

**PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA JANGKA PENDEK  
PADA USIA LANJUT DI PSTW BUDHI DHARMA  
PONGGALAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2010**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan  
di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh :

**YULI PURWANINGSIH**

**060201161**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH  
YOGYAKARTA  
Tahun 2010**

**PENGARUH TERAPI WUDHU SEBELUM TIDUR  
TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA JANGKA PENDEK  
PADA USIA LANJUT DI PSTW BUDHI DHARMA  
PONGGALAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2010**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh :**  
Yuli Purwaningsih  
060201161

Telah disetujui oleh pembimbing tanggal, Agustus 2010

Pembimbing



Yuli Isnaeni, M.Kep., Sp.Kom

# EFFECTS OF ABLUTION THERAPY BEFORE SLEEPING ON SHORT TERM INSOMNIA OCCURANCES IN ELDERLY IN PSTW BUDI DHARMA PONGGALAN YOGYAKARTA IN 2010<sup>1</sup>

Yuli Purwaningsih<sup>2</sup>, Yuli Isnaeni<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background to the research:** Sleeping disorder occurs in 50% of staying home elderly people at the age of 65 years old or more and 66% elderly living in long terms nursing homes. Sleeping disorders in elderly, if not treated well, will cause serious effects and will lead to a more serious disorder. Physiologically, if someone does not get enough sleep to maintain his/her health, effects like amnesia, confusion, and disorientation may occur.

**Aims of the research :** The objective of the research is to find out the effects of ablution therapy before sleeping on short term insomnia occurrences in elderly in PSTW Budi Dharma Yogyakarta in 2010.

**Methodology of the research:** The design of the research employs quasi experiment with Non-Equivalent Control Group. The sample chosen using non probability technique with purposive sampling resulted in 20 respondents, 10 people for experiment group and 10 people for control group. The data was collected using KSPBJ rating scale questionnaires. Then, the data was analyzed using paired t-test formula.

**Result of the research:** Short term insomnia was known to be suffered by control group and experiment group before the ablution therapy before sleeping was applied. After the therapy and post test of experiment group were carried out, short term insomnia did not occur in experiment group; while, short term insomnia still occurred in control group. The result of statistic test showed 18.842 t-value on df 9 with significant value of 0.000.

**Conclusion:** There is a positive effects on ablution therapy before sleeping on short term insomnia in elderly. It is suggested that the elderly independently continue the ablution therapy before sleeping to overcome insomnia.

Key words : ablution therapy, insomnia, elderly  
References : 17 books (2000 – 2010), 7 internets, 2 papers  
Number of page : i-xii, 71 pages, figure 1 – 4, table 1 – 6.

---

<sup>1</sup> Title of skripsi

<sup>2</sup> Student of Nursing Department STIKES Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of STIKES Aisyiyah Yogyakarta

# PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan keberhasilan Pemerintah dan Pembangunan Nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran. Hal ini dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Meningkatnya umur harapan hidup manusia berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut (Nugroho, 2000).

Pada tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia sebesar 7,28 % dan pada tahun 2020 diperkirakan akan meningkat sebesar 11,34%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2007, jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,96 juta orang. Dari jumlah tersebut, 14 % diantaranya berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, atau yang merupakan daerah paling tinggi lansianya. Disusul Provinsi Jawa Tengah 11,16 %, Jawa Timur 11,14 %, Bali 11,02% (Soelistiono, 2009, Jumlah Lansia di Indonesia meninggi, ¶ 3, <http://www.mediaindonesia.com>, diperoleh tanggal 29 April 2010).

Peningkatan populasi orang lanjut usia diikuti pula berbagai persoalan-persoalan bagi usia lanjut itu sendiri. Penurunan kondisi fisik dan psikis, menurunnya penghasilan akibat pensiun, kesepian akibat ditinggal oleh pasangan atau teman seusia dan lain-lain. Oleh karena itu diperlukan adanya suatu perhatian besar dan penanganan khusus bagi lanjut usia tersebut. Untuk mengatasi salah satu dari berbagai persoalan lanjut usia, pemerintah dalam hal ini Departemen Sosial mengupayakan suatu wadah atau sarana untuk menampung orang lanjut usia dalam satu institusi yang disebut Panti Werdha.

