

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS PATUK 1
GUNUNGKIDUL**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Ahli
Madya Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Diploma Tiga



DISUSUN OLEH :

Tristan Ravi Nugraha

D3KP2305290

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2026



HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS PATUK 1 GUNUNGKIDUL

Disusun Oleh :

Tristan Ravi Nugraha

D3.KP.23.05290

Telah diujikan didepan Dewan Penguji ujian Seminar Hasil dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Diploma III Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

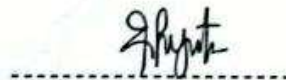
Pada Tanggal : Juli 2026

Dewan Penguji :

1. Murgi Handari SKM.,M.Kes



2. Bariyanti S.Kep.,Ns



3. Firmina T. Kora., S.Kep., Ns., M.P.H



Mengetahui
Ketua Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga
STIKES Wira Husada Yogyakarta

Agnes Erida S.Kep.,Ns.,M.Kep



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tristan Ravi Nugraha

NIM : D3KP2305290

Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Judul KTI : Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini sepenuhnya merupakan gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah, disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Tristan Ravi Nugraha

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tristan Ravi Nugraha

NIM : D3KP2305290

Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Tugas Akhir ini tidak terdapat bagian dari karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu Lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang atau Lembaga lain, kecuali yang secara tertulis disitasi dalam daftar pustaka.

Dengan demikian, saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur plagiat dan apabila dokumen ilmiah Tugas Akhir ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Yogyakarta, Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Tristan Ravi Nugraha

MOTTO

"Melampaui batas penalaran dan fisik, perjuangan ini adalah jembatan untuk terhubung dengan kebenaran yang lebih tinggi. Menangis dan berproses adalah bagian dari perjalanan, karena di ujung perjuangan, ada rumah tempat segala dedikasi bermuara."

-Penulis

"Masa lalu dan sekarang
'Kan kita kenang di masa yang datang"

(Masa-Masa-The Adams)

"Sampai kapan kau diam di kepala?

Sedang dunia begitu luasnya

Jangan mati membusuk disana

Biarkan kakimu mengembara"

(Track 8-The Jeblogs)

"Hidup yang berarti

Bukan sekedar tak mati

Mati yang berarti

Mesti yang terakhir kali"

(Jefferson-Fstvlst)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT, atas segala rahmat, hidayah, kesehatan, kekuatan, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa yang tiada henti, dukungan moral maupun material, serta pengorbanan yang luar biasa. Terima kasih atas segala perjuangan dan kepercayaan yang diberikan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan ini.
3. Adik saya tercinta, yang selalu memberikan doa, semangat, keceriaan, dan dukungan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih telah menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan ini.
4. Ibu Firmina Theresia K, S.Kep., Ns., M.P.H, selaku dosen pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, mengarahkan, memberikan motivasi, serta masukan yang sangat berarti sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Murgi Handari, SKM., M.Kes, selaku dosen penguji, yang telah memberikan kritik, saran, arahan, dan motivasi demi penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Bariyanti, S.Kep., Ns., selaku dosen penguji, yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak drh. Ignatius Djuniarto, S.Kep., M.M.R, selaku dosen pembimbing akademik, yang selalu memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan semangat selama penulis menempuh pendidikan.
8. Diri saya sendiri, yang telah mampu bertahan, bangkit, dan terus berjuang melewati setiap proses, tekanan, serta tantangan hingga akhirnya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih karena tidak pernah

memilih untuk menyerah. Tetaplah menjadi pribadi yang kuat, rendah hati, dan terus berkembang.

9. Teman-teman seperjuangan, yang telah memberikan dukungan, semangat, bantuan, serta kebersamaan selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas setiap kenangan dan perjuangan yang telah dilalui bersama.
10. Sahabat-sahabat tercinta, yang selalu hadir memberikan semangat, motivasi, doa, dan menjadi tempat berbagi dalam suka maupun duka. Terima kasih telah menemani setiap langkah perjalanan ini. Semoga kita semua senantiasa diberikan kesehatan, kesuksesan, dan dapat membahagiakan kedua orang tua kita.

PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUSKESMAS PATUK 1 GUNUNGKIDUL

¹ Tristan Ravi Nugraha, ² Firmina Thresia Kora

INTISARI

Latar Belakang: Gangguan kualitas tidur sering terjadi pada lansia akibat proses penuaan, ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan menurunnya kualitas tidur. Relaksasi otot progresif merupakan terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi ketegangan otot sehingga kualitas tidur meningkat.

Tujuan: Mampu melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Patuk I Gunungkidul.

Metode: Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel dipilih menggunakan purposive sampling dan melibatkan dua lansia dengan gangguan kualitas tidur. Intervensi diberikan selama delapan sesi dalam tiga minggu. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Setelah delapan sesi terapi, kualitas tidur kedua responden meningkat, ditandai dengan penurunan skor PSQI dari 8 menjadi 4 pada Tn. T dan dari 10 menjadi 6 pada Tn. P.

Kesimpulan: Relaksasi otot progresif selama delapan sesi mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia sehingga dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis.

Kata Kunci : Gangguan pola tidur, kualitas tidur, lansia, relaksasi otot progresif, PSQI.

¹ Mahasiwa Program Studi Keperawatan Program Diploma III STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma III STIKES Wira Husada Yogyakarta.

THE APPLICATION OF THE PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUE ON SLEEP QUALITY IN OLDER ADULTS, AT PATUK 1 COMMUNITY HEALTH CENTER, GUNUNGKIDUL

¹ Tristan Ravi Nugraha, ² Firmina Thresia Kora

ABSTRACT

Background: Sleep quality disorders are common among older adults due to the aging process. These disorders are characterized by difficulty initiating sleep, frequent nighttime awakenings, and decreased sleep quality, which may affect daily activities. Progressive muscle relaxation is a non-pharmacological therapy that may help reduce muscle tension and improve sleep quality.

Objective: To provide nursing care for older adults with sleep quality disorders through the application of progressive muscle relaxation therapy at the working area of Patuk I Community Health Center, Gunungkidul.

Methods: This scientific paper employed a descriptive case study design involving two older adults with sleep quality disorders selected using purposive sampling. Progressive muscle relaxation therapy was administered in eight sessions over three weeks. Sleep quality was assessed before and after the intervention using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: Following the intervention, both respondents demonstrated improved sleep quality, as indicated by a decrease in PSQI scores. The score of Mr. T decreased from 8 to 4, while the score of Mr. P decreased from 10 to 6 after eight sessions of progressive muscle relaxation therapy.

Conclusion: Progressive muscle relaxation administered in eight sessions improved sleep quality among older adults with sleep quality disorders. Therefore, this therapy can be used as a non-pharmacological nursing intervention to improve sleep quality in older adults.

Keywords: Sleep pattern disorders, sleep quality, older adults, progressive muscle relaxation, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

¹Diploma III Nursing Study Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer of Diploma III Nursing Study Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul” dengan baik.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Diploma III Keperawatan. Selama proses penyusunan, penulis memperoleh bimbingan, arahan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Heru Istiadi, S.KM., selaku Kepala UPT Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian Karya Tulis Ilmiah di wilayah kerja UPT Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul.
3. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.
4. Firmina Theresia K., S.Kep., Ns., M.P.H., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan masukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Murgi Handari, SKM., M.Kes., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun.
6. Bariyanti, S.Kep., Ns., selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun.

Penulis telah menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Akan sangat bermanfaat jika pembaca berkenan memberikan saran atau kritik yang membangun, yang akan penulis gunakan untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini.

