

Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Masalah Keperawatan Utama Gangguan Pola Tidur dengan Senam Yoga di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen

Miftahun Nur Ilmi ^{1*}, Rina Saraswati ², Hartono ³

^{1 2 3} Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong

*Email: miftahunnurilmi26@gmail.com

Abstrak

Keywords:

Kualitas Tidur;
Depresi; Senam
Yoga; Lansia

Gangguan Pola Tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini merupakan salah satu akibat dari depresi yang dialami lansia. Sekitar 6% dari populasi lansia menderita depresi. Peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur serta merileksasikan pikiran dapat dilakukan salah satunya dengan cara senam yoga. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan yang diberikan untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur pada lansia. Metode yang digunakan yaitu desain studi kasus deskriptif. Analisa data dalam karya ilmiah ini dilakukan dengan mereduksi data, merangkum hal-hal yang pokok. Instrumen yang digunakan yaitu skor Depresi Lansia Yesavage dan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Kuesioner Kualitas Tidur. Klien dalam karya ilmiah ini sebanyak 3 lansia yang diberikan senam yoga. Masalah keperawatan dalam karya ilmiah ini yaitu gangguan pola tidur. Intervensi yang dilakukan yaitu senam yoga. Implementasi yaitu melakukan senam yoga bagi klien lansia. Senam yoga ini dilakukan selama 7 hari. Evaluasi dari intervensi ini dilihat dari hasil skor Depresi Yesavage klien dari 10 menjadi 3 untuk dua klien dan 15 menjadi 3 untuk satu klien artinya dari ringan sampai sedang menjadi normal. Hasil peningkatan kualitas tidur klien dari 17 menjadi 8, dari 17 menjadi 9 artinya buruk menjadi sedang dan dari 18 menjadi 7 dari buruk menjadi ringan. Saran dari penulis agar senam yoga dilakukan lebih intens, dibarengi dengan murrotal atau dzikir serta dibuat prosedur tetap pelaksanaan senam yoga agar hasilnya lebih maksimal serta dapat meneruskan intervensi senam yoga di komunitas lansia.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dan dewasa akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Atmaja dan Fithriana, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk usia lanjut yang tinggi di dunia. Menurut BPS, (Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas Kor)) tahun 2017, distribusi penduduk lansia Indonesia 2107 terdapat 8,97 % (23,4 juta) lansia di Indonesia. Lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8,48% lebih banyak jumlah lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 9,47%

Hasil Susenas (2017) menunjukkan bahwa terdapat lima provinsi dengan *persentase* lansia lebih dari sepuluh persen, yaitu : DI Yogyakarta (13,90 persen), Jawa Tengah (12,46 persen), Jawa Timur (12,16 persen), Bali (10,79 persen) dan Sulawesi Barat (10,37 persen). Menurut data dari Puskesmas Sempor 1 selama tahun 2018 dari bulan Januari sampai Juli jumlah lansia di wilayah kerja puskesmas Sempor 1 berusia 45-56 tahun laki-laki sebanyak 4221 lansia, perempuan sebanyak 4050 lansia jumlah total sebanyak 8271 lansia. Menurut data dari Puskesmas Sempor 1 selama tahun 2018 dari bulan Januari sampai Juli jumlah lansia di desa Sidoharum berusia 45-56 tahun laki-laki sebanyak 383 lansia, perempuan sebanyak 388 lansia jumlah total sebanyak 761 lansia.

Lanjut usia (lansia) secara bertahap mengalami berbagai kemunduran, baik fisik, mental dan sosial. Salah satu yang dialami lansia yaitu gangguan mental. Gangguan mental pada lansia disebabkan oleh banyak faktor, yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi (Murtiyani, 2018). Hampir 6% lansia di Amerika menderita salah satu bentuk depresi, akan tetapi penyakit tersebut

seringkali berlangsung tanpa disadari dan tertangani (Murtiyani, 2018). Gejala depresi pada lanjut usia (lansia) tampak sebagai gejala *somatik*. Kondisi depresi cenderung meningkatkan produksi *adrenalin* dan *kortisol* yang diketahui dapat menurunkan tingkat kekebalan tubuh sehingga seseorang dengan depresi beresiko mudah terserang penyakit. Gangguan depresi pada lansia kurang dipahami sehingga banyak kasus depresi pada lansia yang tidak dikenali dan tidak diobati.