Berbagai upaya telah dilaksanakan oleh instansi pemerintah, para profesional kesehatan, serta bekerja sama dengan pihak swasta dan masyarakat untuk mengurangi angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) lansia. Pelayanan kesehatan, sosial, ketenagakerjaan, dan lain-lainnya telah dikerjakan pada berbagai tingkatan, yaitu tingkat individual, kelompok lansia, keluarga, Panti Sosial Tresna Wreda (PSTW), Sasana Tresna Wreda (STW), Sarana Pelayanan Kesehatan Tingkat Dasar (primer), Sarana Pelayanan Kesehatan Rujukan (skunder), dan sarana pelayanan kesehatan tingkat lanjutan (tersier) untuk mengatasi permasalahan pada lansia (Maryam, et al., 2008).

Lanjut usia secara alami terjadi proses penuaan yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh secara keseluruhan (Maryam dkk, 2008). Organisasi kesehatan dunia (WHO) telah mengidentifikasi lansia sebagai kelompok masyarakat yang mudah terserang penyakit (Watson, 2003). Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh imam An-nasa'I yang artinya : "Tidaklah diberi keringanan pada ayat ini (untuk membayar fidyah) kecuali untuk orang yang tidak mampu bershaum atau orang sakit yang sulit diharapkan kesembuhannya [An-Nasa`i] [1]." Dari hadist tersebut dapat disimpulkan bahwa usia lanjut merupakan seseorang yang rentan terhadap penyakit dan sulit diharapkan kesembuhannya.

Masalah yang sering terjadi pada usia lanjut sering disebut dengan "14 I". Salah satunya adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya (Stanley, 2007). Selama penuaan pola tidur mengalami perubahan yang khas yang membedakannya dari orang yang lebih muda, perubahan pola tidur yang terjadi pada lansia dapat berupa tidak bisa tidur sepanjang

malam, terbangun pada malam hari dan terbangun pada dini hari (Maryam, et al., 2008).

Sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor antara lain perubahan pola sosial kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, perubahan irama sirkadian. Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang, seperti panti werdha (Stanley, 2007).

Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Stanley, 2007).

Secara psikologis, tidur memungkinkan seseorang untuk mengalami perasaan sejahtera serta energi psikis dan kewaspadaan untuk menyelesaikan tugas-tugas. Kinerja, kewaspadaan, angka aktivitas, dan kesehatan dipengaruhi oleh pola tidur. mengemukakan bahwa lamanya tidur dapat mempengaruhi tingkat mortalitas. Dari data studi selama 6 tahun ditemukan hasil bahwa orang yang tidur luar biasa lama atau lebih singkat atau yang menggunakan pil tidur mengalami angka mortalitas lebih tinggi dari yang lainnya (Synder 1971, dalam Stanley, 2007).

Penyembuhan terhadap insomnia tergantung dari penyebab yang menimbulkan insomnia. Bila penyebabnya adalah kebiasaan yang salah atau lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur maka terapi yang dilakukan adalah merubah kebiasaan dan lingkungannya. Sedangkan untuk penyebab psikologis maka konseling dan terapi relaksasi dapat digunakan untuk mengurangi gangguan sulit

tidur, terapi ini merupakan bentuk terapi psikologis yang mendasarkan pada teori-teori behavioris.

Relaksasi merupakan pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatetis saling berpegaruh maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau menekan fungsi yang lain. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur maka ada ketegangan pada otak dan otot, dengan mengaktifkan saraf parasimpatis dengan teknik relaksasi maka secara otomatis ketegangan berkurang sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur (Anonim, 2007). Berbagai macam bentuk relaksasi yang sudah ada adalah relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, relaksasi meditasi, yoga dan relaksasi hipnosa. Dari bentuk relaksasi di atas belum pernah dilakukan relaksasi dengan terapi wudhu.

Selain memiliki banyak keutamaan, wudhu sangat bermanfaat terhadap kesehatan. Dr Ahmad Syauqy Ibrahim, peneliti bidang penderita penyakit dalam dan penyakit jantung di London mengatakan, "Para Pakar sampai pada kesimpulan mencelupkan anggota tubuh ke dalam air akan mengembalikan tubuh yang lemah menjadi kuat, mengurangi kekejangan pada syaraf dan otot, menormalkan detak jantung, kecemasan, dan insomnia (susah tidur)". Para pakar syaraf (neurologis) telah membuktikan bahwa dengan air wudhu yang mendinginkan ujung-ujung syaraf jari-jari tangan dan jari-jari kaki berguna untuk memantapkan konsentrasi pikiran dan menjadikan rileks. (Ali, 2009, Manfaat Wudlu, ¶ 2, <http://deblizcute.wordpress.com>, diperoleh tanggal 10 November 2009).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui wawancara dengan kepala panti di Panti Wredha Budhi Dharma terdapat 56 lansia yang tinggal di panti, 90 % beragama Islam, dan dapat melakukan aktivitas dasar secara mandiri. Dari wawancara secara langsung pada 10 lansia yang tinggal di Panti Wredha Budhi Dharma terdapat 7 orang lansia yang mengalami gangguan tidur, dan 3 orang mengatakan tidak ada gangguan tidur. Keluhan mereka bermacam-macam ada yang mengatakan sering bangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur lagi, selain itu mereka mengeluhkan bangun terlalu dini, dan tidak bisa tidur siang. Intervensi yang sudah diberikan oleh perawat adalah dengan memberikan obat CTM, dan disuruh mendengarkan radio. Selama ini terapi wudhu sebelum tidur belum pernah dilakukan.

Berdasarkan uraian diatas karena penghuni panti beragama Islam sehingga peneliti memilih terapi wudhu untuk mengatasi insomnia. Wudhu pada hakikatnya bukan saja sebagai sarana pembersihan diri tapi lebih dari itu, ia memberikan terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa. Percikan air wudhu pada beberapa anggota tubuh menghadirkan rasa damai dan tentram. Dengan sendirinya pikiran akan tunduk dengan rasa damai itu, hingga ia menjadi sangat rileks. Saat pikiran rileks, tubuh pun ikut rileks (Anonim, 2005). Dengan keadaan rileks dan otot-otot yang kendur dapat memberikan kenyamanan sebelum tidur sehingga usia lanjut dapat memulai tidur. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur terhadap Kejadian Insomnia Jangka Pendek di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta Tahun 2010”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah :  
“Adakah Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur terhadap Kejadian Insomnia Jangka Pendek pada Usia Lanjut di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta Tahun 2010?.”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Di ketahui pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia pada usia lanjut di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta tahun 2010.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Diketuinya kejadian insomnia jangka pendek pada usia lanjut di Panti Wredha Budhi Dharma sebelum dan sesudah dilakukan terapi wudhu sebelum tidur pada kelompok perlakuan.
- b. Diketuinya kejadian insomnia pada usia lanjut di Panti Wredha Budhi Dharma sebelum dan sesudah dilakukan terapi wudhu sebelum tidur pada kelompok kontrol.

## **D. Hipotesis penelitian**

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada usia lanjut di PSTW Budhi Dharma, Ponggalan, Yogyakarta.

