

## **BAB 7**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur lanjut usia di Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik pada tanggal 13 April-8 Mei 2022 dapat disimpulkan bahwa nilai *mean* kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi yaitu  $13,86 \pm 1,75$  dan nilai *mean* kualitas tidur sesudah dilakukan intervensi yaitu  $5,7 \pm 2,32$ . Pada penelitian ini ada pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari terhadap kualitas tidur lansia dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* yaitu  $p=0,001 < \alpha (0,05)$  dan nilai *mean* penurunan sebesar  $-7,93 \pm 1,96$ .

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Lansia**

Pada lansia diharapkan untuk terus melakukan terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari selama 30 menit untuk perubahan kualitas tidur

##### **7.2.2 Bagi Perawat dan Pengurus Panti Jompo Lestari Bringkang Gresik**

Perawat dan Pengurus Panti diharapkan dapat mengaplikasikan terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari sebagai intervensi untuk mengatasi kualitas tidur buruk dan mengadakan kegiatan untuk mengisi waktu luang agar lansia mempunyai aktivitas di siang hari

### **7.2.3 Bagi Perawat Gerontik**

Perawat gerontik diharapkan dapat menerapkan terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari sebagai salah satu terapi non farmakologis baik di komunitas maupun di panti werdha.

### **7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti perbandingan kualitas tidur antara lansia yang tinggal di komunitas dengan yang tinggal di panti werdha. Peneliti lain juga dapat membandingkan lansia yang mengkonsumsi obat tidur dengan lansia yang tidak mengkonsumsi obat tidur terhadap kualitas tidurnya. Peneliti selanjutnya juga dapat menambah jumlah sampel sehingga dapat membuktikan pengaruh terapi musik klasik dan terapi hipnosis lima jari dengan sampel yang lebih besar dan dapat menggunakan desain penelitian *quasi experimental* dengan kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada lansia. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan intervensi secara konsisten selama 3 kali seminggu sehingga keefektifan terapi kombinasi musik klasik dan hipnosis lima jari dapat maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kholifah SN. Keperawatan Gerontik. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. 3 p.
2. Supriadi. Lanjut Usia dan Permasalahannya. *J PPKN dan Huk.* 2015;10(2):84.
3. Ferawati Y, Frisca S, Sihombing RM, Koerniawan D, Tahulending PS, Febriana C, et al. Keperawatan Gerontik. Watriatos R, editor. Medan: Yayasan Kita Menulis; 2021.
4. Khasanah K, Hidayati W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *J Nurs Stud.* 2012;189–96.
5. Sumirta IN, Laraswati AI. Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *J Gema Keperawatan.* 2014;
6. Kumar VAH, Nyoman Ratep. Kualitas Tidur Pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Medis [Internet].* 2017 [cited 2021 Sep 24];8:151–4. Available from: <http://isainsmedis.id/>
7. Pasaribu SRP, Simangunsong DMT. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Dan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Di Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2016. *Nommensen J Med.* 2017;3(April):1–6.
8. Harsismanto, Juli Andri, Payana TD, Andrianto MB, Sartika A. View of Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *J Kesmas Asclepius.* 2020;1–11.
9. Syauqy A, Haisah S. Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Repos Univ Jambi.* 2017;
10. Rudimin, Harianto T, Rahayu W. Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permandi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nurs News (Meriden).* 2017;2.
11. Rahmani J, Setiawan, Rosidin U. View of Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *J Keperawatan BSI.* 2020;8:143–53.
12. Stranges S, Tigbe W, Thorogood M, Kandala N. Sleep Problems : An Emerging Global Epidemic. *J Heal Sci.* 2012;35:1173-1181C.