Dampak dari depresi pada lansia juga gangguan tidur. Faktor yang memengaruhi gangguan tidur juga *variatif*. Crowley (2011) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi gangguan tidur yaitu respon terhadap penyakit, *stres* emosi, depresi, pengaruh lingkungan dan penggunaan obat-obatan. Penelitian Khasanah dan Hidayati (2012) mengidentifikasi tiga faktor utama penyebab gangguan tidur, yaitu keadaan lingkungan yang berisik, merasakan nyeri, dan terbangun karena mimpi. Hasil berbeda didapatkan dalam penelitian (Murtiyani, 2018) yang menyebutkan bahwa faktor pencahayaan dan *inkontinensia urin* sebagai penyebab gangguan tidur pada lansia. Berbagai dampak negatif dapat ditimbulkan oleh gangguan tidur; antara lain menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi kerja, kelelahan, depresi, mudah tersinggung, dan menurunnya daya konsentrasi yang dapat memengaruhi keselamatan diri sendiri dan juga orang lain.

Depresi merupakan masalah serius yang perlu segera ditangani sehingga tidak akan menimbulkan dampak yang merugikan. Salah satu *alternative* penanganan pada lansia yang menderita depresi adalah senam yoga. Senam yoga yang digunakan akan dapat membangkitkan pikiran yang lebih positif, karena di dalam yoga terdapat banyak sekali pose/ gerakan yang dapat melepaskan ketegangan di syaraf, meregangkan otot, mengistirahatkan tubuh dan menenangkan pikiran. Senam yoga terdapat teknik *meditasi* yang membuat pikiran yang tenang, damai dan rileks dapat mempengaruhi akibat yang ditimbulkan karena adanya pikiran negatif. Latihan *meditasi* yoga dapat menenangkan

pikiran dan menimbulkan kejernihan batin, kedamaian pikiran, pemahaman, serta meredakan emosi (Murtiyani, 2018).

Yoga merupakan bentuk latihan yang memadukan gerak dan olah nafas. Latihan yoga bermanfaat bagi kesehatan tubuh, *stabilitas* emosi, serta jiwa yang tenang dan merupakan salah satu olah raga yang dianjurkan untuk lansia. Gerakan yoga akan mempengaruhi *hipotalamus* untuk meningkatkan produksi *beta endorphin* yaitu suatu *morfin* alami tubuh yang akan menyebabkan *stabilitas* emosi serta menenangkan. Kondisi tenang dan *rileks* inilah yang dibutuhkan untuk kualitas tidur yang baik (Sulidah, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 Agustus sampai 22 September 2018 dengan metode *observasi* dan wawancara pada lansia di desa Sidoharum kecamatan Sempor kabupaten Kebumen, hasilnya terdapat 245 lansia, 42 mengisi waktu senggang dengan senam lansia sisanya bekerja dan ada yang di rumah saja. Saat dilakukan pengkajian lansia Sidoharum malas jika harus berangkat senam lansia karena jauh, lebih memilih untuk bekerja atau di rumah saja. Di rumah lansia ada yang tinggal sendiri ada yang dengan anaknya, ada pula lansia yang menderita penyakit namun kurang penanganan dari pelayanan kesehatan dan dari keluarga. Saat dilakukan wawancara, lansia mengungkapkan banyak pikiran, *stres* karena banyak yang dipikirkan meskipun tinggal dengan anaknya, penyakitnya dan kesepian karena jauh dari anaknya.

Penatalaksanaan depresi pada lansia meliputi senam yoga yang dibarengi dengan kegiatan spriritual sebagai pendekatan baru dalam bidang keperawatan gerontik untuk menangani masalah depresi yang dihadapi para lanjut usia khususnya yang tinggal di wilayah RW 05 Dukuh Lengkong Desa Sidoharum Kecamatan Sempor Kabupaten

Kebumen. Disinilah fungsi perawat sebagai *edukator* untuk menjelaskan penyebab depresi pada lansia dan cara menanganinya agar tidak berkelanjutan. Selain sebagai *educator*, fungsi *care giver* juga dapat dijalankan terkait mengurangi tingkat depresi pada lansia dengan senam yoga. Karya ilmiah ini akan membahas mengenai asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan mental khususnya depresi.

