

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI PROGRESIF
TERHADAP PERUBAHAN PEMENUHAN KEBUTUHAN
TIDUR PADA LANSIA DI DESA SIJAMBE KECAMATAN
WONOKERTO KABUPATEN PEKALONGAN**

Skripsi



**TITI SUMIARSIH
NIM : 09.0368.S**

**LUKLU'UL WIDAD
NIM : 09.0421.S**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN
PEKALONGAN
2013**

Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan

Titi Sumiarsih, Luklu'ul Widad, Herni Rejeki, Zulfa Atabaki

Tidur merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi bagi setiap individu yang terjadi secara alami dan memiliki fungsi fisiologis dan psikologis, namun dengan bertambahnya usia kebutuhan tidur seseorang akan berkurang. Salah satu tindakan non farmakologis yang dapat meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia adalah dengan melakukan Teknik Relaksasi Progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. Desain penelitian menggunakan *quasy - eksperiment* dengan pendekatan *pre test and post test without control design*. Sampel penelitian ini adalah lansia sebanyak 20 orang yang diambil secara *Simple Random Sampling*. Analisa data dilakukan dengan Uji *Wilcoxon Test*. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $\rho = 0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi progresif mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada tenaga kesehatan khususnya perawat untuk memberikan dan mengajarkan serta mengaplikasikan terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi progresif dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

Kata kunci : Relaksasi Progresif, Kebutuhan Tidur, Lansia
Daftar Pustaka : 30 Buku, 6 Jurnal (2011-2013)

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan yang terlihat dari angka harapan hidup (AHH). (Notoatmodjo 2007, h. 276) mengemukakan di negara-negara maju jumlah lansia juga mengalami peningkatan, antara lain : Jepang (17,2%), Singapura (8,7%), Hongkong (12,9%), dan Korea Selatan (7,5%). Menurut WHO (dikutip dalam Notoatmodjo 2007, h. 276) telah memperhitungkan bahwa di tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah warga lansia yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Bahkan Perserikatan Bangsa-Bangsa memperkirakan bahwa di tahun 2025 jumlah warga lansia di Indonesia akan mencapai ± 60 juta jiwa (Notoatmodjo 2007, h. 276).

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Maryam 2010, h.1). Proses menua itu sendiri merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Nugroho 2008, h. 11). Perubahan-perubahan tersebut menurut Mickey Stanley dan Patricia Gauntlett Beare (2006, hh. 127-222) meliputi perubahan sistem panca indera, sistem integumen, sistem muskuloskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria, perubahan psikologis. Perubahan sistem tubuh pada lansia bisa mempengaruhi kebutuhan tidur.

Gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang sering dijumpai pada lanjut usia adalah ketidakmampuan tidur pada saat seseorang seharusnya tidur, baik dalam hal lama maupun dalamnya tidur. Keluhan yang kerap kali disampaikan oleh mereka adalah kesukaran untuk memulai tidur, atau sering terbangun selama tidur atau tidur cepat dan dalam, tapi terlalu cepat bangun pada dini hari untuk kemudian tidak dapat tidur kembali (Anies, 2005). Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih. Istirahat dan tidur yang sesuai adalah sama pentingnya bagi kesehatan yang baik dengan nutrisi yang baik dan olahraga yang cukup (Potter & Perry 2006, h. 1470).

Wahit Iqbal Mubarak (2008, hh. 255-258) mengatakan bahwa bayi biasanya tidur 12-14 jam/hari, 10-12 jam perhari pada usia 1-3 tahun, tidur sekitar 11 jam/hari pada usia 3-4 tahun, usia sekolah tidur sekitar 10 jam/hari, dewasa tidur sekitar 7-8 jam/hari, dewasa tua (lebih dari 60 tahun) tidur sekitar 6 jam/hari, individu dapat mengalami insomnia. Menurut (Brues, 2004) dalam penelitian Karlina Dyan Saputri (2011)

mengatakan sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur.

Menurut (Kozier, 2004) dampak yang terjadi pada lansia apabila tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Dampak lain yang terjadi apabila tidak terpenuhinya kebutuhan tidur antara lain depresi, letih atau lelah dan mempunyai kemampuan pengendalian yang buruk terhadap emosinya. (Potter & Perry, 2006) mengatakan intervensi keperawatan untuk pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yaitu dengan pola tidur-bangun, control lingkungan, penggunaan medikasi, diet, memperhatikan faktor fisiologis atau penyakit, dan menggunakan teknik relaksasi yang salah satunya adalah teknik relaksasi progresif.

Menurut Edmund Jacobson 1950 (dikutip dalam Sustrani 2005) mengatakan masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Salah satu terapi non farmakologis yang mudah untuk dilakukan adalah relaksasi progresif. Relaksasi merupakan serangkaian upaya untuk menegangkan dan mengendurkan otot-otot ditubuh untuk mencapai keadaan relaks. Relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan. Jika kita bisa belajar mengistirahatkan otot-otot kita melalui suatu cara yang tepat, maka hal ini akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran (Sustrani, 2005). Relaksasi progresif adalah ajaran diri atau latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 sampai

30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk memperhatikan urutan otot yang di rilekskan (Johnson 2005, h. 710). Rendahnya aktivitas otot tersebut menyebabkan kekakuan pada otot. Otot yang kaku akan menyebabkan tubuh tidak menjadi rileks sehingga memungkinkan lansia mengalami insomnia.

Hasil penelitian Dament et al, melaporkan bahwa orang – orang yang masih muda dilaporkan efisiensi tidurnya 80 sampai 90 %, sementara lansia 67 sampai 70 %. Sedangkan Luce dan Segal mengungkapkan bahwa pada kelompok lansia (empat puluh tahun) hanya dijumpai 7 % kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22 % kasus pada kelompok usia tujuh puluh tahun (terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi). Selain itu, terdapat 30 % kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Siti Bandiyah, 2009 h. 47). Sebagian besar penderita gangguan sulit tidur, sebenarnya mengalami kesulitan untuk menerima kenyataan tentang kondisi dirinya. Orang yang memerlukan tidur dengan kuantitas yang rendah akan cenderung untuk membandingkan dirinya dengan orang-orang lain yang memiliki kuantitas tidur yang normal. Namun dengan bantuan penyuluhan ataupun konsultasi dengan dokter, maka para penderita tersebut akan dapat memahami hakikat tidur yang sebenarnya, dan mendapat dorongan serta psikoterapi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan bahwa prevalensi lansia dengan usia 60-69 tahun di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2011 berjumlah 11.973 orang, sedangkan pada tahun 2012 berjumlah 29.704 orang. Dari data tersebut diketahui bahwa jumlah

lansia yang paling banyak pada tahun 2012 yaitu di Wilayah Kecamatan Wonokerto sebanyak 4.599 orang. Sedangkan pada tahun 2013 prevalensi lansia di Wilayah Kecamatan Wonokerto sebanyak 3.215 orang. Di Kecamatan Wonokerto terdiri dari 11 Desa, yang di antaranya adalah Desa Sijambe yang mempunyai jumlah lansia terbanyak pada bulan April 2013 yaitu 353 lansia. Setelah dilakukan studi pendahuluan di Desa Sijambe didapatkan jumlah lansia yang berusia 60-69 tahun berjumlah 163 lansia pada bulan juli.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Kelurahan Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. Di Kelurahan Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan, pengobatan nonfarmakologis dengan menggunakan terapi relaksasi progresif belum pernah diterapkan oleh penduduk yang berusia 60-69 tahun terhadap pemenuhan kebutuhan tidur. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan lansia menggunakan kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang berisi *close-ended questions*.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Exsperiment* (rancangan eksperiment semu) bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu dengan menggunakan pendekatan *pre and post test without control design* (control diri sendiri) yaitu penilaian yang dilakukan dengan intervensi pada satu kelompok tanpa pembanding. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum intervensi (teknik relaksasi progresif) dan sesudah intervensi (teknik relaksasi progresif). Pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan

kuesioner yang berisi pertanyaan yang berkaitan dengan kebutuhan tidur yang berisi 7 komponen 8 pertanyaan. Kuesioner berupa pertanyaan tertutup (*closed ended question*) yaitu daftar pertanyaan yang telah tersedia jawabannya (Notoatmodjo 2010, h: 159). Penilaian untuk pertanyaan diberi skor : 0 = Pemenuhan kebutuhan tidur sangat baik, 1-7 = Pemenuhan kebutuhan tidur baik, 8-14 = Pemenuhan kebutuhan tidur kurang, 15-21 = Pemenuhan kebutuhan tidur sangat kurang.

Populasi dalam penelitian adalah subjek (manusia;klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam 2011, h. 89). Sedangkan menurut (Notoatmodjo 2010, h. 115) populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia usia 60-69 tahun di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan sebanyak 163 lansia. Jumlah populasi dalam penelitian ini yang mengalami pemenuhan kebutuhan tidur kurang berjumlah 103 lansia. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total populasi yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono 2009, h. 68) dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan oleh peneliti. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden yang termasuk dalam kriteria inklusi. Analisis data pada penelitian ini peneliti menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif

Berdasarkan hasil penelitian dari 103 lansia terdapat 83 lansia mengalami gangguan tidur. Pada penelitian ini mengambil 20 responden untuk dijadikan sampel. Seluruh responden (100%) mengalami pemenuhan kebutuhan tidur kurang karena adanya gangguan tidur yang berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun

di malam hari, kesulitan untuk tidur kembali, dan adanya pengganggu tidur berupa rasa sakit dan gangguan pikiran. Pengukuran kebutuhan tidur pada penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), dengan skor terendah 0 dan skor tertinggi 21. Pemenuhan kebutuhan tidur responden sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif menunjukkan 100% pemenuhan kebutuhan tidur kurang pada lansia.

Hidayat (2006, h. 127) mengatakan dengan bertambahnya usia terdapat penurunan periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan bertambahnya usia seseorang karena dengan bertambahnya usia seseorang, dapat mengalami penurunan fungsi fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Kebutuhan tidur 6,5 jam pada usia 60 tahun dan 6 jam pada usia 80 tahun. Berdasarkan penelitian ini usia 60-69 tahun mengalami gangguan tidur yang berupa kecemasan dan stres.

2. Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif

Pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sesuai dengan penelitian mengalami penurunan. Hasil penelitian diperoleh bahwa pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif menunjukkan 95% pemenuhan kebutuhan tidur baik dan 5% pemenuhan kebutuhan tidur kurang. Hal ini menunjukkan terdapat perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia setelah dilakukan teknik relaksasi progresif, dengan penurunan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia sebesar 5,60. Teknik relaksasi progresif itu sendiri mempunyai manfaat untuk mengatasi berbagai macam permasalahan dalam mengatasi stres, kecemasan, insomnia, dan juga dapat membangun emosi positif dari emosi

negatif. Keempat permasalahan tersebut dapat menjadi suatu rangkaian bentuk gangguan psikologis bila tidak diatasi. Stres terhadap tugas maupun permasalahan lainnya, yang tidak segera diatasi dapat memunculkan suatu bentuk kecemasan dalam diri seseorang. Kecemasan itu sendiri bila tidak juga diatasi dapat berakibat pada munculnya emosi negatif baik terhadap permasalahan yang timbul akibat stres juga perilaku sehari-hari seseorang. Dan akibat dari itu semua menyebabkan suatu bentuk gangguan tidur atau insomnia. Dan relaksasi dapat digunakan agar seseorang kembali pada keadaan normal (Corey Gerald, 2005).

3. Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur sebelum diberikan teknik relaksasi progresif sebesar 11,50 dan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif sebesar 5,60. Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon Test* diperoleh nilai $p < 0,000$ kurang dari nilai $\alpha (0,05)$, sehingga H_0 gagal ditolak yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, baik secara fisik masih berkemampuan (potensial) maupun karena permasalahannya tidak lagi mampu berperan secara kontributif dalam pembangunan (non potensial) (Departemen Sosial RI dan UU RI no. 13 1998 dikutip dari Darmojo 2006, h. 29). Berbagai perubahan sistem tubuh dan fungsinya terjadi pada lansia. Perubahan-

perubahan tersebut meliputi perubahan sistem panca indra, sistem integumen, sistem muskuloskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria, perubahan psikologis. Perubahan sistem tubuh pada lansia dapat mempengaruhi kebutuhan tidur.

