

**PENGARUH MANDI DENGAN AIR HANGAT  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA  
DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR  
BANTUL YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
KIKI AGUSTIANA  
1610201228**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**PENGARUH MANDI DENGAN AIR HANGAT  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA  
DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR  
BANTUL YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Keperawatan  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh :  
KIKI AGUSTIANA  
1610201228**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH MANDI DENGAN AIR HANGAT  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA  
DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR  
BANTUL YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
KIKI AGUSTIANA  
1610201228**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing:  
Pada Tanggal:  
14 Agustus 2017

Oleh:

Dosen Pembimbing:



Ns. Suratini, M.Kep., Sp.Kep. Kom

# PENGARUH MANDI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI BPSTW UNIT BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Kiki Agustiana<sup>2</sup>, Suratini<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Lanjut usia mengalami penurunan di berbagai sistem tubuh, dan salah satunya gangguan sistem sirkulasi darah yang berdampak pada gangguan tidur. Gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Terapi mandi dengan air hangat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur.

**Tujuan:** Tujuan penelitian mengetahui pengaruh mandi dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment*, dengan *non-equivalent control grup design*. Pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling* dan diperoleh 20 responden. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Analisis data menggunakan *Wilcoxon* dan *Mann whitney*.

**Hasil Penelitian:** Kualitas tidur setelah dilakukan mandi air hangat sebanyak 6 orang mempunyai kualitas tidur baik dan 4 orang mempunyai kualitas tidur buruk. Hasil analisis statistik *Wilcoxon* menunjukkan pada level signifikansi  $\alpha = 0,05$  dihasilkan nilai  $\rho = 0,005$  ( $\rho < 0,05$ ) yang menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara kualitas tidur responden sebelum dan setelah terapi pada kelompok eksperimen serta hasil uji *Mann whitney* dengan nilai  $\rho = 0,001$  ( $\rho < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kontrol.

**Simpulan:** Ada pengaruh mandi dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

**Saran:** Terapi mandi air hangat diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia.

Kata Kunci : Air Hangat, Kualitas Tidur, Lansia  
Daftar Pustaka : 18 buku (2006-2015), 4 jurnal, 14 skripsi dan 3 internet  
Jumlah Halaman : xii, 92 halaman, 11 tabel, 3 gambar dan 16 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE IMPACT OF WARM BATH ON ELDERLY'S SLEEPING QUALITY AT BUDHI LUHUR SENIOR HOME CARE OF BANTUL YOGYAKARTA<sup>1</sup>

Kiki Agustiana<sup>2</sup>, Suratini<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Elderly experiences the decrease of several body system. One of those is blood circulation disturbance that can bring impact to sleeping disorder. Sleeping disorder can influence living quality of elderly. Warm bath therapy can repair micro-circulation of blood vessels and dilatation phase, so it can repair their sleeping quality.

**Objective:** The study aims to investigate the impact of warm bath on elderly's sleeping quality at Budhi Luhur Senior Home Care of Bantul Yogyakarta.

**Method:** The study employed quasi experimental with non-equivalent control group design. Sample collecting technique used simple random sampling with 20 respondents. The instrument of the study used Pittsburgh Sleep Quality Index. Wilcoxon and Mann Whitney were used as data analysis.

**Result:** The result showed that sleeping quality of elderly after having warm bath was good with 6 respondents and 4 people with bad sleeping quality. The result of Wilcoxon statistical analysis showed significance level  $\alpha = 0.05$  obtaining  $p$  value 0.005 ( $p < 0.05$ ) showing that there was meaningful difference between respondent's sleeping quality before and after the therapy on experimental group, and the result of Mann Whitney test obtained  $p$  value = 0.001 ( $p < 0.05$ ) showing that there was meaningful difference between experimental and control group.

**Conclusion:** There is different impact of warm bath and elderly's sleeping quality at Budhi Luhur Senior Home Care of Bantul Yogyakarta.

**Suggestion:** In conclusion, warm bath therapy can be one of the alternatives to overcome sleeping disorder on elderly.

**Keywords** : Warm Bath, Sleeping Quality, Elderly

**References** : 18 books (2006-2015), 4 journals, 14 theses, 3 internet websites

**Page numbers** : xii, 92 pages, 11 tables, 3 figures, 16 appendices

<sup>1</sup> Thesis title

<sup>2</sup> School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

<sup>3</sup> School of Nursing Lecturer, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Usia harapan hidup yang semakin meningkat juga membawa konsekuensi tersendiri bagi semua sektor yang terkait dengan pembangunan. Tidak hanya sektor kesehatan tetapi juga sektor ekonomi, sosial-budaya, serta sektor lainnya. Oleh sebab itu, peningkatan jumlah penduduk lansia perlu diantisipasi mulai saat ini, yang dapat dimulai dari sektor kesehatan dengan mempersiapkan layanan keperawatan yang komprehensif bagi lansia (Efendi & Makhfudli, 2009).