## **E. Metode Penelitian**

Desain penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*Quasi eksperiment*) dengan *Non-Equivalent Control Group*. Pengambilan sampel dengan teknik non

probability dengan metode purposive sampling yaitu pengambilan sampel yang tidak memberi peluang atau kesempatan sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel dan peneliti memilih subyek penelitian berdasarkan pertimbangan peneliti (Sugiyono, 2006). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 10 orang untuk masing-masing kelompok, yaitu 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Pengumpulan data dengan Questioner tertutup yaitu KSPBJ insomnia rating scale. Uji hipotesis dengan *t-test*, sebelumnya di uji normalitas data dengan uji *Kolmogorof-Sminorv*.

## **F. Hasil Penelitian**

### **1. Gambaran umum Panti Wredha Budhi Dharma**

Panti Werdha Budhi Dharma berdiri sejak tahun 1952. Semula berlokasi di Jalan Solo No 63 (sekarang Hotel Sri Manganti) dengan nama Panti Jompo Budhi Dharma. Saat ini panti masih bersifat umum dan dapat menerima hampir semua penyandang masalah sosial mulai dari anak jalanan, gelandangan, pengemis, tuna susila, tuna wisma dan lanjut usia terlantar.

Setelah berjalan 15 tahun, pemerintah memisahkan penghuni panti menurut kelompoknya. Khusus untuk lanjut usia terlantar ditempatkan di kampung Tegalgendu Kecamatan Kotagede. Tepatnya pada tanggal 15 Agustus 1967 diganti dengan nama Panti Werdha Budhi Dharma (PWBD) dengan status menyewa. Sepuluh tahun kemudian, keberadaan panti dipindah lagi ke areal milik Pemda yaitu di Ponggalan UH 7/203 DIY hingga sekarang.

### **2. Hasil penelitian**

Setelah diberikan terapi wudhu sebelum tidur responden mengatakan lebih rileks dan tenang sehingga mudah untuk memulai tidur dan ketika bangun pada malam hari juga dengan mudah dapat tidur kembali. Mereka mengatakan ketika bangun pada pagi hari merasa lebih segar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa untuk kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi wudhu semua responden mengalami insomnia dan sesudah diberikan terapi wudhu semua responden tidak mengalami insomnia sedangkan untuk kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi wudhu, semuanya

mengalami insomnia. Kelompok eksperimen dan control sebelum dan setelah diberi terapi wudhu sebelum tidur didapatkan nilai t sebesar 18,842 pada df 9 dengan taraf signifikansi 0,000, jadi t tabelnya adalah 3,165. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan t hitung lebih besar dari pada t tabel maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak artinya ada pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada usia lanjut. Sedangkan untuk kelompok kontrol sebelum dan sesudah didapatkan nilai t sebesar -1,103 pada df 9 dan taraf signifikansi 0,299 adalah jadi t tabelnya adalah 2,764, sehingga dapat disimpulkan t hitung lebih kecil dari pada t tabel maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak artinya tidak ada pengaruh terapi wudhu pada kelompok kontrol terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta

### **G. Kesimpulan**

- a. Sebelum dilakukan terapi wudhu sebelum tidur, semua responden, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mengalami kejadian insomnia jangka pendek.
- b. Setelah dilakukan terapi air wudhu, semua responden kelompok eksperimen tidak mengalami insomnia jangka pendek sedangkan pada responden kelompok kontrol tetap mengalami kejadian insomnia jangka pendek.
- c. Ada pengaruh terapi wudhu terhadap kejadian insomnia jangka pendek pada lansia.

### **H. Saran**

1. Bagi pimpinan PSTW Budhi Dharma Yogyakarta

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk menentukan kebijakan dalam mengatasi gangguan kesehatan pada usia lanjut khususnya gangguan insomnia pada lansia.

2. Bagi Perawat

Sebagai bahan masukan bagi perawat dalam rangka untuk meningkatkan mutu pelayanan keperawatan khususnya pasien lansia yang mengalami insomnia. Dan sebagai alternatif untuk mengatasi insomnia pada usia lanjut

3. Bagi Responden

Bagi responden agar dapat melanjutkan terapi wudlu sebelum tidur untuk mengatasi insomnia secara mandiri sehingga dapat mengatasi gangguan tidur yang dialami pada usia lanjut.