13. Kurniasari Solikhah F, Nursalam N, Ulfiana E. The Effect of Sleep Hygiene on The Sleep Quality in Elderly. 2017;(March 2020).
14. Štefan L, Vrgoč G, Rupčić T, Sporiš G, Sekulić D. Sleep Duration and Sleep Quality Are Associated with Physical Activity in Elderly People Living in Nursing Homes. *Int J Environ Res Public Health*. 2018 Nov 9;15(11).
15. Howard, Rockwood K, John Young. Brocklehurst s Textbook of Geriatric Medicine [Internet]. Elsevier. 2017 [cited 2021 Nov 13]. Available from: <https://qdoc.tips/queue/brocklehurst-s-textbook-of-geriatric-medicine-pdf-free.html>
16. Lestari YI, Utami I, Budiarsa I, Widyadharma E. Poor Quality of Sleep Correlated With Elderly Cognitive. *Present Natl Congr Indones Neurol Assoc*. 2015;(August):0–6.
17. Wolkove N, Elkholy O, Baltzan M, Palayew M. Sleep and Aging: Sleep Disorders Commonly Found In Older People Review. *Can Med Assoc Or iS Licens*. 2007;176(9):1299–304.
18. Utami RJ, Indarwati R, Pradanie R. View of Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*. 2021. p. 362–80.
19. Wang C, Li G, Zheng L, Meng X, Meng Q, Wang S, et al. Effects Of Music Intervention On Sleep Quality Of Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Complement Ther Med*. 2021 Jun 1;59:102719.
20. C. Guyton A, E. Hall J. *Guyton Textbook of Medical Physiology 11th Edition*. Elsevier Saunders. 2006.
21. Arlis, Bate'e WV. Pengaruh Terapi Musik Tradisional Cina Terhadap Kesepian Pada Lansia. *J Keperawatan Prior*. 2019;2(2).
22. Demir Y. Non-Pharmacological Therapies in Pain Management [Internet]. January, 2. Racz G, editor. Intechopen. Rijeka: InTech; 2012 [cited 2021 Nov 19]. 485–502 p. Available from: [www.intechopen.com](http://www.intechopen.com)
23. Reggyanti M. Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia. *Kesehatan, J*. 2018;9(1):53–60.
24. Fitriisyia R. Relaksasi Otot Progresif dalam Memenuhi Kebutuhan Tidur Lansia. *J Keperawatan Klin*. 2012 Sep 29;1(1).
25. Felisian, Hariyanto T, Ardiyani VM. Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Autohypnosis Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *J Nurs New*. 2017;2:72–80.

26. Supradewi R. Otak , Musik, Dan Proses Belajar. *Bul Psikol.* 2010;18(2):58–68.
27. Rizkiya K, Ph L, Susanti Y. Pengaruh Tehnik 5 Jari Terhadap Tingkat Ansietas Klien Gangguan Fisik Yang Dirawat Di RSUD Kendal. *J Keperawatan Muhammadiyah.* 2018 Jan 8;2(1).
28. Dewi R. Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. *DeePublish.* Sleman: DeePublish Publisher; 2021. 60 p.
29. Supriyana DS, Rahmayanti YN, Ambarsari Y. Pengaruh Kombinasi Guided Imagery dan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang Objective Structured Clinical Examination (OSCE). *Smart Med J [Internet].* 2021 Apr 30 [cited 2021 Dec 20];4(1):1–8. Available from: <https://jurnal.uns.ac.id/SMedJour/article/view/47903>
30. Miarnasari E, Diana Risanti E, Nursanto D, Alam Romadhon Y. Hubungan Depresi Dan Kualitas Tidur Dengan Risiko Kardiovaskular Pada Lansia. *J Publ Ilm UMS.* 2021;788–98.
31. Soesanto E. Relaksasi dan Terapi Musik terhadap Tekanan Darah pada Hipertensi Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Pros Semin Nas Mhs Unimus.* 2018;1:212–7.
32. Magee CA, Caputi P, Iverson DC, Huang X-F. An Investigation of the Dimensionality of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Australian Adults. *Sleep Biol Rhythms [Internet].* 2008 Oct 1 [cited 2021 Sep 11];6(4):222–7. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1479-8425.2008.00371.x>
33. Septadina IS, Prananjaya BA, Roflin E, Rianti KI, Shafira N. Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas dan Memperbaiki Kualitas Tidur. *Google Books.* Palembang: NEM; 2021.
34. Kryger M, H M, Roth T. Principles and Practice of Sleep Medicine [Internet]. *Google Books.* Philadelphia: Elsevier; 2017 [cited 2021 Sep 11]. Available from: <https://dlib.library.razavi.ir/handle/Hannan/501999>
35. Sulistiyani C. Several Factors Related To Quality Of Sleep On The Students Of The Faculty Of Public Health University Of Diponegoro In Semarang. *J Kesehat Masy.* 2012;1(2):280–92.
36. Wisnasari S, Utami YW, Susanto AH, Dewi ES. Keperawatan Dasar: Dasar-Dasar untuk Praktik Keperawatan Profesional. *Google Books.* Malang: Universitas Brawijaya Press; 2021.
37. Mander BA, Winer JR, Walker MP. Sleep and Human Aging. *Neuron Rev*

