

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat

Hera Hastuti¹, Iin Andriyani²

1. Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Tangerang, Tangerang, Indonesia
2. Prodi S1-Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Tangerang, Tangerang, Indonesia

E-mail: herahas@yahoo.com

Diterima: 24 Oktober 2019

Disetujui: 29 Maret 2021

Abstrak

Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Sejumlah 1 dari 4 usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius. Gangguan tidur merupakan penderitaan bagi para usia lanjut karena berhubungan dengan rasa kenikmatan, kebahagiaan dan kualitas hidupnya. Salah satu terapi non farmakologi yang berpotensi mengurangi tingkat insomnia adalah melakukan yoga. Gerakan yoga dapat membantu penderita insomnia untuk dapat tidur dengan nyenyak karena memberikan ketenangan pikiran dan pada akhirnya membantu untuk tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Insomnia Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. Desain penelitian ini *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *Pre Test and Post Test One Group Design*. Subyek penelitian adalah lansia yang mengalami Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta barat sebanyak 13 orang dengan teknik *Total Sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *Paired T-test*. Hasil analisis didapatkan Mean Pre-test 28,62 dan setelah dilakukan senam yoga didapatkan Mean Post-test 20,15 dengan *paired T-test* didapatkan sig (2-tailed) dengan nilai $p < 0,001$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada perbedaan yang signifikan Insomnia antara Pre-test dan Post-test. Ini menunjukkan ada pengaruh yang bermakna senam yoga terhadap insomnia pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode eksperimen pada kelompok intervensi dan kontrol.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, Senam Yoga.

Rujukan artikel penelitian:

Hastuti, H., & Andriyani, I. (2021). Senam Yoga terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol 4 (2): 126-139.

**The Effect of Yoga Gymnastics Against insomnia among Elderly in Social
Institution Tresna Werdha Budi mulia 2 Cengkareng West Jakarta**

ABSTRACT

The prevalence of sleep disorders in the elderly is high at around 67%. where 1 of 4 at the age of 60 years experienced serious difficulty sleeping. Sleep disorder is constitute suffering for Elderly because it deals with a sense of pleasure, happiness and quality of life. One of non-pharmacological therapy that could potentially reduce the rate of insomnia is doing yoga. Yoga movement can help patients with insomnia to sleep well because it gives you peace of mind and ultimately help to sleep. This study aims to identify the Effect of Gymnastics Yoga Against Elderly Insomnia in Social Institution Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng West Jakarta. The study design was *Quasi Experiment with the design of Pre Test and Post Test One Group Design*. Subjects were elderly who have insomnia in Social Institution Tresna werdha Budi Mulia 2 Cengkareng West Jakarta as many as 13 people with a *Total Sampling Technique*. The statistical test used is *Paired T-Test*. The results of the analysis obtained Mean Pre-test 28.62 and after the yoga exercise obtained Mean Post-test 20.15 with paired T-test obtained sig (2-tailed) with $p < 0.001$. The conclusion of this research that there is a significant difference between the Insomnia Pre-test and post-test. It showed effect the gymnastics yoga against insomnia among elderly in Social Institutions Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng, West Jakarta. For the next study is suggested to develop an experimental method in the intervention and control groups.

Keywords: Insomnia, Elderly, Yoga Gymnastics.

PENDAHULUAN

Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, mendapatkan hasil yang positif di berbagai bidang, kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, majunya ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran sehingga terjadi peningkatan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatnya umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat (Nugroho, 2000).

Di Indonesia pada tahun 2000 jumlah pertumbuhan lanjut usia berkisar 15,8 juta (7,6 %) dari jumlah penduduk di Indonesia, dan pada tahun 2005 jumlah lanjut usia meningkat 18,2 juta (8,2 %). Tahun 2010, meningkat menjadi 19,3 juta (7,4 %) dari jumlah penduduk, (Sustyani, 2012). Menurut Rencana strategis kementerian 2015-2019, Penduduk berusia di atas 60 tahun meningkat, yang pada tahun 2015 sebesar 21.6 juta naik menjadi 25,9 juta pada tahun 2019. Jumlah lansia di Indonesia saat ini lebih besar dibanding penduduk benua Australia yakni sekitar 19 juta. Implikasi kenaikan penduduk lansia ini terhadap sistem kesehatan adalah (1) meningkatnya kebutuhan pelayanan sekunder dan tersier, (2) meningkatnya kebutuhan pelayanan *home care* dan (3) meningkatnya biaya kesehatan.