Yogyakarta, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
INTISARI	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat	4
E. Ruang Lingkup.....	6
F. Penelitian Terkait.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep Lanjut Usia.....	9
B. Konsep Kualitas Tidur	15
C. Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif	31
D. Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Kualitas Tidur	44
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....	58
A. Jenis, Desain, dan Rancangan Karya Tulis Ilmiah.....	58

B. Lokasi dan Waktu.....	59
C. Subyek Karya Tulis Ilmiah	59
D. Fokus Karya Tulis Ilmiah.....	59
E. Definisi Operasional	60
F. Instrumen Karya Tulis Ilmiah	61
G. Metode Pengumpulan Data	62
H. Analisa Data	64
I. Jalannya Intervensi.....	64
J. Etika Karya Tulis Ilmiah	65
BAB IV HASIL KARYA TULIS ILMIAH	67
A. Gambaran Umum Lokasi Karya Tulis Ilmiah.....	67
B. Gambaran Asuhan Keperawatan Lansia dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul	68
C. Pembahasan.....	117
BAB V KESIMPLAN DAN SARAN	128
A. Kesimpulan	128
B. Saran.....	129
DAFTAR PUSTAKA.....	131

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Terkait.....	6
Tabel 2. 1 Intervensi keperawatan.....	49
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	60
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	69
Tabel 4. 2 Data fokus	70
Tabel 4. 3 Diagnosis keperawatan.....	72
Tabel 4. 4 Rencana keperawatan	73
Tabel 4. 5 Catatan Perkembangan Responden 1 Tn.P.....	75
Tabel 4. 6 Catatan perkembangan responden 2 Tn. T	95
Tabel 4. 7 Evaluasi keperawatan.....	116
Tabel 4. 8 Hasil evaluasi skor PSQI.....	117

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway gangguan kualitas tidur pada lansia.....	25
Gambar 2. 2 gerakan untuk melatih otot tangan	36
Gambar 2. 3 gerakan untuk melatih otot bagian belakang.....	36
Gambar 2. 4 gerakan untuk melatih otot bagian atas pangkal lengan.....	37
Gambar 2. 5 gerakan untuk melatih otot bahu	38
Gambar 2. 6 gerakan untuk melemaskan otot dahi	39
Gambar 2. 7 Gerakan untuk melemaskan otot mata	39
Gambar 2. 8 gerakan untuk melemaskan otot rahang	40
Gambar 2. 9 gerakan untuk mengendurkan otot-otot sekitar mulut.....	40
Gambar 2. 10 gerakan untuk merilekskan otot-otot leher bagian belakang.....	41
Gambar 2. 11 gerakan untuk melatih otot bagian leher depan.....	41
Gambar 2. 12 gerakan untuk melatih otot punggung	42
Gambar 2. 13 gerakan untuk melemaskan otot dada	43
Gambar 2. 14 gerakan untuk melatih otot-otot perut	43
Gambar 2. 15 gerakan untuk melatih otot-otot kaki	44
Gambar 2. 17 Kerangka Teori	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent.....	135
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	136
Lampiran 3 Lembar Observasi.....	137
Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur	140
Lampiran 5 Lembar kuisioner kualitas tidur	145
Lampiran 6 Kisi-kisi PSQI.....	147
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Pengambilan Data	150
Lampiran 8 Lembar Observasi.....	152
Lampiran 9 Dokumentasi Responden 1	154
Lampiran 10 Dokumentasi penelitian Responden 2	155
Lampiran 11 Sertifikat Keakuratan Terjemahan Bahasa Inggris	156
Lampiran 12 Lembar bebas plagiasi	157
Lampiran 13 Lembar hasil turnitin	158
Lampiran 14 Lembar bukti bimbingan	159

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
Depkes RI	: Departemen Kesehatan Republik Indonesia
DIY	: Daerah Istimewa Yogyakarta
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SDGs	: <i>Sustainable Development Goals</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
WHO	: <i>World Health Organization</i>

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia telah menjadi salah satu perhatian utama dalam bidang kesehatan global. Fenomena ini terjadi di banyak negara sebagai dampak dari meningkatnya angka harapan hidup dan menurunnya angka kelahiran. Akibatnya, proporsi penduduk lansia terus bertambah dan diperkirakan akan meningkat secara signifikan pada beberapa dekade mendatang. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada sektor kesehatan, tetapi juga memengaruhi aspek sosial dan ekonomi. Di satu sisi, meningkatnya jumlah lansia menunjukkan keberhasilan pembangunan kesehatan dalam memperpanjang usia harapan hidup masyarakat. Di sisi lain, kondisi tersebut turut meningkatkan kebutuhan pelayanan kesehatan karena berbagai masalah yang muncul sebagai konsekuensi dari proses penuaan (Hua et al., 2024; Tragaki, 2024).

Indonesia termasuk negara yang mengalami perubahan struktur penduduk menuju masyarakat menua (*ageing population*). Peningkatan usia harapan hidup menjadi salah satu faktor yang mendorong bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2024, usia harapan hidup masyarakat Indonesia mencapai sekitar 74 tahun dan menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Pada periode yang sama, jumlah penduduk lansia diperkirakan mencapai sekitar 33 juta jiwa atau sekitar 12% dari total penduduk Indonesia.

Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan proporsi penduduk lanjut usia tertinggi di Indonesia. Berdasarkan data BPS DIY tahun 2024, jumlah lansia mencapai sekitar 16,3% dari keseluruhan penduduk atau lebih dari 620 ribu jiwa. Salah satu kabupaten dengan jumlah lansia yang cukup besar adalah Kabupaten Gunungkidul, yaitu sekitar 128.000 jiwa atau lebih dari 16% dari total penduduk. Di wilayah tersebut, Puskesmas Patuk I menjadi salah satu puskesmas dengan populasi lansia yang cukup tinggi. Data tahun 2026 menunjukkan terdapat 1.881 lansia berusia 60 sampai 69 tahun

dan 1.352 lansia berusia 70 tahun ke atas, sehingga total populasi lansia mencapai 3.233 jiwa. Jumlah terbanyak berada di Kalurahan Patuk, yaitu 721 jiwa yang terdiri atas 427 lansia usia 60 sampai 69 tahun dan 294 lansia berusia 70 tahun ke atas. Selanjutnya, Kalurahan Pengkok memiliki 609 lansia, Kalurahan Salam 551 lansia, Kalurahan Beji 458 lansia, Kalurahan Semoyo 457 lansia, dan Kalurahan Bunder 437 lansia. Bertambahnya populasi lansia tersebut diikuti oleh meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan, baik yang berkaitan dengan kondisi fisik, psikologis, sosial, maupun gangguan tidur yang dapat memengaruhi kualitas hidup.

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh lansia. Bentuk gangguan yang umum ditemukan meliputi insomnia, *sleep apnea*, *restless leg syndrome*, serta sering terbangun pada malam hari (*sleep fragmentation*). Kondisi tersebut menyebabkan lansia mengalami kesulitan untuk memulai tidur, mudah terbangun di malam hari, bangun lebih awal dari waktu yang diinginkan, serta tidak memperoleh istirahat yang optimal. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, kualitas tidur akan semakin menurun. Namun, gangguan tersebut sering kali dianggap sebagai bagian alami dari proses penuaan sehingga tidak memperoleh penanganan yang memadai (Gorgoni & De Gennaro, 2024).

Masalah tidur pada lansia banyak ditemukan di berbagai negara. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 40% lansia mengalami gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, durasi tidur yang tidak mencukupi, serta sering terbangun sehingga kontinuitas tidur terganggu. Di Indonesia, kejadian gangguan tidur pada kelompok lansia juga masih cukup tinggi. Lebih dari separuh lansia mengalami penurunan kualitas tidur yang dipengaruhi oleh perubahan fisiologis akibat proses penuaan maupun adanya penyakit kronis yang menyertai (Setyoadi & Kushariyadi, 2021).

Kualitas tidur menggambarkan kemampuan seseorang memperoleh tidur yang cukup, baik dari segi durasi maupun kedalamannya, sehingga saat bangun tubuh terasa segar dan siap beraktivitas. Pada lansia, kualitas tidur yang buruk umumnya ditandai dengan kesulitan memulai tidur, bangun lebih

awal, tidur yang dirasakan kurang menyegarkan, munculnya rasa kantuk pada siang hari, serta menurunnya konsentrasi dan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari (Potter & Perry, 2021).

