82 juta jiwa (11,34%) dari keseluruhan jumlah penduduk

(Susenas 2009, 2010), -Sejauh' ini penduduk lansia di Indonesia mengalami peningkatan secara signifikan dari tahun ke tahun.

Jumlah lansia di Sumatra Barat menduduki peringkat ketujuh tertinggi sebesar 8,9% dari jumlah penduduk, setelah provinsi Sumatra Selatan sebesar 8,34%, Sumatra Utara sebesar 8,45%, Bali sebesar 9,78%, Jawa Tengah 10,34%, Jawa Timur 10,40%, DI Yogyakarta sebesar 13,04% (Susenas, 2012; Badan Pusat Statistik RI, 2012). Setelah diketahui sekian banyak jumlah penduduk lansia, lebih dari 80% penduduk usia menderita penyakit fisik yang mengganggu fungsi mandiri. Dengan meningkatnya usia, terdapat pembaharuan dalam struktur anatomik, terlihat dengan Terjadinya kemunduran sel-sel yang selanjutnya akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Hal ini tampak pada kelemahan organ dan kemunduran fisik, akibat degenerasi jantung, paru-paru, tulang, otot, pembuluh darah, sistem saraf, dan fungsi panca indera serta .timbulnya berbagai macam penyakit seperti .penyakit arthritis, atherosclerosis, osteoporosis dan penyakit degeneratif lainnya. Kemampuan fisik yang menurun menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia (Putra, 2011).

Kualitas tidur itu sendiri adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkankesegaran dan kebugaran saat terbangun(Khasanah, 2012).Kualitas tidur mencaku paspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur (Khasanah, 2012).

Sebuah penelitian pernah dilakukan tentang gambaran kualitas dan gangguan tidur lansia di Wilayah Binjai dan Medan tahun 2014.Populasi pada penelitian ini seluruh lansia yang berada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut UsiaWilayah Binjai dan Medan dan sampel penelitian ini 64 orang lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan 37 orang(58%) responden mengalami kualitas tidur yang buruk; 27 orang (42,2%) mengalami kualitas tidur baik dan 53 orang (82,8%) mengalami gangguan tidur ringan, 11 orang (10,5%) mengalami gangguan tidur sedang (Kristiani, 2014).

Upaya untuk mengatasi gangguan pada kualitas tidur lansia diantaranya dapat dilakukan yaitu senam, terapi aroma bunga laverrder; massage punggung, teknik relaksasi. Disini peneliti mengambil salah satu alternative yang dilakukan adalah olahraga (senam lansia).Senam itu sendiri adalah olahraga ringan yangmudah dilakukan dan tidak memberatkan,yang dapat diterapkan pada lansia(Widianti &Proverawati, 2010).

Senam lansia merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon *adrenalin*,

norepinefiin dan *katekolamin* serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Pada kondisi ini akan meningkatkan relaksasi lansia. Selain itu, sekresi *melatonin* yang optimal dan pengaruh beta *endorphin* dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia (Rahayu, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Tresna Wherda Kasih Sayang Ibu Cubadak Batu Sangkar, terdapat 70 orang lansia.Hasil wawancara dari 10 orang lansia.Lansia yangmengalami gangguan kualitas tidur sebanyak 7 orang (70%); Lansia yang mempunyai gangguan kualitas tidur seperti mengeluh tidak bisa tidur, sering terbangun 3 sampai 5 kali pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali sebanyak 5 orang, dan yang 2 orang lagi mengeluh kedinginan dan bangun tengah malam untuk .ke lcamar mandi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah *quasi eksperiment* dengan desain penelitian *non randomized preies't-postest w Uh cortirol group design*. Desainini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok control disamping kelompok eksperimental, hanya saja pembagian subyek dalam kelompok tidak dilakukan secara acak (Saryono,2011).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sudah dilakukan ujivaliditas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya. Uji validitas dilakukan dengan cara *content validity*. Berdasarkan hasil uji tersebut maka 19 pertanyaan dalam PSQI dinyatakan validr hitam'habrf (.89). Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan terhadap instumen tersebut didapatkan *croribach a* = .88. Berdasarkan hasil uji tersebut maka 19 pertanyaan dalam PSQI tersebut dinyatakan valid dan reliabel (Cueller, et al, 2008)

Analisa univariat digunakan untuk mengetahui tingkat gangguan kualitas tidur lansia sebelum latihan senam lansia dan sesudah latihan senam lansia dengr menggunakan system komputer.