Bertambah tua nya usia seseorang maka terjadi penurunan pada kemampuan fisik dan psikisnya. Salah satu contohnya yaitu lansia akan mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur pada lanjut usia merupakan keadaan dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas pola istirahatnya, menyebabkan rasa tidak nyaman, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur (Ekayulia, 2009).

Artikel Riset internasional yang dilakukan oleh *US Census Bureau, International Data Base* tahun 2010 terhadap penduduk Indonesia dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, sebanyak 28,035 juta jiwa (11,7%) mengalami insomnia. Dari hasil di dapatkan bahwa insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak dikeluhkan masyarakat Indonesia, presentase penderita insomnia lebih tinggi dialami oleh lansia, dimana 1 dari 4 pada usia 60 tahun mengalami sulit tidur yang serius (Purwanto, 2011).

Senam yoga merupakan salah satu terapi non farmakologi yang efektif dibandingkan dengan terapi non farmakologi lainnya untuk mengurangi tingkat insomnia (Sindhu, 2013). Yoga melatih relaks. Latihan relaksasi itu membantu sirkulasi darah, khususnya di tangan dan kaki. Ketika melakukan pernafasan pada gerakan yoga, jantung mendapatkan gerakan naik turun selama pernafasan yang menguntungkan. Gerakan ini membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung sehingga meringankan kerja jantung. Latihan pernafasan yang benar yang dilakukan secara dalam dan perlahan, akan dapat memperbaiki aliran darah ke jantung (Rachman, 2007).

Yoga merupakan terapi non farmakologi yang efektif untuk mengurangi insomnia pada lanjut usia, dengan menghilangkan penyebab insomnia dari faktor medis, biologis, faktor psikologis dan faktor dari luar. Gerakan-gerakan yoga memberikan pengaruh positif pada pusat saraf otak yang melepaskan kekakuan pada otot di tubuh yang memberikan rasa tenang pada pikiran sehingga membantu penderita insomnia untuk dapat tidur dengan nyenyak. Sejalan dengan Penelitian Lestari Gunawati dan Abi Muslihin (2011) dengan judul Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia sebelum dan Sesudah Senam Yoga di Posyandu Lansia Desa Bluluk, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar menunjukkan bahwa Hasil uji statistik dengan paired t test menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$.

Dari hasil survey Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng, sejauh ini di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia belum ada penanganan secara khusus untuk mengatasi insomnia dan pengukuran skala insomnia sendiri belum pernah dilakukan. Dari hasil pengukuran menggunakan Kuesioner Insomnia Rating Scale dan berdasarkan Kriteria Inklusi dan Eksklusi maka didapatkan responden yaitu sebanyak 13 responden, berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian Pengaruh Senam Yoga Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan *Rancangan Quasi Experiment Design Pre Test And Post Test One Group Design* yaitu penelitian yang hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai post test dengan pre test (Dharma, 2011).

Jumlah sampel dalam penelitian ini 13 orang. Metode yang digunakan dalam pengambilan sample adalah *Total Sampling* dengan batasan usia lansia >60 tahun, memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dan hasil Skala 20-27 : insomnia ringan, Skala 28-36 : insomnia berat dan Skala 37-44 : insomnia sangat berat.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* yang dikembangkan Oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologic Jakarta (KSPBJ). Penelitian dan pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juni-Agustus 2016. Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan waktu latihan selama 30 menit.