Penurunan kualitas tidur pada lansia dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kesehatan. Dari aspek fisik, kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya tekanan darah, menurunnya sistem imun, gangguan keseimbangan tubuh, serta meningkatnya risiko jatuh. Dari aspek psikologis, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, perubahan suasana hati, hingga meningkatkan risiko depresi. Selain itu, durasi tidur yang tidak mencukupi dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik yang pada akhirnya memperburuk penyakit kronis yang telah dialami lansia (Setyoadi & Kushariyadi, 2021).

Penatalaksanaan gangguan kualitas tidur pada lansia masih banyak mengandalkan terapi farmakologis berupa pemberian obat tidur sesuai indikasi medis. Meskipun dapat membantu memperbaiki tidur, penggunaan obat dalam jangka panjang perlu menjadi perhatian karena berisiko menimbulkan ketergantungan, gangguan keseimbangan, penurunan fungsi kognitif, serta meningkatkan risiko jatuh pada lansia (Potter & Perry, 2021). Oleh sebab itu, terapi nonfarmakologis semakin banyak dikembangkan sebagai terapi pendamping yang lebih aman dan mudah diterapkan. Salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan adalah *Progressive Muscle Relaxation* atau teknik relaksasi otot progresif (Setyoadi & Kushariyadi, 2021).

Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan kemudian melemaskan kelompok otot tertentu secara bertahap hingga tubuh mencapai kondisi yang lebih rileks. Teknik ini membantu mengurangi ketegangan otot, menurunkan tingkat stres, menciptakan rasa nyaman, serta mempermudah tubuh memasuki fase tidur. Selain itu, terapi ini relatif sederhana karena tidak memerlukan peralatan khusus dan dapat dipraktikkan secara mandiri oleh lansia, baik di rumah maupun di fasilitas pelayanan kesehatan (Setyoadi & Kushariyadi, 2021).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam karya tulis ilmiah ini adalah “Apakah relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur lansia di Puskesmas Patuk 1?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Patuk I menggunakan pendekatan terapi relaksasi otot progresif.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian keperawatan secara komprehensif pada lansia dengan gangguan kualitas tidur.
- b. Menegakkan diagnosis keperawatan berdasarkan hasil pengkajian pada lansia dengan gangguan kualitas tidur.
- c. Membuat intervensi keperawatan yang diberikan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur.
- d. Melakukan implementasi sesuai intervensi dengan menggunakan pendekatan terapi relaksasi otot progresif (ROP).
- e. Mengevaluasi hasil asuhan keperawatan yang diberikan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Gerontik terkait penerapan terapi komplementer pada lansia dengan gangguan tidur.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Kepala Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi Kepala Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul dalam mendukung

pengembangan pelayanan kesehatan lansia, khususnya melalui penerapan relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia

b. Bagi Perawat Puskesmas Patuk I Gunungkidul

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi bagi perawat mengenai penerapan relaksasi otot progresif pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur.

c. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat menambah sumber referensi dan bahan pembelajaran mengenai penerapan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur melalui relaksasi otot progresif. Selain itu, hasil karya tulis ilmiah dapat digunakan sebagai bahan kajian bagi mahasiswa dalam memahami proses keperawatan gerontik, khususnya pada penerapan terapi komplementer dalam praktik keperawatan.

d. Bagi Lansia di Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul

Karya tulis ilmiah ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada lansia mengenai penerapan relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi gangguan kualitas tidur. Selain itu, lansia dapat memahami langkah-langkah pelaksanaan relaksasi otot progresif dan menerapkannya secara mandiri sebagai upaya meningkatkan kenyamanan serta kualitas tidur dalam kehidupan sehari-hari.

e. Bagi Penulis

Menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman penulis dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan kualitas tidur melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur di wilayah kerja Puskesmas Patuk I Gunungkidul.

E. Ruang Lingkup

1. Materi

Karya Tulis Ilmiah ini termasuk dalam mata kuliah keperawatan medikal bedah dan keperawatan komplementer mengenai penerapan relaksasi otot progresif.

2. Tempat

Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan di Puskesmas Patuk I Kabupaten Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta.

