

Perbedaan Efektifitas Metode Terapi Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas

Taat Sumedi¹, Handoyo², Wahyudi³

^{1 2 3} *Jurusan Keperawatan Prodi DIII Keperawatan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Purwokerto, Indonesia*

Corresponding author: Taat Sumedi

Email: taatsumedi66@gmail.com

Received: July 28th, 2017; Revised: August 26th, 2019; Accepted: September 30th, 2019

ABSTRACT

Currently, prevalence of elderly people becomes high due to increasing life expectancy. One of the common problems of elderly people who live in nursing home is sleep disturbance. To deal with this problem, some alternative therapies for instance acupressure and hypnotherapy have indication to increase sleep quality of elderly people. The aim of this study was to investigate the effectiveness of acupressure and hypnotherapy towards sleep quality of elderly people at nursing home in Banyumas. This study was quasi experimental with *nonequivalent control group pre dan post test design*. The number of respondent was 40 and randomly assigned to either hypnotherapy group (n=20) or acupressure groups.(n=20). Their sleep quality was measured according to the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Sleep quality was measured to both groups before treatment was performed. During three week after, hypnotherapy and acupressure were treated to both hypnotherapy group and acupressure group respectively. In the last section, sleep quality was measured after treatments to both groups were finished. To analyze data, researcher occupied paired and independent t test to answer the research aims. However, normality of data were analysed previously before t test was performed by Kolmogorov Smirnov test

The results indicated significant differences in total PSQI scores before and after treatment for both hypnotherapy and acupressure group with $p= 0.002$ and $0,000$ respectively. Furthermore, there is more effective of acupressure than hypnotherapy treatment in reducing PSQI score (increasing sleep quality) of elderly people with $p = 0.000$. Alternative therapies such as acupressure have positive impact in increasing sleep quality of elderly people in nursing home.

Keywords: Acupressure, Hipnoterapi, sleep quality, elderly people

Pendahuluan

Kebutuhan yang terbesar bagi lansia adalah tingkatan kesehatan. Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan di siang

hari untuk menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup. Seiring perubahan usia, tanpa disadari pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Penurunan kondisi fisik inilah yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Masalah mental yang sering dialami oleh lansia lebih banyak dipengaruhi karena faktor

keseharian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami depresi, kecemasan, dan stress.

Hal inilah yang memicu bagi sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur. Gangguan tidur pada malam hari (insomnia) akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari esoknya. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pola tidur (insomnia), selama penuaan pola tidur akan mengalami perubahan yang khas yang membedakan dari orang yang lebih muda, perubahan-perubahan tersebut mencakup fase laten tidur, terbangun pada dini hari, peningkatan jumlah tidur siang dan kesulitan untuk tidur yang membuat oleh lansia lebih banyak dipengaruhi karena faktor keseharian, ketergantungan, dan kurang percaya diri sehingga menyebabkan lansia mengalami depresi, kecemasan, dan stress.

Hal inilah yang memicu bagi sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur. Gangguan tidur pada malam hari (insomnia) akan menyebabkan rasa mengantuk sepanjang hari esoknya. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pola tidur (insomnia), selama penuaan pola tidur akan mengalami perubahan yang khas yang membedakan dari orang yang lebih muda, perubahan-perubahan tersebut mencakup fase laten tidur, terbangun pada dini hari, peningkatan jumlah tidur siang dan kesulitan untuk tidur yang membuat penderita merasa belum cukup tidur pada saat terbangun (Stanley, 2007).

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa peningkatan jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2011-2016 baik secara absolute maupun persentase mengalami peningkatan. Persentase lansia terhadap jumlah penduduk meningkat dari 9,27% pada tahun 2011 menjadi 10,57% pada tahun 2016. Hal ini antara lain disebabkan oleh meningkatnya usia harapan hidup sebagai hasil dari pembangunan di bidang kesehatan. Tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan mencapai 28,8 juta orang, atau sekitar 11,34%. Indonesia termasuk negara berstruktur penduduk tua (lansia), karena jumlah penduduk usia lanjutnya lebih dari 7% di atas ketentuan badan dunia (Depsos, 2016).