Pengujian uji beda menggunakan *teknik Paired t test* untuk menguji beda mean pre test dan post tests dan Analisis data dikerjakan dengan dengan computer program SPSS 16,00

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skala Insomnia Pre Test dan Post Test Latihan Senam Yoga

Tingkat Insomnia	Intervensi Senam Yoga			
	Pre test		Post test	
	n	%	n	%
Skala 11-19 : tidak ada keluhan insomnia	0	0	6	46,2
Skala 20-27 : Insomnia Ringan	3	23,1	7	53,8
Skala 28-36 : Insomnia Berat	9	69,2	0	0

Skala 37-44 : Insomnia Sangat Berat	1	7,7	0	0
-------------------------------------	---	-----	---	---

Berdasarkan Tabel. 1 dari 13 responden tingkat insomnia sebelum dilakukan intervensi latihan senam yoga terdapat insomnia ringan 3 orang (23,1%), insomnia berat 9 orang (69,2%), insomnia sangat berat 1 orang (7,7%). Responden yang diberikan senam yoga selama 3 minggu, 3 kali 1 minggu menunjukkan perubahan tingkat insomnia, yaitu menjadi tidak ada keluhan insomnia sebanyak 6 orang (46,2%), insomnia ringan sebanyak 7 orang (53,8%) dan tidak terdapat insomnia berat dan sangat berat.

Tabel 2. Disrtibusi Frekuensi Gerakan Mengikuti Senam

Gerakan Senam	Pre Test		Post Test	
	n	%	n	%
Melakukan Senam Secara Berurutan	0	0 %	9	69,2 %
Melakukan Senam Tidak Berurutan	13	100%	4	30,8 %
Jumlah	13	100%	13	100%

Berdasarkan tabel 2 dari 13 responden menunjukkan distribusi frekuensi setelah intervensi dan dilakukann Post-test Senam Yoga dilakukan secara berurutan didapatkan hasil yang selalu mengikuti senam 9 orang (69,2%) dan tidak selalu mengikuti senam 4 orang (30,8%).

Latihan yoga membantu mengalahkan stress yang merupakan penyebab utama gangguan tidur, yoga menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang akhirnya akan mendorong kita untuk tidur. Kualitas tidur akan meningkat karena efek stimulasi yoga terhadap system saraf, terutama otak. Melakukan pose pose yoga meningkatkan sirkulasi darah kebagian otak pengatur tidur, yang akan berefek menormalkan siklus tidur (Pangkalan, 2008).

Analisa Bivariat

Tabel 3. Uji Pair “t” Skala Insomnia Pre-test dan Post-test Gerakan Senam Yoga

Variabel	n	Mean	SD	SE	P-value
Hasil IRS Pre-test		28,62	4,788	1,328	
Hasil Observasi Senam		1,31	480	133	
Hasil IRS Post-test	13	20,15	2,478	687	0,001
Hasil Observasi Senam		1,31	480	133	

Berdasarkan table 3 Menunjukkan analisa statistik deskriptif berupa rata-rata dan standar deviasi IRS (*Insomnia Rating Scale*) dilihat dari observasi gerakan sebelum dan setelah dilakukannya senam yoga secara berurutan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian senam yoga.

Hasil dari paired samples statistics didapatkan hasil Skala Insomnia Pre-test 28,62 dan hasil observasi senam Pre-test dengan nilai mean 1.31 sedangkan hasil Skala Insomnia Post-test didapatkan hasil 20.15 dan hasil observasi senam didapatkan mean Post-testnya 1,31.

Nilai mean perbedaan hasil IRS Pre test – Observasi senam Pre test 27,308 dengan standar deviasi 5,006. Perbedaan diuji dengan uji T berpasangan dengan nilai *Lower* 24,282 dan *Upper* 30,333 dan Nilai mean perbedaan hasil IRS Post test Observasi senam Post test 18,846 dengan standar deviasi 2,544. Perbedaan diuji dengan uji T berpasangan dengan nilai *Lower* 17,309 dan *Upper* 20,384 menghasilkan nilai p yang dapat dilihat pada kolom sig (2-tailed) didapatkan nilai $p < 0,001$.

Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan terhadap skor IRS dengan gerakan senam yoga. Menunjukkan terdapat Pengaruh dalam pemberian senam yoga selama 3 minggu dengan secara berurutan karena didapatkan hasil yang signifikan atau bermakna Pada Lansia.

Tabel 4. Uji Pair “t” Test (Pre-Post) Skala Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Senam Yoga

Variabel	n	Mean	SD	SE	P-value
Skala Insomnia					
Pre-test	13	28,62	4,788	1,328	0,001
Post-test		20,15	2,478	0,678	

Berdasarkan table 4. Pada analisa bivariat menunjukkan statistik deskriptif berupa rata-rata dan standar deviasi skala insomnia Pre-test dan Post-test. Terdapat perbedaan signifikan mean score Pre-test pada Skala Insomnia (M=28,62, SD=4,778) dan Post-test Insomnia (M=20,15, SD=2,478) Pada Pemberian Senam Yoga $t(12)=6,776$, $P = 0,001$ dan menghasilkan nilai $p<0,001$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan Skala Insomnia antara Pre-test dan Post-test.

Senam yoga memiliki pengaruh terhadap skala insomnia. lansia yang melakukan senam yoga skala insomnia nya mengalami penurunan dan menunjukkan ada Pengaruh Yang Bermakna Senam Yoga Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat. Tingkat insomnia pada awal penelitian menunjukkan skala insomnia ringan dan berat lalu mengalami penurunan menjadi tidak ada keluhan insomnia dan insomnia ringan. Responden dalam melakukan senam yoga dalam satu kali dilakukan selama 30 menit dengan music instrumental. Lansia melakukan gerakan yoga secara berurutan.

Manfaat latihan yoga ini lebih dari sekedar manfaat fisik, Yoga membantu menenangkan pikiran sehingga dapat berkonsentrasi pada pusat jati diri. Yoga membantu untuk lebih cepat tertidur dan meningkatkan kualitas tidur. Anda akan tidur dengan damai karena efek relaksasi dari yoga menghilangkan stress, tekanan dan kelelahan (Pangakalan, 2008).

Peneliti memilih gerakan tarikan dan hembusan nafas dan rileksasi yang disesuaikan untuk lansia yang mengalami insomnia. Pemilihan gerakan yoga ini tidak mengubah fungsi nya dalam menurunkan tingkat insomnia, karena

diperbolehkan untuk memilih gerakan yang terasa nyaman dan dilakukan secara teratur dan terus menerus untuk dilatih (pangkalan, 2008). Yoga untuk insomnia pada lansia diatur menjadi tiga bagian. Ini didesain untuk membantu anda melepaskan beban mental dan fisik dan mempersiapkan untuk tidur. Gunakan teknik pernafasan (pranayama) untuk relaksasi, Lakukan peregangan ringan, Ketika melakukan latihan, regangkan tubuh dan lakukan asana dan setelah itu gunakan relaksasi pernafasan atau yoga nidra.

Senam Yoga Berpengaruh Terhadap Insomnia Pada Lansia Pada Lanjut Usia Dipanti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat 2016. Ini sejalan dengan penelitian Lestari Gunawati dan Abi Muslihin (2011), dengan judul Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar. Berdasarkan analisis yang membandingkan hasil *pre test* (O1) dan *post test* (O2) menunjukkan terdapat perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan senam yoga di posyandu lansia desa Blulukan Kecamatan Colomadu Kabupaten Karanganyar. Hasil uji statistik dengan paired t test menunjukkan nilai *p-value* = 0,001.

Hal yang sama pun disebutkan pada Penelitian Angga Wahyu Perdana (2015), dengan judul Pengaruh Pemberian Senam Yoga untuk Mengurangi Insomnia pada Lanjut Usia di wilayah Lor Pasar, Demakijo, Karangnongko, Klaten. Uji pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perlakuan didapatkan hasil $p=0,001$ ($p<0,05$), maka hasil ini berarti ada perbedaan pengaruh senam yoga terhadap pengurangan insomnia. Begitupun pada Penelitian Indah Rosmaniar (2014), dengan judul Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Ada pengaruh yoga terhadap insomnia lansia dengan *p-value* 0,004. Oleh karena *pvalue* 0,004 $<(0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat insomnia lansia sesudah diberikan yoga antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

Gangguan insomnia terjadi karena adanya ketegangan otot ketika seseorang mengalami stress maka beberapa otot akan mengalami ketegangan. Aktifnya saraf