- [Internet]. 2017 Apr 5 [cited 2021 Sep 12];94(1):19–36. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28384471/>
38. Cools R, Nakamura K, Daw ND. Serotonin and dopamine: unifying affective, activational, and decision functions. *Neuropsychopharmacology* [Internet]. 2011 Jan [cited 2021 Sep 12];36(1):98–113. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20736991/>
  39. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Res*. 1989 May 1;28(2):193–213.
  40. Setyowati A, Chung MH. Validity And Reliability Of The Indonesian Version of The Pittsburgh Sleep Quality Index In Adolescents. *Int J Nurs Pract*. 2021 Oct 1;27(5).
  41. Sukmawati NMH, Putra IGSW. Reliabilitas Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Wicaksana, J Lingkungan dan Pembang*. 2019;3(2).
  42. Stige B. The Nature Of Meaning In Music Therapy. *Nord Tidsskr Music Ther*. 2000 Jul 1;9(2):84–96.
  43. Suryana D. *Terapi Musik*. Google Books. Bandung: Create Space Independent Publishing Platform; 2012.
  44. Summer L. Considering Classical Music For Use in Psychiatric Music Therapy. *Music Ther Perspect*. 1994;12(2):59–60.
  45. Lestarini A, Putra KSP. Music Therapy On Sleep Quality In Elderly. *IOP Conf Ser Mater Sci Eng*. 2018;434(1).
  46. Nnode YN, Ardiyani VM, Yasin DDF. Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi di Rumah Sakit Babis Batu. *Nurs News J Ilm Keperawatan*. 2018 Mar 31;3(1).
  47. Suidah H, Cahyono EA. View of Intervensi Terapi Musik Klasik Sebagai Penanganan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*. 2016. p. 9–16.
  48. Trisianti NA, Yuswatiningsih E, Ningrum NM. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Stress Pada Lansia (Studi Di Posyandu Lansia Desa Denanyar Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Repos STIKES Insa Cendekia Med*. 2018;
  49. Rahma PE, Sulastri S, Rohayati R. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia. *J Ilm Keperawatan Sai Betik* [Internet]. 2017 Jan 27 [cited 2021 Dec 30];9(2):151–7. Available from: <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/345/318>

50. Smeltzer, Suzanne, Bare BG. Textbook of Medical-Surgical Nursing. 12th ed. Vol. (14). Philadelphia: Lippincott; 2018.
51. Putra AADDD. Kombinasi Eszopiclone dan Mind-Body Therapy sebagai Strategi Baru dalam Penatalaksanaan Insomnia. *E J Med Udayana*. 2013;1–17.
52. Iswari NLPAM, Wahyuni AAS. Melatonin Dan Melatonin Receptor Agonist Sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis. *e-Jurnal Med Udayana*. 2013;2(4):680–94.
53. Panggabean DS, M. Noer R, Agusthia M. Improving Sleep Quality For The Elderly. *Deadline Essay* [Internet]. [cited 2022 Jan 25]; Available from: <https://www.deadlineessay.com/improving-sleep-quality-for-the-elderly/>
54. Suryana, Dayat. *Terapi Musik*. Jogjakarta: Independent. 2018. p. 73.
55. Chan MF, Chan EA, Mok E. Effects Of Music On Depression And Sleep Quality In Elderly People: A Rrandomised Controlled Trial. *Complement Ther Med*. 2010;18(3–4):150–9.
56. Kushariyadi, Setyoadi. *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika; 2011. 174 p.
57. Gökalp K, Ekinci M. Effect of Music Therapy On Anxiety And Sleep Quality Of Geriatric Haematological Oncology Patients. *Turk Geriatr Derg*. 2020;23(4):546–54.
58. Kalan H, Pasif Y, Uyku M, Nihan KE, Sarikaya A, Oğuz S. Effect of Passive Music Therapy on Sleep Quality in Elderly Nursing Home Residents. *J Psychiatr Nurs* [Internet]. 2016 [cited 2022 Feb 5]; Available from: [www.tuik.com](http://www.tuik.com).
59. Kushariyadi, Setyoadi. *Terapi Modalitas Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2011. 174 p.
60. Hartono D, Somantri I, Februanti S. Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *J Kesehat*. 2019;10(2).
61. Hartono D. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Psikologi [Internet]. 1st ed. Dewiki S, editor. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2016. 125 p. Available from: <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Psikologi-Keperawatan-Komprehensif.pdf>
62. Elkins G, Otte J, Carpenter JS, Roberts L, Jackson LS, Kekecs Z, et al. Hypnosis Intervention for Sleep Disturbance: Determination of Optimal Dose and Method of Delivery for Postmenopausal Women. *Int J Clin Exp Hypn*. 2021;69(3):323–45.