Tidur merupakan suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Jika orang memperoleh tidur yang cukup, mereka merasa tenaganya telah pulih (Potter & Perry 2006, h. 1470). Tidur sebagai salah satu kebutuhan fisiologis manusia. Tidur terjadi secara alami, dengan fungsi fisiologis dan psikologis yang melekat merupakan suatu proses perbaikan tubuh (Stanly & Beare 2006, h. 447). Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis yang merupakan sistem yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivasi kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon dan bagian atas pons. Selain itu, *reticular activating system* (RAS) dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuro dalam RAS akan melepaskan *katekolamin* seperti *norepinefrin*. Demikian juga pada saat tidur. Kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum *serotonin* dan sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah yaitu *bulbar synchronizing regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Potter & Perry 2006, h. 1472).

Menurut (Kozier, 2004) dampak yang terjadi pada lansia apabila tidak mampu mencukupi kebutuhan tidurnya misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Dampak lain yang terjadi apabila tidak terpenuhinya kebutuhan tidur antara lain depresi, letih atau lelah dan mempunyai kemampuan pengendalian yang buruk terhadap emosinya. (Potter & Perry, 2006) mengatakan intervensi keperawatan untuk pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yaitu dengan pola tidur-bangun, control lingkungan, penggunaan medikasi, diet, memperhatikan faktor fisiologis atau penyakit, dan menggunakan teknik relaksasi yang salah satunya adalah teknik relaksasi progresif.

Menurut Edmund Jacobson 1950 (dikutip dalam Sustrani 2005) mengatakan masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Salah satu terapi non farmakologis yang mudah untuk dilakukan adalah relaksasi progresif. Relaksasi merupakan serangkaian upaya untuk menegangkan dan mengendurkan otot-otot ditubuh untuk mencapai keadaan relaks. Relaksasi progresif adalah cara yang efektif untuk relaksasi dan mengurangi kecemasan. Jika kita bisa belajar mengistirahatkan otot-otot kita melalui suatu cara yang tepat, maka hal ini akan diikuti dengan relaksasi mental atau pikiran (Sustrani, 2005). Relaksasi progresif adalah ajaran diri atau latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15 sampai 30 menit dan dapat disertai dengan instruksi yang direkam yang mengarahkan individu untuk

memperhatikan urutan otot yang di rilekskan (Johnson 2005, h. 710). Rendahnya aktivitas otot tersebut menyebabkan kekakuan pada otot. Otot yang kaku akan menyebabkan tubuh tidak menjadi rileks sehingga memungkinkan lansia mengalami gangguan tidur.

Penelitian ini memberikan intervensi teknik relaksasi progresif sebelum dan sesudah tidur pada responden yang mengalami kebutuhan tidur kurang, hasilnya terjadi peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif selama tujuh hari (satu minggu). Data penelitian menunjukkan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif yaitu 5,60 lebih rendah dari rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif yaitu 11,50.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Hasil penelitian pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi progresif dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan teknik relaksasi progresif, 100% kebutuhan tidur lansia kurang, dengan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur 11,50.
2. Sesudah dilakukan teknik relaksasi progresif, (95,0%) kebutuhan tidur lansia baik (tercukupi), dengan rata-rata pemenuhan kebutuhan tidur 5,60.

3. Hasil uji Wilcoxon Test diketahui ada pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap perubahan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan dengan $p\ value = 0,000$ yang artinya $0,000 < 0,05$.

SARAN

1. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi bahwa teknik relaksasi progresif dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengatasi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur khususnya pada lansia yang mengalami masalah psikologis.

2. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti lainnya untuk melakukan penelitian serupa dengan variabel penelitian yang berbeda misalnya teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aemilianus Mau, S.Kep.,Ns, M.Kep. 2012, *Pengaruh Penerapan Teknik Relaksasi Benson Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang*.
- Anies 2005, *Pencegahan Dini Gangguan Kesehatan*, dilihat pada tanggal 22 Maret 2013. <http://books.google.com/books>
- Asmadi 2008, *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*, Salemba Medika, Jakarta.
- Ayu Sanningtyas 2013, *Studi Kualitas Tidur Pegawai Institut Pertanian Bogor*, Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Institut Pertanian Bogor.

Buysse DJ, et all. 1989. *The Pittsburg Sleep Quality Index : A New Instrumen for Psychiatric Practice And Reseach*. Pittsburg : Univercity of Pittsburgh page: 193-213. Dilihat pada tanggal 22 Maret 2013. <http://books.google.com/books>

Chayatin, Nurul & Wahit Iqbal Mubarak 2008, *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik*, EGC, Jakarta.

Darmojo, Boedhi & Hadi Martono 2006, *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, FKUI, Jakarta.

Dhimas Wahyu Wicaksono 2012, *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

Elvira, Sylvia D & Gitayanti Hadisukanto 2010, Buku Ajar Psikiatri, FKUI, Jakarta.

Gerald Corey 2005, *Student manual for theory and practice of counseling and psychotherapy*, dilihat pada tanggal 22 Maret 2013. <http://books.google.com/books>

Hastono, Sutanto Priyo & Luknis Sabri 2010, *Statistik Kesehatan*, Rajawali Pers, Jakarta.

Hidayat, A. Azis Alimul& Musrifatul Uliyah 2006, *Keperawatan Dasar Praktik Klinik Kebidanan*, Salemba Medika, Jakarta.

Johnson, Joyce Young et al 2005, *Prosedur Perawatan di Rumah : Pedoman untuk Perawat*, EGC, Jakarta.

Kozier , Barbaraet al2004, *Fundamental of nursing concept, process, and practice. 7 th edition*, dilihat pada tanggal 22 Maret 2013. <http://books.google.com/books>

Kurniawan, Andi 2012, *Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Skala Nyeri Pada Post Sectio Caesarea*,Medical Faculty, Muhammadiyah University of Yogyakarta.

Kushariyadi 2010, *Asuhan Keperawatan Pada Klien Lanjut Usia*, Salemba Medika, Jakarta.

Lumbantobing2004, *Gangguan Tidur*, Balai Penerbit FKUI, Jakarta.

Maryam et al 2010,*Asuhan Keperawatan Pada Lansia*, Trans Info Media, Jakarta.

Meiner, S & Lueckenotte, A 2006, *Gerontologic Nursing third edition*, dilihat pada tanggal 22 Maret 2013. <http://books.google.com/books>

Notoatmodjo, S 2005, *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, Rineka Cipta, Jakarta.

- Notoatmodjo, S 2007, *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Notoatmodjo, S 2010, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nugroho,W 2008, *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, Edisi 3. EGC, Jakarta.
- Nursalam2011, *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Perry, Anne Griffin & Patricia A. Potter2006, *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik*, EGC, Jakarta.
- Pravitasari, JE et al. (ed), MA, Randhani, N, & Hasanat, NU 2003, *Psikoterapi: Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*, Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta.
- Prayitno 2004, *Psikologi Sosial*, Rafika Aditama, Bandung.
- Saputri, KD 2011, *Pengaruh Teknik Relaksasi Guided Imagery Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur* di Panti Sosial Trisna Werdha Melania Tanggerang.
- Setiadi 2007, *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Siti Bandiyah 2009, *Ketrampilan Dasar Praktik Klinik Keperawatan dan Kebidanan*, Nuha Medika, Jakarta.
- Soewondo, S 2009, *Panduan dan instruksi latihan : Relaksasi Progresif*, LPSP3 UI, Jakarta.
- Stanley, M & Beare, P.G 2006, *Buku Ajar keperawatan Gerontik*, Edk 2, trans Nety Juniarti, EGC, Jakarta.
- Sugiyono 2009, *Statistika untuk penelitian*, CV ALFABETA, Bandung.
- Sugiyono 2010, *Statistika untuk penelitian*, CV ALFABETA, Bandung.
- Sustrani Lanny et al 2005, *Hipertensi*, PT Gramedia Pustaka Utama, jakarta.
- Widyastuti, Palupi2004, *Manajemen Stres*, EGC, Jakarta.
- Windarwati, HD & Ar AC Chuluq 2012, *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Jenis Tension Relaxation Terhadap Penurunan Skor Deprestion Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pandaan Kabupaten Pasuruan*.