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat adanya pengaruh senam sehat lansia terhadap peningkatan kualitas tidur lansia, dimana dapat diketahui dengan mengukur kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan senam sehat lansia Uji statistik yang digunakan adalah uji *Mann-Whitney Data* dianalisa dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 5^\circ$. . dengannilai $p < .05$ berarti ada perbedaan tingkat

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada penelitian ini dapat dilihat karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat laki-laki dan perempuan. Pada kelompok intervensi terdapat 13 orang (81.2%) laki-laki dan 3 orang (3%) perempuan, sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 9 orang (56.2%) laki-laki dan 7 orang (43.8%) perempuan.

Pada penelitian ini jenis kelamin responden sebagian besar adalah laki-laki. Menurut Kimura (2005) laki-laki memiliki kualitas tidur buruk' disebabkan karena terjadi penurunan pada hormon testosteron yang mempunyai reseptor di hipotalamus, sehingga memiliki andil pada irama sirkadian dan pola tidur secara langsung. Kondisi psikologis, meningkatnya kecemasan, gelisah dan emosi sering- tidak terkontrol, pada, laki-laki akibat penurunan hormon testosteron yang bisa menyebabkan gangguan tidur.

ANALISA UNIVARIAT

1. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Perlakuan Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Sebelum dilakukan senam pada lansia, peneliti melakukan penilaian kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur yang sudah dimofikasi. Kuesioner kualitas tidur terdiri dari 7 komponen yaitu kualitas tidur, waktu memulai tidur, lama tidur,

- efisiensi tidur, aktivitas yang terkait dengan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur. Setiap pertanyaan memiliki kategorikan dengan 0-3 dan memiliki rentang nilai 1-21.

Hasil pengumpulan data yang telah dilakukan sebelum penelitian di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar didapatkan responden yang mengalami kualitas dalam kategori kurang baik yaitu 32 orang (100%), dan dibagi dalam 2 kelompok secara acak yaitu 16 orang pada kelompok intervensi dan 16 orang pada kelompok kontrol.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Cahyono (2012) dengan judul Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Populasi pada penelitian ini 375 orang lansia dan diambil sampel sebanyak 34 orang mengalami kualitas tidur kategori buruk, kemudian yang 34 orang tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dalam kategori buruk yaitu 17 orang (100%)

dan pada- kelompok intervensi dalam kategori buruk yaitu 17 orang (100%).

Berdasarkan hasil penelitian ini, kualitas tidur lansia sebelum dilakukan senam sehat lansia masih kurang baik disebabkan pambah umur yang mengalami proses degenerasi yang terjadi pada lansia,, waktu tidur efektif akan semakin berkurang sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Gangguan tidur pada lansia disebabkan juga oleh faktor biologis dan faktor psikis.

Faktor biologis seperti adanya penyakit tertentu' yang mengakibatkan seseorang tidak dapat tidur dengan baik, dan faktor psikis bisa berupa kecemasan, stres psikologis, ketakutan dan ketegangan emosional. Apalagi lansia yang tinggal di panti memiliki stresor tambahan yaitu mereka harus dapat beradaptasi dengan teman sekamar, penghuni lain, staf atau pengelola panti, kegiatan di panti, aturan yang berlaku di panti, dan lingkungan fisik panti. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk (Perry dan Potter, 2009).

2. Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan senam sehat lansia pada Kelompok Intervensi

Hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh-peneliti, pada, kelompok terdapat L6 orang responden dengan gangguan tidur dalam kategori kurang baik di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Setelah diberikan senam sehat lansia pada kelompok intervensi dari 16 responden yang kualitas tidur dalam kategori kurang baik mengalami penurunan yaitu sebanyak 12 orang (87,5%) dalam kategori baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati (2013), tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada LansiaJDi - Posyandu sumarah 08 suronatan Kota Yogyakarta. Populasi pada penelitian ini sebanyak 65 orang dan diambil sampel sebanyak 22 orang, setelah dilakukan senam pada 22 orang tersebut terjadi penurunan yaitu sebanyak 16 orang dalam kategori tidak mengalami gangguan tidur lagi.

3. Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Kontrol

Hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti pada kelompok kontrol terdapat 16 orang responden dengan gangguan tidur dalam

kategori' kurang baik di- PSTW Kasih` Sayang Ibu Batusangkar. Setelah diberikan intervensi, pada kelompok kontrol dari 16 responden yang kualitas tidur dalam kategori kurang baik mengalami penurunan yaitu sebanyak 2 orang (88,2%) dalam kategori baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2010), tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Populasi pada penelitian ini sebanyak 375 orang lansia dan diambil sampel sebanyak 34 orang mengalami kualitas tidur kategori buruk, kemudian yang 34 orang tersebut dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dalam kategori buruk yaitu 17 orang (100%), setelah diberikan perlakuan pada kelompok kontrol, dari 17 responden yang kualitas tidur dalam kategori buruk pada. kelompok kontrol mengalami penurunan yaitu sebanyak 1 orang dalam kategori baik.