63. Marbun SA, Amidos Pardede J, Perkasa SI. Efektivitas Terapi Hipnotis Lima Jari Terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum Di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *J Keperawatan Prior*. 2019;2(2).
64. Hartono D, Somantri I, Februantri S. Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *J Kesehat [Internet]*. 2019 [cited 2021 Sep 4];10(2). Available from: <http://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK>
65. Santosa IME. Pengaruh Pemberian Self Hypnosis Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia di Lingkungan Gedur Baru Mataram. *PrimA J Ilm Ilmu Kesehat [Internet]*. 2020 Sep 8 [cited 2021 Nov 13];6(1). Available from: <http://id.stikesmataram.ac.id/ejournal/index.php/JPRI/article/view/165>
66. Maliya A. Pengaruh Terapi Hypnosis Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki Sukoharjo. *J Kesehat Masy [Internet]*. 2011 [cited 2021 Sep 4]; Available from: <https://adoc.pub/arina-maliya-a-kep-m-si-med-anita-prodi-keperawatan-fakultas.html>
67. Hartono D, Hidayat UA, Cahyati Y, Poddar S. Reducing Anxiety Levels Through Integrative Intervention Of Five-Finger Hypnosis And Aromatherapy. *Malaysian J Med Res*. 2021;5(3):5–10.
68. Sukmawati W, Jayanti D, Arwidiana D. Pengaruh Hypnosis 5 Jari Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Keluarga Pasien Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Timur. *J Nurs Updat*. 2021;2(2):42–50.
69. Purnomo E, Pulungan S ZA. Kombinasi Terapi Musik Instrumental Dan Self Hypnosis Efektif Menurunkan Tekanan Darah Klien Hipertensi. *J Heal Educ Lit [Internet]*. 2018 Sep 30 [cited 2022 Mar 28];1(1):17–23. Available from: <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/j-health/article/view/148>
70. Ariana PA, Dewi PIS, Rismayanti IDA. Hipnosis Lima Jari Kombinasi Instrumen Musik Pop Menurunkan Kecemasan Wanita Produktif Dimasa Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Silampari*. 2020;4(1):231–8.
71. BPHN. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut usia. UU [Internet]. 1998 [cited 2021 Sep 13]; Available from: [www.bphn.go.id](http://www.bphn.go.id)
72. Triningtyas DA, Siti Muhayati. Mengenal Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia. 1st, Oktober ed. Riyanto E, editor. Google Books. Magetan: AE Medika Grafika; 2018.



73. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Usia Lanjut. 1-289 [Internet]. 2020;148:68–70. Available from: <https://www.bps.go.id>
74. Wold GH. Basic Geriatric Nursing. 5th ed. Elsevier. New York: Elsevier-Health Sciences Division; 2012.
75. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. 5th ed. Lestari PP, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2020.
76. J.Privitera G. Quasi-Experimental and Single Case Experimental Design. 13th ed. Vol. 13, Sage Pub. California: SAGE Publications; 2019.
77. Hastjarjo TD. Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Bul Psikol.* 2019;27(2):187.
78. Nopianti S. Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *J Aisyiah Med.* 2022;7.
79. Rosanty R. Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *J Educ Heal Community Psychol.* 2014;3(2).
80. Petronawati SA, Wibisono G, Wardani ND. Pengaruh Pemberian Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Odontektomi. *J Kedokt Diponegoro.* 2017;6(1):99–105.
81. Suradika A. Teknik Analisis Data. Research Gate. 2020.
82. Wasis. Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat. 1st ed. Google Books. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2008.
83. Siyoto S, Sodik MA. Dasar-Dasar Metodologi Penelitian. 1st ed. Ayub, editor. Google Books. Karanganyar: Literasi Media Publishing; 2015.
84. Khairani Hasibuan R, Aulia Hasna J. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *J Kedokt dan Kesehat* [Internet]. 2021 Sep 5 [cited 2022 May 24];17(2):187–95. Available from: <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/9523>
85. Staab AS. Essentials of Gerontological Nursing: Adaptation to the Aging Process. 2nd ed. Staab AS, Hodge LC, editors. Philadelphia: Lippincott; 1996.
86. Wittert G. The Relationship Between Sleep Disorders and Testosterone in Men. *Pubmed.* 2014;2.
87. Barrett-Connor E, Dam TT, Stone K, Harrison SL, Redline S, Orwoll E. The Association of Testosterone Levels With Overall Sleep Quality, Sleep

