

PENGARUH PEMBERIAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP PENURUNAN  
INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA  
NIRWANA PURI SAMARINDA

Desi Nuraini<sup>1)</sup>, Rina Loriana<sup>2)</sup>, Mustaming<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

<sup>2)</sup>Dosen Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kaltim

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Aromaterapi adalah suatu cara penyembuhan dengan model lama yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Terdapat beberapa minyak sari yang sering digunakan dalam aromaterapi karena mempunyai sifat yang berguna yaitu, lavender, lemon, pohon the, geranium, rosemary, peppermint dan eukaliptus

**Metode :** Desain penelitian ini eksperimen semu dengan rancangan *pre and post test nonequivalent control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita insomnia di UPTD Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. dengan jumlah 66 responden, teknik pengambilan sampelnya yaitu *consecutive sampling*. Peneliti membagi dua kelompok. Data dianalisis dengan menggunakan Uji T Berpasangan dan Tidak Berpasangan.

**Hasil Penelitian :** Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistic menggunakan *Paired T-Test*, pada kelompok eksperimen  $p = 0,001$  dan  $p = 0,531$  pada kelompok kontrol, sedangkan nilai  $P$  pada *Independent T-Test* adalah  $0,000$  ( $p < \alpha; \alpha = 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Ada pengaruh aromaterapi mawar terhadap penurunan insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda Disarankan bagi panti dapat menjadi bahan masukan dan sebagai bukti nyata akan pengaruh pemberian aromaterapi mawar penurunann insomnia pada lansia dengan insomnia sehingga dapat dijadikan sebagai suatu SOP untuk penderita insomnia.

**Kata kunci :** Aromaterapi mawar, insomnia, lansia

# THE EFFECT OF GIVING AROMATHERAPY TO REDUCING INSOMNIA IN ELDERLY IN PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA NIRWANA PURI SAMARINDA

Desi Nuraini<sup>1)</sup>, Rina Loriana<sup>2)</sup>, Mustaming<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Applied Nursing Student, Health Polytechnics East Borneo

<sup>2)</sup>Nursing Studies, Health Polytechnics East Borneo

## ABSTRACT

**Background:** Aromatherapy is a way of healing with old models that use pure aromatherapy plant extracts aimed at improving body health. There are several essential oils that are often used in aromatherapy because they have useful properties, namely, lavender, lemon, the tree, geranium, rosemary, peppermint and eucalyptus

**Method:** The design of this study was a quasi-experimental design with a pre and post test nonequivalent control group. The population in this study were all elderly who suffered from insomnia at the UPTD Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. with a total of 66 respondents, the sampling technique was consecutive sampling. The researcher divided the two groups. Data were analyzed using paired and non-paired T tests.

**Research Results:** The results of this study indicate that the results of statistical tests using the Paired T-Test, in the experimental group  $p = 0.001$  and  $p = 0.531$  in the control group, while the P value on the Independent T-Test is  $0,000$  ( $p < \alpha; \alpha = 0.05$ ).

**Conclusion:** There is an effect of aromatherapy roses on decreasing insomnia in the elderly at the Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri samarinda. It is recommended that nursing homes can be input and as clear evidence of the effect of giving insomnia lowering aromatherapy roses in the elderly with insomnia so that it can be used as an SOP for insomnia sufferers.

**Keywords:** Rose aromatherapy, insomnia, elderly

## PENDAHULUAN

Dampak kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dibidang kedokteran sehingga kualitas dan umur harapan hidup meningkat. Akibatnya, jumlah penduduk lanjut usia semakin bertambah banyak, bahkan cenderung lebih cepat dan pesat. Penuaan penduduk menimbulkan permasalahan yang dihadapi suatu negara (Kemenkes, 2014).

Menurut *World Health Organization* 2016 (WHO), membagi tingkatan umur lanjut usia menjadi : 1) Usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun; 2) Usia lanjut (*old*) antara 75-90 tahun , 3) Usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Di Indonesia tahun 2015 jumlah lansia mencapai 24,44 juta jiwa dan diperkirakan tahun 2020 akan mencapai 28,8 juta jiwa (Foerwanto, Nofiyanto, & Prabowo, 2016).

