

Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Insomnia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPT PSTW Kabupaten Jombang

**Luisa Wijaya Suryaning Ayu¹, Tiara Fatma Pratiwi ², Dina Camelia ³,
Faishol Roni ⁴, Arif Wijaya⁵**

^{1*} Program Studi D3 Keperawatan ;

² Akademi Keperawatan Bahrul Ulum Jombang, Indonesia;

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum Jombang, Indonesia;

⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum Jombang, Indonesia;

⁵ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bahrul Ulum Jombang, Indonesia

*Corresponding Author lisawijaya569@gmail.com

Abstract

Insomnia is a sleep disorder, difficulty maintaining sleep patterns and very poor sleep quality experienced by individuals, if not controlled properly it will cause sleep pattern disorders. If this is not treated, it can cause various complications. This study aims to carry out gerontic nursing care for insomnia clients with sleep pattern disorders using progressive muscle relaxation therapy. The design of this research is a case study with a nursing process approach on 2 clients with the same illness and nursing problems for 7 consecutive days. The results of the study showed that after nursing care there was a decrease in the scale of sleep patterns before progressive muscle relaxation therapy was carried out, it was 5 and after progressive muscle relaxation therapy it decreased to 1 on day 7. The conclusion of this study is that Progressive Muscle Relaxation therapy can be used as a non-pharmacological therapy for Prevent a decrease in sleep quality in insomnia patients. It is hoped that the results of this case study will be useful as additional theory and additional material for providing non-pharmacological nursing actions in overcoming sleep pattern disorders using progressive muscle relaxation therapy in insomnia patients with sleep pattern problems.

Keywords: Elderly, Insomnia, Sleep Pattern Disorders, Progressive Muscle Relaxation.

Abstrak

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur, kesulitan menjaga pola tidur dan memiliki kualitas tidur yang sangat buruk yang dialami individu, bila tidak dikontrol dengan baik akan menyebabkan gangguan pola tidur. Hal tersebut bila tidak diatasi dapat menyebabkan berbagai penyakit komplikasi. Penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan gerontik pada klien insomnia dengan masalah gangguan pola tidur menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Desain penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan

pada 2 klien dengan penyakit dan masalah keperawatan yang sama selama 7 hari berturut-turut. Hasil pada penelitian menunjukkan setelah dilakukan asuhan keperawatan terdapat penurunan skala pola tidur sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif adalah 5 dan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif menurun menjadi 1 pada hari ke 7. Kesimpulan penelitian ini bahwa terapi Relaksasi Otot Progresif dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis untuk mencegah terjadinya penurunan kualitas tidur pada pasien insomnia. Hasil studi kasus ini diharapkan dapat berguna sebagai tambahan teori dan bahan tambahan untuk pemberian tindakan keperawatan nonfarmakologis dalam mengatasi gangguan pola tidur menggunakan terapi relaksasi otot progresif pada pasien insomnia dengan masalah gangguan pola tidur.

Kata Kunci: Lansia, Insomnia, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresif.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu kondisi dialami pada setiap individu yang berusia lebih dari 60 tahun keatas, usia yang bertambah akan menghadapi perubahan terhadap fisiologis, mental, dan sudut pandang ekonomi. Perubahan lansia seperti gangguan pola istirahat atau insomnia (Muhith, 2020). Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan ketidakmampuan lansia mempertahankan kondisi tidur yang diinginkan (Lina dan Andriyati, 2018). Usia lanjut rentan terhadap gangguan pola tidur, jika tidak ditangani dengan tepat dapat mengakibatkan masalah kesehatan yang serius antara lain depresi, kesulitan untuk berkonsentrasi, aktivitas sehari-hari menjadi terganggu, hubungan interpersonal dengan orang lain menjadi buruk, menyebabkan kecelakaan karena mengalami kelelahan, memunculkan berbagai penyakit bagi lansia (Mey, 2018).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia mengalami gangguan tidur atau insomnia. Di Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan prevalensi insomnia atau gangguan tidur cukup tinggi yaitu menyerang sekitar 50% lansia (Hasibuan, Hasna 2021). Di Jawa Timur pada tahun 2019 melaporkan lansia yang mengalami gangguan tidur atau insomnia tercatat sebanyak 45% dari jumlah lansia (Alvis et al, 2020). Di Jombang

pada tahun 2019 dari laporan hasil penelitian terhadap gangguan tidur lansia terdapat sebanyak 32 lansia yang mengalami insomnia (Anin, 2019). UPT PSTW Kabupaten Jombang melaporkan pada tahun 2023 terdapat jumlah lansia dengan insomnia sebanyak 10 lansia dari 70 lansia yang ada tersebut.

Mekanisme insomnia menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada lansia yaitu lansia yang tidur berlebihan di siang hari, pola hidup (mengonsumsi minuman keras, kopi, merokok), faktor mental (gangguan jiwa), faktor pikiran (stres berkepanjangan), faktor lingkungan (lingkungan rumah) (Ainun, 2020). Faktor penyebab terjadinya insomnia atau gangguan pola tidur adalah seperti penyakit yang diderita oleh lansia, lingkungan pada lokasi lansia, kecemasan dan stress pada lansia dan dapat juga seperti ketiadaan teman tidur (Ramadhani 2021). Proses terjadinya gangguan tidur yaitu dimulai dari faktor neurobiologis dan psikologis yang mencakup perilaku, kognitif, emosional. Lansia besiko mengalami insomnia disebabkan berbagai faktor seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan dan penyakit (Irwan, 2021).

Proses terjadinya insomnia pada lansia dimulai dari kebanyakan stress emosional, penggunaan obat berlebihan menyebabkan kecemasan dan menjadi tegang atau frustasi menjadikan tidur lansia terganggu menyebabkan sering terbangun pada tidur lansia, mengakibatkan gangguan pola tidur muncul dan tidak dapat tidur dengan kualitas baik diakibatkan dari faktor internal (Mirawati 2018). Komplikasi pada lansia yang mengalami insomnia yaitu seperti meningkatnya depresi dan kecemasan, kinerja lansia menurun, tekanan darah meningkat (hipertensi), system imun menurun, pengaruh ke jantung lansia (Gugi 2020). Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada lansia seperti mempengaruhi kejiwaan lansia, kekebalan tubuh lansia semakin

menurun, membuat lansia menjadi kelelahan saat bekerja yang mampu mengakibatkan resiko kecelakaan, meningkatkan keparahan penyakit jangka panjang seperti diabetes, jantung (Hidayatus 2019).

Upaya penanganan meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu dengan farmakologi dan non farmakologis. Pada farmakologis ada dampak efek tidak baik sehingga pasien mengalami ketergantungan pada penggunaannya. Melalui pengobatan non farmakologis pada lansia tidak mengakibatkan ketergantungan dan dapat dilakukan kapanpun sebagai cara untuk dapat menurunkan gangguan tidur melalui teknik terapi relaksasi otot progresif (Nanthankwang et al., 2020). Relaksasi otot progresif ini latihan yang mengarahkan gerakan, salah satu cara untuk mengendurkan otot-otot tubuh lansia yang tegang, terapi yang dapat dipelajari dan digunakan untuk melepaskan ketegangan dan menciptakan kenyamanan. Sangat praktis dan ekonomis digunakan karena tidak memiliki efek samping pada lansia, mudah dilakukan dan menenangkan tubuh dan pikiran lansia, membuat rileks dan pola tidur lebih nyenyak (Herod dan Leastari 2019).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi pikiran tubuh yang tidak membutuhkan imajinasi, bisa dilakukan kapanpun, latihan ini kombinasi latihan pernapasan dan rangkaian kontraksi relaksasi otot. Latihan relaksasi otot progresif ini dilaksanakan dengan perkiraan waktu 15-30 menit, satu kali sehari secara teratur selama seminggu cukup efektif bagi lansia untuk bantu pola tidurnya. Dilakukan dengan durasi waktu selama 15-30 menit karena pada siklus pergerakan lansia mengalami penurunan atau keterlambatan saat melakukan gerakan tersebut dan untuk waktu tepatnya yaitu selama 15 menit (Muhith 2020). Terapi relaksasi otot progresif ini bermanfaat membantu mengatasi berbagai masalah psikososial lansia seperti stress, kecemasan, insomnia, serta membangun emosi positif dari emosi negatif. Relaksasi

otot progresif ini menyebar keseluruh tubuh, selanjutnya mempengaruhi sistem peredaran darah (Jacobson et al 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian sebuah studi kasus, penelitian tentang suatu kasus yang setiap prosesnya dilakukan secara rinci, tajam, dan mendalam. Kasus di sini bisa berupa individu, kelompok, organisasi, maupun lembaga. Dari penelitian kasus tersebut, diharapkan peneliti akan mendapatkan pengetahuan mendalam tentang kasus yang diteliti tersebut. Kasus yang diteliti biasanya harus hal yang sedang terjadi sekarang (aktual), bukan yang sudah terlewati dan harus benar-benar spesifik atau “unik” (Qotrun A, 2021).

Studi kasus ini adalah studi untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan gerontik pada pasien insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur menggunakan terapi relaksasi otot progresif di UPT PSTW Kabupaten Jombang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis dan Diskusi Hasil

Pada pembahasan ini akan membahas tentang hasil kasus dalam asuhan keperawatan gerontik pada dua klien lansia dengan diagnosa medis insomnia dengan prioritas masalah keperawatan gangguan pola tidur melalui proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, perencanaan keperawatan, pelaksanaan keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Pelaksanaan asuhan keperawatan pada kedua klien lansia yang mengalami insomnia di mulai pada tanggal 26 September sampai 01 Agustus 2024 di Wisma Melati dan Bougenvil di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jombang.

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian yang akurat, lengkap sesuai kenyataan dan kebenaran data sangat penting untuk langkah selanjutnya dalam memberikan asuhan keperawatan sesuai respon individu. Pengkajian pada asuhan keperawatan lansia dengan insomnia pada kedua klien dilakukan dengan cara wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Didapatkan data demografi, keluhan utama, riwayat kesehatan, aktivitas hidup sehari-hari, pemeriksaan fisik serta didapatkan status komunitif/afektif/sosial. Pengkajian keperawatan merupakan suatu tahap penting dari proses keperawatan yang sesuai bagi kebutuhan individu. Pengkajian terhadap lansia adalah proses peninjauan situasi lansia untuk mendapatkan data yang bertujuan untuk memberikan bantuan, bimbingan, pengawasan, perlindungan, dan pertolongan. Kegiatan pengkajian dapat dilakukan melalui observasi dan wawancara

Diagnosa Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi, akan tetapi hanya 1 diagnosis utama yang diambil yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Klien 1 dan klien 2 sama-sama mengatakan sulit memulai dan mempertahankan istirahat tidurnya baik maupun malam. Gangguan pola tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia, lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisinya.

Menurut Ariyanah (2021) gangguan pola tidur pada pasien insomnia di kaitkan dengan berbagai hal seperti stress, depresi, kelainan kronis pola makan yang buruk dan lainnya. Gangguan pola tidur apabila tidak ditangani dengan segera dapat menimbulkan

komplikasi penyakit seperti serangan jantung, stroke dan permasalahan psikologi.

Menurut peneliti, gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur muncul pada klien 1 dan 2 sesuai dengan teori. Berdasarkan pengkajian dan data yang didapat peneliti terhadap klien 1 dan 2 ditemukan gangguan pola tidur pada lansia penderita insomnia suatu penyakit yang tidak segera ditangani akan menyebabkan penurunan kualitas hidup dan juga akan mengakibatkan keparahan. Diagnosa keperawatan yang lain masih ada akan tetapi yang dibahas dalam bab ini adalah diagnosa yang utama yaitu gangguan pola tidur

Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan yang diambil untuk klien 1 dan 2 dari tinjauan pustaka berdasarkan asuhan keperawatan pada klien dengan insomnia oleh SLKI Cetakan II (2019) dan SIKI Cetakan II (2018). Rencana tindakan sesuai dengan teori yang ada di buku (SLKI-SIKI, 2018-2019). Intervensi asuhan keperawatan pada klien 1 dan 2 yang mengalami insomnia dengan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur, maka penulis melakukan perencanaan dengan tujuan, kriteria hasil, dan intervensi pada diagnosa tersebut, dan melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan dalam hal ini terapi nonfarmakologis adalah melakukan relaksasi otot progresif.

Menurut Andrian (2020) hasil melakukan pengobatan dengan terapi nonfarmakologis relaksasi otot progresif, terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan pola tidur, meskipun tidak secara signifikan. Teknik ini dapat membuat tubuh menjadi rileks dan tenang, sehingga lansia dapat tertidur dengan nyenyak. Teknik terapi ini dilakukan 15-30 menit satu kali sehari selama 7 hari cukup efektif untuk ketegangan otot pada lansia.

Menurut peneliti, terdapat kesesuaian antara fakta dan teori perencanaan disesuaikan dengan keadaan atau kondisi klien yaitu

gangguan pola tidur dan pada intervensi ini sudah dilakukan oleh kedua klien. Namun, masih ada beberapa pengurangan rencana tindakan yang disesuaikan dengan keadaan klien sehingga rencana tindakan keperawatan dapat dilaksanakan lebih terarah.

Implementasi Keperawatan

Hasil dari rencana tindakan keperawatan untuk mencapai tujuan yang spesifik pada klien 1 dan klien 2 dengan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Dalam hal ini terdapat 14 intervensi keperawatan tetapi hanya 4 intervensi saja yang dilakukan dikarenakan menyesuaikan dengan kondisi klien saat itu.

Menurut Machmudah (2023) terapi relaksasi otot progresif dapat menjadikan hasil dalam suatu metode tindakan keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia pada pasien insomnia dengan gangguan pola tidur. Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hal ini disebabkan karena terjadi respon relaksasi *trophotropic* yang menstimulus semua fungsi dimana kerjanya berlawanan dengan system syaraf simpatis sehingga tercapai keadaan rileks dan tenang. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia, dan pada penelitian ini terbukti bisa meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

Menurut peneliti, bahwa berdasarkan hasil yang didapatkan terdapat kesesuaian dengan teori dan fakta yang menunjukkan setelah dilakukan tindakan keperawatan relaksasi otot progresif selama 7 hari berturut-turut kepada kedua klien didapatkan hasil yang menunjukkan keluhan sulit tidur dari 5 menurun ke 1, keluhan sering terjaga dari 5 menurun ke 1, keluhan tidak puas tidur dari 5 menurun ke 1, keluhan istirahat tidak cukup dari 5 menurun ke 1.

Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi dalam penelitian ini dilakukan selama 7 hari berturut-turut pada setiap klien setelah dilakukan interaksi terhadap klien secara keseluruhan tindakan keperawatan dilakukan dapat di evaluasi bahwa klien mampu membina hubungan saling percaya, menerima tindakan atau terapi yang diberikan serta dapat kooperatif dalam proses bekerja sama untuk memenuhi kriteria hasil rencana tindakan keperawatan yang dilakukan sesuai SOAP (Subjektif, Objektif, Analis, dan Planning). Hasil dari tindakan keperawatan yang diberikan pada klien yang mengalami insomnia dengan gangguan pola tidur dapat teratasi. Pada hasil implementasi terdapat persamaan hasil setelah terapi antara kedua klien. Didapatkan hasil klien 1 dan 2 mulai bisa tertidur dan tidak terbangun pada malam hari saat hari ke 5.

Menurut Sari (2022) hasil dari evaluasi yang dilakukan berturut-turut selama 7 hari pada respon klien terhadap tindakan keperawatan terhadap keluhan yang teratasi. Temuan penelitian yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 7 hari berturut turut dalam durasi 15-30 menit dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia, dengan cara kerja dapat menurunkan hormon-hormon dan stress, meningkatkan mekanisme perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, tegang serta memperbaiki sistem kimia tubuh. Kualitas tidur lansia sebelum pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan waktu 15-30 menit per harinya sebelum tidur selama 7 hari berturut-turut memiliki hasil kualitas tidur yang baik.

Menurut peneliti, bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami insomnia dengan gangguan pola tidur di UPT PSTW Kabupaten Jombang mengalami penurunan. Berdasarkan hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan peneliti pada klen 1 dan 2 bahwa gangguan pola tidur sudah teratasi dengan menunjukkan perubahan pada pola tidur klien. Hasil evaluasi hari pertama hingga hari

ke tujuh masalah sudah teratasi karena gangguan pola istirahat tidur klien ada perubahan menurun dan klien sudah bisa tidur dengan nyenyak dan keluhan sulit tidur menurun, keluhan sulit tidur yang sebelumnya 5 sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif menurun menjadi 1. Menurut peneliti bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif pada klien lansia dapat mengurangi gangguan istirahat tidur serta meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang diuraikan di dalam BAB 4 tentang perbandingan teori dengan kasus pada kedua klien yang mengalami insomnia di UPT PSTW Kabupaten Jombang, maka peneliti mengambil kesimpulan:

1. Pengkajian yang dilakukan ditemukan keluhan yang dirasakan adalah sulit memulai dan mempertahankan istirahat tidurnya baik siang maupun malam hari dengan hasil PSQI 20 (kualitas tidur buruk) pada klien 1 dan hasil PSQI 22 (kualitas tidur buruk) pada klien 2.
2. Diagnosis keperawatan pada kedua klien ini mengacu pada SDKI yang ditemukan adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang pengetahuan. Dari ke tiga diagnosis yang ditemukan hanya satu yang menjadi prioritas yaitu gangguan pola tidur.
3. Intervensi yang diberikan kedua klien sudah sesuai dan mengacu teori di buku SIKI yang disusun dari SLKI. Untuk mengatasi gangguan pola tidur peneliti memberikan terapi relaksasi otot progresif.
4. Implementasi keperawatan yang disesuaikan dengan rencana keperawatan yang telah disusun yaitu memberikan terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan pola tidur lansia yang dilakukan setiap hari selama 7 hari berturut-turut.
5. Evaluasi keperawatan yang didapat terdapat perubahan setelah

dilakukan tindakan keperawatan terapi relaksasi otot progresif yaitu keluhan sulit tidur menurun dari kualitas tidur buruk ke kualitas tidur baik di hari ke 7.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun. (2020). Pengaruh Terapi ROP Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. 6(2), 93–98.
- Andrian, Kevin. (2023). Mengenal Berbagai Informasi Seputar Mitos Insomnia. Artikel jurnal sehat
- Bonnet, Michael. (2019). Patient Education: Insomnia Treatments (Beyond The Basics)
- Depkes RI. (2019). Penurunan Taraf Hidup Lansia, Karena Minimnya Interaksi Sosial.
- Dian dan Djibrael. (2022). Evaluasi keperawatan pada pasien insomnia
- Ekaputri et al. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. Jurnal Kesehatan, 10(1). <https://doi.org/10.26630/jk.v10i1.1139>
- Eko. (2021). Proses Penuaan Pada Lanjut Usia.
- Erta et al. (2019). Pengkajian keperawatan pada lansia
- Fadli, Rizal. (2023). Susah Tidur di Malam Hari, Mengapa Insomnia Terjadi. Halodoc, Jakarta
- Garnis dan Indri. (2022). Pengukuran pada insomnia. Scribd
- Hadinata dan Abdillah. (2022). Metodologi Keperawatan. Book // CV WIDINA MEDIA UTAMA
- Hadinata, Dian. (2022). Metodologi Keperawatan. Bandung.
- Hartini dan Fajarnia. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny. M Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Diagnosa Medis Hipertensi Di Desa Gedangklutuk Beji. POLITEKNIK KESEHATAN KERTA CENDEKIA SIDOARJO.
- Haswita. (2019). Kebutuhan Dasar Manusia untuk Mahasiswa Keperawatan dan Kebidanan. Jakarta: CV. Trans Media
- Herod dan Lestari. (2019). Analisis intervensi relaksasi otot progresif di RSUD Pekerja. JAKARTA

- Hilalliyah. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Sumerta Kelod. MIFI : Vol. 8, No. 1, 2020.
- Huda, Sawitri. (2020). Hubungan Kejadian Insomnia Pada Siswa Di SMK Kesehatan Hampar Baiduri Lampung Selatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia Bekasi.Bekasi
- I Nengah dan AA Istri. (2020). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (INSOMNIA) Pada Lansia. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar
- Irwan dan Wima. (2021). Patofisiologi terjadinya insomnia pada lansia.
- Jacobson et al. (2020). Epidemiology, clinical course, and outcomes of critically ill adults with COVID-19 in New York City: a prospective cohort study. The Lancet
- Jesika dan Proverawati. (2020). Diagnosa keperawatan pada insomnia lansia
- Lannywati. (2021). PENTINGNYA TIDUR UNTUK KESEHATAN TUBUH KITA. Universitas Airlangga Fakultas Keperawatan
- Laraswati, Irwan. (2021). Patofisiologi Gangguan Tidur
- Leniwita & Anggraini. (2019). Modul Dokumentasi Keperawatan. Fakultas Vokasi Universitas Kristen Indonesia, 1–182. [Http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/694/1/Modul Ajar Dokumentasi Keperawatan.Pdf](http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Eprint/694/1/Modul_Ajar_Dokumentasi_Keperawatan.Pdf). diakses tanggal 20 Februari 2022
- Lina, Andriyati. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW BUDHI DHARMA BEKASI 2014. Jurnal Ilmu Kesehatan, 140-146. Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr.Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr.
- Mardhaa. (2023). Pathway insomnia.
- Mawaddah. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily
- Muhith. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualitas Tidur Lanjut Usia. Vol 8, No 2.
- Munawaroh et al. (2019). Efektifitas Media Audio Visual (Video) Untuk Meningkatkan Ketrampilan Pemeriksaan Fisik pada Mahasiswa S1 Keperawatan. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 171–176.

- Muryunani. (2019). PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BHAKTI PAJANG LAWEYAN SURAKARTA.
- Nanthankwang et al.,. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Dusun Sidodadi Kabupaten Ngawi. Volume 5 No 2,
- Nedya. (2019). Artikel Masalah Kesehatan Pada Lansia. Dalam [www.yankes,kemkes.go.id](http://www.yankes.kemkes.go.id)
- Nurul, Silmi. (2022). "Pengertian PKn Menurut Para Ahli", <https://www.kompas.com/skola/read/2021/12/28/184633769/pengertian-pkn-menurut-para-ahli>, diakses pada 10 Agustus 2022
- Oktora & Purnawan. (2019). Ciri ciri lansia. eprints umbjm.
- Pillars, National. (2020). Kualitas Tidur . Journal of Chemical Information and Modeling, 28. Keperawatan Gerontik.
- Pittara. (2019). Gangguan Tidur.
- Qotrun A. (2021). 80 Contoh Judul Penelitian Kuantitatif untuk Ide dan Referensi. Gramedia blog. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. Hospital Majapahit, 12(1), 32–40.
- Ramadhani. (2021). Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Rosari, Ayu. (2023). Non Performing Loans dan Faktor Yang Mempengaruhinya <https://doi.org/10.36456/majeko.vol27.no2.a6562>
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung :
- Syadiyah, Hidayatus. (2019). Keperawatan Lanjut Usia. Sidoarjo: Indomedia Pustaka
- Telemed, IHC. (2021). Insomnia. © IHC Telemed, 2021. All Right Reserved.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi 1, Jakarta, PersatuanPerawat Indonesia
- Tim Pokja SDKI. (2019). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)