Peningkatan jumlah penduduk lansia apabila tidak segera ditangani akan menambah masalah yang sangat kompleks, terutama dibidang kesehatan mengingat lansia merupakan periode dimana organisme telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi yang telah menunjukkan kemunduran sejalan dengan waktu. Masa tua

banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan dengan baik, seperti diketahui bahwa memasuki lansia identik dengan menurunnya daya tahan tubuh dan mengalami berbagai penyakit degeneratif yang menyerang. Keadaan tersebut, berpengaruh pada permasalahan kondisi ketahanan tubuh lansia yang diterimanya dari lingkungan sekitar, adanya kemunduran berbagai fungsi tubuh tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah bagi lansia, sehingga dapat berlanjut pada perubahan-perubahan pada aspek psikososial dan pemenuhan kebutuhan dasarnya, salah satunya adalah tidur. (Anderson, 2008 dalam Rosita, 2012).

Penanganan insomnia (gangguan tidur) yang dapat dilakukan dari segi farmakologi dapat berupa pemberian penanganan hipnotik, antidepresan, dan antihistamin. Penanganan non farmakologi meliputi *stimulus control terapi*, *sleep restriction*, teknik relaksasi, intervensi kognitif, *sleep hygiene*, *Acupressure*, *hipnoterapi*.

Penelitian yang dilakukan oleh Murti, (2005) tentang Kecenderungan Strategi Koping Yang Digunakan Usia Lanjut Dalam Mengatasi Insomnia di Dusun Kerjo II Wilayah Kerja Puskesmas Ponjong I Gunung Kidul. Dengan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. pengambilan data dengan cara menggunakan kuesioner skala strategi coping dan wawancara. Hasil penelitian bahwa usia lanjut yang mengalami insomnia lebih banyak menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC). Laki-laki lebih banyak menggunakan *Problem Focused Coping* (PFC) dan perempuan lebih banyak menggunakan *Emotion Focused Coping* (EFC).

Penelitian oleh Erliana, .dkk., (2011) tentang Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) di BPSTW Ciparay Bandung. Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* tanpa kelompok kontrol dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design* dan dengan sampel sebanyak 29 orang dan diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini menggunakan *Uji Wilcoxon Match Paired Test*. Hasil penelitian mengenai perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif menunjukkan terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat insomnia lansia.

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Panti Werdha Banyumas terdapat 60 orang lansia.

Dari wawancara kepada pengasuh panti werdha hampir semua mengalami insomnia (gangguan tidur). Data ini diperoleh berdasarkan hasil wawancara dengan pengasuh dan sampel itu sendiri sebanyak kurang lebih 60 lansia, selama ini dalam permasalahan tersebut belum pernah dilakukan tindakan dan treatment yang lain, Berdasarkan rekap di Panti Banyumas tahun 2018, Berdasarkan rekap di Panti Banyumas tahun 2018.

Berdasarkan dari latar belakang yang diutarakan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian .berdasarkan masalah diatas peneliti akan menggunakan pendekatan secara non farmakologi, dalam hal ini peneliti ingin mengetahui keefektifan akupresur atau hypnotherapy yang dilakukan pada lansia. Prinsip dari terapi ini adalah akan merangsang saraf di permukaan kulit yang akan dilanjutkan pada *cornu posterior medulla spinalis* melalui saraf A-delta dan C, serta *traktus spinothalamicus* kearah *thalamus* yang akan menghasilkan *endorphin*. Apabila endorfin meningkat akan menghasilkan perasaan rileks dan insomnia akan menurun. Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik mengambil judul “Efektivitas metode terapi akupresur dan hypnotherapy terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Wreda Dewanata Kabupaten Banyumas.

Metode Penelitian

Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *non equivalent control group pre dan post test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 responden yang terbagi menjadi 2 group dengan masing-masing group berjumlah 20 responden. Group perlakuan diberikan perlakuan acupressure dan kelompok kontrol diberikan hypnotherapy. Kemudian diukur kualitas tidur sebelum dan setelah perlakuan, baik kelompok hypnotherapy dan acupressure.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2003). Dalam penelitian ini populasi berusia responden adalah lansia diatas 60 tahun. Berdasarkan rekap di Panti Banyumas tahun 2018, jumlah lansia yang ada di panti Werdha Banyumas sejumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini

menggunakan probability sampling dengan pendekatan simple random sampling. Perhitungan besar sampel menggunakan rumus besar sampel analitik numerik tidak berpasangan (Dahlan, 2010):

$$n_1 = n_2 = 2 \left[\frac{S(Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta})}{(X_1 - X_2)} \right]^2$$

$$n_1 = n_2 = 2 \left[\frac{8,436(1,96 + 0,84)0,3}{7,8} \right]^2$$

$$= 2[3.0283]^2$$

$$= 2[9.17]^2$$

$$= 18.34$$

$$= 20$$

Keterangan:

- S : Simpang baku yang ditentukan oleh kepustakaan = 8,436 (Nurhalimah, 2016)
- α : Kesalahan Tipe I = 5% hipotesis dua arah, $Z_{1-\alpha} = 1,96$
- β : Kesalahan tipe II = 20%, $Z_{1-\beta} = 0,84$
- $X_1 - X_2$: Selisih minimal rerata yang dianggap bermakna = 7,8
- n : Besar sampel minimal pada setiap kelompok

Sampel merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2007). Berdasarkan hasil perhitungan diatas, maka peneliti menetapkan jumlah responden dan untuk penelitian ini yaitu 40 orang, dimana 20 orang untuk kelompok hypnotherapy dan 20 orang untuk kelompok acupressure dengan cara acak.

Penelitian ini diolah dengan perancangan dari cara berpikir dan merancang suatu strategi untuk menemukan sesuatu (Babbie, 1995 dalam Prasetyo & Jannah, 2005). Cara pengumpulan data dilakukan dengan data primer dari hasil observasi pasien dengan gangguan kualitas tidur di Panti Wreda Kabupaten Banyumas.

Data yang sudah terkumpul selanjutnya diolah melalui tahapan editing, koding dan tabulasi. Data kemudian dilakukan uji normalitas dengan analisis Kolmogorov Smirnov. Setelah dilakukan uji normalitas data didapatkan hasil bahwa data skor kualitas tidur baik kelompok hipnoterapi dan acupressure menunjukkan data tersebut normal dengan nilai $p > 0.005$ (hasil uji normalitas data lampiran). Dengan dasar tersebut kemudian dilanjutkan dengan uji statistic parametric dengan menggunakan uji statistik Paired *t test* dan independent *t test*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian penelitian dengan judul efektifitas metode terapi akupresur dan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di panti werdha Kabupaten Banyumas, dilaksanakan pengambilan data selama 3 bulan dengan jumlah responden sebanyak 40 responden lanjut usia yang terbagi menjadi 20 responden kelompok perlakuan (acupressure) dan 20 responden kelompok kontrol (hipnoterapi).

Tabel 1.
Karakteristik responden menurut usia pada kelompok hipnoterapi dan kelompok acupressure

Usia	Kelompok Hipnoterapi		Kelompok Acupressure	
	N	%	n	%
60- 74	5	25%	6	30%
75 – 90	10	50%	11	55%
>90	5	25%	3	15%

Tabel 1 memberikan informasi pada kelompok hipnoterapi dan acupressure, sebagian besar responden berada pada kelompok dengan rentang usia 75-90 tahun yaitu sebanyak 10 responden (50%) pada kelompok hipnoterapi dan 11 responden (55%) pada kelompok acupressure.

Tabel 2.
Karakteristik responden menurut jenis kelamin pada kelompok hipnoterapi dan kelompok acupressure

Usia	Kelompok Hipnoterapi		Kelompok Acupressure	
	n	%	n	%
Laki-laki	8	40%	9	45%
Perempuan	12	60%	11	55%

Tabel 2 menunjukkan persentase jumlah laki-laki dan perempuan usia lanjut di panti Werdha Banyumas. Dari hasil penelitian ini, distribusi jenis kelamin wanita lebih banyak dibandingkan perempuan baik kelompok hipnoterapi atau akupresur. Jumlah lanjut usia perempuan kelompok hipnoterapi sebanyak 12 responden (60%) dan perempuan sebanyak 11 (55%).

Tabel 3.
Kualitas tidur pada kelompok lanjut usia dengan diberikan hipnoterapi

Kualitas tidur	n	Mean	t	df	p
Sebelum	20	16.00	3.684	19	0.002
Setelah	20	14.50			

Tabel 3 menjelaskan rata-rata skor kualitas tidur sebelum dan setelah tindakan hipnoterapi. Data menunjukkan bahwa skor kualitas tidur menurun dari rata-rata 16.0 menjadi 14.5. Hasil analisis dengan paired t test menunjukkan ada pengaruh tindakan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia dengan nilai $p=0,002$.

Tabel 4.
Kualitas tidur pada kelompok lanjut usia dengan diberikan acupressure

Kualitas tidur	n	Mean	t	df	p
Sebelum	20	16.30	6.865	19	0.000
Setelah	20	11.75			

Tabel 4 menjelaskan rata-rata skor kualitas tidur sebelum dan setelah tindakan akupresur. Data menunjukkan bahwa skor kualitas tidur menurun dari rata-rata 16.3 menjadi 11.7. Hasil analisis dengan paired t test menunjukkan ada pengaruh tindakan acupressure terhadap kualitas tidur pada lanjut usia dengan nilai $p=0,000$.

Tabel 5.
Efektifitas terapi akupresur dan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia

Kelompok	Mean	t	df	p
Hipnoterapi	1.50	-3.921	38	0.000
Acupressure	4.55			

Tabel 5 menunjukkan efektifitas terapi akupresur dan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Dari hasil analisis dengan *Independent t test* menunjukkan bahwa acupressure lebih efektif dibandingkan dengan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia. Terdapat selisih yang bermakna dengan selisih rata-rata penurunan acupressure sebesar 4.55 dan hipnoterapi sebesar 1.50 dan nilai $p=0.000$.

1. Karakteristik responden

Berdasarkan tabel 1 mayoritas lansia berusia pada rentang 75–90 tahun, hal ini sejalan dengan Rohmah, Purwaningsih, Bariyah (2012) yang menjelaskan bahwa mayoritas lansia dalam penelitiannya berada pada rentang 75 – 90 tahun, dan pengaruh faktor fisik terhadap kualitas hidup lanjut usia dengan $p < 0.000$. Sementara itu menurut Hoyer, William, Paul dan Roodin (2003), untuk mencapai penuaan yang berkualitas, maka harus tercakup ketiga fitur berikut, yaitu kemungkinan yang rendah mengalami penderitaan suatu penyakit atau ketidakmampuan dikarenakan penyakit tertentu, kognitif dan fisik yang tetap berfungsi baik, dan keterlibatan yang aktif dalam kehidupan.

Menurut tabel 2 sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, hal ini sesuai dengan sesuai dengan Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2013) yang mengatakan bahwa jumlah lansia perempuan sebanyak 8.2% sementara laki-laki sebanyak 6.9%. Hal ini juga dapat disimpulkan bahwa umur harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini juga sesuai dengan studi dari Mading (2015) yang mengatakan jenis kelamin responden menunjukkan distribusi tertinggi adalah perempuan sebanyak 26 responden (60%). Wanita sekitar 1,6 kali berisiko lebih tinggi insomnia daripada laki-laki. Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian ini bahwa mayoritas lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur adalah wanita.

2. Kualitas tidur pada kelompok lansia dengan hipnoterapi

Berdasarkan tabel 3 kualitas rata-rata skor kualitas tidur lansia menurun dari rata-rata 16.00 menjadi 14.50, dan terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan hypnotherapy sebesar $p = 0.002$. Hal ini sesuai dengan studi dari Cordi, Hir Siger, Mérillat dan Rasch (2015) yang mengatakan ada pengaruh hypnotic terhadap slow-wave sleep (SWS), namun demikian penelitian ini hanya dilakukan pada wanita lanjut usia, selain itu pengaruh hypnotherapy cenderung hanya dialami pada participant yang memiliki sugesti (kepercayaan) yang tinggi terhadap hypnotherapy namun sangat kecil pengaruhnya pada responden yang memiliki sugesti (kepercayaan) yang rendah pada hypnotherapy.

3. Kualitas tidur pada kelompok lansia dengan acupressure

Berdasarkan tabel 4 kualitas rata-rata skor kualitas tidur lansia menurun dari rata-rata 16.30 menjadi 11.75, dan terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah terapi acupresur pada area (H7) dengan nilai $p = 0.000$. Hal ini sesuai dengan penelitian Neri, Bruno, Dante, Fabio dan Facchinetti (2015) yang menyimpulkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil setelah dilakukan acupressure pada acupoint H7. Hal ini dapat dijelaskan bahwa manipulasi pada H7 dapat merangsang pengeluaran melatonin atau regulasi opioid dalam tubuh manusia, sehingga dengan regulasi biokimia tubuh manusia tersebut akan berpengaruh pada sensasi relaksasi dan akan mempengaruhi istirahat dan tidur pada manusia