Populasi lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2014). Sedangkan populasi lansia di Indonesia mencapai 8,5% dari total penduduk di Indonesia. umur harapan hidup di Indonesia pada tahun 2015 mencapai 70,8 tahun, dan mengalami peningkatan 70,07 oada tahun 2013. Menurut data di (Dinas Kesehatan, 2016) menunjukkan jumlah lansia yang berumur 60-75 tahun keatas sebanyak 170.794 jiwa dari 3.742.194 penduduk (4,56%), dengan umur harapan hidup mencapai 73,65 tahun.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dari hasil rekam medik yang di peroleh dari Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yang merupakan panti jompo yang di kelola oleh dinas sosial pada tanggal 10 maret 2018 didapatkan data dari 104 orang lansia yang berada di UPTD. Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Semakin bertambahnya usia maka semakin sedikit lama tidur yang dibutuhkan. Keluhan tentang kesulitan tidur sering kali terjadi pada lansia diwaktu malam hari. Lansia sering melakukan kegiatan pada malam hari dikarenakan lansia tidak dapat tidur sepanjang malam dan sering terbangun pada malam hari (Ernawati, Ahmad, & Siti, 2017). Hal tersebut dikarenakan banyaknya faktor yang mempengaruhi seperti, stres, kecemasan sehingga menimbulkan insomnia pada lansia (Dewi & Ardani, 2014).

Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk tidur walaupun seseorang mempunyai keinginan untuk melakukannya. Lansia sangat mudah sekali terkena insomnia karena adanya perubahan pola tidur. Keluhan insomnia mencakup ketidakmampuan untuk tidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk tertidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk kembali tidur dan terbangun pada dini hari. Karena insomnia



merupakan gejala, maka perhatian harus diberikan pada faktor-faktor biologis, emosional, dan medis yang berperan, juga pada kebiasaan tidur yang buruk (Mickey & Gauntlett Patricia, 2006).

Berbagai cara dalam mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia. Salah satunya adalah menggunakan terapi nonfarmakologi, yaitu dengan terapi relaksasi aromaterapi. Aromaterapi adalah suatu cara penyembuhan dengan model lama yang menggunakan sari tumbuhan aromaterapi murni bertujuan untuk meningkatkan kesehatan tubuh. Terdapat beberapa minyak sari yang sering digunakan dalam aromaterapi karena mempunyai sifat yang berguna yaitu, lavender, lemon, pohon the, geranium, rosemary, peppermint dan eukaliptus (Kurnia, Wardhani, & Rusca, 2009).

Penelitian mengenai aromaterapi terhadap insomnia pada lansia telah dilakukan sebelumnya oleh Sri Adiyati (2010), tentang pengaruh aromaterapi terhadap insomnia pada lansia di PTSW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian ini adalah terapi relaksasi dengan menggunakan aromaterapi dapat digunakan untuk menurunkan derajat insomnia pada lansia.

Berdasarkan uraian data dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh Pemberian Aromaterapy Mawar

Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia DiPanti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda”.

## **BAHAN DAN METODE PENELITIAN**

### ***Tempat dan Waktu Penelitian***

Penelitian ini dilaksanakan di panti sosial tresna werdha nirwana puri Samarinda pada april s.d mei 2019.

### ***Rancangan Penelitian***

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre and post test nonequivalent control group*.

### ***Populasi dan Sampel***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita insomnia di UPTD Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda., dengan sampel sebanyak 66 orang menggunakan teknik *consecutive sampling*.

### ***Metode Pengambilan Data***

Metode pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS).

### ***Analisis Data***

#### **1. Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan terhadap tiap variabel numerik penelitian untuk melihat distribusi frekuensi. Dimana

data jenis kelamin, usia dan tingkat insomnia disajikan dalam bentuk table atau grafik.

