

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG INSOMNIA

Famelia Yurintika¹, Febriana Sabrian², Yulia Irvani Dewi³

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Riau
Email: famelia_yurintika@yahoo.co.id

Abstract

This Study aimed to understand the effect of elderly gymnastic on the sleep quality of insomnia elders. This study used "quasi experiment" as the study design with "pre test and post test design with control group design. The study was conducted at Panti Sosial Tresna Wredha Pekanbaru (PSTW). Thirty four people were chosen as the sample using purposive sampling technique while keeping the inclusion criteria on mind. The measurement instruments used on both group were KSPBJ-IRS questionnaire (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta– Insomnia Rating Scale) for insomnia and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) for sleep quality. The analyses used were univariate analysis and bivariate analysis using Wilcoxon test and Mann Whitney. The results of this study showed a significant increase on the sleep quality of experiment group after the elderly followed the exercise with P value = (0,000) < (0,05). Based on this study, health workers are expected to implement this exercise as one the non - pharmacologically way to increase sleep quality on the elderly people.

Keywords : Elders, gymnastic, insomnia, sleep quality

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, Batubara, 2008). Setiap orang akan mengalami penuaan, tetapi penuaan pada setiap individu ini akan berbeda bergantung faktor herediter, stresor lingkungan dan sejumlah besar faktor lainnya (Stanley & Gauntlett, 2006). Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Perubahan kualitas tidur pada lanjut usia disebabkan oleh kemampuan fisik lanjut usia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung, paru-paru dan ginjal. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut berpengaruh (Prasadj, 2009). Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat dari kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal/ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan

menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul (Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, Batubara, 2008).

Respon psikis berupa kecemasan merupakan reaksi emosional pasien yang sering muncul. Hal ini sebagai respon antisipasi pasien terhadap suatu pengalaman yang dianggap sebagai suatu ancaman terhadap peran dalam kehidupan pasien, integritas tubuh dan bahkan kehidupannya (Brunner & Suddarth, 2002). Tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh setiap orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal (Mubarak, 2007).

Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan. Jumlah jam tidur yang dibutuhkan seseorang yang berusia di atas 60 tahun adalah 6 jam per hari (Hidayat, 2008).

Tidur adalah suatu proses perubahan kesadaran yang terjadi berulang-ulang selama periode tertentu (Potter & Perry, 2005). Tujuan seseorang tidur tidak jelas diketahui, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga

keseimbangan mental emosional, fisiologis dan kesehatan (Asmadi, 2008).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Khasanah, 2012). Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur.

Kebutuhan tidur lansia bergantung pada tingkat perkembangan. Seseorang lanjut usia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur dan memiliki waktu lebih sedikit untuk tidur nyenyak. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh dalam kaitannya dengan fisiologi tidur, jumlah kebutuhan tidur lansia mengalami penurunan. Semakin tua usia seseorang maka semakin sedikit jumlah jam tidur yang dibutuhkan (Heny, Sutresna, Wira, 2013).

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur (Hidayat, 2008). Insomnia merujuk pada gangguan pemenuhan kebutuhan tidur baik secara kuantitas dan kualitas. Insomnia adalah gangguan tidur yang kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur pada malam hari (DeWit, 2009).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami insomnia diantaranya adalah rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur. Perawat dapat membantu klien mengatasi insomnia melalui pendidikan kesehatan, menciptakan lingkungan yang nyaman, melatih klien relaksasi dan tindakan lainnya (DeWit, 2009).

Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Stanley & Gauntlett, 2006). Gangguan tidur (insomnia) adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada kemauan untuk melakukannya (Stanley & Gauntlett, 2006). 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. Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi (Stanley & Gauntlett, 2006).

Hal ini dikuatkan dengan pendapat Linton dan Helen (2007) yang menyebutkan bahwa insidensi lanjut usia yang mengalami gangguan tidur lebih dari 50% terjadi pada lanjut usia yang berusia 65 tahun. Menurunnya kualitas tidur lanjut usia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, gangguan *mood*, kurang *fresh*, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, dan menurunnya kemampuan membuat keputusan (Potter & Perry, 2009).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia antara lain penyakit, stress psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, gaya hidup, dan latihan (senam) (Heny, 2013). Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lanjut usia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya senam lanjut usia (Widianti & Proverawati, 2010).