4. Efektifitas terapi acupresur dan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lansia

Berdasarkan tabel 5 menjelaskan menunjukkan efektifitas terapi acupresur dan hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan acupressure lebih efektif dibandingkan dengan hypnotherapy terhadap kualitas tidur manusia. Hal ini sesuai kesimpulan dari penelitian Zheng, Chen, Chen, Zhang dan Wu (2014) yang menjelaskan bahwa setelah dilakukan treatment acupressure pada acupoint H7 selama 4 minggu, skor PSQI menurun dengan nilai $P = 0.01$. Dengan perangsangan pada acupoint akan mempengaruhi fungsi cerebral cortex hal ini akan meningkatkan gelombang alpha dan akan mempengaruhi ketegangan, ketegangan menurun serta menghilangkan kelelahan otak. Kondisi tersebut secara psikologis dapat memberikan efek ketenangan dan dapat mempengaruhi peningkatan kualitas istirahat dan tidur pada manusia.

Kesimpulan

Sebagian besar responden berusia rentang 75 – 90 tahun dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Terdapat penurunan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok hipnoterapi dan nilai $p = 0,002$. Terdapat penurunan rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok acupressure dan nilai $p = 0,000$. Acupressure lebih efektif menurunkan skor kualitas tidur dibandingkan hipnoterapi dengan nilai $p = 0,000$

Daftar Pustaka

- [1] Abrams, W.B, Berkow, R. (1999). *The Merc Manual of Geriatric*, Jilid I. Binarupa Aksara, Jakarta
- [2] Andreas Prasadja, (2009). *Ayo Bangun! dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- [3] Hartono, (2001). *Upaya-upaya Hidup Sehat Sampai Tua*. Jakarta : Depot Informasi Obat.
- [4] Hoyer, William J., Paul A. Roodin. (2003). *Adult Development and Aging, 5th edition*. New York: Mc Graw and Hill.
- [5] Japardi, I (2002). *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Sumatera Utara.
- [6] Kontour, R. (2005). *Metode penelitian untuk penulisan skripsi dan tesis*. Jakarta: Penerbit PPM.
- [7] Lumbantobing (2004). *Gangguan tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.
- [8] Manzar.D, Moiz.JA, Zannat. W, Spence.DW, Pandi-Perumal. SR, BaHammam. AS andHussain. ME (2015) *Oman Medical Journal*, Vol. 30, No. 3: 193–202
- [9] Maryam, R. S. dkk. (2011). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- [10] Mau, A (2012). *Pengaruh penerapan relaksasi benson terhadap gangguan tidur (insomnia pada lansia di UPT Panti Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang)*. Stikes Maranatha Kupang
- [11] Mustajib, A. (2011). *Rahasia dahsyat terapi otak*. Jakarta: Wahyu Media.
- [12] Natural Standard. (2013). *Acupressure, shiatsu, tuina*, NIH NCCAM: “Energy Medicine: An Overview.”
- [13] Neri, Bruno, Dante, Fabio dan Facchinetti (2016). *Acupressure on Self-Reported Sleep Quality During Pregnancy*. *Journal of Acupunct Meridian Stud* 9(1)
- [14] Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [15] Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.
- [16] Nursalam. (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [17] Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, Edisi II*. Jakarta : Salemba Medika.
- [18] Potter, P. A; dan Perry, A, G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4 Volume 1*. Alih Bahasa: Yasmin Asih. Jakarta : EGC
- [19] Purwanto, Setiyo. (2007). *Jurnal Psikologi: Pengaruh Religius Untuk Mengurangi Gangguan Insomnia*. Surakarta: Fakultas Muhammadiyah Surakarta.
- [20] Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2013). *Kemenkes RI*
- [21] Mading. F, Muhlisin. A dan Kartinah (2015). *Gambaran karakteristik pada lanjut usia yang mengalami insomnia di panti wreda dharma bakti pajang Surakarta*, unpublsh
- [22] Rohmah, Purwaningsih, Bariyah (2012). *Quality of Life Eldery*. *Jurnal keperawatan*, Volume 3, Nomor 2 120-132
- [23] Susilo Y & Wulandari A (2011). *Cara jitu mengatasi insomnia*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- [24] Zheng. C, Zhang. C dan Wu (2014). *Effect of acupressure on sleep quality of middle-aged and elderly patients with hypertension*, *International journal o f nursing science*, 334-338