## 2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat apakah ada efek intervensi setelah melakukan pemberian aromaterapi dengan cara membandingkan tingkat insomnia sebelum dan setelah dilakukan intervensi tersebut dengan menggunakan uji t berpasangan. Selain itu untuk melihat perbedaan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan uji t tidak berpasangan.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

#### Karakteristik Responden

##### a. Umur

**Tabel 1.**

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Insomnia UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda

Kelompok	Usia (Tahun)
	Mean±SD
Intervensi	68.67±4.158
Kontrol	67.55±3.364

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan presentase rata-rata umur pada kelompok 1 dan kelompok 2. Dapat diketahui bahwa usia responden pada kelompok intervensi rata-rata berusia 69 tahun, dan pada kelompok kontrol rata-rata berusia 68 tahun

### Distribusi Variabel

#### a. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rerata Insomnia Kelompok 1 (Intervensi aromaterapi mawar)

**Tabel 2**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rerata Insomnia Kelompok 1 (Intervensi aromaterapi mawar)

Insomnia	Mean±SD	N
Pre Test	27,03±3.557	33
Post Test	16,82±2.053	33
Selisih	10,21±2.945	

Tabel 2 menunjukkan nilai mean Insomnia sebelum dan sesudah perlakuan. Dimana sebelum diberikan intervensi rata-rata insomnia pada lansia yaitu 27,03, kemudian mengalami penurunan rata-rata insomnia setelah diberikan intervensi aromaterapi mawar yaitu 16,82 yang berarti terjadi penurunan sebesar 10,21.

#### b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rerata Insomnia Kelompok 2 (Kontrol)

**Tabel 3**

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rerata Insomnia Kelompok 2

Insomnia	Mean±SD	N
Pre Test	24,79±2.619	33
Post Test	24,97±2.778	33
Selisih	0,18±1.648	

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 3 menunjukkan nilai mean *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Dimana rata-rata pre test insomnia pada lansia yaitu 24,79, kemudian mengalami peningkatan rata-rata insomnia pada saat *post test* yaitu 24,97 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 0,18.

## Analisa Bivariat

### a. Uji T Berpasangan

**Tabel 4**  
**Uji Beda Rerata Sebelum dan Setelah Pada Kelompok 1 (Intervensi Aromaterapi Mawar) dan Kelompok 2 (Kontrol)**

Insomnia	Sebelum	Setelah	Selisih	N	P
	Mean±SD	Mean±SD	Mean±SD		
Kelompok 1	27,03±3.557	16,82±2.053	10,21±2.945	33	0,001
Kelompok 2	24,79±2.619	24,97±2778	0,18±1.648	33	0,531

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan hasil *paired t test* diatas menunjukkan hasil bahwa pada kelompok 1, didapatkan nilai *p-value* 0,001<0,05. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rerata insomnia yang bermakna sebelum dan setelah perlakuan Aromaterapi Mawar.

Pada kelompok 2, didapatkan nilai *p-value* 0,531<0,05. Maka, secara statistic dapat diinterpretasikan terdapat perbedaan rerata insomnia yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan Aromaterapi Mawar.

### b. Uji T Tidak Berpasangan

**Tabel 5**  
**Uji Beda Rerata Selisih Perubahan Insomnia Intervensi Pada Kelompok 1 (Intervensi Aromaterapi Mawar) dan Kelompok 2 (Kontrol)**

Insomnia	Mean±SD	N	P
Kelompok 1	16,82±2.053	33	0,000
Kelompok 2	24,97±2778	33	

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan hasil uji *independent t test* pada tabel diatas menunjukkan nilai signifikansi insomnia pada kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu *p-value* 0,000<0,05. Maka, secara statistic dapat diinterpretasikan terdapat perbedaan rerata insomnia yang bermakna pada kedua kelompok.

## PEMBAHASAN

### a. Insomnia Sebelum dan Setelah diberikan Aromaterapi mawar pada kelompok 1 (Kelompok Intervensi)

Pada analisa univariat didapatkan bahwa pada kelompok 1 (Kelompok Intervensi Aromaterapi Mawar) terdapat perubahan pada rata-rata nilai insomnia sebelum dan setelah intervensi yaitu 27,03 menjadi 16,82. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat



pengaruh intervensi aromaterapi mawar pada kelompok 1 terhadap insomnia.

Uji beda rerata sebelum dan setelah intervensi aromaterapi mawar pada kelompok 1 dengan menggunakan *Paired T-Test* didapatkan *p-value* insomnia yaitu 0,001, hal ini menunjukkan *p-value* <0,005 yang berarti ada perbedaan rerata insomnia yang bermakna pada intervensi aromaterapi mawar.