3. Waktu

Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2026.

4. Responden

Responden dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di wilayah kerja Puskesmas Patuk I Kabupaten Gunungkidul.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1. 1 Penelitian Terkait

Nama Peneliti	Judul Jurnal	Metode Penelitian	Jumlah Responden	Intervensi	Hasil
Ayu Badriyani & Ninik Nurhidayah (2024)	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Pantia Wredha Maria Sudarsih	<i>Pre-experimental</i> dengan desain <i>One Group Pretest-Posttest</i> . Analisis menggunakan Paired Sample T-Test.	27 lansia penghuni Pantia Wredha Maria Sudarsih. Sebagian besar berusia 75–90 tahun (63,0%).	Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) berupa latihan kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis selama 20-30 menit per sesi, 3 kali per minggu selama 8 sesi	Terdapat pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) terhadap tingkat insomnia pada lansia dengan nilai signifikansi $p = 0,000 (<0,05)$. Setelah intervensi terjadi penurunan tingkat insomnia, dari kategori insomnia ringan

Nama Peneliti	Judul Jurnal	Metode Penelitian	Jumlah Responden	Intervensi	Hasil
Wibowo dan Nofalia (2025)	Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terhadap Kualitas Tidur Lansia	Quasi eksperimen dengan desain <i>one group pretest-posttest</i> . Pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) dan dianalisis menggunakan uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> .	20 lansia	Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) diberikan kepada lansia selama periode 4 minggu untuk meningkatkan kualitas tidur, dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menggunakan PSQI.	sebanyak 19 responden (70,4%) menjadi kategori normal sebanyak 15 responden (55,6%). <i>Progressive Muscle Relaxation</i> terbukti efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah pemberian relaksasi otot progresif. Sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang, sedangkan setelah intervensi sebagian responden telah memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga relaksasi otot progresif efektif

Nama Peneliti	Judul Jurnal	Metode Penelitian	Jumlah Responden	Intervensi	Hasil
Evi Royani & Siska (2023)	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia	Penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Analisis menggunakan Paired T-Test.	15 lansia yang mengalami gangguan tidur dan mampu beraktivitas secara mandiri.	Lansia diberikan latihan <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) dengan cara mengencangkan kemudian merilekskan kelompok otot mulai dari tangan, bahu, wajah, leher, dada, perut, paha, hingga betis secara bertahap. Intervensi dilakukan 2 kali per minggu selama 3 minggu.	meningkatkan kualitas tidur pada lansia. uji Paired T-Test menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. Sebelum intervensi seluruh responden (100%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan setelah intervensi 26,7% responden memiliki kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk menurun menjadi 73,3%

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada dua lansia dengan gangguan pola tidur melalui terapi relaksasi otot progresif di wilayah kerja Puskesmas Patuk I Gunungkidul, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua responden mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan keluhan sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, serta merasa kurang segar saat bangun tidur. Hasil pengukuran menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) menunjukkan skor awal Tn. T sebesar 8 dan Tn. P sebesar 10 sehingga kedua responden termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk.
2. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (D.0055) dengan luaran Pola Tidur (L.05045).
3. Intervensi keperawatan yang disusun untuk mengatasi diagnosis tersebut adalah Dukungan Tidur (I.09256) yang meliputi identifikasi pola dan faktor yang memengaruhi tidur, edukasi mengenai kebiasaan tidur yang baik (*sleep hygiene*), modifikasi lingkungan, serta pemberian terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi utama untuk meningkatkan kualitas tidur.
4. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun, yaitu memberikan terapi relaksasi otot progresif sebanyak delapan sesi selama tiga minggu dengan durasi 20 menit setiap sesi sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP). Terapi dilakukan melalui latihan mengencangkan dan melemaskan kelompok otot secara bertahap yang dipadukan dengan teknik pernapasan dalam untuk membantu meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur responden.

6. Evaluasi keperawatan menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada kedua responden setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Skor PSQI Tn. T menurun dari 8 menjadi 4, sedangkan skor PSQI Tn. P menurun dari 10 menjadi 6. Perbaikan kualitas tidur juga ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit memulai tidur, menurunnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta meningkatnya rasa segar setelah bangun tidur.

B. Saran

1. Bagi Kepala Puskesmas Patuk I Gunungkidul
Relaksasi otot progresif dapat dipromosikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia melalui kegiatan Posyandu Lansia, penyuluhan kesehatan, maupun program pembinaan kesehatan lansia di wilayah kerja Puskesmas Patuk I Gunungkidul
2. Bagi Perawat Puskesmas Patuk I Gunungkidul
Perawat dapat menerapkan relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur serta memberikan edukasi mengenai pelaksanaan relaksasi otot progresif agar lansia mampu melakukannya secara mandiri di rumah.
3. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta
Karya Tulis Ilmiah ini dapat digunakan sebagai referensi di perpustakaan dan bahan pembelajaran dalam bidang keperawatan, khususnya mengenai penerapan relaksasi otot progresif sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selain itu, perpustakaan dapat menambah literatur terbaru mengenai terapi komplementer dan keperawatan gerontik sebagai sumber belajar mahasiswa.
4. Bagi Responden dan Lansia di Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul
Lansia melakukan latihan relaksasi otot progresif secara mandiri dan rutin sesuai prosedur yang telah diajarkan, yaitu sebanyak 2–3 kali dalam satu minggu dengan durasi sekitar 20 menit setiap sesi, sehingga kualitas tidur dapat tetap terjaga dan keluhan gangguan tidur dapat diminimalkan.

5. Bagi Penulis Selanjutnya

Penulis selanjutnya dapat mengembangkan Karya Tulis Ilmiah mengenai relaksasi otot progresif dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih panjang, serta mengendalikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti konsumsi kafein, aktivitas fisik, kondisi lingkungan, dan penyakit penyerta sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, Z., Broström, A., Tsang, H. W. H., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2023). Sleep problems and psychological consequences: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 68, 101748.
- Aryana, S., Astika, N., & Kuswardhani, T. (2018). *Geriatric Opinion 2018. Geriatric Opinion*.
- Astuti, R., Wijayanti, D., Prasetyo, A., & Nugroho, S. (2023). *Keperawatan Gerontik dan Perubahan pada Lansia*. Yogyakarta: Penerbit Medika.
- Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta. (2024). *Statistik Daerah Daerah Istimewa Yogyakarta 2024*.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Gunungkidul. (2024). *Kabupaten Gunungkidul Dalam Angka 2024*. <https://gunungkidulkab.bps.go.id>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/31/a00d4477490caaf0716b711d/statistik-penduduk-lanjut-usia-2024.html>
- Badriyani, A., & Nurhidayah, N. (2022). Relaksasi otot progresif pada lansia dengan gangguan tidur.
- Berman, A., Snyder, S. J., Frandsen, G., & Levett-Jones, T. (2022). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice* (11th ed.). Pearson Education.
- Cox, R. C., & Olatunji, B. O. (2021). Sleep in the anxiety-related disorders: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101404.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2024). *Profil Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2024*.
- Edinger, J. D., & Means, M. K. (2023). Cognitive-behavioral therapy for insomnia. *Sleep Medicine Clinics*, 18(1), 1-15.
- Evi Royani, & Fera Siska. (2023). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26). <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>
- Faridah. (2021). *Konsep Fisiologi Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fauzi, A., Ahmedy, F., & Rosidah. (2024). Cross-culture adaptation and validation of Indonesian language version of Pittsburgh Sleep Quality Index. *International Journal of Public Health Science*, 13(4). <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.23439>

- Fitriani. (2020). *Asuhan Keperawatan Gerontik pada Lansia dengan Gangguan Tidur*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Fitriyah. (2021). *Gangguan Pola Tidur dan Insomnia pada Lansia*. Surabaya: Health Books Publishing.
- Goldstein, A. N., Walker, M. P., & colleagues. (2020). The role of the amygdala in sleep and emotional regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 21(9), 545-557.
- Gorgoni, M., & De Gennaro, L. (2024). Sleep disorders in older adults: Neurophysiology and clinical implications. *Journal of Clinical Medicine*, 13(2), 411.
- Hua, K., Pan, Y., Fang, J., Wu, H., & Hua, Y. (2024). Integrating social, climate and environmental changes to confront accelerating global aging. *BMC Public Health*, 24, 2838. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20346-7>
- Irwin, M. R. (2023). Sleep and inflammation: Partners in sickness and health. *Nature Reviews Immunology*, 23(3), 143-159.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://bpsdmidiy.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik.pdf>
- Lintin, Y., & Miranti, A. (2020). Proses menua dan perubahan fisiologis lansia. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 45–52.
- Maisa, A., Putri, R., Fitriani, D., & Sari, N. (2021). Penggunaan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dalam Pengukuran Kualitas Tidur. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 55–63.
- Manikandan, S. (2023). *Progressive Muscle Relaxation Therapy and Its Effectiveness in Reducing Stress and Muscle Tension*. *International Journal of Nursing and Health Sciences*, 10(2), 45–52.
- Neubauer, D. N., & Pandi-Perumal, S. R. (2022). Circadian rhythm and sleep regulation in older adults. *Sleep Science*, 15(4), 412-420.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 5). Jakarta: Salemba Medika.
- Palagini, L., Biber, K., & Riemann, D. (2022). The interplay between insomnia and emotion regulation. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101594.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamental Keperawatan* (Edisi Indonesia). Jakarta: EGC.
- Rahman, F. F., Lin, K. Y., & Lin, K. H. (2024). Gangguan tidur dan faktor terkait pada lansia menggunakan data dari Indonesian Family Life Survey. *International Journal of Gerontology*, 18(3), 184–190. [https://doi.org/10.6890/IJGE.202407_18\(3\).0006](https://doi.org/10.6890/IJGE.202407_18(3).0006)

- Riemann, D., Benz, F., Dressle, R. J., Espie, C. A., Kyle, S. D., Spiegelhalder, K., Johann, A. F., Feige, B., Nissen, C., & Baglioni, C. (2022). The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 62, 101593.
- Rofiqoh. (2020). Dampak insomnia terhadap kondisi psikologis lansia. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 8(2), 90–96.
- Saluy, A. B., Putri, D. A., & Rahmawati, N. (2021). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres dan peningkatan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(3), 185–192.
- Sari, I. P., Hariyanti, T., Lestari, R., & Dradjat, R. S. (2025). *Sleep Quality and Its Associated Factors in Older Adults: A Systematic Review of Cross-Sectional Studies*. *Nurse Media Journal of Nursing*, 15(3), 406–422.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Scammell, T. E., Arrigoni, E., & Lipton, J. O. (2021). Neural circuitry of wakefulness and sleep. *Neuron*, 109(15), 2299–2314.
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2018). Asuhan keperawatan lanjut usia dengan penyakit degeneratif. *STIKes Patria Husada Blitar*.
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2021). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Siregar. (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia: Istirahat dan Tidur*. Jakarta: Salemba Medika.
- Statistik Kalurahan Patuk. (2024). Data Kependudukan Kalurahan Patuk Tahun 2024. <https://patuk.gunungkidulkab.go.id>
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Suwarna, & Widiyanto. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 33–40.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan usia lanjut: Teori dan aplikasi* (1st ed.). Indomedia Pustaka.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (Edisi 1). Jakarta: DPP PPNI.
- Tragaki, A. (2024). From demographic bomb to silver tsunami: Navigating global population shifts. *European View*, 23(1). <https://doi.org/10.1177/17816858241240606>
- Wibowo, & Laili. (2019). Dampak insomnia terhadap aktivitas sehari-hari lansia. *Jurnal Keperawatan Gerontik*, 5(1), 15–22.

- Wibowo, S. A., & Nofalia, I. (2025). The effect of *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) on sleep quality in elderly. *Journal of Health Sport and Nursing*, 1(1).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jhsn/article/download/68075/50796/171052>
- World Health Organization. (2025). Ageing and Health. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>