Aktivitas olahraga akan membantu tubuh lanjut usia agar tetap bugar dan segar, karena senam lanjut usia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2010). Senam lanjut usia merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, *norepinefrin* dan *katekolamin* serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transpor oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal (Rahayu, 2008).

Senam lansia adalah olahraga yang ringan yang mudah dilakukan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkaitan dalam tubuh

(Widianti & Proverawati, 2010). Senam mampu mengembalikan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Senam mampu memaksimalkan *supply* oksigen ke otak, mampu menjaga sistem kesegaran tubuh serta sistem pembuangan energi negatif dari dalam tubuh (Heri, 2014).

Senam lansia merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transpor 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).

Penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, institusi kesehatan, dan masyarakat sebagai pilihan terapi non farmakologis yang dapat diberikan pada lansia yang insomnia serta bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi dasar acuan dalam melakukan penelitian yang lebih lanjut terkait terapi non farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan nyeri.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lanjut usia terhadap kualitas tidur pada lanjut usia dengan insomnia.

Tujuan khusus :

1. Untuk mengetahui karakteristik responden pada kelompok eksperimen dan kontrol.
2. Untuk mengetahui kualitas tidur lanjut usia kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan senam lanjut usia.
3. Untuk mengetahui kualitas tidur lansia pada kelompok kontrol setelah dan sesudah intervensi
4. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan kualitas tidur lanjut usia kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan senam lanjut usia.

MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan dapat digunakan sebagai masukan dan tambahan ilmu pengetahuan bagi mahasiswa, dan sebagai upaya pengembangan teori dan praktik keperawatan komplementer.

2. Bagi tempat penelitian

Diharapkan dapat diterapkan untuk seterusnya agar menerapkan senam lanjut usia sebagai terapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lanjut usia.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini di harapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan perawat tentang pengaruh senam lanjut usia terhadap kualitas tidur lanjut usia yang insomnia, sehingga dapat mengurangi penggunaan terapi farmakologi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data, informasi dan hasil untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam lanjut usia terhadap kualitas tidur lanjut usia yang insomnia.

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experiment* dengan penelitian *pre test* dan *post test designs with control group*. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yaitu eksperimen dan kontrol yang diukur sebelum dan setelah perlakuan (Polit & Beck, 2006).

Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang berada di PSTW yang mengalami gangguan tidur. Sampel pada penelitian ini sebanyak 34 sampel, 17 kelompok eksperimen dan 17 kelompok kontrol. Instrument pada penelitian ini adalah kuesioner kualitas tidur yang diadopsi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dari Buysse (1988) yang telah dimodifikasi oleh Carole dengan koefisiensi reabilitas (*alpha cronbach*) sebesar 0,83 (Carole, 2007). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur insomnia adalah menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*).

Pengumpulan data dilakukan di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW). Peneliti melakukan pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Responden yang telah menandatangani *informed consent* akan mengisi kuesioner mengukur insomnia adalah menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur.

Setelah responden mengisi kuesioner, lansia yang mengalami gangguan tidur diajarkan senam lansia. Setelah kedua kelompok mendapatkan intervensi, semua responden mengisi kuesioner kualitas tidur untuk mengetahui kualitas tidur setelah intervensi.

Analisa data pada penelitian ini adalah univariat dan bivariat. Analisa univariat dilakukan untuk melihat karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin. Analisa bivariat menggunakan *dependent t test* dan *independent t test*. *Dependent t test* digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata nilai kecemasan *pre-test* dan *post-test*. *Independent t test* digunakan untuk membandingkan kualitas tidur *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa univariat

Tabel 1

Gambaran karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	N	%
Umur:		
a. 60-74 tahun (usia lanjut)	29	85,3
b. 75-90 tahun (usia tua)	5	14,7
Jenis kelamin:		
a. Laki – laki	19	55,9
b. Perempuan	15	44,1
Pendidikan:		
a. Tidak sekolah	11	32,4
b. SD	18	52,9
c. SMP	1	2,9
d. SMA	4	11,8

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar penderita insomnia berada pada rentang usia 60-74 tahun atau dapat dikategorikan kedalam usia lanjut sebanyak 29 responden (85,3%) dan 5 responden dikategorikan kedalam usia tua (14,7%). Terkait status pendidikan mayoritas responden tamatan SD yaitu sebanyak 53% (18 orang), pada kategori status pendidikan sebagian besar responden tidak sekolah 32,35% (11 orang). Terkait dengan jenis kelamin Mayoritas responden laki-laki sebanyak 55,9% (19 orang) sedangkan responden perempuan 44,1% (15 orang).