Hal ini berkaitan dengan penelitian sebelumnya mengenai kualitas tidur yang menyatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi mawar sebanyak 18 responden (100%) (Foerwanto, 2016).

Lansia mengalami gangguan tidur terjadi karena gangguan fisik, mental dan psikososial (Anwar z, 2010). Gangguan fisik antara lain gatal-gatal, pusing, pegel-pegel, dan hipertensi. Gangguan mental yang terjadi pada lansia antara lain emosi, mudah curiga, dan egois. Gangguan psikososial seperti kehilangan keluarga, jauh dari keluarga sehingga merasa kesepian. Faktor tersebut diatas dapat mempengaruhi tidur pada lansia. Peningkatan insomnia bisa menyebabkan bangun pagi terasa tidak segar, siang hari mengalami kelelahan dan lebih sering mengantuk, waktu

tidur malam tampak lebih kurang sehingga merasa mengantuk sepanjang hari (Anggraini dwi k,2009).

Penurunan insomnia pada lansia dapat dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup dan obat-obatan. Lingkungan tempat tinggal lansia yang nyaman, suhu ruangan yang sesuai dan pencahayaanya yang baik dapat meningkatkan tidur lansia menjadi lebih baik. Dengan lebih mengutamakan pada kebutuhan nutrisi atau makanan yang sehat maka lansia tidak perlu mengkonsumsi obat-obatan tertentu untuk membantu tidurnya (siregar,2010).

Berdasarkan asumsi penelitian sebelumnya diberikan aromaterapi mawar dari hasil wawancara dengan menggunakan kuisioner KSPBJ-IRS lansia menyatakan bahwa mengalami bangun pagi terasa tidak segar, siang hari mengalami kelelahan dan lebih sering mengantuk, waktu tidur malam tampak lebih kurang sehingga merasa mengantuk pada siang hari, sering terbangun dimalam hari untuk kamar kecil. Sesudah diberikan intervensi aromaterapi mawar selama 3 minggu, rata-rata responden tidak mengalami insomnia.

Hal ini dapat diketahui dari pernyataan responden menyatakan tidurnya sudah nyenyak, bangun pagi

terasa segar, siang hari sudah tidak mengalami kelelahan dan mengantuk, dan sudah jarang terbangun tengah malam lagi untuk ke kamar kecil. Maka dapat disimpulkan terdapat penurunan insomnia pada lansia sesudah diberikan aromaterapi mawar.

**b. *Insomnia Sebelum dan Setelah pada kelompok 2 (Kelompok Kontrol)***

Pada analisa univariat didapatkan bahwa pada kelompok 2 (Kelompok kontrol) terdapat perubahan peningkatan insomnia pre test dan post test yaitu 24,79 menjadi 24,97. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan insomnia pada kelompok yang tidak diberikan intervensi aromaterapi mawar. Uji Beda Rerata Sebelum dan Setelah pada kelompok 2 dengan menggunakan *Paired T-Test* didapatkan *p value* kadar gula darah sewaktu 0,000, hal ini menunjukkan *p-value* <0,005 yang berarti ada perbedaan rerata insomnia pada saat pre test dan post test.

Pada kelompok kontrol di 3 minggu pertama tidak di berikan intervensi aromaterapi mawar. Kemudian akan diberikan intervensi aromaterapi mawar selama 3 minggu setelah kelompok intervensi diberikan

Menurut asumsi peneliti pada kelompok kontrol mengalami

peningkatan rata-rata insomnia disebabkan karena pada kelompok kontrol responden merasa setres dan merasa tidak nyaman di lingkungan sekitarnya seperti misalnya dengan teman sekamar yang egois, sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman saat berada sekamar dengan temannya. Sehingga responden pada kelompok kontrol beresiko mengalami peningkatan insomnia.

