

## HUBUNGAN TERAPI NON FARMAKOLOGI TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI DESA SUKAHURIP

Mayang Oktaviani<sup>1\*</sup>, Desridius Chalid<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: oktavianimayang86@gmail.com

Disubmit: 16 Juli 2023

Diterima: 09 Agustus 2023

Diterbitkan: 01 Oktober 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i10.11040>

### ABSTRACT

*Elderly is a group that has experienced setbacks in psychological and physiological aspects. Everyone will experience old age, so this stage is a natural and natural stage at the end of the human life phase. The World Health Organization (WHO) categorizes the age limit for the elderly. To determine the effect of non-pharmacological therapy on sleep disturbances in the elderly in Sukahurip village in 2023. This research uses a type of quantitative research with a research design study using a quasi-experiment with a pretest-posttest control group design approach. In this study there was one group of subjects where the group was observed before the intervention was carried out and then observed again after the intervention. The results of this research were that of the total male and female respondents who had the highest score of experiencing sleep disturbances, there were 16 women (53.3%), and the age of the respondents who experienced the highest sleep disturbance in the elderly in Sukahurip village, namely the elderly aged 60 -69 years as many as 21 respondents out of a total of 30 respondents. Where some of the respondents who have jobs include retirees, farmers, employees and housewives who have the highest number of respondents who experience sleep disturbance problems, namely farmers as many as 12 (40%) results of the "Test Statistics", known Asymp. Sig. (2-tailed) is worth 0.000. p-value 0.000 <0.05. Respondents can know that there is an influence of the application of non-pharmacological therapy on sleep disorders, so that with this research they can add knowledge and insight to be able to reduce the problem of sleep disorders in the elderly with non-pharmacological therapy. And this research can be used as a reference for future researchers*

**Keywords:** *Non-Pharmacological Therapy, Sleep Hygiene, Warm Water Foot Soaking Therapy and Sleep Disturbances in The Elderly*

### ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang telah mengalami kemunduran dalam aspek psikologis maupun fisiologis. Setiap orang akan mengalami lanjut usia, sehingga tahapan ini merupakan tahapan yang wajar dan alami diakhir fase hidup manusia. World Health Organization (WHO) mengkategorikan batasan umur lansia yaitu usia pertengahan usia 45-59 tahun, lanjut usia pertama yakni usia 60-74 tahun, lanjut usia tua yakni 75-90 tahun, dan sangat tua yakni >90 tahun. Mengetahui pengaruh terapi non farmakologi terhadap gangguan

tidur pada lansia di desa sukahurip tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan study Desain penelitian menggunakan *Quasi experiment* dengan pendekatan *Pretest-Posttest Control Group Design*. Pada penelitian ini terdapat satu kelompok subjek dimana kelompok tersebut di observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi. hasil penelitian ini dari total responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang memiliki nilai tertinggi mengalami gangguan tidur adalah perempuan sebanyak 16 (53,3%), dan usia responden yang paling tinggi mengalami gangguan tidur pada lansia di desa sukahurip yaitu lansia yang berusia 60-69 tahun sebanyak 21 responden dari total 30 responden. Dimana sebagian responden yang memiliki pekerjaan diantaranya pensiunan, petani, karyawan dan IRT yang memiliki jumlah responden tertinggi yang mengalami masalah gangguan tidur yaitu petani sebanyak 12 (40%) hasil "*Test Statistik*", diketahui Asymp. Sig. (2-tailed) bernilai 0,000. nilai p value  $0,000 < 0,05$ . Responden dapat mengetahui bahwa adanya pengaruh penerapan terapi non farmakologi terhadap gangguan tidur, sehingga dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan agar mampu mengurangi masalah gangguan tidur pada lansia dengan terapi non farmakologi Dan penelitian ini bisa dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya

**Kata Kunci:** Terapi Nonfarmakologi, *Sleep Hygiene*, Terapi Merendam Kaki dengan Air Hangat dan Gangguan Tidur Pada Lansia

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan fase seseorang telah memasuki akhir kehidupan, yang dimana telah memasuki tiga tahap kehidupan antara lain balita, dewasa, dan tua. Penuaan penduduk tertinggi pada tahun 2010, tahun 2013, pada tahun 2020 meningkat menjadi 27,1 juta jiwa terpenting yang perlu di perhatikan pada lansia ialah perilakunya. Sikap atau perilaku orang yang berumur diatas 60 tahun dapat disebut sebagai perilaku lansia.