- Architecture, and Sleep-Disordered Breathing. *J Clin Endocrinol Metab* [Internet]. 2008 [cited 2022 May 24];93(7):2602. Available from: [/pmc/articles/PMC2453053/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/162453053/)
88. Harisa A, Syahrul S, Yodang Y, Abady R, Bas AG. Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *J Kesehat Vokasional*. 2022;1.
  89. Fitri L, Amalia R, Juanita. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *J Ilm Mhs Fak Keperawatan*. 2022;V(4):65–9.
  90. Hadiati A, Endang P, Halimatusyadiah. Kualitas Tidur Lansia Dengan Penyakit Asam Urat Di Kampung Cilumber RT 03 / RW 07 Desa Cibogo Kecamatan Lembang. *J Kesehat Aeromedika*. 2018;4(2):1–5.
  91. Morelhão PK, Fernandes GL, Dokkedal-Silva V, Pires GN, Tufik S, Andersen ML. Musculoskeletal Pain During The Night and Its Relationship to Sleep Quality and Poor Sleep Perception Among Older Adults. *Sleep Epidemiol*. 2021 Dec 1;1:100006.
  92. Kim DE, Yoon JY. Factors That Influence Sleep Among Residents in Long-Term Care Facilities. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(6).
  93. Jepisa T, Riasmini NM, Guslinda G. Karakteristik, Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Prov Sumbar. *J Ilmu Kesehatan* [Internet]. 2020 Oct 25 [cited 2022 May 25];4(2):1529. Available from: <https://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/326>
  94. Erawati NK, Sugandini W, Wayan N, Tarini D, Juliani M, Nyoman N, et al. Skrining Faktor Resiko Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jaramarapati Desa Kaliasem Kecamatan Banjar Kabupaten Buleleng. *Senadimas Ke-4*. 2019;149–55.
  95. Ilannoor ZB, Wati YR, Ibnusantosa RG. Gambaran Karakteristik dan Tingkat Depresi Lansia yang Tinggal di UPTD Panti Sosial dan Rehabilitasi Ciparay Kabupaten Bandung Tahun 2020. *Pros Pendidik Kedokt*. 2020;7:3–7.
  96. Dewinta Darmada P, Tadjudin S. Hubungan Frekuensi Kunjungan Keluarga Terhadap Status Depresi Pada Lansia di Panti Werdha Kristen Hana. *J Penyakit Dalam Udayana* [Internet]. 2019 Dec 20 [cited 2022 Jul 8];3(2):26–30. Available from: <https://jpdunud.org/index.php/JPD/article/view/52>
  97. Oktaviani Yumaniar AN. Peran Keluarga dalam Pengendalian Stres pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Res*. 2020;1(3):1922–6.

98. Buana NS, Burhanto. Pengaruh Terapi Musik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: Literature Review. *Borneo Student Res.* 2021;2.
99. Kaunang VD, Buanasari A, Kallo V. Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *e-Journal Keperawatan.* 2019;7.
100. Hindriyastuti S, Zuliana I. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus [Internet]. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Stikes Cendekia Utama Kudus.* 2018 [cited 2021 Sep 8].p.91101. Available from: <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/JKM/article/view/244/169>
101. Romero-Corral A, Caples SM, Lopez-Jimenez F, Somers VK. Interactions Between Obesity and Obstructive Sleep Apnea: Implications for Treatment. *Chest* [Internet]. 2010 Mar 1 [cited 2022 Jun 13];137(3):711. Available from: <http://pmc/articles/PMC3021364/>
102. Ashari MH, Hardianto Y, Amalia RN. View of Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas tidur pada Lansia. *J Fisioter dan Rehabil* [Internet]. 2022 [cited 2022 Jun 13];6:35–41. Available from: <http://jurnal.akfis-whs.ac.id/index.php/akfis/article/view/153/112>
103. Ina AS, Yulifah R, Susmini. Hubungan Antara Senam Tera Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Lansia Wanita Pada Kelompok Senam Tera di Stadion Gajayana Malang. *Nurs News J Ilm Keperawatan.* 2018;3:758–65.