**c. *Perbedaan Insomnia pada Kelompok Intervensi Aromaterapi Mawar dan Kelompok Kontrol***

Berdasarkan pada tabel 5 yaitu uji beda rerata selisih insomnia pada kelompok 1 dan kelompok 2 diuji dengan menggunakan *Independent T-test*. Pada selisih insomnia pada kelompok 1 rata-rata insomnia setelah diberikan intervensi aromaterapi mawar yaitu 16,82 lebih kecil dari pada kelompok 2 sebesar 24,97 dengan *p-value* 0,000<0,05. Jika dilihat dari nilai rata-rata insomnia terlihat bahwa kelompok 1 dengan intervensi aromaterapi mawar lebih besar pengaruhnya dalam perubahan penurunan insomnia dibandingkan dengan kelompok 2 dengan kontrol dan terdapat perbedaan yang bermakna pada kedua kelompok.



Hal ini terjadi dikarenakan Zat linalool dan geraniol minyak atsiri bunga mawar merah aktif disaat digunakan dengan cara dihirup dapat bermanfaat meningkatkan kewaspadaan, anti cemas, manajemen stres, menenangkan dan gangguan tidur. Bunga mawar merah juga bisa bersifat anti depresi sehingga dapat membuat jiwa tenang.

Mekanisme aromaterapi ini dimulai dari aromaterapi bunga mawar yang dihirup memasuki hidung dan berhubungan dengan silia menjadi impuls listrik yang dipancarkan ke otak melalui system penghirup. Semua impulse mencapai system limbik di hipotalamus. Selanjutnya akan meningkatkan gelombang-gelombang alfa di dalam otak dan justru gelombang inilah yang membantu kita merasa rileks (Sharma S, 2011).

Posisi rileks inilah yang menurunkan stimulus kesistem aktivasi retikular (SAR), dimana (SAR) yang berlokasi pada batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Dengan demikian akan diambil alih oleh bagian otak yang lain disebut BSR (*bulbar synchronizing region*) yang fungsinya berkebalikan dengan SAR, sehingga bisa menyebabkan tidur yang diharapkan

akan dapat meningkat kualitas tidur (potter & perry 2005).

Berbeda dengan intervensi kelompok kontrol yang dimana tidak diterapkan aromaterapi mawar. Sehingga pada kelompok intervensi aromaterapi mawar mengalami penurunan insomnia dan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan insomnia.

Hasil penelitian yang didapatkan ada perbedaan yang bermakna pada insomnia antara kelompok yang diberikan perlakuan aromaterapi mawar dan kelompok kontrol.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sehingga dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan distribusi usia responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden antara 68-69 tahun dan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.
2. Berdasarkan hasil uji beda rerata, terdapat nilai rata-rata tingkat insomnia pada lansia sebelum diberikan aromaterapi mawar yaitu 27,03 di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda.
3. Berdasarkan hasil uji beda rata-rata, terdapat nilai rata-rata tingkat insomnia

pada lansia sesudah diberikan aromaterapi mawar yaitu 16,82 di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda.

4. Berdasarkan hasil uji beda rata-rata, terdapat perbedaan insomnia yang bermakna sebelum dan setelah perlakuan aromaterapi mawar di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda.
5. Berdasarkan hasil uji rerata selisih insomnia, terdapat perbedaan insomnia antara yang diberikan Intervensi aromaterapi mawar dan pada kelompok kontrol di UPTD PSTW Nirwana Puri Samarinda

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan yang kuat untuk penelitian-penelitian berikutnya dan untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan melakukan penelitian tentang terapi nonfarmakologi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Dan untuk peneliti selanjutnya sebaiknya bisa menggunakan eksperimen murni terhadap penelitian selanjutnya.

(Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(8), 981–992.

Dinas Kesehatan. (2016). *Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Timur*. Kalimantan Timur.

Ernawati, Ahmad, S., & Siti, H. (2017). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Dipanti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Kota Jambi.

Foerwanto, F., Nofiyanto, M., & Prabowo, T. (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 14–22.

Kemenkes. (2014). RENCANA AKSI NASIONAL LANJUT USIA 2009 - 2014 SEBAGAI, (13), 2008–2009.

Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2009). Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Elderly People Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, XXV(5), 5–8.

Mickey, S., & Gauntlett Patricia. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. (J. Nety & K. Sari, Eds.) (2nd ed.). Jakarta: EGC.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2014). *Statistik Indonesia*. Jakarta Pusat: Badan Pusat Statistik.
- Dewi, P. A., & Ardani, I. G. A. I. (2014). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