simpatis tersebut membuat orang tidak dapat santai atau rileks sehingga tidak dapat memunculkan rasa kantuk. Dengan mengikuti senam yoga yang teratur 3 kali dalam seminggu dalam 3 minggu, responden merasa tidurnya menjadi lebih nyenyak dari biasanya dan mudah dalam mengawali tidurnya. Dan terjadi penurunan pada skala insomnia responden. Latihan yoga membantu mengalahkan stress yang merupakan penyebab utama gangguan tidur, yoga menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang akhirnya akan mendorong kita untuk tidur. Kualitas tidur akan meningkat karena efek stimulasi yoga terhadap system saraf, terutama otak. Melakukan pose pose yoga meningkatkan sirkulasi darah kebagian otak pengatur tidur, yang akan berefek menormalkan siklus tidur (Pangkalan, 2008).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan mengenai Pengaruh Senam Yoga Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 cengkareng Jakarta Barat 2016, dapat disimpulkan bahwa responden yang diberikan senam yoga selama 3 minggu, 3 kali 1 minggu menunjukkan perubahan tingkat insomnia, yaitu menjadi tidak ada keluhan insomnia sebanyak 6 orang (46,2%), insomnia ringan sebanyak 7 orang (53,8%) dan tidak terdapat insomnia berat dan sangat berat.

Distribusi frekuensi setelah intervensi dan dilakukann Post-test Senam Yoga dilakukan secara berurutan didapatkan hasil yang selalu mengikuti senam 9 orang (69,2%) dan tidak selalu mengikuti senam 4 orang (30,8%). Nilai mean perbedaan hasil IRS Pre test – Observasi senam Pre test 27,308 dan Nilai mean perbedaan hasil IRS Post test – Observasi senam Post test 18,846. nilai p yang dapat dilihat pada kolom sig (2-tailed) didapatkan nilai $p < 0,001$. ada perbedaan yang signifikan terhadap skor IRS dengan gerakan senam yoga. Menunjukkan terdapat Pengaruh dalam pemberian senam yoga selama 3 minggu dengan secara berurutan karena didapatkan hasil yang signifikan atau bermakna Pada Lansia.

Terdapat perbedaan signifikan mean score Pre-test pada Skala Insomnia (M=28,62, SD=4,778) dan Post-test Insomnia (M=20,15, SD=2,478) Pada

Pemberian Senam Yoga $t(12)=6,776$, $P = 0,001$ dan menghasilkan nilai $p<0,001$. Maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan Skala Insomnia antara Pre-test dan Post-test. Senam yoga memiliki pengaruh terhadap skala insomnia. Lansia yang melakukan senam yoga skala insomnia nya mengalami penurunan dan menunjukkan ada pengaruh yang bermakna senam yoga terhadap insomnia pada lansia

Hasil penelitian diharapkan sebagai panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia yang relatif lebih murah dan tidak perlu mengeluarkan biaya karena dapat dilakukan sendiri dalam mengurangi insomnia yang sering dialami lansia. Dan diharapkan dapat menjadi evidence based bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya yang mengenai “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia”. Bagi peneliti lain diharapkan dapat memperbanyak lagi responden dan mengembangkan lebih lanjut pada penelitian sejenis dengan melakukan eksperimen intervensi dan Kontrol karena dalam penelitian ini hanya kelompok intervensi mengenai Pengaruh Senam Yoga Terhadap Insomnia Lansia dan diharapkan dapat mengendalikan variabel lain yang dapat mempengaruhi Insomnia sehingga dapat diperoleh hasil penelitian yang lebih variatif.

RUJUKAN

- Akoso, B.T., Akoso, G. (2009). *Bebas Insomnia*, Kanisius, Yogyakarta.
- Amir, Nurmiati. (2007). *Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia Diagnosis Dan Penatalaksanaan*. Cermin Dunia Kedokteran.
- Aspiani Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Trans Info Media.
- Azwar, S. (1986). *Reabilitas Dan Validitas: Interpretasi Dan Komputasi*. Yogyakarta : Liberty.
- Aziz, H. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan & Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemb Medika.

- Darmojo, Boedhi Dan Martono, Hadi. (2004). *Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Univ. Indonesia. Jakarta.
- Darmojo, Boedhi Dan Martono, Hadi. (2011). *Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Univ. Indonesia. Jakarta.
- Dharma, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta. Trans Info Media.
- Gunawati, L & Muslihin, A. (2011). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kecamatan Colomadu, Kabupaten Karanganyar*. Diakses Pada Tanggal 27 Maret 2016.
- Hastono, S. Priyo. (2001). *Modul Analisis Data*. Jakarta: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Ide, Pangkalan. (2008). *Seri Bodytalk-Yoga Insomnia*. Jakarta : Media Komputindo.
- Iskandar, Yul. & Setyonegoro, R Kusumanto. (1985). *Psikiatri Biologik Vol Iii*. Jakarta : Yayasan Dharma Graha.
- Joewana, S. (2005). *Psikopatologi Insomnia; Cermin Dunia Kedokteran*. Majalah Dunia Kedokteran Pt Temprint: Jakarta.
- Lebang, Erikar. (2013). *Olahraga Dan Yoga*. Jakarta: Pt Kompas Media Nusantara.
- Lemeshow, S. & David W.H.Jr. (1997). *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan (Terjemahan)*. Gadjah Mada University Press, Yogyakarta.
- Maryam, Siti, Dkk. (2008). *Mengenal Lanjut Usia Dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.
- Maryam, Siti, Dkk. (2012). *Mengenal Lanjut Usia Dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.
- Nugroho, Wahyudi, (2000). *Keperawatan Gerontik Edisi Kedua*. Jakarta: Egc.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

- Perdana, A, W. (2015). *Pengaruh Pemberian Senam Yoga Untuk Mengurangi Insomnia Pada Lanjut Usia*. Diakses Pada Tanggal 27 Maret 2016.
- Potter. Patricia Dan Perry, Anne Griffin. (2005). *Fundamental Of Nursing: Concept, Process,And Practice. 4/E (Terj. Yasmin Asih, Et Al)*. Jakarta : Egc
- Potter. Patricia Dan Perry, Anne Griffin. (2006). *Fundamental Of Nursing: Concept, Process,And Practice. 4/E (Terj. Yasmin Asih, Et Al)*. Jakarta : Egc
- Prayitno, A. (2002). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya. Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa*. Jakarta. Fkut.
- Purwanto, S. (2011). *Mengatasi Insomnia Dengan Relaksasi*. Diakses Pada Tanggal 12 Mei 2016.
- Rahman, M. (2015). *Perbedaan Status Insomnia Antara Orang Dewasa Yang Melakukan Yoga Dengan Yang Tidak Melakuakan Yoga*. Diakses Pada 27 Maret 2016.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta. Pt. Elex Media Komputindo.
- Rosmaniar, I. (2014). *Pengaruh Yoga Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran*. Diakses Pada Tanggal 27 Maret 2016.
- Saryono & Widiанти, A.T. (2011). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (Kdm), Cetakan Kedua*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sani, Rachmat. (2006). *Yoga Untuk Kesehatan*. Semarang: Dahara Prize
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Shindu, Pujiastuti. (2013). *Yoga Untuk Hidup Sehat*. Bandung:Pt Mizan Pustaka
- Sidhu (2008). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung.Qanita
- Stanley, Mickey Dan Beare, P.G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisis 2*. Jakarta : Egc

- Sustyani, R., Indriati, P., Supriyadi. (2012). *Hubungan Antara Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Harapan Ibu*. Diakses Pada 09 April 2016.
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Jogjakarta : Penerbit Andi.
- Sukarendra, P. A. (2013). *Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Insomnia Didesa Beyangan*. Diakses Pada 20 Maret 2016.
- Suhesti. (2014). *Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Upt Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Ambulharjo Yogyakarta*. Diakses Pada Tanggal 20 Maret 2016.
- Triyadini. (2010). *Terapi Massage Dengan Terapi Mandi Air Hangat*. Diakses Pada Tanggal 18 April 2016.
- Widyantoro. (2010). *Yoga Yuk, Biar Fit*. Jakarta: Raketindo Primedia Mandiri
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Yul, Iskandar. (1985). *Insomnia, Ansietas, Dan Depresi*. Dalam: Psikiatri Biologi, Vol Ii. Jakarta: Yayasan Dharma Graha.
- Zona Kesehatan. (2012). *Dampak Insomnia Bagi Kesehatan*. Diakses Pada Tanggal 20 Mei 2016.
- Zulganef. (2006). *Pemodelan Persamaan Struktur Dan Aplikasinya Menggunakan Amos 5*. Bandung : Pustaka.
- Ekayulia. (2009). *Gangguan Tidur Pada Lansia*. [Http://Ekayulia.Com/](http://Ekayulia.Com/) 2009/06/20/Gangguan-Tidur-Pada-Lansia. Diakses Pada Tanggal 15 Maret 2016.