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Melakukan penelitian lanjutan tentang cara mengatasi insomnia dengan teknik relaksasi lain.
- a. Melakukan penelitian secara kualitatif tentang faktor-faktor penyebab insomnia pada usia lanjut yang tinggal di Panti Wredha.
- b. Melakukan penelitian selain di Panti Wredha dan dalam melakukan wawancara melibatkan keluarga agar lebih akurat.

**KEPUSTAKAAN**

Alimul Hidayat, A. Aziz, 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan*, Buku 2, Salemba Medika, Jakarta.

\_\_\_\_\_. 2006. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*, Salemba Medika, Jakarta.

Ali Mahbub. (2009). *Manfaat Wudhu* dalam <http://deblizcute.wordpress.com>, diakses tanggal 10 November 2009.

Amir, Nurmiati. (2009). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosa dan Penatalaksanaan* dalam [http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/157\\_09GangguanTidurpdLansia](http://www.kalbe.co.id/files/cdk/files/157_09GangguanTidurpdLansia) di akses pada tanggal 23 oktober 2009).

Anonim, (2005). *Nilai Sehat Dalam Berwudhu* dalam <http://www.ponpeskarangasem.com> diakses tanggal 12 September 2009.

\_\_\_\_\_. (2007). *Mengatasi Insomnia dengan Relaksasi* dalam <http://www.filmpendek.com/old/> diakses tanggal 3 November 2009

- \_\_\_\_\_ (2009). *Sulit Tidur (Insomnia)* dalam <http://www.khasiatku.com>. diakses pada tanggal 1 Maret 2010.
- Arikunto, Suharsimi, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, edisi revisi V, Rineka Cipta, Jakarta.
- Darmojo, Boedhi. R., & H. Hadi Martono, 2006. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* Edisi ke-3. FKUI, Jakarta.
- Dempsey, Ann Patricia & Arthur D. Dempsey, 2002. *Riset Keperawatan* edisi 4, EGC, Jakarta.
- Erry. (2000). *Pengaruh Insomnia Dalam Aktivitas Sehari-hari*. Jurnal : Dexa Medika.
- Hasanudin Oan, 2007. *Mukjizat Berwudhu*, Qultum Media, Jakarta.
- Kamal Mustofa, 2002. *Fikih Islam Citra Karsa Mandiri*, Jogjakarta .
- Laniwati, E., 2005. *Insomnia, Gangguan Sulit tidur*, Kanisius, Jakarta.
- Likah. (2007). *Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di PSTW Budi Luhur Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul*. Skripsi, PSIK STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA.
- Lumbantobing, SM., 2004. *Gangguan Tidur*, FKUI, Jakarta.
- Marchira, C.R., (2004). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Insomnia pada Usia Lanjut di Poli Geriatri RS. DR. Sardjito Yogyakarta*, Tesis, Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran UGM Yogyakarta.
- Maryam, Siti R, Mia Fatma Ekasari, Rosidawati, Ahmad Jubaedi, Irwan Batubara, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta.
- Noorkasiani & Tamher, 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*, Salemba Medika, Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Potter, Patricia A, Anne Griffin Perry, 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktek*, Edisi 4, EGC, Jakarta.
- Stanley, Mickey, 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Edisi 2, EGC, Jakarta.
- Sugiyono, 2006. *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.

Sunantyo Feri Edi. (2009). *Serangkaian Kegiatan Lansia di Yogyakarta* dalam <http://www.komnaslansia.or.id>, di peroleh tanggal 22 Desember 2009).

Pudji, Susilowati, (2008). *Sulit Tidur* dalam [http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel\\_detail.asp?id](http://www.e-psikologi.com/epsi/artikel_detail.asp?id). diperoleh pada tanggal 2 Maret 2010.

Watson, Roger., (2003). *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta : EGC.



STIKES  
Aisyiyah  
YOGYAKARTA