

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng

Syaifurrahman Hidayat¹, Millatul hanifah²

Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Wiraraja Sumenep

Abstract

Sleep is an important aspect for maintaining a healthy body. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation on sleep patterns in the elderly in Daleman Hamlet Poreh Village Lenteng District. Research design pre-experiment use one group pre-post test design. The population in this study is elderly in Dusun Daleman Village Poreh Lenteng District as many as 103 people with a sample of 30 people. The sampling technique used is purposive sampling. Using statistical tests Wilcoxon with $p < 0,05$. The result of the research before progressive muscle relaxation in elderly mostly experienced bad sleep pattern as much as (63%) that is 19 people, then after progressive muscle relaxation there was improvement of good sleep pattern as much as 60% that is 18 people. The result of data analysis using Wilcoxon test obtained $p = 0,000 (<0,05)$ which mean there is influence of progressive muscle relaxation to sleep pattern at elderly in Daleman hamlet Poreh Village Lenteng Subdistrict. Progressive muscle relaxation may be used in the elderly especially those experiencing poor sleep patterns, as progressive muscle relaxation may facilitate sleep can also be useful for anxiety, reduce fatigue, muscle cramps and neck and back pain so as to improve comfort during sleep.

Keywords: *Progressive Muscle, Sleep Pattern, Elderly*

Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar pada manusia yang terjadi secara alami untuk proses pemulihan tubuh, keadaan tidur akan terjadi suatu proses untuk mengembalikan kondisi tubuh menjadi rileks kembali. Indonesia merupakan negara dengan jumlah penduduk usia lanjut yang tinggi di dunia. Hasil sensus penduduk pada tahun 2010 lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,1 jiwa. Pada tahun 2014, meningkat sebanyak 18,781 juta jiwa. Dengan bertambahnya jumlah lansia, maka jumlah permasalahan pada lansia juga akan bertambah.

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Sumenep lansia laki-laki

sebanyak 2.472 jiwa dan perempuan sebanyak 3.200 jiwa pada tahun 2016. Dan berdasarkan data yang diperoleh pada tahun 2016 jumlah lansia di Dusun Dheleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep sebanyak 103 jiwa dengan jumlah penduduk 393 jiwa.

Gangguan pola tidur pada lansia masih banyak ditemukan baik masyarakat dari golongan orang kaya, miskin, berpendidikan tinggi ataupun berpendidikan rendah, terutama di Dusun Dheleman Desa Poreh kecamatan lenteng. Para lansia di desa Poreh dapat menjalani masa hidupnya namun problema hidup selalu dirasakan. Mereka masih bekerja ke ladang dan sepulangnya

masih menjaga cucunya, dan terjebak sebagian dari mereka masih mencari makan untuk hewan peliharaannya sehingga waktu untuk istirahat terganggu. Sebagian dari lansia tersebut ada yang mengeluh sering terbangun saat tengah malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Gangguan tidur yang berkepanjangan tersebut akan mengakibatkan penurunan imunitas, mudah lelah, mengalami kecemasan atau depresi, sehingga akan mempengaruhi kesehatannya.

Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Januari 2017 dengan observasi dan wawancara pada 16 lansia di Dusun Dheleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep di dapatkan hasil sebanyak 11 lansia (68,7%) mengatakan lansia sering bangun tengah malam dan sulit untuk tidur kembali, sebanyak 3 lansia (18,7%) mengatakan bangun terlalu pagi dan sulit terbangun pada waktu yang diinginkan. Dan sebanyak 2 lansia (12,5%) mengatakan sulit memuali tidur, tidur kurang dari 6 jam, dan mengalami penurunan daya tahan tubuh (mudah terserang flu).

Ada dua hal yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan tidur yakni, faktor psikologis dan faktor fisik. Menurut Kim & Moritz, 1982 ada dua faktor yang mempengaruhi tidur, yang pertama disebabkan oleh faktor internal (penyakit, stres, psikologis) dan yang kedua disebabkan oleh faktor eksternal (perubahan lingkungan, fungsi sosial).

Tingginya masalah tidur pada lansia membutuhkan penatalaksanaan perawatan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur, salah

satunya dengan mengajarkan cara atau tindakan yang dapat merangsang atau memotivasi tidur diantaranya dengan relaksasi. Bentuk relaksasi yaitu teknik yang menggunakan pergerakan tubuh dan dapat diaplikasikan kapanpun. Cara melakukan relaksasi diantaranya dengan relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), pernafasan diafragma, *imagery training*, *biofeedback*, serta hipnosis (Miltenerger, 2004).

Relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan otot dengan proses yang simpel dan sistematis dalam menenangkan otot-otot dan merelaksasikannya kembali. Relaksasi juga dapat memfasilitasi tidur, dan mengurangi kelelahan serta nyeri pada tubuh (Borkovec & Steven, 2000).

Progressive muscle relaxation merupakan terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot tubuh untuk memberikan perasaan nyaman secara fisik sehingga dapat dilakukan secara terus menerus. Terapi tersebut dapat meyakinkan tubuh untuk berespon dan merangsang otak dan mengurangi ketegangan pada otot, sehingga relaksasi otot progresif dapat melawan ketegangan otot secara fisiologis dan dapat memfasilitasi tidur.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap pola tidur pada lansia di Dusun Dheleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep pada tahun 2017.

Metode Penelitian

Desain Penelitian *pra eksperimental* dengan menggunakan

rancangan *one group pre test and post test*, Populasi penelitian ini yaitu lansia yang tinggal di Dusun Dheleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng dengan jumlah sebanyak 103 lansia. Sampel penelitian yaitu lansia di Dusun Dheleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng melalui pendekatan kriteria inklusi dan

eksklusi yaitu 30 lansia berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel dengan cara *Purposive sampli*. Analisa data menggunakan *uji wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pola tidur sebelum dan sesudah pemberian relaksasi otot progresif.

Hasil Penelitian

1. Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Umur

Tabel 1 Karakteristik lansia berdasarkan umur di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng.

No	Umur	Responden	Prosentase
1	60-74 tahun	26	86,7
2	75-90 tahun	4	13,3
Total		30	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (87%) berumur 60-74 tahun sebanyak 26

orang, dan sebagian kecil responden (13%) berumur 75-90 tahun sebanyak 4 orang.

2. Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng

No	Jenis Kelamin	Responden	Prosentase
1	Perempuan	24	80,0
2	Laki-Laki	6	20,0
Total		30	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (80%) lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak

24 orang. Dan sebagian kecil responden (20%) lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 6 orang.

3. Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3 Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Pendidikan Terakhir Di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng

No	Pendidikan	Responden	Prosentase
1	Tidak Sekolah	18	60,0

2	SD	10	33,3
3	SMP	2	6,7
4	SMA	0	0,0
Total		30	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pendidikan responden adalah tidak sekolah yaitu berjumlah 18 orang (60%). Sebagian kecil tingkat pendidikan responden adalah SD (33%) sebanyak 10 orang, SMP (7%) sebanyak 2 orang.

4. Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4 Karakteristik Lanjut Usia Berdasarkan Pekerjaan Di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng.

No	Pekerjaan	Responden	Prosentase
1	Tidak Bekerja	5	16,7
2	Petani	25	83,3
3	Wiraswasta	0	0
Total		30	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (83%) bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 25 orang. Sebagian kecil responden (17%) tidak bekerja sebanyak 5 orang, wiraswasta (0%).

5. Distribusi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 5 Distribusi Pola Tidur Lansia Sebelum Diberikan Relaksasi Otot Progresif Di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng.

No	Kualitas Tidur	Responden	Prosentase
1	Baik	11	36,7
2	Buruk	19	63,3
Total		30	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia (63%) memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 19 orang. Sebagian kecil responden (37%) memiliki pola tidur baik sebanyak 11 orang.

6. Kualitas Tidur Lansia Setelah Di Berikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 6 Distribusi Hasil Wawancara Pola Tidur Lansia Setelah diberikan Relaksasi Otot Progresif di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng.

No	Kualitas Tidur	Responden	Prosentase
1	Baik	18	60,0
2	Buruk	12	40,0
Total		30	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60%) memiliki pola tidur yang baik setelah diberikan relaksasi otot progresif,

yaitu sebanyak 18 orang. Sebagian kecil responden (40%) memiliki pola tidur yang buruk sebanyak 12 orang

7. Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Otot Progresif

Tabel 7. Distribusi hasil sebelum dan sesudah di berikan relaksasi otot progresif pada lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng

No	Kualitas Tidur	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	11	36,7	18	60,0
2	Buruk	19	63,3	12	40,0
	Total	30	100	30	100

Uji Wilcoxon P=0,000 (p<0,05)

Tabel 7 menunjukkan secara deskriptif tampak ada perbedaan pola tidur sebelum dan sesudah (*pre dan post*) melakukan relaksasi otot progresif. Sebelum dilakukan relaksasi otot progresif jumlah responden yang mengalami pola tidur buruk sebanyak (63%) dengan berjumlah 19 responden, kemudian berubah menjadi (40%) dengan berjumlah 12 responden setelah dilakukan relaksasi otot progresif. Pola tidur tidur yang baik sebelum diberikan relaksasi otot progresif sebanyak (37%) dengan jumlah 11 responden, dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi (60%) dengan jumlah 18 responden yang pola tidurnya membaik.

Hasil uji statistik nonparametrik dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. $P=0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap pola tidur pada lansia.

Pembahasan

1. Kualitas Tidur Sebelum Perlakuan

Hasil penelitian tentang pola tidur lanjut usia menunjukkan bahwa sebagian besar pola tidur responden (63%) mengalami pola tidur yang buruk. Penyebab pola tidur tersebut pada lansia dikarenakan berkurangnya lama tidur lansia, nyeri karena penyakitnya dan juga terdapat gangguan tidur di malam hari seperti sering banguntengah malam untuk buang air kecil.

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia secara fisiologis. Bilalansia tidak dapat tidur dengan nyaman maka akan menyebabkan kekakuan pada fungsi otot dan otak disebabkan kurangnya kebutuhan tidur. Gejala kekurangan tidur ditandai dengan mengantuk, dimana saat mengantuk stimulus eksternal masih bisa diterima dengan mudah dengan spontan akan terbangun. Namun bila tidur berlanjut, maka kemungkinan

terbangun akan berkurang sehingga dikatakan tahap tidur ayam. Pada tahap inistimulus panca indra masih bisa diterima dengan pelan-pelan, Tahap berikutnya merupakan tahap tidur nyenyak dan nyaman.

Banyak faktor yang mempengaruhi tidur seseorang dan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur seperti halnya gangguan psikologi atau cemas, adanya komplikasi penyakit dan menyebabkan gangguan rasa nyaman (Perry & Potter, 2009).

Lansia yang menjadi responden peneliti sebagian besar mengalami kesulitan memuali tidur, hal itu disebabkan karena kebiasaan tidur di siang hari sehingga mengakibatkan kesulitan mengawali tiduryang terbangun ditengah malam. Namun tidur siang dapat bermanfaat untuk tidur di malam hari jika dilakukan dengan benar. Akan tetapi sebagian besar lansia mengatakan tidur siang ± 30 menit yang mana jika kita melihat pada tahapan tidur dimana pada tahap pertama periode NREM itu memerlukan waktu ± 15 menit, dan untuk periode NREM II ± 10 menit dan NREM III ± 15 menit, tidur siang lansia tersebut hanya sampai pada tahapan NREM III itupun belum sempurna yang mana pada tahap NREM III terjadi relaksasi otot secara menyeluruh sehingga lansia akan merasa berenergi kembali.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akmal (2012) yang menyatakan bahwa lanjut usia banyak mengawali waktu tidurdengan kualitas tidur yang kurang dan sering terbangun, dimana lanjut usia sering mengalami lessu dan letih mungan ngantuk (Lueckenotte, 2000).

Winanto (2009) berpendapat bahwa perlunya mengutamakan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur juga berpengaruh pada pemenuhan kebutuhan tubuh untuk tidur, waktu tidur berpengaruh pada dari seseorang sendiri. Seseorang yang tampak rileks susudah tidur yang berarti kebutuhan tidurnya sudah terpenuhi.

Sebagian besar lansia mengeluh kedinginan di malam hari selama 3x/minggu selama sebulan terakhir. Hal tersebut disebabkan karena pengaruh cuaca yang pada saat ini sedang memsasaki musin penghujan. Penurunan fungsi organ tubuh berpengaruh pada semakin bertambahnya usia, oleh karena itu lansia yang mengeluh kedinginan lebih banyak dibandingkan lansia yang tidak pernah merasa kedinginan.

Lansia yang mengeluh mimpi buruk sebagian besar 1x/minggu. Hal tersebut biasanya disebabkan karena faktor psikologis seperti stres dan kecemasan. Lansia yang terbangun saat bermimpi biasanya akan mengalami kesulitan untuk tidur kembali.

Lansia yang bekerja dan yang tidak bekerja sangat berbeda terhadap keluhan gangguan pola tidurnya. Sebagian besar lansia yang mayoritas bekerja sebagai petani lebih banyak mengalami gangguan dalam pola tidurnya. Hal tersebut disebabkan karena aktifitas yang terlalu aktif sehingga mengharuskan lansia untuk lebih banyak bergerak.

Sebagian besar responden mengeluh terasa nyeri lebih dari 1x/minggu akibat penyakit yang di deritanya. Hal tersebut menyebabkan sering terbangun di malam hari dan pada akhirnya akan berdampak pada

lama tidur lansia sehingga dapat mempengaruhi pola tidurnya.

Pola tidur lansia biasanya disebabkan oleh sulitnya memulai tidur, sering bangun tengah malam dan susah untuk tidur kembali, nyeri akibat penyakit. Dan hal tersebut perlu mendapat perhatian maupun pemahaman, karna dengan adanya pemahaman tersebut setidaknya lansia dapat mengantisipasi terhadap dampaknya dan dapat mengetahui betapa pentingnya menjaga istirahat sehingga dapat memiliki kesehatan tubuh yang optimal.

2. Pola Tidur Setelah Perlakuan

Hasil penelitian pada lansia setelah diberikan relaksasi otot progresif, dimana 60% responden mengalami kualitas tidur yang baik. Terapi relaksasi yang diberikan merupakan terapi perilaku yang aplikasikan untuk mengurangi terjadinya ketegangan otot dan syaraf yang berasal dari bagian-bagian tertentu (Subandi, 2002). Menurut Handoyo (2006) ada beberapa manfaat dari relaksasi otot progresif 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.

Adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap pola tidur didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Prayitno (2002) mengungkapkan bahwasanya terapi relaksasi otot progresif perlu diaplikasikan dengan teratur untuk membuat suasana tenang dan nyaman sehingga dapat mengakibatkan tidur. Widastra (2009) juga menyatakan bahwa cara meningkatkan kebutuhan tidur dengan baik diantaranya metode *Boozin* dan metode relaksasi, namun teknik relaksasi yang sering digunakan yaitu relaksasi otot progresif. Kebutuhan tidur bagi manusia merupakan kebutuhan yang perlu dilakukan dalam sehari-hari, sehingga relaksasi otot progresif dapat memperkecil faktor-faktor yang dapat menyebabkan pola tidur menjadi buruk.

Upaya yang dilakukan dalam meningkatkan pola tidur pada lansia diantaranya relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif dapat merangsang pikiran serta kejadian dengan ketegangan otot, oleh karena itu dengan adanya relaksasi otot progresif 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.

3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pola Tidur Pada Lansia

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap pola tidur pada lansia

terdapat perbedaan yang bermakna. Yang mana sebelum dilakukan relaksasi otot progresif jumlah responden yang mengalami pola tidur buruk sebanyak (63%) dengan jumlah 19 responden, kemudian berubah menjadi (40%) dengan jumlah sebanyak 12 responden. Sedangkan pola tidur yang baik sebelum dilakukan relaksasi otot progresif sebanyak (37%) dengan jumlah 11 responden, dan setelah dilakukan relaksasi otot progresif menjadi (60%) dengan jumlah 18 responden.