2. METODE

Desain studi kasus deskriptif. dengan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari pengkajian, prioritas masalah, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Subjek studi kasus pada Karya Ilmiah Akhir Ners ini terdiri dari 3 klien/pasien dengan kasus yang sama yaitu depresi dengan diiringi gangguan pola tidur dan diamati secara mendalam. analisa data dalam penelitian ini dilakukan *mereduksi* data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok. Memfokuskan pada hal-hal yang penting dari tema dan polanya dan membuang hal-hal yang tidak diperlukan dalam penelitian. Studi kasus ini dilaksanakan selama 7 hari mulai pada tanggal 14 Februari 2019 sampai dengan 19 Februari 2019.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.2 Hasil Penerapan Inovasi Tindakan Keperawatan

Penulis menguraikan hasil penerapan inovasi tindakan keperawatan. Hasil penerapan inovasi tindakan keperawatan dilihat dari kuesioner kualitas tidur dan skala depresi geriatrik. Hasil inovasi tindakan keperawatan Senam Yoga ini dilakukan untuk melihat tingkat keberhasilan dan implementasi yang sudah dilakukan.

Tabel . 1 Hasil dari Inovasi Senam Yoga Penilaian Kualitas tidur dan Skala Depresi

Reponden	Kualitas Tidur		Skala Depresi	
	Pre	Post	Pre	Post
Ny.S Klien 1	17 (Buruk)	9 (Sedang)	10 (Ringan sampai sedang)	3 (Normal)
Ny.SP Klien 2	17 (Buruk)	8 (Sedang)	15 (Ringan sampai sedang)	3 (Normal)
Ny.W Klien 3	18 (Buruk)	7 (Ringan)	10 (Ringan sampai sedang)	3 (Normal)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil dari inovasi tindakan keperawatan Senam Yoga menunjukkan hasil klien lansia 1 mengalami peningkatan kualitas tidur dari 17 (buruk) menjadi 9 (sedang), klien lansia 2 mengalami peningkatan kualitas tidur dari 17 (buruk) menjadi 8 (sedang) dan klien lansia 3 mengalami peningkatan dari 18 (buruk) menjadi 7 (ringan). Sementara hasil inovasi pelaksanaan senam yoga didapatkan klien lansia 1 untuk tingkat depresi dari 10 (ringan sampai sedang) menjadi 3 (normal), klien lansia 2 untuk tingkat depresi dari 15 (ringan sampai sedang) menjadi 3 (normal) dan klien lansia 3 untuk tingkat depresi dari 10 (ringan sampai sedang) menjadi 3 (normal).

Klien 1 pertemuan pertama, klien mengatakan masih sulit untuk memulai tidur, sering bangun dimalam hari dan merasa depresi atau sedih pada hari itu. Namun setelah dilakukan senam yoga, pasien mengaakan jadi sedikit tenang namun belum merasa nyaman dan mengantuk.ketika dilaukan pemeriksaan kualitas tidur PTSQ dan skala depresi Yasavage serta observasi kepada klien, klien masih mengalami skala depresi ringan-sedang dan gangguan pola tidur kualitas tidur yang tidak bagus. Implementasi diagnosa utama yaitu gangguan pola tidur dilakukan dari hari kedua sampai kedelapan.

Intervensi dilakukan 7 kali pertemuan dalam semiggu. Intervensi yang diberikan

untuk mengatasi gangguan pola tidur. Tindakan yang dilakukan yaitu dengan terapi relaksasi senam yoga dan dibarengi dengan mengurangi pemicu stres sebelum tidur dengan berdoa dan berdzikir. Penulis memberikan senam yoga yang mengutamakan ketenangan, fokus, konsentrasi dan pengaturan latihan nafas. Posisi yang dilakukan penulis adalah duduk berhadapan dengan klien.