Saat ini jumlah lanjut usia di seluruh dunia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar (Bandiyah, 2009). Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 meningkat menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%). Pada tahun 2020 diprediksikan jumlah lansia mencapai 28.822.879 jiwa (11,34%). Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia sudah termasuk Negara berstruktur tua karena presentase jumlah lansia lebih dari 7 % (BPS, 2010). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan provinsi dengan persentase penduduk lanjut usia paling tinggi pada tahun 2012 yaitu 13,04%. Menurut data kependudukan jumlah lanjut usia per kabupaten pada tahun 2016 paling tinggi yaitu Sleman 156.068 orang, Gunung Kidul 140.221 orang, Bantul 133.397 orang, kemudian Kulon Progo 79.824 orang dan terakhir Kota Yogyakarta 54.152 orang (Dinkes, 2016). Menjadi lanjut usia ditandai dengan munculnya berbagai perubahan.

Menurut Stanley dan Beare (2006) terdapat perubahan-perubahan pada lanjut usia, yaitu perubahan pada 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 dapat mempengaruhi kebutuhan tidur.

Menurut Kaplan dan Sadock (1997, dalam Mareti, 2010) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi lanjut usia menderita gangguan tidur. Pada lanjut usia juga dijumpai bahwa tingkat hormon mengalami perubahan yaitu pada hormon melatonin dan hormon pertumbuhan. Kedua hormon tersebut berperan pada perubahan irama sirkadian sehingga menyebabkan sebagian lanjut usia mengantuk lebih cepat saat malam dan terbangun lebih awal saat pagi. Dengan ketidakefektifan waktu tidur tersebut sebagian dari lanjut usia mengeluh bahwa mereka merasa tidak segar setelah bangun tidur (Gloria, 2008, dalam Rohmawati, 2012).

Menurunnya kualitas tidur lanjut usia akan berdampak buruk terhadap kesehatan fisiologis maupun psikologis. Gangguan fisiologis yang muncul antara lain, penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, daya tahan menurun, ketidakstabilan tanda-tanda vital, kerentanan terhadap penyakit, dan gangguan psikologis yang muncul antara lain stress, kebingungan, disorientasi, gangguan mood, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, cemas, lesu, kemampuan membuat keputusan (Potter & Perry, 2009). Dampak lebih lanjut dikaitkan dengan peningkatan risiko jatuh, penurunan kognitif, dan tingkat kematian lebih tinggi (Retno, 2014 dalam Cahyaningsih, 2016).

Hariyanto (2007, dalam Sutrantri, 2014) menyebutkan bahwa dalam kebijakan penanganan, pemerintah telah mengeluarkan Undang-Undang No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia yang mengamatkan adanya hak asasi lansia untuk meningkatkan kesejahteraan sosialnya yang meliputi bidang keagamaan, kesehatan, kesempatan kerja, pendidikan dan latihan, bantuan hukum, bantuan sosial, serta perlindungan sosial. Sedangkan dari professional kesehatan, 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 Wredha (PSTW), Sasana Tresna Wredha (STW), Sarana Pelayanan Kesehatan Tingkat Dasar (primer), Sarana Pelayanan Kesehatan Rujukan (sekunder), dan Sarana Pelayanan Tingkat Lanjutan (tersier) untuk mengatasi permasalahan pada lansia (Maryam dkk, 2008 dalam Sutrantri, 2014).

Meski belum mendapat banyak perhatian dari masyarakat sebagai sesuatu yang serius, bagi orang yang sudah merasakannya, kondisi susah tidur sering kali merupakan ujian yang sangat berat (Damayanti, 2011 dalam Febriastuti, 2015). Banyak masyarakat awam yang belum mengenal gangguan tidur ini sehingga jarang yang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung misalnya insomnia atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan

tidur (Amir, 2007 dalam Febriastuti, 2015).

Terdapat 2 macam upaya untuk mengatasi gangguan tidur, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penggunaan obat-obatan memiliki efek kecanduan sehingga tidak dianjurkan konsumsi jangka panjang. Salah satu terapi yang termasuk dalam upaya non farmakologi adalah terapi air hangat (Ningtiyas, 2014). Rasa hangat yang langsung menyentuh kulit yang terdapat banyak pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga endorphin dilepaskan menyebabkan rasa rileks, sehingga air hangat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang tidur (Ramaiah, 2009 dalam Widiarti, 2015).

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh mandi dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian menggunakan rancangan penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan *non-equivalent control grup design*. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 20 responden dengan teknik *simple random sampling* yang terbagi menjadi 10 responden pada kelompok eksperimen dan 10 responden pada kelompok kontrol. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan uji analisis yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai Juni 2017 dengan 20 responden yang memenuhi kriteria penelitian.

**Tabel 1 Karakteristik Responden Pada Kelompok Eksperimen di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Juni Tahun 2017**

Karakteristik	Kelompok Eksperimen	
	Jumlah	%
Laki-Laki	3	30
Perempuan	7	70
Jumlah	10	100
Usia		
60-63	0	0
64-67	3	30
68-71	3	30
72-75	4	40
Jumlah	10	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	30
SD	4	40
SMP	2	20
SMA	1	10
Jumlah	10	100
Status		
Menikah	0	0
Tidak Menikah	0	0
Janda/Duda	10	100
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa responden pada kelompok eksperimen sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (70%). Usia responden mayoritas berusia 72-75 tahun sebanyak 4 orang (40%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar SD sebanyak 4 orang (40%), dan status perkawinan responden sebagian besar adalah janda atau duda sebanyak 10 orang (100%).

**Tabel 2 Karakteristik Responden Pada Kelompok Kontrol di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Juni Tahun 2017**

Karakteristik	Kelompok Kontrol	
	Jumlah	%
Laki-Laki	3	30
Perempuan	7	70
Jumlah	10	100
Usia		
60-63	2	20
64-67	4	40
68-71	2	20
72-75	2	20
Jumlah	10	100
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	30
SD	4	40
SMP	3	30
SMA	0	0
Jumlah	10	100
Status		
Menikah	0	0
Tidak Menikah	0	0
Janda/duda	10	100
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa responden pada kelompok eksperimen sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (70%). Usia responden mayoritas berusia 64-67 tahun sebanyak 4 orang (40%). Tingkat pendidikan responden sebagian besar SD sebanyak 4 orang (40%), dan status perkawinan responden sebagian besar adalah janda atau duda sebanyak 10 orang (100%).



**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Eksperimen di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Juni Tahun 2017**

Kualitas Tidur	Pre		Post	
	F	%	F	%
Baik	0	0	6	60
Buruk	10	100	4	40
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok pre eksperimen mayoritas mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 10 orang (100%). Sedangkan pada kelompok post eksperimen menunjukkan bahwa mayoritas mengalami kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (60%).

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Pada Kelompok Kontrol di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Juni Tahun 2017**

Kualitas Tidur	Pre		Post	
	F	%	F	%
Baik	1	10	0	0
Buruk	9	90	10	100
Jumlah	10	100	10	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok pre kontrol mayoritas mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 9 orang (90%). Sedangkan pada kelompok post kontrol menunjukkan bahwa mayoritas mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 10 orang (100%).

**Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Juni Tahun 2017**

Kelompok	Z	Sig.(2tailed)
Pre-Post Kontrol	-0,272 <sup>a</sup>	0,785
Pre-Post Eksperimen	-2,814 <sup>a</sup>	0,005

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji peringkat bertanda *Wilcoxon* pada kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol didapatkan nilai Z hitung -0,272<sup>a</sup> dan *asympt.Sig* (2-tailed) sebesar 0,785 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, artinya tidak ada pengaruh kualitas tidur setelah intervensi pada kelompok kontrol. Hal tersebut dikarenakan tidak terdapat perbedaan kualitas tidur yang bermakna antara pengukuran pada saat *pretest* maupun *posttest*. Sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan nilai Z hitung -2,814<sup>a</sup> dan *asympt.Sig* (2-tailed) sebesar 0,005 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh mandi dengan air hangat terhadap kualitas tidur.

**Tabel 6 Hasil Uji Statistik Mann-Whitney Test pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta Bulan Juni Tahun 2017**

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Rank
Kontrol	10	14,85	148,50
Eksperimen	10	6,15	61,5

Berdasarkan uji *Mann-Whitney Test* didapatkan hasil bahwa Z -3,325 dan *asympt.Sig* (2-tailed) sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ), hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok

eksperimen artinya terdapat pengaruh mandi dengan air hangat terhadap kualitas tidur .

Hasil penelitian setelah dilakukan mandi dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia pada kelompok eksperimen, tingkat kualitas tidur lansia terlihat menurun, sebagian besar menunjukkan kategori terbanyak 6 reponden (60%) pada kategori baik, sedangkan pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan tingkat kualitas tidur. Hasil ini sesuai dengan penelitian Likah (2008) bahwa air hangat dapat menurunkan tingkat kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur dapat terjadi karena mandi air hangat menyebabkan efek sedasi, mengurangi ketegangan tubuh, mengendurkan otot-otot yang tegang, melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah sehingga menimbulkan rasa nyaman dan rileks. Hal tersebut menyebabkan gelombang otak lambat sehingga dapat tertidur lebih nyenyak (Sustrani dkk, 2004 dalam Rahmawati, Titi, Suciana, 2015).

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil bahwa nilai Z hitung  $-2.814^a$  dan *asympt.Sig* (2-tailed) sebesar 0,005 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat pengaruh mandi dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningtiyas (2014) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas lansia dengan nilai signifikansi 0,000 dan menyatakan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan kualitas tidur lansia.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta terhadap 20 responden berusia 60-74 tahun dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kualitas tidur lansia sebelum mandi dengan air hangat pada kelompok eksperimen menunjukkan 10 orang (100%) memiliki kualitas tidur buruk.
2. Kualitas tidur lansia sebelum mandi dengan air hangat pada kelompok kontrol menunjukkan 9 orang (90%) memiliki kualitas tidur buruk dan 1 (10%) orang memiliki kualitas tidur baik.
3. Kualitas tidur lansia setelah mandi dengan air hangat pada kelompok eksperimen menunjukkan 6 orang (60%) memiliki kualitas tidur baik dan 4 (40%) orang memiliki kualitas tidur buruk.
4. Kualitas tidur lansia setelah mandi dengan air hangat pada kelompok kontrol menunjukkan 10 orang (100%) memiliki kualitas tidur buruk.
5. Perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
6. Ada pengaruh mandi dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

## B. Saran

1. Bagi Lanjut Usia  
Hasil penelitian ini sebagai panduan dasar dan menjadi salah satu pilihan alternative untuk memperbaiki kualitas tidur lanjut usia dengan tidak perlu mengeluarkan biaya karena dapat dilakukan sendiri.
2. Bagi Perawat  
Memberikan intervensi mandi dengan air hangat pada lanjut usia yang mengalami gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk sebagai salah satu tindakan alternative yang bisa dilakukan.
3. Bagi pengelola BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta  
Diharapkan bagi pengelola BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta dapat melakukan motivasi yang dapat mendukung meningkatnya minat para lanjut usia dalam melakukan mandi dengan air hangat serta mendukung kegiatan-kegiatan yang dapat membuat meningkatkan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik akan semakin meningkatkan status kesehatan dan hidup berkualitas.
4. Peneliti selanjutnya
  - a. Pemilihan responden sepenuhnya lansia yang mengalami kalitas tidur yang buruk.
  - b. Faktor-faktor yang dapat memepengaruhi kualitas tidur lansia dapat dikendalikan sepenuhnya seperti penyakit pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2010). *Data Statistik Indonesia: Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi, dan Kabupaten/ Kota*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Bandiyah, Siti. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Cahyaningsih, A. W. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Wredha Budi Dharma Ponggalan Giwangan Umbulharjo Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Yogyakarta. (2016). *Profil Kesehatan Yogyakarta*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan
- Efendi, Ferry., Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Febriastuti, H. N. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Dusun Krodan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Likah. (2008). *Pengaruh Terapi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut di PSTW Budi Luhur Kasongan Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan.

- PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Mareti, S. (2010). *Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut di Dusun Kremen Kring IV Sido Agung, Godean, Sleman*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK STIKES; Aisyiyah Yogyakarta.
- Ningtiyas, A. P. (2014). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut Di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rahmawati, I., Titi, S. S., Suciana, F. (2015). *Efektifitas Mandi Air Hangat dan Aroma Terapi avender Terhadap Insomnia Pada Lansia*. Klaten: STIKES Muhammadiyah Klaten. 13 (1). 7.
- Potter, A. G., Perry, P, A. (2009). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Rohmawati, Z. (2012). *Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wreda Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Stanley., Beare. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sutantri, Eko. (2014). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Pada Lansia di Padukuhan Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo*. Yogyakarta: Skripsi Tidak Dipublikasikan. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Widiarti. (2015). *Pengaruh Warm Bath dengan Aromaterapi Sandalwood Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2-4.