Aktifitas fisik yang sesuai dan tidak membuat letih yang berlebihan dapat mempengaruhi derajat gangguan tidur pada lansia. Lansia yang lebih banyak melakukan latihan fisik mempunyai kejadian gangguan tidur lebih rendah dari pada lansia yang jarang atau tidak pernah melakukan latihan fisik, hal tersebut disebabkan latihan fisik dapat memperkuat kontrol sirkadian yang fungsinya untuk mengatur kontrol rutinitas tidur oleh perubahan, cahaya, terang, atau gelap dan memberikan kontribusi terhadap proses tidur yang lebih baik (Sitalita, 2010).

ANALISA BIVARLAT

1. Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Lansia Pada Kelompok Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan senam kepada kelompok intervensi sebanyak 16 responden yang mengalami gangguan kualitas tidur dalam kategori kurang baik bahwa mengalami penurunan sebanyak 12 orang menjadi dalam, kategori baik dan setelah dilakukan uji hipotesis wilcoxon dengan derajat kemaknaan 95%, diperoleh $p\ value = .001$ ($p < .05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumedi (2010); tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Dewanata Cilacap. Populasi pada penelitian ini sebanyak 90 orang

diambil sampel sebanyak 16 orang; setelah dilakukan senam pada 16 orang tersebut terjadi penurunan yaitu sebanyak 11 orang dalam kategori tidak mengalami gangguan tidur lagi, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap gangguan tidur pada lansia dengan $p\ value .001$ ($< .05$),

Menurut hasil penelitian ini, adanya perbedaan kualitas tidur pada lansia yang diberikan intervensi disebabkan senam sehat lansia dapat menurunkan stress alasannya adalah ketika jantung bekerja pada saat berolah raga, maka secara otomatis konsentrasi pikiran tidak akan terfokus pada urusan pekerjaan lagi. Selain dapat mengalihkan pikiran, olahraga yang rutin jugadapat meningkatkan ketahanan kardiovaskular, sehingga nantinya dapat bersikap tidak terlalu berlebihan dalam menyikapi, suatu masalah.

Senam lansia merupakan olahraga ringan dan mudah dilakukan bagi responden, tidak memberatkan yang diterapkan pada lansia yang dilakukan pada pagi hari meliputi latihan kepala dan leher, latihan bahu dan lengan, latihan tangan, latihan punggung, latihan palia darr kaki, latihan muka, latihan pernafasan, latihan relaksasi yang dilakukan 2-3 kali seminggu secara berselang seling selama 30 menit pada pagi hari.

2. Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan perlakuan Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah penelitian pada kelompok kontrol sebanyak 16 responden yang mengalami gangguan kualitas tidur dalam kategori kurang baik terjadi penurunan sebanyak 2 orang dalam kategori baik dan setelah dilakukan uji hipotesis wilcoxon dengan derajat kemaknaan 95%, diperoleh $p\ value .13$ ($p > .05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Cahyono (2012), dengan judul Pengaruh. Senam. Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang, setelah dilakukan penelitian pada kelompok kontrol sebanyak 17 responden dalam kategori baik terjadi penurunan sebanyak 1 orang dalam kategori baik. Maka dapat disimpulkan tidak adaperbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang pada kelompok kontrol dengan $p\ value = .332$

3. Pengaruh Senam Sehat Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji aliamative non parametrik yaitu Mann Whitney untuk melihat pengaruh senam sehat lansia terhadap kualitas tidur lansia di peroleh p value .001 ($p < .05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2015.

Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Harapan I Dan Ii Kelurahan Pabuaran dengan jumlah sampel sebanyak 84 orang dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol 42 responden dan kelompok intervensi 42 responden. Setelah penelitian , hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi aktivitas senam terhadap kualitas tidur lansia dengan uji nonparametrik Mann Whitney maka diperoleh p Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Winarto (2013), dengan judul value .001 ($< .05$).

Menurut hasil penelitian ini, adanya perbedaan kualitas tidur pada lansia yang diberikan intervensi disebabkan senam sehat lansia dapat menurunkan stress alasannya adalah ketika jantung bekerja pada saat berolah raga, maka secara otomatis konsentrasi pikiran tidak akan terfokus pada urusan pekerjaan lagi. Selain dapat mengalihkan pikiran; olahraga yang rutin jugadapat meningkatkan ketahanan kardiovaskular, sehingga nantinya dapat bersikap tidak terlalu berlebihan dalam menyikapi suatu masalah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 16 orang responden pada kelompok intervensi dan 16 orang pada kelompok konntrol yang mengalami gangguan kualitas tidur di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Seluruh responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik sebelum pemberian senam sehat lansia (100%).
2. Sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang baik sesudah pemberian senam sehat lansia (81,2%) pada kelompok intervensi.
3. Terdapat pengaruh senam sehat lansia- terhadap kualitas tidur lansia pada

kelompok intervensi dengan signifikasi p value .001 ($p < .05$).