3.2 Pembahasan Analisis Inovasi Tindakan Keperawatan sesuai dengan hasil penelitian (jurnal penelitian)

Tindakan keperawatan yang dilakukan dalam karya tulis akhir ners ini adalah senam yoga yang merupakan suatu metode untuk menenangkan pikiran yang resah untuk kemudian diarahkan pada saluran yang konstruktif (Murtiyani, etc., 2018). Senam yoga dianjurkan pada penderita depresi, karena senam yoga mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, dan meditasi serta latihan peregangan, ini efek relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dalam hati dan dapat mengendalikan emosi, menyatukan badan, pikiran hati dan jiwa (Murtiyani, etc., 2018). Yoga sangat baik untuk meningkatkan konsentrasi dan membawah kesadaran diri, menajamkan pikiran, dan menjauhkan seseorang dari emosi dan pikiran negative. Yoga juga mengstabilkan fungsi kerja tubuh, meningkatkan rasa nyaman, tenang dan beban stres, memperhalus rasa, memperbaiki sikap dan

perilaku, meningkat rasa percaya diri, pola pikir yang positif dan penghargaan terhadap diri sendiri, memperlambat proses penuaan dini meningkat daya ingat, focus terhadap satu masalah dan meningkatkan kesehatan secara menyeluruh (holistic), keseimbangan kondisi fisik dan kejiwaan seorang dalam dirinya (Mughtar AF, 2010).

Berdasarkan penelitian senam yoga merupakan salah satu bentuk cara untuk menurunkan depresi pada lansia, karena dengan melakukan senam yoga secara rutin dapat menjadikan otot rileks dan yoga dapat meningkatkan neurotransmitter inhibitory di otak (GABA/ Gama – Aminobutic) dan Yoga juga meningkatkan pelepasan endorfin dalam aliran darah sehingga merasa lebih gembira.

Senam yoga yang merupakan salah satu intervensi relaksasi memiliki pengaruh terhadap pola tidur pada lansia. Dimana relaksasi dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam meningkatkan pola tidur pada lansia yang mengalami pola tidur buruk. Sumiarsih dan Widad (2013) mengungkapkan dari hasil penelitiannya bahwa relaksasi mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang diterapkan oleh (Murtiyani, etc., 2018) bahwa terapi relaksasi bagi responden dapat merasakan penurunan yang signifikan dari waktu tidur, terjadi penurunan frekuensi bangun tidur ditengah malam, tidur lebih nyaman, kondisi lebih segar saat bangun dari tidur, setelah menggunakan teknik relaksasi dalam hal ini senam yoga. Sebagian besar lansia mengeluh lama tidur yang pendek, yaitu kurang dari 5 jam. Setelah diberikan senam yoga lansia mengatakan lama tidurnya menjadi lebih panjang sehingga ketika bangun dari tidur menjadi lebih rileks dan badan menjadi segar kembali. Oleh karena itu, senam yoga sangat berpengaruh dalam meningkatkan pola tidur pada lansia.

Senam yoga dapat meningkatkan neurotransmitter inhibitory di otak (GABA/ Gama – Aminobutic) dan Yoga juga meningkatkan pelepasan endorfin

dalam aliran darah sehingga merasa lebih gembira. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman. Sehingga semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar bendorphin (Murtiyani, etc., 2018). Dengan manfaat yoga mengurangi stres dan depresi maka, saat berkonsentrasi, masalah sehari – hari, baik besar maupun kecil, akan mencair sehingga akan terbebas dari tekanan stress. Konsentrasi bisa menjadi sarana relaksasi pikiran yang sangat dibutuhkan oleh pikiran yang sedang stress. Teknik relaksasi yoga jika dikaitkan dengan proses penurunan stress kerja sangat bermanfaat untuk memfasilitasi hal tersebut.

Latihan relaksasi dan konsentrasi dalam latihan yoga merupakan sesi latihan yang menggunakan teknik pemusatan pikiran untuk memperkuat sikap positif dalam upaya menurunkan tingkat stress. Dari hasil penelitian Livana, Darwati dan Anggraeni (2018) menunjukkan bahwa pada kedua kelompok sama – sama terjadi perubahan penurunan nilai skor depresi, namun perubahan penurunan nilai skor depresi pada kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol, hal ini dikarenakan pada kelompok kontrol tidak dilakukan senam yoga, sehingga perubahan nilai skor depresi pada kelompok kontrol lebih kecil. Terjadinya perbedaan perubahan nilai skor depresi dikarenakan dengan dilakukannya senam yoga yang sering secara rutin akan berpengaruh besar terhadap penurunan nilai skor depresi.

Terapi relaksasi yang diberikan merupakan terapi perilaku yang aplikasikan untuk mengurangi terjadinya ketegangan otot dan syaraf yang berasal dari bagian-bagian tertentu. Menurut Livana, Darwati dan Anggraeni (2018) ada beberapa manfaat dari relaksasi yaitu, menciptakan ketentraman batin,

mengurangi rasa cemas, khawatir, dan gelisah, menjadikan tekanan dan ketegangan jiwa lebih rileks, menjadikan detak jantung lebih rendah, mengurangi tekanan darah tinggi, menciptakan ketahanan yang lebih besar terhadap penyakit, membuat tidur lebih lelap dan kesehatan mental lebih baik, menjadikan daya ingat lebih baik dan meningkatkan daya berfikir logis, meningkatkan kreativitas dan keyakinan, meningkatkan daya kemauan dan intuisi, meningkatkan kemampuan berhubungan dengan orang lain. Widastra (2009) juga menyatakan bahwa cara meningkatkan kebutuhan tidur dengan baik diantaranya metode Bootzin dan metode relaksasi, namun teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu senam yoga.

Kebutuhan tidur bagi manusia merupakan kebutuhan yang perlu dilakukan dalam sehari-hari, sehingga relaksasi senam yoga dapat memperkecil faktor-faktor yang dapat menyebabkan pola tidur menjadi buruk. Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan pola tidur pada lansia diantaranya senam yoga. Senam yoga dapat merangsang pikiran serta kejadian dengan otot yang rileks, oleh karena itu dengan adanya relaksasi pernafasan, ketenangan serta konsentrasi yang bekerja melawan ketegangan fisiologis yang terjadi berperan dalam peningkatan pola tidur pada lansia yang mengalami gangguan sehingga pada akhirnya dapat memfasilitasi tidur juga dapat bermanfaat untuk ansietas, mengurangi kelelahan, kram otot serta nyeri leher dan punggung.

4. KESIMPULAN

Hasil evaluasi dari ketiga klien lansia dapat diuraikan sebagai berikut, menunjukkan klien 1 untuk hasil kualitas tidur dari 17 menjadi 9 yaitu kualitas tidur sedang. Sementara untuk skala depresi Yesavage didapatkan hasil dari 10 menjadi 3 berarti normal. Klien 2 untuk hasil kualitas tidur dari 17 menjadi 8 yaitu kualitas tidur sedang. Sementara untuk skala depresi Yesavage didapatkan hasil dari 15 menjadi 3 berarti normal. Klien 2

untuk hasil kualitas tidur dari 18 menjadi yaitu kualitas tidur ringan. Sementara untuk skala depresi Yesavage didapatkan hasil dari 10 menjadi 3 berarti normal.

Hasil ini menunjukkan Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Masalah Keperawatan Utama Gangguan Pola Tidur dengan Senam Yoga di Desa Sidoharum Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen yang diberikan pada lansia yang mengalami depresi yaitu dilakukan intervensi relaksasi berupa senam yoga membuat skor Yesavage menurun menjadi normal serta meningkatkan kualitas tidur dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur sedang dan ringan.

SARAN

Karya Tulis Ilmiah Akhir ners ini dapat menjadi acuan penatalaksanaan layanan dan asuhan keperawatan berupa tindakan untuk mengatasi depresi pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur. Serta untuk peneliti selanjutnya lebih *instens* dan lama dalam penerapan senam yoga pada setiap pasien.

REFERENSI

- Adriani, R. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Karang Werdha Prasojo Desa Popoh Kecamatan Selopuro. Diperoleh dari <http://repository.phb.ac.id/250/1/JURNAL%20RIZKIANA.pdf>. Diakses pada tanggal 01 Februari 2019 pukul 23.04 WIB; 2017
- Agnes, W.D. "Kesulitan tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi". Jurnal. Surabaya: UIN Surabaya. Diperoleh dari <http://medianeliti.com>. Diakses pada tanggal 01 Februari 2019 pukul 23.05 WIB; 2014
- Akmal, S.A. Diagnosis Dan Penatalaksanaan Insomnia Pada Lanjut Usia. Diperoleh dari <http://infopenyakitdalam.com>. Diakses pada tanggal 13 Mei 2019 jam 09:00 WIB; 2012
- Alimul, H, dan Aziz, A. *Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika; 2014

- Atmaja, H.K., dan Fithriana, D. Perbandingan Efektivitas Fisik Senam Yoga dengan Pemberian Masase Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pelayanan Lansia. *Jurnal Kesehatan Prima* Vol 11, No.2, Agustus 2017 ISSN Print : 1978-1334, ISSN Online : 2460-8661. Diperoleh dari <http://poltekkes-mataram.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/1.-Hadi-Kusuma-Atmaja-Penelitian.pdf>. Diakses pada tanggal 23 Agustus 2018 pukul 20.19 WIB; 2017
- Badan Pusat Statistik, Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas Kor). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2017. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Diperoleh dari <https://www.bps.go.id>. Diakses pada tanggal 11 September 2018 pukul 09:06 WIB; 2017
- Bonnie. Geriatric depression : The use of antidepressant in the elderly. 341-7. Available from : <http://bcmjvols3no7>. Accessed 16 Desember 2018 pukul 23:59 WIB; 2011
- Bulechek, G.M., etc. *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Jakarta: Elsevier; 2016
- Crowley, K.. *Sleep and sleep disorders in older adults*. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/sid=b76f647>. Diakses pada tanggal 08 September 2018 pukul 23.16 WIB; 2011
- Fakihan, A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. Diperoleh dari <http://eprints.ums.ac.id/44913/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>. Diakses pada tanggal 19 Mei 2019 pukul 22.49 WIB; 2016
- Herdman, T.H., dan Kamitsuru, S. *NANDA International Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2020*. Jakarta: EGC; 2018
- Jesica, B. *Pentingnya tidur berkualitas bagi kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto; 2009
- Joshi, S. Nonpharmacologic therapy for insomnia in elderly. *Clin Geriatric Med*.24(1); 2009
- Juall, L. *Buku Saku Diagnosa Keperawatan Edisi 13*. Jakarta: EGC; 2012
- Kaplan, HI, Saddock, BJ & Grabb, JA., Kaplan-Sadock Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis. Tangerang : Bina Rupa Aksara pp; 2010
- Khasanah, K., dan Hidayati, W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*; 2012; 1(1) : 189-196.
- Kim, E, et.al. *Obesity and Depressive Symptoms in Elderly Koreans: Evidence for the “ Jolly fat” Hypothesis from the Ansan Geriatric (AGE) study*. *AGG Journal* ; 2009; 51(2), 2009, 231-234.
- Livana, P.H., Susanti, Y., Darwati, L.E., & Anggraeni, R.. *Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah Gambaran Tingkat Depresi Lansia Nurscope*. *Jurnal Keperawatan Pemikiran Ilmiah*. ; 2018; 4(4).80-93. Diperoleh dari <https://medianeliti.com>. Diakses pada tanggal 13 Mei 2019 jam 09:03
- Komisi Nasional Lanjut Usia, *Profil Penduduk Lanjut Usia 2015*. Jakarta: Komnas Lansia; 2015
- Maryam, dkk. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika; 2013
- Manurung, R., dan Adriani, T.U. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*; 2017; Diperoleh dari:

- <http://ojs.stikesimelda.ac.id/index.php/p/jilki/article/download/60/40>.
Diakses pada tanggal 8 September 2018 pukul 23.16 WIB.
- Moorhead, Sue, etc. *Nursing Outcomes Classification (NOC)*. Jakarta: Elsevier; 2016
- Muhtar & Haris, A. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Klien Di Ruang VIP-B RSUD Bima; 2010; Diperoleh dari <http://www.dikeskotabima.com>.
Diakses pada tanggal 13 Mei 2019 jam 09:03
- Murtiyani, N., et al. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Depresi Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan, Lamongan. *Original Research* ISSN : 2088-9909. Murtiyani N et al. *Jurnal Nurse and Health*. 2018 January-June; 7; 2018; (1) : 23-30. Diperoleh dari : <http://ejournal-kertacendekia.id/index.php/jnh/>.
Diakses pada tanggal 23 Agustus 2018 pukul 20:25 WIB
- Nevid, J. S., Rathus S. A. & Green B. *Psikologi Abnormal*. Jilid Enam. Jakarta: Erlangga.; 2015
- Notoatmodjo, S. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta; 2012
- Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika; 2013
- Oliveira, A. *Sleep quality of elders living in long term institution; 2010*. Tersedia dalam http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n3/en_10.pdf. Diakses pada tanggal 08 September 2018 pukul 23.17 WIB
- Panyuawa, A.A. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Mandiri Salatiga.; 2016; Diperoleh dari:http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/11870/4/T1_462012081_Judul.pdf. Diakses pada tanggal 16 Desember 2018 pukul 22.38 WIB
- Praetio, S.E. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Lansia Dalam Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan di Wilayah Kartasura; 2015; Diperoleh dari : <https://docplayer.info/47598488-Pengaruh-pendidikan-kesehatan-terhadap-tingkat-pengetahuan-dan-sikap-lansia-dalam-pemanfaatan-pelayanan-kesehatan-di-wilayah-kartasura.html>. Diakses pada tanggal 19 Mei 2019 pukul 23.19 WIB
- Potter, P., & Perry, A. G. *Fundamental Keperawatan Volume 9*. Jakarta: Salemba Medika; 2016
- Puskesmas Sempor 1. *Laporan Data Lansia 8 Pemegang Program Lansia; 2018; Sempor: Laporan Tidak Dipublikasikan*
- Sani R. *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize; 2013
- Santrock, J. W. *Perkembangan (Alih bahasas, Dhinto B. Adelar & Sherly Saragih)*. Jakarta:Erlangga; 2013
- Schoever, R.A., Geerlings, M.I., Beekman, A.T.F., Pennix, B.W.J.H., Deeg, D.J.H., Jonker, C., and Tilburg, W.V., (2010). Association of Depression and Gender with Mortalit in Old Age. *Br J Psychiatry* 177:336-342. Available from: <http://bjp.rcpsych.org/cgi/content/full/177/4/336>. Accessed 17 Desember 2018 pukul 00:05 WIB
- Sindhu, P. *Panduan Lengkap Yoga : Untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: Qanita; 2015
- Smyth, C *The pittsburgh sleep quality index (PSQI)*. Try this : Best practices in nursing care to older adults. Issue

- Number 6.1.; 2009; Tersedia dalam http://consultgerirn.org/uploads/File/trythis/try_this_6_1.pdf. Diakses pada tanggal 06 September 2018 pukul 20:08 WIB
- Soejono, C. H. *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatrik Untuk Dokter & Perawat*. Jakarta: FK UI (2009)
- Stevens, M. S. (2009). *Normal sleep, sleep physiology, and sleep deprivation : general principles*; 2009. Tersedia dalam www.emedicine.com/neuro/topic444.htm. Diakses pada tanggal 17 Desember 2018 pukul 00:06 WIB
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif dan kuantitatif Dan R & D*, Bandung: ALFA BETA
- Sukartini, T., Indarwati, R., dan Anggraheni. (2016). *Latihan Yoga Memenuhi Kebutuhan Tidur Lansia*. Diperoleh dari: <https://media.neliti.com/media/publications/115534-ID-none.pdf>. Diakses pada tanggal 01 Februari 2019 pukul 23.23 WIB
- Sumiarsih & Widad, L. *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan*; 2013
- Suwarna, A.H., & Widiyanto. *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih*. MEDIKORA VOL.VX No. 1 April 2016; 2016; 85-95. Diperoleh dari: <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/viewFile/10073/8657>. Diakses pada tanggal 19 Mei 2019 pukul 22.59 WIB
- Tarwanto, & Wartonah. *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.; 2015
- Yang *et al.* *Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: A systematic review*. *Journal of Physiotherapy*; 2012; 58, 157–163
- World Health Organization. *Depresi*. Jakarta; Indonesian World Health Organization; 2016 Diperoleh dari: : [//www.who.int/country/idn/en](http://www.who.int/country/idn/en) Diakses pada tanggal 16 Desember 2018 pukul 23.56 WIB
- World Health Organization. *Populasi Lansia*. Jakarta; Indonesian World Health Organization; 2018 Diperoleh dari: : [//www.who.int/country/idn/en](http://www.who.int/country/idn/en) Diakses pada tanggal 11 September 2018 pukul 09:10 WIB