

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Fitria Dwi Saputri¹, Dr.Ir. Teguh Hari Santosa², Ns. Sofia Rhosma Dewi³
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

E-Mail: fitriadwisaputri05@gmail.com¹, sofiarhosma84@gmail.com³

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan kualitas tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia, kualitas tidur salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial tresna Werdha (PSTW) Jember. **Metode:** Desain penelitian adalah korelasi dengan rancangan *Cross Sectional*, populasi yang digunakan sebanyak 138 lansia dengan pengambilan sampel terdapat 103 lansia, teknik sampling yang digunakan yaitu *random sampling*, penelitian dilaksanakan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember pada bulan Mei-Juni 2018, alat ukur data menggunakan Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *Sphygmomanometer* dan stetoskop menggunakan uji statistik *Korelasi Pearson*. **Hasil:** Hasil penelitian diperoleh nilai signifikan hitungan sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari α (0,05) yang berarti hipotesis (H_1) dalam penelitian ini diterima. Artinya, ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. **Diskusi:** Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah untuk instansi kesehatan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bahwasanya kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Gangguan tidur; Lansia; Tekanan Darah

Daftar Pustaka 28 (2005-2017)

ABSTRACT

Introduction: Impaired quality of sleep is one of the health problems that are often experienced by the elderly, sleep quality is one of the factors that can affect blood pressure. This study was conducted to identify the quality of sleep with blood pressure in elderly UPT Social Services tresna Elderly (PSTW) Jember. **Methods:** The study design was a correlation with cross sectional design, the population of which is used by 138 senior citizens, there are 103 elderly sampling, the sampling technique used is *random sampling*, research conducted in UPT Social Services Tresna Elderly (PSTW) Jember in May-June 2018, the data measuring instrument using a questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sphygmomanometer and stethoscope using Pearson correlation statistical tests. **Results:** Results showed significant count value of 0.000. This value is smaller than α (0.05) which means that the hypothesis (H1) in this study received. That is, there is a relationship between sleep quality with the blood pressure in the elderly in Tresna Elderly Social Services Unit (PSTW) Jember. **Discussion:** There is a relationship between sleep quality with the blood pressure study health authority is expected to dijadika resources sleep quality that affects the blood pressure in the elderly.

Keywords: Sleep disorders; elderly; Blood pressure

Bibliography 28 (2005-2017)

PENDAHULUAN

Secara garis besar, perkembangan manusia terdiri beberapa tahap yaitu kehidupan sebelum lahir, saat lahir, masa kanak – kanak, remaja, dewasa dan lanjut usia atau biasa kita sebut dengan sebutan lansia (Fatmah, 2010).

Menua atau lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu tetapi dimulai sejak pemulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang

berarti seseorang telah melalui tahap – tahap kehidupan yaitu *neonates, toddler, pra school, school*, remaja, dewasa dan lansia (Padila, 2013).

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari dan berjalan terus – menerus dan berkesinambungan. Semakin orang bertambah usia dapat berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur, terutama masalah kurang tidur. Sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur dan dapat mempengaruhi

kualitas tidur (Nabil & Sulistyarini, 2014).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan-gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari – hari, rasa lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidak stabilan tanda – tanda vital (Potter & Perry, 2005).

Tekanan darah merupakan faktor yang amat penting pada system sirkulasi. Peningkatan atau penurunan tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis di dalam tubuh. Tekanan darah selalu diperkirakan untuk daya dorong mengalirnya darah di dalam arteri, arteriola, kapiler dan sistem vena sehingga terbentuklah suatu aliran darah yang menetap. (Yuliani dkk, 2016).

Di Indonesia jumlah lansia yang tahun ke tahun jumlahnya cenderung semakin meningkat tidak jauh berbeda dengan perkembangan di dunia. Menurut perkiraan Badan Pusat Statistika pada tahun 2015 terdapat 24.446.290 penduduk lanjut usia. Jumlah ini akan terus meningkat hingga ±33 juta orang

lanjut usia (12% dari total penduduk) karena dipengaruhi oleh jumlah harapan hidup lansia yang semakin meningkat (Nugroho, 2016:1-4). Berdasarkan data dari dinas kesehatan pada tahun 2015 di kabupaten jember terdapat jumlah lansia sebanyak 7,708 jiwa (Vitaliati, 2016).

Berdasarkan penelitian yang sebelumnya oleh Maria, Dyah dan Ani (2017), dari 27 responden lansia yang mempunyai kualitas tidur kurang terganggu 17 orang (63%), lansia yang mengalami kualitas tidur terganggu sebanyak 8 orang (26,9%) dan lansia kualitas tidurnya sangat terganggu sebanyak 2 orang (7,4 %).

Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 adalah hipertensi. dengan prevalensi 45,9% pada usia 55-64 tahun, 57,6% pada usia 65,74% dan 63,8% pada usia \geq 75 tahun (Infodatin Kemenkes RI, 2016).

Menurut data Riskesdas Provinsi Jawa Timur prevalensi penyakit hipertensi telah mencapai 26,2%. Prevalensi pada penyakit hipertensi tertinggi terdapat pada kelompok usia 75 tahun yaitu 62,4%.

Perlu dilakukan penilaian adakah kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia, tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial tresna Werdha (PSTW) Jember.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan rancangan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki kriteria di UPT PSTW Kabupaten jember dengan jumlah 138 lansia dengan penghitungan sampel menggunakan rumus slovin diperoleh 103 lansia dan teknik sampling menggunakan pendekatan adalah *Random Sampling*.

Alat ukur yang digunakan adalah kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada variabel *independent* sedangkan pada variabel *dependent* menggunakan alat *Sphygmomanometer* dan stetoskop. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2018 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember menggunakan teknik kuantitatif. Penelitian dilaksanakan setelah peneliti memperoleh perijinan dari

instansi terkait dan peneliti memberikan responden informed consent terlebih dahulu sebelum responden memutuskan bersedia sebagai subjek penelitian. Jenis uji statistik yang digunakan untuk mengukur adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah adalah uji statistik *Korelasi Pearson* dengan tingkat signifikan 5% (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember yang dilaksanakan pada bulan Juli 2018. Berikut ini tabulasi data dan uji statistik yang telah diperoleh oleh peneliti.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi pada Berdasarkan Usia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember Juli 2018 (n=103)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-74 tahun	72	70,0
75-90 tahun	31	30,0
Total	103	100

Pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa usia responden yang ada di PSTW sebagian besar usia 60-74 tahun sebanyak 72 lansia (70,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi pada Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember Juli 2018 (n=103)

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	51	49,5
Perempuan	52	50,5
Total	103	100

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin pada responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember terbanyak adalah perempuan sebanyak 52 lansia dengan persentase 50,0%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi pada Kualitas Tidur pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember Juli 2018 (n=103)

Varia bel X	M e a n	M e d i a n	M o d e	Std. Devi ation	M i n	M a x
Kualit as Tidur Lansia	15,36	15,00	12	3,235	8	22

Pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata (Mean) kualitas tidur pada lansia yang ada di PSTW 15,36, minimal 8, maksimal 22 serta standar deviasi 3,235, sedangkan nilai letak tengah data (Median) 15,00, dan nilai yang sering muncul (Mode) 12.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Selisih Tekanan Darah Sistol Sebelum Dan Sesudah Tidur Malam pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember Juli 2018 (n=103)

Varia bel X	M e a n	M e d i a n	M o d e	Std. Devi ation	M i n	M a x
Selisih Tekanan Darah	29,51	30,00	50	16,353	0	50

Pada tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata (Mean) Selisih tekanan darah sistol pada lansia yang ada di PSTW 29,51, minimal 0, maksimal 50 serta standar deviasi 16,353, sedangkan nilai letak tengah data (Median) 30,00, dan nilai yang sering muncul (Mode) 50

Tabel 5 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember Juli 2018 (n=103)

<i>Korelasi Person</i>	
<i>Pearson Correlation</i>	-,358
Sig. (2-tailed)	0,000
N	103

Berdasarkan tabel 5.6 dengan hasil penelitian uji statistik *Korelasi Person* diperbolehkan nilai signifikan hitungan sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari α (0,05)

yang berarti hipotesis (H1) dalam penelitian ini diterima. Artinya, ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Nilai *pearson correlation* $r = -,358$ artinya kualitas tidur berpengaruh dengan tekanan darah pada lansia sebesar 358%.

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan kepada 103 responden didapatkan nilai rata-rata (Mean) kualitas tidur pada lansia yang ada di PSTW 15,36, minimal 8, maksimal 22 serta standar deviasi 3,235, sedangkan nilai letak tengah data (Median) 15,00, dan nilai yang sering muncul (Mode) 12.

Tidur merupakan perubahan kesadaran yang terjadi berulang-ulang selama periode tertentu. Seseorang dengan tidur yang cukup akan merasa tenaganya telah pulih. Siklus tidur-terjaga mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan respon perilaku. Individu mengalami irama siklus sebagai bagian dari kehidupan mereka setiap hari. Irama yang paling dikenal adalah irama diurnal atau irama sirkadian, yang

merupakan siklus 24 jam (siang dan malam) (Potter & Perry, 2005).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dilakukan oleh seseorang yang merasakan kebugaran dan kesegaran ketika terbangun. Kualitas tidur seseorang tidak bergantung pada kuantitas namun dipengaruhi oleh faktor yang sama seperti psikologi, fisiologis dan lingkungan. Kualitas tidur tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan seseorang untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Siregar, 2011).

Selain itu kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis (Hidayat, 2008 dalam Wulansari, 2017). Kualitas tidur merujuk pada kemampuan seseorang untuk dapat tidur dan mendapatkan tidur REM dan NREM yang tepat. Kualitas tidur adalah jumlah total waktu tidur seseorang. Faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, yaitu umur, lingkungan

penyakit, aktifitas fisik, stres, emosional dan kandungan rokok (Ibrahim, 2013).

Gangguan kualitas tidur mengakibatkan munculnya penyakit yaitu sering memperlihatkan lelah, gelisah, lesu, menguap/mengantuk, aktivitas sehari-hari terganggu, bahkan seringkali hilangnya konsentrasi pada lansia (Lumantow, 2016). Salah satu jenis gangguan tidur yang sering terjadi adalah *sleep deprivation* atau gangguan kesulitan tidur. Kurang terjaganya kesehatan fisik akan berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana lansia akan mengalami gangguan dalam tidur yang akan berdampak pada gangguan fungsi kognitifnya (Sari T, 2017).

Berkaitan dengan hasil analisa data penelitian didapatkan bahwa tingkat kualitas tidur minimal pada lansia di UPT Pelayanan Sosial tresna Werdha (PSTW) Jember adalah kualitas tidur buruk dengan nilai 8. Kondisi tersebut karena semakin bertambahnya usia lansia maka semakin terjadi perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan pola tidur dan istirahat.

Keluhan mengenai kesulitan istirahat tidur pada siang dan malam

hari sering kali terjadi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) tersebut. Perubahan pada kebutuhan tidur lansia sangat berpengaruh pada aktifitas sehari-hari di karenakan seringnya lansia merasakan kantuk di siang hari.

Menurut Penelitian (Asmadi, 2008) mengatakan bahwa perubahan pola tidur pada umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas dalam kesehariannya yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan tidur, sehingga sering mengantuk berlebihan di siang hari. Kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia 60 tahun ke atas (masa dewasa tua) jumlah kebutuhan tidurnya adalah 6 Jam/hari (Hidayat, 2006 dalam Wulansari,2018).

Menurut peneliti ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia seperti umur, kondisi kesehatan dan lingkungan dimana ia tinggal. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur salah satunya adalah umur. Dari data yang saya dapat sebagian besar lansia PSTW berusia 60-74 tahun dengan persentase 70.0%. Kebutuhan tidur

berkurang dengan penambahan umur. Kebutuhan tidur anak-anak berbeda dengan kebutuhan tidur dewasa. Kebutuhan tidur dewasa berbeda dengan kebutuhan tidur pada lansia.

Menurut hasil analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 103 responden menunjukkan bahwa nilai rata-rata (Mean) Selisih tekanan darah sistol pada lansia yang ada di PSTW 29,51, minimal 0, maksimal 50 serta standar deviasi 16,353, sedangkan nilai letak tengah data (Median) 30,00, dan nilai yang sering muncul (Mode) 50.

Tekanan darah adalah kekuatan yang dihasilkan dinding arteri dengan memompa darah dari jantung. Darah mengalir karena adanya perubahan tekanan, yaitu terjadi perpindahan tekanan dari area bertekanan tinggi ke area bertekanan rendah. Tekanan darah sistemik atau arterial merupakan indikator yang paling baik untuk kesehatan kardiovaskuler. Kekuatan kontraksi jantung mendorong darah ke dalam aorta. Puncak tekanan maksimum saat ejeksi terjadi disebut tekanan sistolik. Saat ventrikel berelaksasi, darah yang tetap berada di arteri

menghasilkan tekanan minimal atau tekanan diastolic. Tekanan diastolik minimal yang dihasilkan terhadap dinding arteri pada tiap waktu (Potter & Perry, 2010).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Tekanan darah berubah dengan cepat bahkan pada kondisi kesehatan yang optimal. ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi tekanan darah, diantaranya adalah : usia, stress, etnik, jenis kelamin, obat-obatan, aktifitas & berat badan dan merokok (Potter Dan Perry, 2010).

Menurut penelitian ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah yaitu umur dan jenis kelamin. Dari data yang saya dapat pada saat penelitian sebagian besar responden berusia 60-77 tahun dengan persentase 70,0% dimana pada usia 45 sampai 60 tahun di definisikan sebagai hipertensi dengan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg, sedangkan tekanan darah lebih dari 160/90 mmHg pada usia diatas 65 tahun juga termasuk sebagai hipertensi dan dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit yang berhubungan dengan hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin

lansia di PSTW sebanyak 51 orang dengan persentase 70,0%. Tidak terdapat perbedaan tekanan darah yang berarti antara remaja laki-laki maupun wanita. Setelah pubertas, laki-laki cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi.

Tekanan darah tinggi yang terus menerus menyebabkan jantung seseorang bekerja extra keras, akhirnya kondisi ini berakibat terjadinya kerusakan pada pembuluh darah jantung (Alimansur, 2013). laki-laki cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan Potter & Perry (2010). Faktor kunci yang berpengaruh dalam hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah adalah jenis kelamin dan obesitas. Dimana, laki-laki cenderung mempunyai resiko hipertensi dibandingkan dengan perempuan (Palagini, 2013).

Berdasarkan hasil dari analisis yang dilakukan uji *Korelasi Pearson* diperoleh nilai *p value* = 0,000 dimana *p value* lebih kecil dari α (0,05) dan diperoleh nilai *pearson correlation* $r = -,358$ dengan demikian H_1 diterima yang yang berarti ada hubungan yang bermakna

kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

Kurang tidur yang berkepanjangan dapat berdampak pada peningkatan tekanan darah. Kualitas tidur yang baik untuk lansia yaitu dengan pemeliharaan tidur untuk pemulihan fungsi tubuh agar dapat meningkatkan derajat kesehatan pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Havisa, Riska and Sugiyanto, Sugiyanto (2014) yang berjudul “Hubungan Gangguan Tidur dengan Tekanan Darah Pada Lansia di Psoyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta” Usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan mayoritas mempunyai kualitas tidur buruk dan mempunyai tekanan darah kategori tinggi. Tujuan: Diketahuinya hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Yogyakarta. Metode Penelitian: Penelitian non eksperimen dengan metode deskriptif korelasi dan dengan pendekatan waktu cross-sectional. Sampel

sebanyak 52 responden, diambil secara total sampling.

Peneliti berpendapat lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember mengalami kualitas tidur buruk yang mengakibatkan diastol pada tekanan darah berubah. Apabila kualitas tidur lansia mengalami durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tekanan darah pada seseorang. Menurut Gangwisch (2016) dalam Zharfian (2013) menjelaskan bahwa kualitas yang buruk dapat mengakibatkan hormon pengaturan keseimbangan tekanan darah tidak bekerja secara optimal. Sehingga kehilangan waktu tidur dapat membuat sistem syaraf menjadi hiperaktif yang kemudian mempengaruhi sistem seluruh tubuh termasuk jantung dan pembuluh darah.

Tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan fisik pada lansia. Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk cenderung lebih mudah terserang penyakit seperti meningkatnya tekanan darah. Pada lansia yang memiliki umur di atas 60 tahun ke atas sangat dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit yang berhubungan dengan hipertensi.

Lansia yang mengalami kegelisahan, merasa ketakutan, stress emosional dan merasa nyeri dibagian tubuh ketika tidur dimalah hari membuat dapat meningkatkan tekanan darah. Aktivitas yang berlebihan juga dapat meningkatkan tekanan darah pada lansia itu sendiri.

SIMPULAN DAN SARAN

Status kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember menunjukkan bahwa dari 103 lansia mempunyai nilai rata – rata 15,36, dengan nilai minimal 8 (Skor 8) dan maksimal 22 (skor 22) sedangkan status selisih tekanan darah sistol sebelum tidur malam dan setelah tidur malam menunjukkan bahwa dari 103 lansia mempunyai nilai rata – rata 19,51, dengan nilai minimal 0 (0 mmHg) dan maksimal 50 (50 mmHg) dan terdapat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember, dengan $p\ value = 0,000$ nilai ini lebih kecil dari $\alpha (0,05)$ maka secara statistik disebut bermakna (signifikan) dengan nilai *pearson correlation* $r = -,358$.

Untuk institusi kesehatan diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bahwasanya kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimansur, Moh., & Anwar, M. Choirul. (2013). *Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Ilmu Kesehatan, Vol.2, No.1. Diakses 25 Juli 2018.
- Hidayat, A. Aziz Alimul, (2008). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, jakarta: Salemba Medika.
- Ibrahim. (2013). *Misteri Tidur*. Edisi 1, Penerjemah : S.A. Rizal, Zaman, Jakarta.
- Nabil Muhammad Ischaq., & Sulistyarini Wahyu Dewi. (2014). *Perbedaan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Bersama Keluarganya di PSTW*. Vol.2, No.1, 21-26.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Edisi Pertama. Penerbit Nuha Medika, Yogyakarta.
- Potter, Perry. (2005). *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik* Ed 4, Penerbit Buku Kedokteran, EGC, Jakarta.
- Potter. P. A., & Perry. A. G. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7 Buku 1. Jakarta: Salemba Medika.
- Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Infodatin Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. https://www.google.co.id/search?ei=QdvMWv2XL4X8vgTmu6LgCQ&q=Infodatin+Situasi+Lanjut+Usia+di+Indonesia&oq=Infodatin+Situasi+Lanjut+Usia+di+Indonesia&gs_l=psy-ab.3...531069.534705.0.535840.52.13.0.0.0.0.335.1193.0j7j0j1.8.0...0...1c.1.64.psy-ab..50.1.334...33i21k1j33i160k1.0.DRRlg605wCI (Diakses pada tanggal 10 April 2018 pukul 09:00 Wib).
- Siregar, MH. 2011. *Mengenal Sebab, Akibat dan Cara Terapi Insomnia*, Falsh Books, Yogyakarta.
- Yuliani Hany., Santoso Henry Setyawan., & Adi Mateus Sakundarno. (2016). *Gambaran Faktor Risiko Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Stres Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM), Volume 4, Nomor 4
- Vitaliati, Tresna. (2016). *Pengembangan Terapi Relaksasi Religius Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasian Dingsos Provinsi Jawa Timur*. Program Pendidikan Magister Keperawatan Universitas Padjadjaran Bandung.

Wulansari, Hermala Pravita. (2017). *Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Sebelum dan Sesudah Diberikan Aroma Terapi Lavender Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Bondowoso*, dalam Hidayat, A. Aziz Alimul, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.

Lumantow, Indriani., Rompas, Sefti., & Onibala, Franly. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan darah Pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat*. E-Jurnal Keperawatan (e-Kp), Vol.4, No.1. Diakses tanggal 25 Maret 2018.

Sari T, Ratu Ita., Onibala, Franly., & Sumarauw, Lando. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara*. E-Jurnal Keperawatan (e-Kp), Vol.5, No.1. Diakses tanggal 25 Maret 2018.