Menurut data World Health Organization (WHO) mengkategorikan batasan umur lansia yaitu usia pertengahan usia 45-59 tahun, lanjut usia pertama yakni usia 60-74 tahun, lanjut usia tua yakni 75-90 tahun, dan sangat tua yakni >90 tahun (Widyaningrum et al., 2019).

Perubahan yang terjadi pada perilaku lansia dapat diketahui dari beberapa indikator, antara lain keadaan fisik yang mulai melemah

seperti pendengaran, sistem pernapasan, hingga sistem kardiovaskuler. Indonesia merupakan negara dengan pada tahun 2010, dengan peningkatan sebesar 7,6% dari jumlah penduduk pada tahun 2013, pada tahun 2020 meningkat menjadi 27,1 juta jiwa (Kemenkes RI, 2016). Sebagian besar usia lanjut yang menderita penyakit fisik dan gangguan mental tersebut menderita gangguan tidur.

## TINJAUAN PUSTAKA

Mendapatkan tidur yang adekuat dan mempertahankan irama tidur dan bangun harian yang normal penting untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental yang baik dan menurunkan risiko berbagai penyakit. Gangguan tidur akut menyebabkan gangguan pada fungsi endokrin dan metabolisme glukosa. Gangguan tidur kronik dan gangguan irama harian memberikan beberapa efek negatif jangka panjang pada kesehatan, termasuk peningkatan

risiko terjadinya kanker dan resisten terhadap pengobatan dari kanker. Efek negatif dari gangguan tidur juga berpengaruh terhadap fungsi sistem imun. Peningkatan risiko penyakit metabolik, respons imun yang lemah, dan perbaikan jaringan yang tidak adekuat terkait dengan akumulasi defisit kesehatan yang meningkat dan meningkatkan frailty" pada orang lanjut usia (lansia). Tidur juga telah terbukti terlibat dalam plastisitas otak dan konsolidasi terhadap informasi yang baru didapat, sehingga adanya gangguan tidur dapat mengganggu proses belajar dan daya ingat. Selain itu, tidur juga memegang peranan penting dalam memfasilitasi klirens produk metabolik dari metabolisme neuronal, termasuk zat yang paling erat kaitannya dengan terjadinya penyakit Alzheimer,

#### B-amyloid

Gangguan tidur tersering pada lansia adalah kesulitan untuk mulai tidur (sleep onset problems), kesulitan mempertahankan tidur nyenyak (deep maintenance problem), bangun terlalu pagi (early morning awakening/EMA). Lebih dari 80% orang usia lebih dari 65 tahun melaporkan gangguan tidur. Waktu tidur total harian relatif tetap stabil pada lanjut usia yang sehat, pada mereka dengan usia 60 tahun keatas yang memiliki waktu tidur rata-rata 6,5 - 7 jam per hari . Perubahan pola tidur selama proses penuaan berhubungan dengan gangguan pada mekanisme pengaturan tidur di otak. Namun, penting untuk diketahui bahwa ada banyak kondisi medis yang dapat mengganggu tidur nokturnal, sehingga mengakibatkan mengantuk di siang hari. Hal ini meningkat seiring dengan penambahan usia. Tidur juga dapat terganggu pada stadium awal penyakit neurologis (contohnya, penyakit Parkinson dan Alzheimer). Kondisi ini dan keadaan potensial

lainnya yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada lanjut usia harus dieksklusi sebelum memikirkan perubahan intrinsik pada mekanisme sirkadian pengaturan tidur yang menjadi penyebabnya

Orang usia lanjut khususnya mengalami masalah gangguan tidur (insomnia), dengan prevalensi diperkirakan antara 13% hingga 47%.<sup>9,10</sup> Tiga tahun studi longitudinal oleh National Institute on Aging's Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly (EPESE) menunjukkan bahwa 42% dari komunitas yang lanjut usia yang berpartisipasi dalam survei mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Kesulitan tidur lebih sering di kalangan orang usia lanjut dengan cacat pada fisik, depresi, gejala pernapasan dan mereka yang sedang mendapatkan pengobatan anticemas dan barbiturat. Kontrol 3 tahun oleh EPESE.

Foley et al memperkirakan insiden dan tingkat remisi untuk insomnia adalah lebih dari 6000 peserta dari survei asalnya. 11 Antara 4956 peserta yang tidak memiliki gejala insomnia pada awal, hampir 15% melaporkan gejala pada kontrol 3 tahun berikutnya , mengusulkan kejadian tahunan adalah 5%. Dalam studi yang sama, sekitar 15% peserta, mengalami pengurangan gejala insomnia setiap tahunnya. Ekstrapolasi hasil ini ke populasi umum, penulis memperkirakan bahwa 8 juta orang usia lanjut di seluruh negara menderita insomnia pada setiap hari tertentu, lebih dari satu juta kasus baru insomnia berkembang setiap tahun, dan gejala-gejala insomnia hilang pada hampir 1,3 juta orang usia lanjut setiap tahun.

**METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan study Desain penelitian menggunakan Quasi experiment dengan pendekatan Pretest-Posttest Control Group Design. Pada penelitian ini terdapat satu kelompok subjek dimana kelompok tersebut di observasi sebelum dilakukan intervensi kemudian diobservasi lagi sesudah intervensi (nursalam 2013).

**HASIL PENELITIAN****A. Analisis Univariat**

Pada bab ini menguraikan karakteristik responden tentang pengaruh terapi *non formakologi* terhadap gangguan tidur pada lansia di Desa Sukahurip yang dianalisa menggunakan distribusi frekuensi dalam variabel, yaitu usia, jenis kelamin, dan pekerjaan. Hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Desa Sukahurip Tahun 2023**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase %
<b>Usia</b>			
1.	60-69 tahun	21	70%
2.	70-80 tahun	9	30%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 25

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dari 30 responden didapatkan data, responden yang berusia paling

tinggi mengalami gangguan tidur adalah responden yang berusia 60-69 tahun yaitu sebanyak 21 (70%), dan 70-80 tahun sebanyak 9 (30%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Sukahurip Tahun 2023**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase %
<b>Jenis Kelamin</b>			
1.	Laki-laki	14	46.7%
2.	Perempuan	16	53.3%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 25

Berdasarkan tabel 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dari 30 responden didapatkan data, responden yang berjenis

kelamin yang terbanyak adalah perempuan 16 (53.3%) sedangkan laki-laki sebanyak 14 (46.7%)

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Desa Sukahurip Tahun 2023**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase %
<b>Pekerjaan</b>			
1.	Petani	12	40%
2.	Pensiunan	6	20%
3.	Karyawan	4	13.3%
4.	IRT	8	26.7%
<b>Total</b>		<b>30</b>	<b>100%</b>

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 25

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan dari 30 responden didapatkan data responden dengan pekerjaan responden yang terbanyak

adalah petani sebanyak 12 (40%), diikuti data pekerjaan IRT (ibu rumah tangga) 8 (26.7%), pensiunan 6 (20%), karyawan 4 (13.3%)

#### Analisis Bivariat

##### 1. Uji Normalitas

**Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Data Terapi *Non Farmakologi* Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia**

Gangguan Tidur Pada Lansia	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
Pre Test - Post Test	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
	.300	24	.000	.685	24	.000
	.492	6	.000	.496	6	.000

Sumber: Pengolahan Data SPSS Versi 25

Berdasarkan tabel 4 hasil uji normalitas didapatkan data tidak berdistribusi normal, dibuktikan dengan nilai Shapiro-

Wilk Sig. 0,000 artinya  $< 0,05$ . Maka uji yang digunakan adalah uji Non-Parametrik Wilcoxon.

#### PEMBAHASAN

##### Distribusi Frekuensi gambaran Karakteristik Responden di Desa Sukahurip Tahun 2023

Dari hasil distribusi frekuensi Usia, Jenis Kelamin, Tingkat pekerjaan pada lansia di desa sukahurip tahun 2023, responden yang berusia paling tinggi mengalami gangguan tidur adalah responden yang berusia 60-69 tahun yaitu sebanyak 21 (70%), sedangkan responden yang berusia 70-80 tahun sebanyak 9 (30%). Usia adalah salah

satu faktor penentu lamanya tidur yang di butuhkan oleh seseorang, semakin tua umur maka semakin sedikit waktu tidur yang di butuhkan, *Lansia merupakan kelompok yang telah mengalami kemunduran dalam aspek psikologis maupun fisiologis.* Pada lansia, kinerja neuron otak mulai melemah dan menyebabkan sinyal tersebut tidak bekerja dengan baik selain karena semakin menua usia mengalami penurunan fungsi otak yang mempengaruhi gangguan tidur

pada lansia dan bisa terjadi karena gejala dari penyakit tertentu yang diderita

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa, 30 responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden (46.7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (53,3%). Persentase tertinggi yaitu perempuan (53,3%). Peluang terpilihnya responden perempuan lebih besar, karena populasi lansia di desa sukahurip yang memiliki masalah gangguan tidur antara lansia laki-laki dan perempuan lebih banyak perempuan

Berdasarkan pekerjaan dari 30 responden didapatkan data responden tertinggi yang mengalami masalah gangguan tidur adalah petani sebanyak 12 (40%), pensiunan 6 (20%), karyawan 4 (13.3%) dan IRT 8 (26.7%). Pekerjaan merupakan kegiatan sosial dimana individu atau kelompok menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu sehingga pekerjaan juga mempengaruhi karena Usia lanjut ditandai dengan penurunan produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Disisi lain, usia lanjut dihadapkan pada berbagai kebutuhan yang semakin meningkat seperti kebutuhan akan makanan yang bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, kebutuhan sosial dan rekreasi. Lansia yang memiliki pensiun kondisi ekonominya lebih baik karena memiliki penghasilan tetap setiap bulannya dibanding lansia yang tidak memiliki pensiunan

#### **Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat pre-post pengaruh terapi non farmakologi terhadap gangguan tidur pada lansia di desa sukahurip tahun 2023**

Berdasarkan dari hasil distribusi frekuensi terhadap 30

responden didapatkan hasil dari sebelum melakukan Terapi Non Farmakologi Terhadap gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Sukahurip Tahun 2023 dengan jumlah responden sebanyak 30 responden dengan nilai pre-post dapat di lihat dari 30 responden didapatkan hasil rata-rata (mean -15.00) sebelum dan sesudah melakukan Terapi Non Farmakologi Terhadap gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Sukahurip Tahun 2023, dengan nilai p value 0,000. Karena nilai  $0,000 < 0,05$  maka dapat dikatakan bahwa "Hipotesis Diterima". Artinya, ada pengaruh yang signifikan antara pre-test dan post-test pada terapi non-farmakologi terhadap gangguan tidur pada lansia di Desa Sukahurip Tahun 2023.

Setyawati (2010) memperjelas terapi non farmakologi mudah dilakukan untuk mempengaruhi fungsi dan manifestasi tubuh. Terapi ini juga dapat dilakukan secara mandiri dan berbeda dari golongan terapi farmakologi. Tindakan terapi non farmakologi diketahui mampu mempengaruhi atau mengontrol pikiran dan tubuh yang dipercaya akan berdampak baik bagi kesehatan. Terapi ini bisa berupa terapi seni, imagery, relaksasi, biofeed back dan aromaterapi, namun dari beberapa jenis terapi tersebut, terapi non farmakologi yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan kapan saja tanpa efek samping yang merugikan yaitu terapi sleep hygiene dan terapi rendam air hangat pada kaki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyati & Istiqomah, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pre-test dan post-test pada terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di Posbindu Wijaya Kusuma

Jatibening Baru Tahun 2019. Dengan demikian merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia

## KESIMPULAN

### Distribusi Frekuensi gambaran Karakteristik Responden di Desa Sukahurip Tahun 2023

Dari hasil distribusi frekuensi Usia, Jenis Kelamin, Tingkat pekerjaan pada lansia di desa sukahurip tahun 2023, responden yang berusia paling tinggi mengalami gangguan tidur adalah responden yang berusia 60-69 tahun yaitu sebanyak 21 (70%), sedangkan responden yang berusia 70-80 tahun sebanyak 9 (30%). Usia adalah salah satu faktor penentu lamanya tidur yang di butuhkan oleh seseorang, semakin tua umur maka semakin sedikit waktu tidur yang di butuhkan, *Lansia merupakan kelompok yang telah mengalami kemunduran dalam aspek psikologis maupun fisiologis.* Pada lansia, kinerja neuron otak mulai melemah dan menyebabkan sinyal tersebut tidak bekerja dengan baik selain karena semakin menua usia mengalami penurunan fungsi otak yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia dan bisa terjadi karena gejala dari penyakit tertentu yang diderita

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa, 30 responden mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden (46.7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (53,3%). Persentase tertinggi yaitu perempuan (53,3%). Peluang terpilihnya responden perempuan lebih besar, karena populasi lansia di desa sukahurip yang memiliki masalah gangguan tidur antara lansia laki-laki dan perempuan lebih banyak perempuan

Berdasarkan pekerjaan dari 30 responden didapatkan data responden tertinggi yang mengalami masalah gangguan tidur adalah petani sebanyak 12 (40%), pensiunan 6 (20%), karyawan 4 (13.3%) dan IRT 8 (26.7%). Pekerjaan merupakan kegiatan sosial dimana individu atau kelompok menempatkan upaya selama waktu dan ruang tertentu sehingga pekerjaan juga mempengaruhi karena Usia lanjut ditandai dengan penurunan produktivitas kerja, memasuki masa pensiun atau berhentinya pekerjaan utama. Disisi lain, usia lanjut dihadapkan pada berbagai kebutuhan yang semakin meningkat seperti kebutuhan akan makanan yang bergizi seimbang, pemeriksaan kesehatan secara rutin, kebutuhan sosial dan rekreasi. Lansia yang memiliki pensiun kondisi ekonominya lebih baik karena memiliki penghasilan tetap setiap bulannya dibanding lansia yang tidak memiliki pensiunan

### Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat pre-post pengaruh terapi non farmokologi terhadap gangguan tidur pada lansia di desa sukahurip tahun 2023

Berdasarkan dari hasil distribusi frekuensi terhadap 30 responden didapatkan hasil dari sebelum melakukan Terapi Non Farmokologi Terhadap gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Sukahurip Tahun 2023 dengan jumlah responden sebanyak 30 responden dengan nilai pre-post dapat di lihat dari 30 responden didapatkan hasil rata-rata (mean -15.00) sebelum dan sesudah melakukan Terapi Non Farmokologi Terhadap gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Sukahurip Tahun 2023, dengan nilai p value 0,000. Karena nilai 0,000 < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa "Hipotesis Diterima". Artinya, ada pengaruh yang signifikan antara pre-

test dan post-test pada terapi non-farmakologi terhadap gangguan tidur pada lansia di Desa Sukahurip Tahun 2023.

Setyawati (2010) memperjelas terapi non farmakologi mudah dilakukan untuk mempengaruhi fungsi dan manifestasi tubuh. Terapi ini juga dapat dilakukan secara mandiri dan berbeda dari golongan terapi farmakologi. Tindakan terapi non farmakologi diketahui mampu mempengaruhi atau mengontrol pikiran dan tubuh yang dipercaya akan berdampak baik bagi kesehatan. Terapi ini bisa berupa terapi seni, imagery, relaksasi, biofeedback dan aromaterapi, namun dari beberapa jenis terapi tersebut, terapi non farmakologi yang mudah dilakukan dan dapat dilakukan kapan saja tanpa efek samping yang merugikan yaitu terapi sleep hygiene dan terapi rendam air hangat pada kaki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyati & Istiqomah, (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pre-test dan post-test pada terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur pada lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019. Dengan demikian merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia

Menurut Potter & Perry (2011) usia seseorang dapat mempengaruhi resiko terkena gangguan tidur. Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur. Terapi ini dapat dilakukan dengan merendam kaki pada air dengan suhu 37,7°C-40°C. Permady (2015) menerangkan bahwa berendam dengan air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman, tenang,

relaks, meringankan rasa sakit, dan melancarkan peredaran darah.

### Saran

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar sehingga dapat diidentifikasi adanya pengaruh terapi nonfarmakologi terapi sleep hygiene dan terapi rendam kaki terhadap gangguan tidur pada lansia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916-924.
- Boroh, Z., & Amallia, F. R. (2022). Manfaat Senam Lansia Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit Indonesia (Marsi)*, 6(1), 23-39.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 8(4), 1210-1216.
- Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Dan Tidur Pada Lansia Dengan Terapi Dzikir Di Pstw Tresna Werda Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(1), 57-62.
- Fatmawati, Z. I. (2023). Edukasi Penerapan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Serai Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur

- Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Desa Bumi Harjo. Pengabdian Masyarakat, 1(2), 11-14.
- Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2022). Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur. *Journal Of Nursing And Health*, 7(2, September), 108-117.
- Irbar, I., Dahlia, D., Aryani, D. F., & Maria, R. (2023). Intervensi Non Farmakologis Pada Pasien Diabetes Mellitus Dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1897-1908.
- Permady, G. G. (2015). Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Purwitasari, N. H. N. (2023). Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia. *Journal Of Nursing Innovation*, 2(1), 1-6.
- Rini, P. S., & Tamar, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur. *Masker Medika*, 11(1), 48-54.
- Sartika, N., & Ningrum, K. M. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Rendaman Air Hangat Dan Garam Terhadap Hipertensi Melalui Aplikasi Teori Virginia Henderson Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Manna Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Amanah Akademika*, 6(1), 195-201.
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. *Journal Of Islamic Medicine*, 2(1), 1-15.
- Suri, O. I., & Soleha, I. R. (2023). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia *Jurnal Kesehatan*, 14.
- Nissa, C., Prima, A., Wada, F. H., Astuti, P., & Batubara, S. T. (2021). Studi Literatur: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*,
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Puloğu, S. N. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*,
- Boroh, Z., & Amallia, F. R. (2022). Manfaat Senam Lansia Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Manajemen Dan Administrasi Rumah Sakit Indonesia (Marsi)*,
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*,
- Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*,
- Sari, N. (2020). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Lansia.
- Setyoadi, S. (2023). Sleep Hygiene Mempengaruhi Insomnia Pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Malang*,
- Dewi, S. U., & Rahmawati, P. A. (2019). Penerapan Terapi

Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah. Jiko (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi), Adelina, M., & Simamora, F. A. (2022). Efektivitas Kombinasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Relaksasi Nafas

Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Aek Muara Pinang. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal,