



## **PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESSIF TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN MANGUNDIKARAN RW 05 KABUPATEN NGANJUK**

**Lexy Oktora Wilda<sup>1</sup>, Wahyu Tri Kusuma Jati<sup>2</sup>**  
**STIKes Satria Bhakti Nganjuk**

\*Email korespondensi: [gunadha14@gmail.com](mailto:gunadha14@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Secara fisiologis dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami aging proses salah satunya perubahan fisik, yang akan berpengaruh juga pada penurunan jumlah hormon melatonin. Dimana hormon melatonin salah satu hormon dalam tubuh yang terdapat secara alami dan diproduksi dalam jumlah terbatas. Hormon melatonin disekresi oleh kelenjar pineal, yang terletak pada pusat otak, ketika malam hari hormon ini diproduksi untuk mengatur siklus tidur seseorang mulai dari munculnya rasa kantuk, tidur, hingga terbangun dari tidur. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik untuk mengurangi insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap insomnia Pada lansia di Posyandu Lansia RW 05 Kelurahan Mangundikaran Kabupaten Nganjuk. Desain *Pra Eksperimental One Group Pretest-Posttest Design*. Populasinya ada 35 lansia dengan teknik *Purposive Sampling* didapatkan sampel 15 responden. Untuk Terapi Relaksasi Otot Progresif menggunakan SOP, untuk insomnia pada lansia menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan *Wilcoxon Sign Rank test*. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank test p (value) = 0.001 artinya* ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia.

**Kata kunci** : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Insomnia, Lansia.

### **ABSTRACT**

*Physiologically, with increasing age, a person will experience an aging process, one of which is physical changes, which will also have an effect on decreasing the amount of the hormone melatonin. Where the hormone melatonin is one of the hormones in the body that occurs naturally and in limited quantities in products. The hormone melatonin is secreted by the pineal gland, which is located in the center of the brain. At night this hormone is produced to regulate a person's sleep cycle starting from feeling drowsy, going to sleep, to waking up from sleep. Progressive muscle relaxation is one technique to reduce insomnia. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia in the elderly at Posyandu Lansia RW 05, Mangundikaran Village, Nganjuk Regency. Pre-Experimental Design One Group Pretest-Posttest Design. The population was 35 elderly people. Using the Purposive Sampling technique, a sample of 15 respondents was obtained. For Progressive Muscle Relaxation Therapy using SOP, for insomnia in the elderly using a questionnaire. Data analysis used the Wilcoxon Sign Rank test. The results of the Wilcoxon Sign Rank test p (value)*

= 0.001 means that there is an effect of progressive muscle relaxation therapy on insomnia in the elderly.

**Keywords:** *Progressive Muscle Relaxation Therapy, Insomnia, Elderly.*

## PENDAHULUAN

Pada saat memasuki lansia seseorang akan mengalami berbagai perubahan fungsi baik itu fisik, sosial dan psikologis (Maryam, 2012) Menurut penelitian (Ningsih dan Wibowo, 2018) pada usia 60 tahun ke atas dapat menyebabkan terjadinya insomnia karena secara fisiologis dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan jumlah hormon melatonin yang dapat mengganggu tidur. Secara fisiologis dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami aging proses salah satunya perubahan fisik, yang akan berpengaruh juga pada penurunan jumlah hormon melatonin. Dimana hormon melatonin salah satu hormon dalam tubuh yang terdapat secara alami dan diproduksi dalam jumlah terbatas. Hormon melatonin disekresi oleh kelenjar pineal, yang terletak pada pusat otak, ketika malam hari hormon ini diproduksi untuk mengatur siklus tidur seseorang mulai dari munculnya rasa kantuk, tidur, hingga terbangun dari tidur. Kebutuhan tidur lanjut usia berkisar antara 6 – 7 jam per hari (Ambarsar 2015). Pada kondisi yang parah, dampak insomnia bisa meliputi: peningkatan resiko penyakit, penurunan kekebalan tubuh, masalah kejiwaan depresi maupun stress, dan konsentrasi rendah. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, status kesehatan, lingkungan, gaya hidup dan faktor psikologis (Rianjani, 2010). Berdasarkan studi pendahuluan dengan metode survey didapatkan 15 dari 20 lansia sering mengalami gangguan tidur seperti sulit untuk memulai tidur, mengalami kesulitan untuk tetap tertidur (sering terbangun), bangun terlalu awal sedangkan 5 dari sisanya tidak mengalami tanda – tanda insomnia.

Insomnia sering dialami pada kelompok usia lanjut baik laki-laki maupun perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Borneo, 2016) dalam (Sijabat et al., 2020). menunjukkan bahwa responden yang berumur 70-79 tahun merupakan responden terbanyak dengan persentase (60,0%). Dengan meningkatnya jumlah usia pada lansia semua sistem dalam tubuh mengalami perubahan (*Aging Proses*) mulai dari sistem biologis, perubahan psikologis, perubahan mental, perubahan spiritual, terjadi penurunan jumlah neuron di otak dan batang otak, terjadi penurunan hormon melatonin, sintesa dan metabolisme neuron berkurang, masa orang berkurang secara progresif adapun factor-faktor dari insomnia yaitu usia, jenis kelamin, status kesehatan, lingkungan, gaya hidup faktor psikologis (Ali et al., 2019) dalam (Ariana et al., 2020).

Menurut Kozier, 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.

Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur, salah satunya dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur seperti tidur dan bangunlah secara regulasi/kebiasaan, hindari mengkonsumsi kafein pada malam hari menjelang tidur, buatlah suasana ruang tidur yang nyaman selain itu salah satu cara yang bisa dilakukan adalah olahraga ringan yaitu relaksasi. Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja (Potter dan Perry, 2009). Oleh karena itu, terapi yang direkomendasikan adalah terapi tanpa obat, yaitu hygiene tidur, terapi pengontrolan stimulus, *sleep restriction therapy*, terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif

merupakan salah satu teknik untuk mengurangi ketegangan otot dengan proses yang sistematis menegangkan otot kemudian merilekskannya kembali (Marks, 2011). Selain untuk memfasilitasi tidur, relaksasi otot progresif juga bermanfaat untuk mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi stress dan depresi, menghilangkan kelelahan (Borneo, Faisal, Ichsan, 2016)

## METODE PENELITIAN

Desain *Pra Eksperimental One Group Pretest-Posttest Design*. Tempat penelitian di Posyandu Lansia di Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk. Waktu penelitian pada tanggal 04 – 11 Oktober 2023. Populasi seluruh lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk sebanyak 35 Lansia dengan Teknik *purposive sampling* didapatkan sampel 15 responden. Pengumpulan data untuk terapi relaksasi otot progresif menggunakan SOP, untuk insomnia pada lansia menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan hasil  $p$  (*value*) = 0.001. data disajikan dalam bentuk tabel,

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengumpulan data sebelum di berikan Terapi Relaksasi Otot Progressif dilakukan pengukuran insomnia menggunakan kuesioner KSBPJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale*) pada hari 1, kemudian memberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 1 kali pertemuan 15 menit selama 7 hari berturut turut, setelah hari ke 7 melakukan pengukuran Insomnia menggunakan kuesioner KSBPJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – *Insomnia Rating Scale*). Berikut ini akan disajikan hasil penelitian sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di di Posyandu Lansia di Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk tanggal 04 – 11 Oktober 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
Laki – laki	5	33,3
Perempuan	10	66,7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 responden (66,7%).

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan Usia di di Posyandu Lansia di Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk tanggal 04 – 11 Oktober 2023

Usia	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
60-74 Tahun	12	80.0
75-90 Tahun	3	20.0
> 90 Tahun	0	0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Hampir seluruhnya responden berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 12 responden (80%).

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan Riwayat Pendidikan di di Posyandu Lansia di Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk tanggal 04 – 11 Oktober 2023

Riwayat Pendidikan	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
SD	0	0
SMP	3	20,0
SMA/SMK	7	46,7
Sarjana	5	33,3
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Hampir setengahnya responden pendidikan SMA yaitu sebanyak 7 responden (46,7%).

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan Riwayat Pekerjaan di di Posyandu Lansia di Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk tanggal 04 – 11 Oktober 2023

Riwayat Pekerjaan	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
Tidak Bekerja	7	46,7
Pensiunan	5	33,3
petani	0	0
Wira usaha/Wira swasta	3	20,0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Hampir setengahnya responden tidak bekerja yaitu sebanyak 7 responden (46,7%).

Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan Kebiasaan Sebelum Tidur di di Posyandu Lansia di Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk tanggal 04 – 11 Oktober 2023

Kebiasaan sebelum tidur	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
Minum Kopi	3	20,0
Minum Teh	2	13,3
Menonton TV	7	46,7
Bermain HP	3	20,0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Hampir setengahnya responden menonton TV yaitu sebanyak 7 responden (46,7%)

Tabel 6 Karakteristik responden berdasarkan Kebiasaan Merokok Tidur di di Posyandu Lansia di Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk tanggal 04 – 11 Oktober 2023

Kebiasaan Merokok	Frekuensi ( <i>f</i> )	Persentase (%)
Merokok	3	20,0
Tidak Merokok	12	80,0
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Hampir seluruhnya responden tidakmerokok yaitu sebanyak 12 responden (80%)

Tabel 7 Tabulasi insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif di di Posyandu Lansia di Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk tanggal 04 – 11 Oktober 2023

Insomnia pada lansia	Sebelum		Sesudah	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Tidak Insomnia	0	0	7	46.7
Insomnia Ringan	10	66.7	8	53.3
Insomnia Berat	3	20.0	0	0
Insomnia Sangat Berat	2	13.3	0	0
Total	15	100	15	100

$p (value) = 0.001 \leq \alpha 0.05$

Sebelum di berikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 10 responden (66,7%), sesudah di berikan terapi relaksasi otot progresif sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 8 responden (53,3%) dan hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*  $p (value) = 0.001 \leq \alpha 0.05$  artinya  $H_a$  diterima dan ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia.

## PEMBAHASAN

### **Insomnia Pada Lansia sebelum diberi Terapi Relaksasi Otot Progresif**

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk sebelum diberi Terapi Relaksasi Otot Progresif dari 15 responden sebagian besar memiliki insomnia ringan , yaitu sebanyak 10 responden (66.7%). Dari 10 responden yang memiliki insomnia ringan sebelum diberi terapi relaksasi otot progresif Sebagian besar berusia 60 – 74 tahun yaitu 10 responden (70%). Fakta tersebut bertentangan dengan teori (Stanley, 2010) dalam (Sijabat et al., 2020) yang menyatakan sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor yaitu patologis yang berkaitan dengan usia 65 tahun atau lebih dapat menyebabkan gangguan tidur (insomnia), faktor tersebut disebabkan karena gaya hidup, stres emosional, penyakit fisik dan lingkungan. Dengan meningkatnya usia pada lansia semua sistem dalam tubuh mengalami perubahan mulai dari sistem biologis, psikologis dan psikososial, hal ini dapat mempengaruhi kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan pola tidur lansia jika tidak terpenuhi maka lansia rentan terhadap insomnia. Dimana saat memasuki usia lansia terjadi penurunan pada hormon progesteron dan estrogen yang mempunyai resptor dihipotalamus. Sehingga terjadi perubahan pada irama sikardian dan polatidur secara langsung

### **Insomnia Pada Lansia sesudah diberi Terapi Relaksasi Otot Progresif (*post-test*)**

Berdasarkan hasil penelitian memperlihatkan bahwa Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Mangundikaran RW 05 Kabupaten Nganjuk sesudah di beri Terapi Relaksasi Otot Progresif dari 15 sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 8 responden (53,3%). Dari 8 responden yang memiliki insomnia ringan sesudah diberi terapi relaksasi otot progresif Hampir setengah nya memiliki kebiasaan sebelum tidur yaitu menonton TV sebanyak 3 responden (37,5%).

Fakta di atas bertentangan dengan teori yang dikemukakan oleh (Cilingir et al., 2016) Studi tentang gangguan tidur pada pasien menunjukkan bahwa kebisingan memiliki pengaruh sangat besar terhadap gangguan tidur pasien, dimana noise levels yang mencapai 85 dB dan

percakapan antar tenaga kesehatan dilaporkan mengganggu tidur. Fakta di atas bertentangan dengan teori yang dikemukakan oleh (Kadita Febiandra, 2017). Mengerjakan pekerjaan dan aktivitas hedonik seperti internet dan media sosial adalah penyebab dewasa menggunakan media elektronik pada malam hari. Paparan sinar pada media elektronik menyebabkan waspada berlebihan dan mengganggu jam biologis tubuh sehingga membuat tidur lebih larut

### **Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Insomnia Pada Lansia**

Berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*  $p$  (value) =  $0.001 \leq \alpha = 0.05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Insomnia Pada Lansia. Menurut teori Ramdhani (2008) relaksasi diciptakan mempelajari sistem saraf pusat dan saraf otonom pada manusia, dan masing-masing berkerja sesuai dengan fungsinya, sistem saraf pusat berkerja mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki sedangkan saraf otonom berkerja mengendalikan gerakan yang otomatis. Saraf otonom ini secara fisiologis mengatur dua sistem pada tubuh manusia yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis, kedua saraf ini berkerja secara berlawanan. Saraf simpatis berkerja secara aktif ketika tubuh merespon terkejut, takut, cemas, dan semua keadaan akan menjadi tegang sehingga membutuhkan lebih banyak energi. Pada kondisi ini sistem saraf akan berkerja meningkatkan aliran darah ke otot-otot skeletal dan sistem parasimpatis berkerja mengontrol aktivitas yang tegang kemudian sistem parasimpatis menstimulus tubuh dalam keadaan tenang. Terapi relaksasi otot progresif ini dapat berkerja pada sistem saraf simpatis dan parasimpatis sehingga dapat mengelola keadaan lansia tersebut, terapi ini terbukti efektif dapat mengurangi gangguan tidur, stress dan otot-otot yang tegang sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan penelitian hampir setengahnya responden tidak mengalami insomnia setelah dilakukan intervensi. Hal ini dikarenakan saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif responden akan mengalami relaksasi sehingga responden mudah untuk memulai tidur dan insomnia berkurang.

### **SIMPULAN SARAN**

Ada Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia. Disarankan untuk lansia untuk melaksanakan relaksasi otot progresif secara rutin sehingga bisa mengatasi insomnia lebih maksimal.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kepada 1) Ketua STIKes Satria Bhakti Nganjuk dan P2M yang telah memberikan ijin penelitian. 2) Suami dan anak-anak yang telah memberikan suport, 3) Responden. 4) Para profesional yang memberikan kontribusi didalam penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aspiani, R. Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik-Jilid 2 Jakarta TIM
- Ambarsari, S. A. (2015). Pemenuhan kebutuhan tidur lansia: akupresur. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Amir, N (2007). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan Jurnal Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Umum Pusat Nasional Dr Cipto Mangunkusumo, Jakarta

- Borneo, C., Fahdi, F. K., & Budiharto, I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Graha Kasih Bapa Kabupaten Kubu Raya. 1-10.
- Cherukuri, C. M., Kaplish, N., Malepati, D. C., Khawaja, I. S., Bhatia, S. K., & Bhatia, S. C. (2018). Insomnia in older adults. *Psychiatric Annals*, 48(6), 279–286. <https://doi.org/10.3928/00485713-20180514-01>
- Cholifah. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Pusdik SDM Kesehatan
- Dewi, P. A., & Ardani, A. I. (2012). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Isomni) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali. 1-9.
- Dewi, S. R. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Ed. I cet. I Yogyakarta Deepublish
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2009). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Erliana, Erna, dkk. (2013) *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) Di BPSTW Ciparay Bandung*. Diakses pada tanggal 27 Mei 2015.
- Ernawati dan Agus, S. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo*. Diakses pada tanggal 21 Februari 2016
- Khasanah. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “Mandiri” Semarang. *Journal Nursing Studies*. 1,189-196.
- Mamonto, R (2018). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Bongkudai Induk Kecamatan Bongkudai Barat. Volume 1, Nomor 1
- Muhaningsyah, E. Della, Beatrick, A., Firyaaal, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.46>
- Maryam, R. S., dkk. (2012). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., and Ivers, H. (2011). The Insomnia Severity Psychometric Indicators to Detect Insomnia Cases and Evaluate Treatment Response Sleep, 34(5), 601-608.
- Marks, (2011). Teknik relaksasi otot progresif.a: EGC
- Ningsih, A. W.daWibowo, D. A. (2018). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal Skripsi Stikes Karya Husada Kediri*.

- Nugroho. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Nugroho, W. (2017) *keperawatan gerontik & geriatrik*. 3rd edn. Edited by M. Ester. Jakarta: penerbit buku kedokteran EGC.
- Notoatmodjo, S. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam (2020) *metodologi penelitian ilmu keperawatan* 5th edn. Edited by P. Lestari, Puji Jakarta selatan Salemba Medika. Available at:<http://www.penerbitsalemba.com>
- Prastyo, B. W., Sugiyanto, S., & Doewes, M. (2017). The Development Model Of The Basic Techniques Of Exercise And Physical Exercise On Futsal Players Level Intermediate. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*.
- Potter, & Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Medical Book
- Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta