

# HUBUNGAN ANTARA DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI PANTI WREDHA HARAPAN IBU SEMARANG

Rikha Ayu Sustyani<sup>\*)</sup>.,

P.A. Indriati, SKM<sup>\*\*)</sup>, Supriyadi, MN<sup>\*\*)</sup>

<sup>\*)</sup> *Alumni Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang,*

<sup>\*\*)</sup> *Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang,*

<sup>\*\*)</sup> *Dosen Ilmu Statistik dan Metodologi Politeknik Kesehatan Semarang*

## ABSTRAK

Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia setiap tahun, semakin meningkatnya pula resiko penyakit yang terjadi pada lanjut usia. Salah satunya adanya gangguan mental seperti depresi. Depresi merupakan salah satu penyebab terjadinya insomnia pada lanjut usia. Kejadian depresi dapat menyebabkan seseorang menjadi sedih dan susah tidur. Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Desain penelitian ini adalah penelitian korelasi dan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* dengan 33 responden yang memenuhi kriteria inklusi, dengan teknik penelitian menggunakan *Total Sampling*. Metode pengumpulan data dengan lembar kuisioner dan analisis data dengan uji *Spearman rank*. Hasil dari analisa data menunjukkan nilai p value < 0,05 yaitu sebesar 0,000 yang mempunyai nilai signifikan yang berarti ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada lanjut usia. Rekomendasi dari hasil penelitian ini diharapkan agar lanjut usia melakukan aktivitas fisik dan menjalankan ibadah untuk mencegah terjadinya depresi supaya terhindar dari resiko insomnia.

Kata kunci: Depresi, Insomnia, Lansia

## ABSTRACT

The increasing number of elderly in Indonesia every year, increasing the risk of disease that occurs in elderly patients. One of them is a mental disorder like depression. Depression is one of the causes of insomnia in elderly patients. Depression cause a person to become upset and insomnia. The purpose of this research is to analyze the relationship between depression and the incidence of insomnia in Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. The design of this study is the correlation study and use cross sectional approach with 33 respondents who will the inclusion criteria, the research uses *Total Sampling* technique. Methods of data collection are questionnaires and data analysis with *Spearman rank* test. Statistical test results showed the value of p value <0.05 is equal to 0,000 and  $r=0,871$  which has a significant value, which means there is a relationship between depression and insomnia in elderly patients. Recommendations from this research are expected to be advanced age and physical activity to prevent the occurrence of depression in order to avoid the risk of insomnia.

Key words: Depression, Insomnia, Elderly

## PENDAHULUAN

Proses menua di dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu hal yang wajar akan dialami semua orang yang dikaruniai umur panjang (Nugroho, 2008, hlm.7). Lambat cepatnya proses tersebut bergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan. Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Proses ini pada umumnya dimulai sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalah pada usia sekitar 60 tahun (Pujiastuti dan Utomo, 2003, dalam Widastra, 2009, hlm.84).

Jumlah pertumbuhan penduduk lanjut usia pada tahun 2000, berkisar 15,8 juta (7,6%) dari jumlah penduduk di Indonesia, dan pada tahun 2005, jumlah lanjut usia meningkat menjadi 18,2 juta (8,2%). Pada tahun 2010, meningkat menjadi 19,3 juta (7,4%) dari jumlah penduduk, dan pada tahun 2015, diperkirakan meningkat sekitar kurang lebih 24,4 juta (10%). Sedangkan pada tahun 2020, diperkirakan lanjut usia meningkat sekitar kurang lebih 29 juta (11,4%) dari jumlah penduduk di Indonesia (Nugroho, 2008, hlm.4).

Usia harapan hidup lanjut usia berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa perempuan memiliki usia harapan hidup lebih lama daripada laki-laki. Kondisi ini disebabkan karena gaya hidup yang tidak sehat, laki-laki biasanya merokok, minum minuman keras pada usia muda. Mereka cenderung melakukannya, sementara perempuan yang melakukannya cenderung sedikit. Perilaku demikian akan mempengaruhi sistem imun mereka, sehingga resiko terkena berbagai macam penyakit semakin tinggi. Selain itu juga perempuan mempunyai 2 kromosom X

yang berperan penting dalam pengaturan hormon dan metabolisme, apabila 1 kromosom X rusak atau tidak sempurna maka akan diganti kromosom X yang satunya. Sedangkan pada laki-laki hanya mempunyai 1 kromosom X, jika terjadi kerusakan pada kromosom X tersebut maka otomatis laki-laki tersebut akan menderita suatu penyakit (Radiatna, 2011, ¶12).

Dengan meningkatnya jumlah lanjut usia yang ada diikuti meningkatnya resiko penyakit yang disebabkan karena adanya faktor degeneratif, penyakit atau gangguan umum yang sering terjadi pada lanjut usia. Menurut *The National Old People's Welfare Council* di Inggris, ada dua belas macam gangguan yang sering terjadi pada lanjut usia meliputi depresi mental, gangguan umum pendengaran, bronkhitis kronis, gangguan pada tungkai, gangguan pada *koksa* atau sendi panggul, anemia, demensia, gangguan penglihatan, *ansietas* atau kecemasan, *dekompensasi kordis*, diabetes mellitus, dan gangguan defekasi (Nugroho, 2008, hlm.54).

Menurut Depkes RI (2000) dalam Tarbiyati, Soewadi, dan Sumarni (2004) dalam penelitiannya mengatakan prevalensi gangguan mental pada populasi lanjut usia bervariasi luas, secara umum diperkirakan 25% populasi lanjut usia menunjukkan gejala gangguan mental yang bermakna. Gangguan mental yang sering dijumpai pada populasi lanjut usia yaitu depresi, *ansietas*, demensia dan delirium.

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas (Asmadi, 2009, hlm.139). Dalam penelitian Andrian (1999, dalam Widastra, 2009, hlm.85) dilaporkan bahwa di Amerika Serikat sekitar 15% dari total populasi mengalami

gangguan insomnia yang cukup serius dan sekitar 31% lanjut usia di dunia mengalami sulit tidur. Insomnia umumnya hampir 1,5 kali lipat lebih banyak di derita orang tua daripada anak muda. Menurut Nugroho (2008, hlm.53) di Indonesia pada kelompok lanjut usia 60 tahun, hanya ditemukan 7% kasus yang mengeluh tentang gangguan tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama juga ditemukan pada kelompok usia 70 tahun yang menunjukkan bahwa 22% kasus mengeluh gangguan tidurnya itu apabila pada saat tidur terbangun lebih awal.

Penelitian Widastra (2009) yang dilakukan di salah satu panti di Bali juga dilaporkan dari 35 jumlah populasi yang ada, ternyata 15 orang (42,86%) dari semua jumlah populasi termasuk dalam kategori insomnia. Besarnya presentase jumlah lanjut usia yang menderita insomnia tersebut karena pengaruh dari faktor usia yaitu semakin tua usia seseorang semakin rentan terkena insomnia. Menurut Maryam, et al. (2008, hlm.70) insomnia disebabkan karena kurangnya kegiatan fisik dan mental sepanjang hari, sering tidur dalam jangka waktu yang pendek, gangguan depresi dan cemas, tempat tidur dan suasana kamar kurang nyaman, sering berkemih pada waktu malam karena banyak minum pada malam hari, dan infeksi saluran kemih.

Salah satu faktor emosional yang menyebabkan insomnia adalah karena adanya depresi pada lanjut usia. Depresi adalah perasaan sedih, ketidakberdayaan, dan pesimis yang berhubungan dengan suatu penderitaan (Nugroho, 2008, hlm.129). Sejumlah faktor pencetus depresi pada lanjut usia, antara lain faktor biologik, psikologik, stres kronis dan penggunaan obat. Faktor biologik misalnya faktor genetik, perubahan struktural otak, faktor risiko vaskular dan kelemahan fisik.

Sedangkan faktor psikologik pencetus depresi pada lanjut usia yaitu tipe kepribadian dan hubungan interpersonal (Evy, 2008, ¶7).

Depresi memiliki tiga kriteria yaitu depresi ringan ditandai dengan kehilangan minat, kesenangan dan mudah menjadi lelah. Depresi sedang ditandai dengan mengalami kesulitan untuk meneruskan kegiatan sosial dan pekerjaan, sedangkan depresi berat ditandai dengan gelisah, tegang, kehilangan harga diri, dan keinginan untuk bunuh diri. Depresi juga menyebabkan lanjut usia mengalami gangguan tidur, insomnia termasuk salah satu gangguan tidur yang sering dijumpai pada lanjut usia (Muslichah, 2010, ¶5).

Insomnia yang terjadi pada lanjut usia dapat disebabkan karena kecemasan dan depresi. Menurut Soejono dan Setiadji (2000, dalam Agustin dan Ulliya, 2008, hlm.38) menjelaskan pada tahun 2020 depresi akan menduduki peringkat teratas penyakit yang dialami lanjut usia di Negara berkembang termasuk Indonesia. Gangguan depresi pada lanjut usia kurang dipahami sehingga banyak kasus depresi pada lanjut usia yang tidak dikenali (*underdiagnosed*) dan tidak diobati (*undertreated*). Menurut Sumirta (2008, hlm.81) menjelaskan dari hasil penelitiannya di salah satu panti di Denpasar tahun 2008, didapatkan 72 % lanjut usia menderita depresi yang bervariasi dari tingkat ringan sampai berat. Tetapi tingkat depresi lanjut usia lebih dominan dalam tingkat depresi sedang sebanyak 15 (34%) orang.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian non-eksperimen yaitu rancangan penelitian korelasional (hubungan atau asosiasi) yang menjelaskan tentang hubungan antara variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, mengambil tempat di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang pada bulan Januari 2012. Populasi penelitian ini adalah lanjut usia yang tinggal di Panti, sampel berjumlah 33 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Sampling Jenuh* yaitu sensus, artinya seluruh populasi diteliti. Hal ini dilakukan umumnya karena jumlah populasi sedikit, yaitu 36 lansia (Machfoedz, 2009, hlm.54).

Dalam pengumpulan data menggunakan kuesioner, data yang dikumpulkan menggunakan dua macam instrumen yaitu Skala Depresi Geriatrik yang sudah baku. Tujuannya untuk mengukur tingkat depresi pada lansia, dan terdiri dari 30 item pertanyaan. Instrumen yang kedua menggunakan kuesioner insomnia menurut Maryam, et al (2008, hlm.70) dan Rafknowledge (2004, hlm.58) untuk mengukur tingkat insomnia pada lansia. Terdiri dari 22 item pertanyaan dimana semua pertanyaan dinyatakan valid.

Untuk uji normalitas data menggunakan *Shapiro Wilk*, jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50 responden. Sedangkan untuk uji hipotesis penelitian “Hubungan antara Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia” digunakan uji *Spearman Rank*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Usia Responden

Tabel 5.1  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2012

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
56 – 60 tahun	2	6.1
65 – 70 tahun	3	9.1
>70 tahun	28	84.8
Total	33	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa responden yang berusia >70 tahun sebanyak 28 (84.8%), dan responden yang berusia 56 – 60 tahun sebanyak 2 (6.1%).

### 2. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok jenis kelamin diketahui bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan, karena lanjut usia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang semua berjenis kelamin perempuan.

### 3. Karakteristik Tingkat Depresi Responden

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Depresi di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2012

Depresi	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	10	30.3
Ringan-Sedang	17	51.5
Berat	6	18.2
Total	33	100.0

Responden sebagian besar mengalami depresi ringan-sedang sebanyak 17 (51,5%). Terjadinya depresi ringan-sedang pada lanjut usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang disebabkan karena lanjut usia tidak memiliki keluarga maupun tempat tinggal. Salah satu yang paling mempengaruhi adalah sebagian besar lanjut

usia yang tinggal di panti sudah tidak memiliki keluarga.

Faktor itulah yang menyebabkan lanjut usia memiliki pandangan yang negatif terhadap dirinya, sehingga didapatkan gejala depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang. Hal ini ditandai adanya pemikiran tidak ada yang memperhatikan, merasa kesepian, merasa hidupnya tidak beruntung, dan merasa sedih ditinggal keluarganya. Apabila itu terjadi terus-menerus akan menyebabkan lanjut usia tidak dapat mengendalikan dirinya, dan kejadian depresi ringan-sedang merupakan tahapan awal yang terjadi sebelum memasuki tahapan yang lebih kronis lagi.

Tahap memasuki usia tua akan dialami oleh semua orang (tak bisa dihindarkan), tetapi kondisi fisik dan psikologis usia lanjut sangat berbeda dari satu usia lanjut dengan usia lanjut lainnya. Kekuatan tubuh yang mulai berkurang daya penyesuaian diri, reaksi terhadap lingkungan, daya inisiatif dan daya kreatif ini pada usia lanjut dapat menimbulkan masalah psikologis. Apa yang terjadi dan akan dialami oleh usia lanjut tidak dapat dilepaskan dari pembentukan pengalaman masa lalu, dia akan memperlihatkan warna kepribadian tertentu yang akan menentukan seberapa berhasil dan tidak berhasil dalam memasuki dan menjalani usia lanjut (Anonim, 2005, hlm.5).

#### 4. Karakteristik Tingkat Insomnia Responden

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Insomnia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2012

Insomnia	Frekuensi	Presentase (%)
----------	-----------	----------------

Jangkapendek	8	24.2
Sementara	19	57.6
Kronis	7	21.2
Total	33	100.0

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran karakteristik responden di dapatkan bahwa lanjut usia mengalami insomnia sementara sebanyak 18 (54,4%). Insomnia bisa terjadi pada lanjut usia karena insomnia termasuk salah satu yang sering terjadi pada lanjut usia seiring dengan usia yang semakin tua menyebabkan lanjut usia mengalami perubahan dalam pola tidurnya.

Lanjut usia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang mengalami insomnia sementara karena mereka mengatakan mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing-masing individu. Mereka juga mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, tidur tidak tenang, dan sering terbangun lebih awal. Sebagian besar lanjut usia mengatakan bahwa setiap hari sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun ditengah malam.

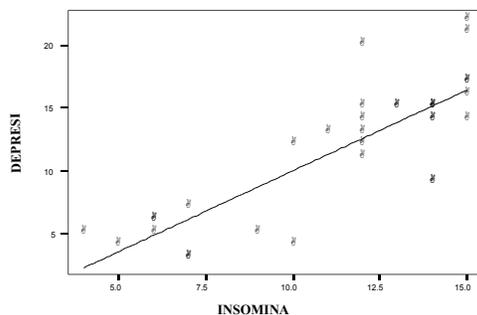
Penelitian ini di dukung oleh Mass, et al.,(2011, hlm.527) yang mengatakan bahwa gangguan tidur merupakan keluhan utama yang sering dialami lanjut usia, dengan perkiraan lebih dari setengah jumlah lanjut usia yang berusia di atas 65 tahun yang tinggal dirumah dan sekitar dua pertiga jumlah lanjut usia yang berada dalam fasilitas perawatan jangka panjang, mengalami kesulitan tidur.

Insomnia sementara adalah tidur tidak tenang yang tidak sering terjadi dan disebabkan oleh perubahan-perubahan lingkungan seperti *jet lag*, dan pengalaman yang menimbulkan ansietas (Stanley dan Beare, 2006, hlm.451).

Manifestasi klinik insomnia yang terjadi pada lanjut usia adalah kesulitan tidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak, merasa lelah saat bangun tidur, mudah marah dan mata memerah (Rafknowledge, 2004, hlm.58).

## 5. Hubungan Antara Depresi dengan Kejadian Insomnia

Grafik 1  
Uji Korelasi Hubungan Depresi dengan Kejadian Insomnia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang Tahun 2012



P -value: 0,000      r: 0,871

Hasil analisis pada grafik 1 menggunakan uji *spearman's rank* karena didapatkan data tidak berdistribusi normal, dimana untuk variabel depresi nilai signifikansi 0,000 dan pada variabel insomnia nilai signifikansi 0,000 keduanya kurang dari 0,05. Didapatkan hasil korelasi dengan nilai  $r=0,871$  dan nilai  $p=0,000$  berarti ada hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia dengan arah korelasi positif dan kekuatan korelasi sangat kuat.

Salah satu penyebab terjadinya insomnia sementara pada lanjut usia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang adalah karena adanya depresi, kejadian depresi menyebabkan seseorang menjadi sedih, dan sulit tidur khususnya pada lanjut usia. Berdasarkan fakta, stress adalah penyebab paling sering pada insomnia akut dan depresi adalah penyebab paling sering pada

insomnia sementara dan kronik (Billiard, Partinen, Roth, & Shapiro,1994). Dan literature ilmiah selama tiga dekade terakhir menjelaskan hubungan yang kuat antara tidur dan gangguan psikiatrik. Pemeriksaan EEG (*Elektroensefalogram*) sama uniknya dengan sidik jari, meski dapat berubah seiring dengan penuaan dan sensitive terhadap obat. Kurang lebih 90% pasien depresi yang dirawat inap memperlihatkan beragam bentuk EEG yang menentukan gangguan tidur (Reynolds et al., 1988) (Mass et.,al, 2011, hlm.706).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lanjut usia mengalami depresi dalam kategori ringan-sedang sebanyak 17 (51,5%) dan 6 (18,2%) dalam kategori berat. Sedangkan untuk insomnia sebagian besar lanjut usia mengalami insomnia dalam kategori sementara sebanyak 19 (57,6%) dan 7 (21,2%) dalam kategori kronis. Hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia menunjukkan hubungan yang signifikan dengan nilai ( $p=0,000$  dan  $r=0,871$ ) dengan arah yang positif dan kekuatan korelasi sangat kuat.

## SARAN

Setelah peneliti menyimpulkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Panti Wredha Harapan Ibu  
Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan sebagian besar lanjut usia mengalami depresi ringan-sedang dan insomnia sementara. Oleh karena itu disarankan kepada pengasuh panti untuk melakukan pendekatan dan memberikan penanganan pada lanjut

- usia yang mengalami depresi dan insomnia dengan cara melakukan aktivitas fisik selama kurang lebih satu jam setiap hari, mengadakan kegiatan keagamaan seminggu sekali, dan memperhatikan pola makan. Sehingga lanjut usia yang tinggal di panti merasa aman dan nyaman.
2. Peneliti  
selanjutnya  
Pada kesempatan ini peneliti hanya melaksanakan dua komponen dari kebutuhan dasar manusia terkait dengan lanjut usia yang tinggal dipanti yaitu kebutuhan psikologis (Depresi) dan kebutuhan fisiologis (Insomnia). Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melaksanakan penelitian dari komponen kebutuhan dasar manusia yang lain seperti kebutuhan cinta dan rasa memiliki, rasa berharga dan harga diri, dan aktualisasi lanjut usia.
3. Institusi  
pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi bagi institusi pendidikan keperawatan dalam mengembangkan ilmu keperawatan gerontik khususnya dalam hubungannya dengan depresi dan kejadian insomnia pada lanjut usia.
4. Lanjut Usia  
Diharapkan lanjut usia yang tinggal di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang melakukan aktivitas fisik, kegiatan keagamaan, dan menjaga pola makan secara teratur. Sehingga lanjut usia terhindar dari depresi dan resiko insomnia.

lansia.pdf/ diperoleh tanggal 17 Februari 2012

Agustin, Dianingtyas., & Alliya, Sarah. (2008). *Perbedaan tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam bugar lansia di panti Wredha Wening Wardoyo Ungaran*. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/medianers/article/view/738/> diperoleh tanggal 17 Februari 2012

Asmadi. (2009). *Teknik prosedural keperawatan: konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta: Balai Penerbit Salemba Medika

Evy. (2008). *Waspada depresi pada lansia*. <http://kesehatan.kompas.com/read/2008/06/26/1912429/Waspada.Depresi.pada.Lansia/> diperoleh tanggal 6 Mei 2011

Maryam, R. Siti., Ekasari, Mia Fatma., Rasidawati., Jubaedi, Ahmad., Batubara, Irwan. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba medika

Muslichah, Miftakhul. (2010). *Episode depresi berat dengan insomnia*. <http://www.fkumyecase.net/wiki/index.php?page=Episode+Depresi+Berat+dengan+Insomnia/> diperoleh tanggal 10 Juni 2011

Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan gerontik & geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit EGC

Mass, Meridian L., Buckwalter, Kathleen., Hardy, Mary D., Tripp-Reimer, Toni., Titler, Marita G., Asecht, Janet P. (2011). *Asuhan keperawatan geriatrik*. Jakarta: EGC

## DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2005). *Permasalahan pada lansia*. [http://dinkes-sulsel.go.id/new/images/pdf/pedomam%20keswa\\_](http://dinkes-sulsel.go.id/new/images/pdf/pedomam%20keswa_)

Pujiastuti, Sri Surini. (2003). *Fisioterapi pada lansia*. Jakarta: EGC

Radiatna, Merry. (2011). *Alasan mengapa wanita hidup lebih lama dari pria*. <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/epidemiology-public-health/2209250-alasan-mengapa-wanita-hidup-lebih> /#ixzz1qlbp JH42 diperoleh tanggal 01 April 2012

Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo

Stanley, Mickey., & Beare, Patricia Gauntlett. (2006). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Edisi 2. Jakarta: EGC

Sumirta, I Nengah. (2008). *Hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada lansia di pelayanan lanjut usia "Wana Seraya" Denpasar*. [http://pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/6208160166\\_1693-4903/](http://pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/6208160166_1693-4903/) diperoleh tanggal 17 Februari 2012

Widastra, I Made. (2005). *Terapi relaksasi progresif sangat efektif mengatasi keluhan insomnia pada lanjut usia*. <http://pisjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/21098489.pdf> diperoleh tanggal 3 Mei 2011