4. Tidak ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok control dengan p value .13 ($p > .05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Z. (2010). Penanganan gangguan tidur pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2, 1-14.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. (2012). Sumatera barat dalam angka, www.kemsos.go.id. Diakses tanggal 18 Maret 2015.
- (2012). Profil kesehatan indonesia. www.kemsos.go.id. Diakses tanggal 18 Maret 2015.
- Breus, M. J. (2004). *Sleep hygiene solutions for better sleep*. Jakarta Media Komputindo.
- Badan Penelitian & Pengembangan Kemenkes RI. (2010). Laporan hasil riset kesehatan dasar. <http://www.doctoc.com>. Diakses tanggal 22 Maret 2015.
- Buyse, D. (2008). *The. Pittsburgh sleep quality index*. Pubmed Wi 11 Retneve.
- Cahyono, K. H. (2013). Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang. *Jurnal Keperawatan Stikes Ngudiwaluyoungaran*, 2, 3-11. Diakses tanggal 22 maret 20-15.
- Dahlan, M. S. (2009). *Statistik untuk kedokteran kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Evi. (2005). Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur klien lanjut usia yang dirawat inap. *Jurnal Evikarotaindonesia*. 9 (2), 11-19.
- Khasanah, N. (2012). *Waspada! beragam penyakit degeneratifakibat pola makan*. Yogyakarta: Divapress
- Kristiani. (2014). *Gangguan tidur insomnia*. <http://www.medikaholistik.com>diakses 18 Maret 2015
- Mubarak, W. (2009). *Promosi kesehatan*. Jogjakarta: Grahai Tmu.
- Maryam dkk. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Murni & Mifitah. (2009). Hubungan antara senam lansia (senamTera) dengan kesegaran jasmani pada lansia di posyandu- mahkota- sari kelurahan Kingk-ing-Tuban: *Jurnal Keperawatan*, A, 1-10.

- 1-. Mohede- dkk. (2013, 05- Oktober): Tracer insomnia pada lansia. *Program Kreativitas Mahasiswa*, pp. 1-8.
2. Nugroho, W. (2012). *Keperawatan gerontik & geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
3. National Center for Complementary and Alternative Medicine. (2010). *Influence progressive muscle relaxation for sleep in elderly*. Diakses tanggal 13 maret 2015. <http://icbseverywhere.com>
4. Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan pedoman skripsi, tesis dan instrumen penelitian keperawatan (Edisi 2)*. Jakarta: Salemba Medika.
5. Puspitosari, W. A. (2008), *Insomnia pada lansia*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
6. Putra, A. W. (2011). *Senam lansia*. Jakarta: Rineka Cipta.
7. Potter, P: A. & Perry, A. G. (2003): *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC,
8. Purwanto, S. (2007). *Terapi insomnia*. Diakses pada tanggal 5 Febmari 2015 <http://klinis.wordpress.com>.
9. Rahmawati, L. (2013). Pengaruh terapi aktivitas senam ergonomis terhadap kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia harapan I dan II kelurahan pabuaratr. *Skrtps Universitas Jendran Soedirman*, 1-75.
10. Sitralita (2010). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di panti social tresna werdha. kasih, saying. ibu hatu sangkar. *Skripsi Universitas Andalas*, 1-13.
11. Sulianti (2000). *Kualitas tidur lansia*. Jakarta : Rineka Cipta.
12. Sumedi, T. W & Kuswati, A. (2010). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di panti wredha dewanata cilacap. *Jurnal Keperawatan*, 3 (1), 13-20
13. Sumedi, T. W & Kuswati. (2010). *Gangguan tidur pada lansia*. FKUI: Cermin Dunia Kedokteran, 157.
14. Santoso. (2009). *Gangguan tidur*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
15. Sagala & Prismawati. (2011). Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas medan johor. *Jumat Keperawatan Universitas Sumatera Utara*:
16. Sujarweni, V. W. (2014). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- 17, Stanley,. M & Bearre,. P. G. (2006). *Buku ajar keperawatan gerontik (Edisi 2)*. Jakarta : EGC
18. Sugiyono. (2006). *Metode penelitian administratif*. Bandung : Alfabeta
- 19: Sukardi. (2009): *Metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
20. Sumedi. (2010). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di panti wredha dawanata. cilacap. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 13-20.
21. Widianti, A & Proverawati, A. (2010). *Gangguan tidur*. Jakarta : Rineka Cipta
Yudha,T.(2007)