2. Analisa bivariat

Tabel 2

Uji Homogenitas

Variabel	N	Mean	SD	P value
Kelompok Eksperimen pre	17	13,59	1,231	0,890
Kelompok Kontrol pre	17	13,53	1,228	

Tabel 2 menunjukkan Hasil uji homogenitas menggunakan *Mann whitney* karena sampel kurang dari 50. Hasil yang di dapatkan *p value* 0,890. Nilai tersebut besar dari (0,05). Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum intervensi adalah homogen.

Tabel 3

Uji normalitas

Variabel	N	P value
Kelompok Eksperimen Pre	17	0,052
Post		0,090
Kelompok Kontrol Pre	17	0,005
Post		0,069

Tabel 3 menunjukkan Hasil bahwa kualitas tidur *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen terdistribusi secara normal dengan *p value* (0,052 - 0,090) <

(0,05). Pada kelompok kontrol kualitas tidur *pre test* tidak terdistribusi normal dengan *p value* (0,005-0,069) < (0,05). Karena data tidak terdistribusi normal maka digunakan uji alternatif *uji wilcoxon*. Pengolahan data dengan menggunakan metode statistik didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4
Uji wilcoxon pada kelompok eksperimen

Variabel	N	Median	Min	Max	P
Sebelum intervensi	17	13,00	11	15	0,000
Sesudah intervensi	17	10,00	8	13	

Tabel 4 menunjukkan hasil uji statistik pada *median* kualitas tidur diperoleh *p value* 0,000 ($p < .$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia.

Tabel 5
Uji wilcoxon kelompok kontrol

Variabel	N	Median	Min	Max	P
Sebelum intervensi	17	14,00	12	15	0,040
Sesudah intervensi	17	14,00	11	15	

Tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik pada *mean* kualitas tidur diperoleh *p value* 0,040 ($p < .$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur pada lansia yang melakukan senam lansia.

Tabel 6
Uji mann whitney etelah intervensi

Variabel	N	Median	Min-max	P
Kelompok Eksperimen	17	10,00	8-13	0,000
Kelompok Kontrol	17	14,00	11-15	

Tabel 6 menunjukkan *P value* yang didapatkan 0,000 ($p < .$), hal ini menunjukkan ada perbedaan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 34 responden diperoleh hasil sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 19 orang (55,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami gangguan tidur adalah laki-laki. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 34 responden dengan hasil umur responden terbanyak adalah pada rentang umur 60-74 tahun atau usia lanjut dengan presentase 85,3%. Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lanjut usia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut berpengaruh (Prasadja, 2009).

Penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen sebagai kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding. Setelah proses pelaksanaan penelitian selesai analisa dilakukan pada masing-masing kelompok.

Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan *pre test* dan diperoleh median adalah 13,00 kelompok eksperimen, 14,00 kelompok kontrol. Kelompok eksperimen selanjutnya mendapatkan senam untuk meningkatkan kualitas tidur, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan terapi apapun. Penelitian ini mendapatkan hasil post test nilai rata-rata kualitas tidur responden kelompok eksperimen adalah 10,00 dan kelompok kontrol 14,00. Hal ini menunjukkan pada kelompok eksperimen diperoleh penurunan sebesar 3,00 yang mana senam lansia dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia, menurut pengamatan peneliti hal ini terjadi akibat responden benar-benar melakukan serangkaian intervensi dengan baik, maka manfaat senam secara langsung didapatkan oleh responden.

Senam lansia adalah olahraga yang ringan yang mudah dilakukan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu

tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan mampu membantu menghilangkan radikal bebas yang berkaitan dalam tubuh (Widianti & Proverawati, 2010).

Senam lansia merangsang penurunan aktivitas saraf simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transpor 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).

Setelah menganalisa pada masing-masing kelompok peneliti membandingkan hasil yang didapatkan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dari perbandingan dengan menggunakan *mann whitney* ini diperoleh $p\text{ value} = 0,000$ ($p < .$). Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian senam lansia berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia dan Ho ditolak.

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia yang insomnia didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar sebagian besar yang mengalami gangguan tidur berada pada rentang usia 60-74 tahun atau dapat dikategorikan sebagai usia lanjut sebanyak 29 responden 85,3%. Terkait dengan jenis kelamin mayoritas responden laki-laki sebanyak 55,9% (19 orang). Terkait status pendidikan mayoritas responden tamatan SD yaitu sebanyak 53% (18 orang).

Hasil uji statistik pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* didapatkan $p\text{ value} 0,000$ ($p < .$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia.

Peneliti kemudian membandingkan hasil *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *mann whitney* didapatkan $p\text{ value} 0,000$ ($p < .$). Hasil ini membuktikan terdapat perbedaan antara *median post test* antara kualitas tidur kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada penelitian ini senam dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Saran

1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Senam lansia memberikan informasi bagi pendidikan keperawatan dan dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan bahan praktek laboratorium serta menjadi salah satu terapi alternatif atau komplementer di komunitas dalam penatalaksanaan gangguan tidur.

2. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi dan masukan bagi PSTW untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu terapi alternatif dalam pengobatan gangguan tidur dan kualitas tidur, serta dapat memperhatikan kembali cara penanganan gangguan tidur.

3. Bagi Responden

Responden sebaiknya menggunakan terapi ini sebagai terapi non farmakologis untuk mengurangi gangguan tidur secara efisien dan efektif. Selain itu, responden diharapkan mencoba pengobatan alami sebagai pilihan pengobatan atau komplementer dalam mengatasi gangguan tidur sebelum menggunakan obat-obat medis.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat lain dari senam lansia seperti mengatasi nyeri dan kecemasan.

¹**Famelia Yurintika:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

²**Ns. Febriana Sabrian, MPH** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

³**Ns. Yulia Irvani Dewi, M.Kep, Sp.Mat** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Maternitas Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008). *Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika
- Buysse, D. J. (2008). *Chronic insomnia*. *Am J Psychiatry* 165(6): 678-686
- Carole, S. (2007). *The pittsburgh sleep quality index (PSQI)*. Diperoleh tanggal 21 Januari 2015 dari <http://consultgerim.org/uploads/file/ythis/try61.pdf>
- DeWit, S. C. (2009). *Fundamental concepts and skills for nursing*. (3rd ed). St, Louis, Missouri : Saunders Elsevier
- Heny, LP., Sutresna, I. N., & Wira, P. (2013). *Pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di panti sosial tresna werdha wana seraya Denpasar*. Diperoleh pada tanggal 21/11/2014 dari <http://www.triatma-mapindo.ac.id/ojsstikes/index.php/JDK2/article/view/19/19>.
- Heri, C. K. (2014). *Pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di desa lelayangan kecamatan unggaran timur kabupaten semarang*. Stikes Ngudi Waluyo Ungaran. Semarang. Diperoleh pada tanggal 21 November 2014 dari <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3556.pdf>.
- Hidyat, A. A. (2008). *Kebutuhan dasar manusia, aplikasi konsep dan proses keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Khasanah., & Hidayati. (2012). *Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial "MANDIRI" Semarang*. *Jurnal Nursing Studie*
- Maryam, R. S., Ekasai, F. M., Rosidawat., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mubarak, W. I., Chayanti, N., Rozikin, K., & Supradi. (2007). *Promosi kesehatan sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar*. Jakarta: Penerbit Hikmah
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental keperawatan*. Buku 3 Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika Polit, D. F. & Beck, C. T. (2006). *Essentials of nursing research: Methods, appraisal, and utilization*. (6th Ed). Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Fundamental keperawatan*. Buku 2 Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahayu, S. (2008). *Pengaruh pendidikan kesehatan tentang kemunduran fisik lansia terhadap tingkat depresi pada lansia*. Diperoleh pada tanggal 10 Februari 2015 dari <http://skripsistikes.wordpress.com/ikpii104>
- Stanley, M., & Gauntlett, B. P. (2006). *Buku ajar keperawatan gerontik edisi 2*. Jakarta. EGC
- Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika