

EFEKTIVITAS TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP STRES PADA LANSIA DI UPTD PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA NIRWANA PURI SAMARINDA

Nida Amalia*, Muhammad Iqbal*
Email: nidaamalia@umkt.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penurunan tingkat stress pada lansia dengan terapi mendengarkan murottal al-quran di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, metode penelitian ini yaitu *pre experimen one group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda sejumlah 96 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 16 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang telah baku yaitu *depression anxiety stress scale 42 (dass 42)*, hasil dari penelitian ini terdapat suatu perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan hasil skor skala stress *mean pre 27,19* dan *mean post 15,63*, dan skala murottal al-qur'an *mean pre 39,38* dan *mean post 45,69* kesimpulan setelah menggunakan uji *paired sample t test* maka didapatkan hasil nilai $p = 0,00$ dengan $\alpha = 0,05$, yang menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Ini yaitu terdapat pengaruh tingkat stress pada lansia setelah mendengarkan murottal al-qur'an di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Kata kunci : Stres, Murottal Al-Qur'an, Lansia Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the decline in the level of stress in the elderly with the therapy to listen Murottal al-Quran in Tresna Werdha Nirwana Palace Samarinda Social House, this method of research is *pre own one group Pretest-posttest design*. The population is the entire elderly in the Tresna of the Palace of the Treasury of Werdha Nirwana Puri Samarinda for 96 people. Sampling using 16 *purposive sampling* techniques. The instrument used is a questionnaire that has been raw that is *depression anxiety stress scale 42 (Dass 42)*, the result of this research there is a significant difference before and after being given the result of stress scale score *mean pre 27.19* and *mean Post 15.63*, and the scale of the al-Qur'an *mean pre 39.38* and *mean post 45.69* conclusion after using the test *paired sample T test* then obtained the result of the value $P = 0.00$ with $\alpha = 0.05$, which indicates there are differences before and after the intervention. This is the influence of stress levels in the elderly after listening Murottal al-Qur'an in the orphanage Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Keywords : Stress, Murottal Al-Qur'an, Elderly Social Orphanage Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan proses alami yang tidak mungkin dihindari dan pasti dialami, saat menjadi tua terdapat perubahan-perubahan fisiologi, anatomi, dan juga biokimia pada diri yang mengalami lanjut usia hal ini

mempengaruhi kemampuan dan kegunaan seluruh tubuh. Pada saat lanjut usia seseorang akan mengalami banyak perubahan mental ataupun fisik hal ini sangat normal terjadi pada lansia, fase yang dialami berupa kulit berkerut, rambut mulai memutih panca indra yang

*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

sudah sangat kurang bekerja dengan baik dan juga tubuh menjadi gampang terkena penyakit. Maryam. (2008) lanjut usia adalah hal alamiah yaitu banyak kemampuan tubuh yang sudah tidak seperti semula tubuh sudah sangat sulit sembuh dan postur tubuh sudah tidak dapat kembali seperti semula. Boedhi, R. & Martono. (2006).

Untuk mendefinisikan lansia dapat dilihat dari pendekatan kronologis. Menurut Supardjo dalam usia kronologis merupakan usia seseorang yang ditinjau dari angka . dari banyaknya penggolongan lansia yang sangat mudah digunakan adalah penggolongan dengan usia karena mudah dijelaskan dan informasi data banyak terdapat di setiap pendataan kependudukan. Suhartini R. (2019) Lanjut usia dapat digolongkan menurut WHO yaitu lanjut usia pertengahan dari usia 45-59 tahun, lansia 60-74 tahun dan usia tua 75-90 tahun, dan lansia yang sangat tua di atas 90 tahun. Di Indonesia sendiri prevalensi usia lansia menjadi pra lansia yang berusia 45-59 tahun, lansia muda yang berusia 60-89 tahun, lansia madya yang berusia 70-79 tahun lansia tua 80-90 tahun (BPS, 2015). Jumlah lansia di Indonesia yaitu 3,66 juta jiwa . Kemenkes RI. (2017) Dilihat dari data dari BPS, keberadaan lansia di Indonesia mencapai 24,39 juta jiwa, dengan struktur umur penduduk Indonesia tahun 0-4 tahun (8,68%), 5-15 tahun (20,82%), 16-30 tahun (24,07%), 31-44 tahun (21,37%), 45-59 tahun (16,37%), 60 tahun ke atas 8,69%). Dimana presentase terbesar terdapat di DI Yogyakarta (13,69%), Jawa Tengah (12,05%) dan Jawa Timur (11,80%), dan presentase terendah adalah Kepulauan Riau (4,11%). Papua Barat (4,11%) dan Papua (2,91%). BPS. (2019).

Berdasarkan dari data BPS Kalimantan Timur tahun 2014, jumlah penduduk lansia di Kalimantan Timur tercatat sebanyak 287.28 jiwa atau 8,57% dan jumlah penduduk Kalimantan Timur sebesar 3.351.432 jiwa, dengan usia 60 – 69 yaitu 114.954 jiwa, usia 70-79 yaitu 101.48 jiwa, usia 80-89 yaitu 34.185 jiwa, usia di atas 90 yaitu 34.185 jiwa. Data dari badan pusat statistik lansia berjumlah di Kalimantan

Timur pada tahun 2015 mencapai 202.380 jiwa atau 6.03% pada tahun 2016 mencapai 190.470 jiwa atau 5.6% dari jumlah penduduk Kaltim sebesar 3.351.432 jiwa. BPS. (2019) Stres merupakan segala sesuatu dimana tubuh merespon yang bersifat non spesifik terhadap tuntutan atau beban atasnya dan mengharuskan seseorang individu untuk merespon atau melakukan tindakan. Donsu. (2017) Stres dalam bahasa latin adalah "stingere" yang artinya "keras" (stricus). Istilah ini mengalami perubahan arti dari waktu ke waktu seiring dengan perkembangan jaman. Abad ke -17 stres sering diartikan sebagai seseorang yang mengalami kesulitan atau sedang mendapat beban. Pada abad ke -18 istilah stres ini digunakan dengan untuk menunjukkan suatu kekuatan, tekanan, ketegangan, atau usaha yang sangat berat berpusat pada benda dan manusia. Iyus, Yosep. (2007).

Stres adalah suatu tindakan tidak spesifik manusia terhadap setiap tekanan menurut Hans Selye dalam Donsu. Ketika mengalami stres seseorang akan merasakan beberapa gangguan organ sehingga individu tersebut kesulitan dalam menjalankan aktivitasnya dengan baik, maka ia dapat dikatakan mengalami distress. Pada penderita stres, gejala yang terjadi pada penderita didominasi oleh gangguan fisik, tetapi terdapat juga gangguan psikis. Hawari. (2011) Stress dapat diartikan sebagai seseorang individu yang merasakan beban atau kesulitan melakukan tugas yang berat dan seseorang itu tidak dapat menerima dengan baik beban itu maka tubuh seseorang itu mengalami stres. Hidayat. (2008) Yang dapat mempengaruhi lansia menjadi stress adalah yaitu ada dua faktor yang mempengaruhi stress faktor internal dan eksternal, yang dimaksud faktor internal adalah stress yang bersumber dari diri sendiri seperti konflik dan sakit, dan faktor eksternal yaitu stress yang bersumber dari luar, contohnya keluarga atau lingkungan, lansia harus di rawat dengan sabar, karena merawat lansia dapat membuat mereka merasa bahagia dan dalam kondisi baik saat dimasa tuanya. Jefri Selo. (2017).

Jumlah lansia di Samarinda tepatnya di panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, terdapat 96 orang lansia diantaranya 54 orang laki-laki 42 orang perempuan terbagi atas 15 wisma dengan, 1 wisma terdiri dari 6 sampai 10 orang lansia dengan 1 orang penanggung jawab atau pengasuh. Stress yang di alami lansia membuat mereka merasa tertekan dan kesulitan menghadapi masa tua mereka tanpa di dampingi keluarga inti. Banyak penyebab yang membuat lansia merasa stress, salah satunya mereka melakukan kegiatan yang membosankan di panti tersebut. Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. (2019).

Al-qur'an memiliki arti sesuatu bacaan yang mengandung arti untuk di pelajari. Ulama mengalami perselisihan pendapat tentang definisi Al-Qur'an. Ada yang mengatakan Al-Qur'an yaitu suau kalam Allah atau biasa disebut mu'jizat yang diturunkan atau diberi kepada Nabi Muhammad SAW lewat malaikat Jibril dengan lafal atau cara membaca dan makna atau artinya dari Allah SWT, yang dinukilkan secara mutawatir, membaca Al-Qur'an merupakan salah satu ibadah, diawali dengan surah al-Fatihah dan diakhiri dengan surah an-Nas. Aminudin. (2005) Berdasarkan yang telah diuraikan dari berbagai data dan penjelasan penulis merasa tertarik untuk melakukan sebuah penelitian terhadap terapi murotal quran yang diberikan untuk stress pada lansia. Tujuan penelitian terapi murotal Al-Qur'an ini untuk mengetahui pengaruh tingkat stress pada lansia dengan terapi mendengarkan murottal al-quran di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pre eksperimen. Penelitian pre eksperimen suatu cara untuk melakukan penelitian yang di gunakan untuk mencari pengaruh treatmen tertentu dan dilakukan untuk melihat akibat treatmen terhadap stres dan dengan kondisi terkendali. Metode yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian ini adalah group pretest-post-test design, desain ini digunakan untuk menguji efek

suatu treatmen terhadap variable dependen. Pengujian dilakukan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest variable dependent pada kelompok eksperimen. Sugiyono. (2015) Jumlah populasi penelitian ini terdapat 96 orang lansia diantaranya 54 orang laki-laki 42 orang perempuan terbagi atas 15 wisma. Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. (2019).

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri Samarinda dengan jumlah 16 lansia yang mengalami stress hal ini sesuai dengan jumlah sampel menurut Sugiyono dimana pada penelitian eksperimen sederhana maka jumlah anggota sampel antara 10 sampai 20 sampel. Sugiyono. (2015) Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling.

HASIL

Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda tepatnya di Jl. Mayor Jendral Sutoyo, Sungai Pinang Dalam, Kec. Sungai Pinang, Kota Samarinda, Kalimantan Timur. Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda terdapat 96 orang lansia diantaranya 54 orang laki-laki 42 orang perempuan terbagi atas 15 wisma dengan, 1 wisma terdiri dari 6 sampai 10 orang lansia dengan 1 orang penanggung jawab atau pengasuh.

Analisis Univariat

Karakteristik Responden dalam penelitian ini memperlihatkan distribusi frekuensi jenis kelamin. dan umur. Data jenis kelamin responden pada Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda frekuensi jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 14 lansia (87.5%) dan pada laki-laki sebanyak 2 lansia (12.5%). Data umur responden pada Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dengan frekuensi pada rentang umur 60-70 tahun sebanyak 5 (31.25%), rentang umur 71-80 tahun sebanyak 9 (56.25%) dan rentang umur 81-90 tahun sebanyak 2 (12.5%).

Uji Normalitas

Kaidahnya jika $p > 0.05$ maka hasilnya normal dan jika $p < 0.05$ maka hasilnya tidak normal (Santoso, 2015). *Shapiro wilk* adalah uji yang peneliti gunakan untuk memalkukan uji normalitas. Alasan peneliti menggunakan uji *shapiro wilk* digunakankarena jumlah responden yang digunakan kurang dari 50 responden yaitu dengan total responden sebanyak 16 responden.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Skala Stress Pada Lansia

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
SEBELUM	0,897	16	0,071
SESUDAH	0,946	16	0,432

Maka dapat disimpulkan hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stress pada lansia perhitungan *pre test* menghasilkan nilai $p = 0,071$ ($p > 0,05$), hasil uji berdasarkan kaidahnya memperlihatkan pervariable stress pada *pre test* adalah normal. Kemudian pada saat hasil uji berdasarkan asumsi normalitas terhadap skala stress pada

post test menghasilkan nilai $p = 0.432$ ($p > 0,05$), hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran pervariable stress pada *post test* adalah normal.

Setelah dilakukannya hasil uji normalitas data, maka didapatkan data skala stress berdistribusi normal sehingga untuk analisa bivariat peneliti memutuskan uji *paired sample t test* untuk digunakan. Uji ini dipilih agar dapat tahu perbedaan rata nilai sebelum pemberian treatment (*pre-test*) dengan rata nilai setelah pemberian treatment (*post-test*) dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an. Priyatno.(2010).

Analisis Deskriptif

Dilihat dari hasil uji deskriptif yang dilakukan frekuensi dan histogram maka didapati skor dan kategori untuk tiap subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 2
Klasifikasi Kategorisasi Sress Pada Lansia

Skor	Keterangan
≥ 28	Tinggi
14-28	Sedang
≤ 14	Rendah

Tabel 3
Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Skala Stres Pada Lansia

Data Skor dan Klasifikasi Stres Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Murotal Al-Quran						
Responden	Pre Test	Klasifikasi	Post Test	Klasifikasi	Status	
1	21	Sedang	19	Sedang	Tetap	
2	30	Tinggi	16	Sedang	Menurun	
3	21	Sedang	8	Rendah	Menurun	
4	29	Tinggi	11	Rendah	Menurun	
5	25	Sedang	8	Rendah	Menurun	
6	31	Tinggi	19	Sedang	Menurun	
7	23	Sedang	15	Rendah	Menurun	
8	29	Tinggi	17	Sedang	Menurun	
9	21	Sedang	12	Rendah	Menurun	
10	29	Tinggi	13	Sedang	Menurun	
11	25	Sedang	7	Rendah	Menurun	
12	33	Tinggi	25	Sedang	Menurun	
13	25	Sedang	17	Sedang	Tetap	
14	32	Tinggi	29	Tinggi	Tetap	
15	30	Tinggi	16	Sedang	Menurun	
16	31	Tinggi	18	Sedang	Menurun	

Berdasarkan table 3 dapat diketahui bahwa pada *pre test* dan *post test* pada skala stress terdapat

kesenjangan skor pada lansia di Pantti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda setelah mendengarkan murotal Al-

Quran. Terdapat 13 subjek lansia yang mengalami penurunan stress, dan 3 subjek lansia mengalami stress yang tetap.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 4 dibawah, hasil uji paired sample t test pada skala stress untuk mengetahui tingkat stres

sebelum dan setelah diberikan murotal Al-Quran , maka didapatkan hasil nilai $p = 0,00 (< 0,05)$ maka terdapat perbedaan. Diterimanya Hipotesis atau H_a dengan terdapat perbedaan atau pengaruh yang bersenjangan antara pre test dan post test yang diberikan kepada lansia setelah dilakukannya treatment Murotal Al-Qur'an.

Tabel 4
Uji Paired Sample T Test Skala Stress Pada Lansia

Variabel	t	Df	Sig (2-tailed)	Keterangan
Stress pada Lansia	9,468	15	0,000	H_0 ditolak

PEMBAHASAN

Jenis kelamin responden pada Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda frekuensi jenis kelamin yaitu perempuan yaitu sebanyak 14 orang lansia dengan hasil persentase 87.5% dan pada laki-laki sebanyak 2 orang lansia dengan hasil persentase 12.5%). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa frekuensi terbesar untuk jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 orang lansia dengan hasil persentase 87.5%.

Didapatkan data bahwa umur responden pada Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dengan frekuensi pada rentang umur 60-70 tahun terdapat 5 orang lansia dengan hasil persentase 31.25%, rentang umur 71-80 tahun terdapat 9 orang lansia dengan hasil persentase 56.25% dan rentang umur 81-90 tahun sebanyak 2 orang lansia dengan hasil persentase 12.5%. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa frekuensi terbesar untuk rentang umur 71-80 tahun dengan hasil persentase (56.25%).

Dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test pada skala stress terdapat hasil skor yang berbeda pada lansia di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda setelah mendengarkan murotal Al-Quran. Terdapat 13 subjek lansia yang mengalami penurunan stress, dan 3 subjek lansia mengalami stress yang tetap.

Dapat disimpulkan hasil uji dugaan normalitas sebaran terhadap variabel stress pada lansia perhitungan pre test menghasilkan nilai $p = 0,071 (p > 0,050)$, hasil uji berdasarkan kaidah

menunjukkan sebaran tiap variable stress pada pre test adalah normal. Kemudian pada hasil uji dugaan normalitas terhadap skala stress pada post test menghasilkan nilai $p = 0.432 (p > 0,050)$, hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel stress pada post test adalah normal.

Hasil uji paired sample t test pada skala stress untuk melihat tingkat stres sebelum dan setelah diberikan murotal Al-Quran , maka didapatkan hasil nilai $p = 0,000 (< 0,050)$ maka terdapat perbedaan yang sangat signifikan. Hipotesis H_a diterima dengan terdapat perbedaan yang signifikan antara pre test dan post test yang diberikan kepada lansia setelah mendengarkan Murotal Al-Qur'an di panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Hasil penelitian Wahyu Rachman yang berjudul Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Vii Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018 menyatakan terdapat suatu perbedaan yang drastis atau signifikan sebelum dan setelah dilakukan terapi dengan hasil mean pre 21,05 atau stres sedang dan mean post 11,80 atau stres normal. Setelah menggunakan uji T-test dependent menghasilkan nilai p-value (0.000) dengan $\alpha = 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan hasil sebelum dan sesudah intervensi. Rachman W. (2018).

Hasil penelitian Melda Suhitaa menyatakan terdapat penurunan nilai rata-rata kecemasan 5,50 dan nyeri 1,33 dengan nilai signifikansi kecemasan 0,00 dan nyeri 0,002. Hal ini menunjukkan

terdapatnya pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada persalinan ibu melahirkan. Melda Suhitaa, Asna Mufidaha. (2018).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil berbagai uji yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah mendengarkan Murotal Al-Qur'an terhadap lansi di panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

SARAN

Bagi lansia di Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, diharapkan agar lansia lebih sering mendengarkan lantunan ayat- ayat Al-Qur'an karena ayat Al-Qur'an sangat baik untuk menurunkan stress. Diharapkan dari hasil penelitian ini supaya dapat digunakan sebagai data dasar untuk acuan dan pedoman dalam melakukan penelitian selanjutnya dan juga sebagai sumber referensi dalam melakukan penelitian terhadap stres. Pada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mencari terapi yang berbeda serta faktor-faktor pendukung lainnya yang dapat mempengaruhi penurunan stress pada lansia seperti menggunakan aspek intelektual, emosional, spiritual, dan kepribadian di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Gani, R. (2014) *Suka berbahasa Indonesia*. Jakarta: Referensi.
- Aminudin. (2005) *Prinsip-prinsip Riset Operasi*. Jakarta: Erlangga.
- BPS.(2019)*Statistik penduduk lanjut usia*.
<https://www.bps.go.id/publication/download.html>, diperoleh 20 Januari
- Boedhi, R. & Martono. (2006) *Buku ajar geriatri; Ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI).
- Donsu. (2017) *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Pres
- Hawari. (2011) *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat. (2008)*Menyusun skripsi & tesis Cetakan 1*. Bandung: Informatika.
- Iyus, Yosep. (2007) *Keperawatan Jiwa*, Edisi 1. Jakarta : Refika Aditama.
- Jefri Selo. (2017)*Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Kemenkes RI. (2017) *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lovibond. (1995) *The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (Dass) With The Beck Depression And Anxiety Inventories*. Australia.
- Maryam. (2008) *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Melda Suhitaa, Asna Mufidaha. (2018) *Penurunan Kecemasan dan Pengiriman Nyeri Ibu Inpartu Primipara pada Fase Pertama Aktif dengan Pemberian Murottal Al Quran Arrahman di Klinik Kebidanan Swasta Endang Sumaningdyah Kota Kediri*. STIKes Surya Mitra Husada Kediri.
- Nursalam. (2011) *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Panti Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. (2019)
- Priyatno.(2010) *Cara Belajar Kilat Analisis Data*. Yogyakarta : Andi.
- RachmanW. (2018)*Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Vii di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018* Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas

Muhammadiyah Kalimantan Timur.
Srisuryani. (2016) *Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Upt Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta.* Fakultas Ilmu

Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
Suhartini R. (2019) *Pengaruh faktor terhadap kemandirian lansia.*
Sugiyono. (2015) *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif, Eds. 19.* Alfabete: Batang.