Hasil uji analisis statistik uji *Wilcoxon* di dapatkan bahwa relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap pola tidur pada lansia. Dimana relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam meningkatkan pola tidur pada lansia yang mengalami pola tidur yang buruk.

Adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap pola tidur responden sesuai dengan pernyataan Prayitno (2002) mengungkapkan bahwa terapi relaksasi otot progresif perlu diterapkan secara teratur sehingga dapat membuat keadaan lebih tenang dalam memperbaiki tidur.

Sumiarsih dan Widad (2013) mengungkapkan dari hasil penelitiannya bahwa relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang diterapkan oleh Johnson *cit* Maas *et al* (2011) bahwa terapi relaksasi otot progresif 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 otot progresif.

Sebagian besar lansia mengeluh lama tidur yang pendek, yaitu kuranga dari 5 jam. Setelah diberikan relaksasi otot progresif lansia mengatakan lama tidurnya menjadi lebih panjang sehingga ketika bangun dari tidur menjadi lebih rileks dan badan menjadi segar kemabali. Oleh karena itu, relaksasi otot progresif sangat berpengaruh dalam meningkatkan pola tidur pada lansia.

Kesimpulan

Hasil penelitian tentang pengaruh relaksasi otot progresif terhadap pola tidur pada lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pola tidur pada lansia sebelum diberikan relaksasi otot progresif sebagian besar lansia memiliki pola tidur yang buruk.
2. Pola tidur pada lansia sesudah diberikan relaksasi otot progresif sebagian besar memiliki pola tidur yang baik.
3. Ada pengaruh antara pemberian relaksasi otot progresif terhadap pola tidur pada lansia di Dusun Daleman Desa Poreh Kecamatan Lenteng.

Saran

1. Bagi masyarakat
Diharapkan masyarakat dapat mengerti dan memahami pentingnya relaksasi otot progresif terhadap pola tidur.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat menentukan

variabel peneliti lain yang berhubungan dengan pola tidur. Misalnya pengaruh jalan pagi terhadap pola tidur pada lansia. Dan dapat menambah jumlah sampel yang lebih luas agar mendapatkan hasil yang lebih akurat.

Daftar Pustaka

- Akmal, S.A (2012). *Diagnosis Dan Penatalaksanaan Insomnia Pada Lanjut Usia*. Diakses pada tanggal 19 mei 2017 jam 09:00. <http://infopenyakitdalam.com>
- Alimul H, A. Aziz. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Efendi, F., Makhfudi. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Fitrisyia R (2012). *Relaksasi Otot Progresif Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia*.
- Maryam, R. Siti dkk (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Muhtar & Haris, A. (2010). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Klien Di Ruangan VIP-B RSUD Bima*. Diakses pada tanggal 19 mei 2017 jam 10:00. <http://www.dikeskotabima.wordpress.com>
- Nugroho. W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatri*. (Edisi 3) Jakarta : EGC.
- Nursalam (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Salemba Medika
- Pereira, S dkk (2014). *Hubungan Pola Tidur Dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia Di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya*.
- Potter, P.A, Perry (2005). *Buku ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta : EGC
- Prayitno (2002). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya*. Diakses tanggal 17 mei 2017 jam 20:00. <http://www.dikeskota.bima.wordpress.com>
- Sriyono. (2015). *Pengaruh Latihan Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Insomnia Klien Di Ruang Sena Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. Diakses tanggal 28 Desember 2016 Jam 08.00. <http://stikeskusumahusada.ac.id/digilib/download.php?id=1199>

- Sumiarsih & widad, L. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Di Desa Sijambe Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan.*
- Wartolah, Tarwono. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan.* Jakarta. Salemba Medika
- Winanto (2009). *Tidur Dalam Sudut Pandang Ilmiah.* Diakses tanggal 19 mei 2017 jam 08:30. <http://www.winanto.typepad.com>
- Yuliana, R dkk (2015). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Manado..* Jurnal keperawatan Volume 3. No.