

PENGARUH TITIK THUNG DAN NEQUAN TERHADAP LEVEL INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG

The Influence of Thung and Nequan Points on the Level of Insomnia in the Elderly in Peterongan Village, Jombang Regency

Mukhammad Rajin¹, Athi' Lindayan¹, Siti Urifah², Nursiyah³

1. Prodi S1 Keperawatan, Unipdu, Jombang.
2. Prodi Profesi Ners, Unipdu, Jombang
3. Mahasiswa Prodi Profesi Ners, Unipdu, Jombang

Riwayat artikel

Diajukan: 28 Mei 2024

Diterima: 24 Juni 2024

Penulis Korespondensi:

- Mukhammad Rajin
- Program Studi S1 Keperawatan
- Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang

e-mail:

mukhamadrajin@fik.unipdu.ac.id

Kata Kunci:

Thung Point Acupuncture, Insomnia, Older People

Abstrak

Pendahuluan: Insomnia merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh lansia. Sekitar 80% lansia mengalami insomnia, salah satu cara dalam menangani insomnia secara non farmakologi adalah dengan menggunakan cara terapi keperawatan komplementer akupunktur. **Tujuan:** Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi keperawatan komplementer akupunktur pada titik Thung terhadap insomnia pada lansia. **Metode:** Desain penelitian ini adalah dengan menggunakan Pre- Eksperimental dengan design one group pre-post test design, populasi adalah lansia yang mengalami insomnia. Jumlah sampel 12 responden menggunakan Purposive Sampling. Variabel independent pada penelitian ini adalah terapi akupunktur pada titik Thung; Shen Guan (77.18), Di Huang (77.19), Ren Huang (77.19), dan Neiguan (PC6) yang dilakukan 4x dalam 2 minggu selama 25 menit. Variabel dependent yaitu penurunan insomnia dengan kuisioner KSPBJ-IRS. Analisis data menggunakan Paired T-test dengan $P < 0.05$. **Hasil :** Uji statistik menunjukkan bahwa nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi keperawatan komplementer akupunktur terhadap penurunan insomnia pada lansia. **Kesimpulan:** Oleh karena itu, terapi akupunktur ini dapat di rekomendasikan untuk mengatasi insomnia pada lansia. karena dapat meningkatkan sekresi melotin endogen dan dapat mengembalikan siklus tidur.

Abstract

Background: Insomnia is one of the big problem older people, it was common come related with the increasing of their age. Approximately 80% of the elderly experience insomnia in Indonesia. Insomnia gives an impact such as decreasing their quality life. Insomnia also comes in many times so this problem needs non-pharmacological intervention such as acupuncture. **Objective:** The aim of this study was to analyze the influence of Thung Point acupuncture toward insomnia level among older people in Jombang District. **Method:** The research design in this study was pre-experimental with a one group pre-post test design. The population in this study was all elder people who suffering insomnia in Peterongan Villange, Jombang District. A purposive sampling was used to select 12 respondents in this study. The independent variable in this study encompassed acupuncture therapy targeting the Shen Guan (77.18), Di Huang (77.19), Ren Huang (77.21), and Neiguan (PC6) points, administered four times over a two-week period. The dependent variable entailed the insomnia levels. The data was measured by the KSPBJ-IRS questionnaire. The data analyzed by using a Paired T-test with a significance level of $P < 0.05$. **Result:** The statistical analysis indicated a p-value of 0.000, which is less than α (0.05), signifying statistical significance. **Conclusion:** This study concluded that acupuncture is effective reducing the level of insomnia among the elderly. Consequently, acupuncture therapy is recommended as a non-pharmacological therapy for insomnia among the elderly.

PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses alami yang dihadapi oleh setiap manusia. Dalam proses menua tahap yang paling krusial adalah tahap lansia (lanjut usia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial. Keadaan tersebut dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa (Sarwono, 2010). Perubahan sistem tubuh pada lanjut usia dapat mempengaruhi kebutuhan tidur. Perubahan kualitas tidur pada lanjut usia juga disebabkan oleh penurunan kemampuan fisiologis (Rahman, 2014). Menurut WHO dan Undang-Undang NO 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada pasal 1 ayat 2 yang menyebutkan bahwa umur 60 tahun adalah usia permulaan tua. Menua bukanlah suatu penyakit, akan tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakibat dengan kematian (Padila, 2016). Gangguan insomnia pada lansia sering disebabkan oleh persoalan psikologis, misalnya akibat stress, pengaruh gaya hidup seperti sering kali minum kopi, alkohol, ataupun merokok (Potter, 2011). Insomnia pada lansia berdampak pada kehidupan sosial penderita, psikologis, fisik dan ekonomi sehingga dapat terjadi hilangnya produktivitas dan biaya pengobatan pada pelayanan Kesehatan, selain itu juga dapat berpengaruh dalam meningkatkan resiko penyakit degenerative misalnya hipertensi dan jantung (Sayekti, 2015). Prevalensi lansia yang mengalami insomnia di negara-negara Eropa sekitar 67%, lansia insomnia kronis 11,7% hingga 37%, sedangkan di negara-negara Asia 9,2% menjadi 11,9% (Lendengtariang et.al, 2018). Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius (Mahadini & Wulandari, 2020). Lansia menderita insomnia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres

psikologis, diet/nutrisi. Gaya hidup insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional.

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi insomnia yaitu dengan terapi akupunktur. Akupunktur adalah bagian dari ilmu pengobatan Cina. Teknik akupunktur dengan menusukkan jarum pada titik-titik tertentu di kulit untuk menghilangkan nyeri maupun mengobati kondisi tertentu (Hidayat et al, 2015). Penelitian tentang pengaruh akupunktur terhadap peningkatan sekresi melatonin pada penderita insomnia didapatkan adanya perbaikan pola tidur penderita insomnia (Spence, 2004). Penelitian Ji-you et.al, 2014 menggunakan titik akupunktur dalam mengenai insomnia sebagai berikut Xinshu (BL15), Pishu (BL 20), Neiguan (PC 6), Zusanli (ST36), Sanyinjiao (SP6) Baihui (GV20), Seishencong (EX HN1), Shenting (GV24) Shenman (HT7), Fengchi (GB20), Zhaohai (KI6).

Berdasarkan beberapa buku dan pengalaman klinik, titik Thung Shen Guan (77.18), Di Huang (77.19), Ren Huang (77.19) sangat efektif dalam mengatasi insomnia. Namun beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan, belum pernah menggunakan titik Thung tersebut. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian akupunktur titik Thung tersebut dikombinasi dengan titik Neiguan (PC6) untuk mengatasi insomnia pada lansia. dengan menggunakan skala pengukuran KSPBJ-IRS (kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- Insomnia Rating scale).

Menurut TCM, insomnia disebabkan oleh disfungsi jantung. khawatir, terlalu banyak berpikir atau terlalu tegang dapat melukai jantung dan limpa, menyebabkan kekurangan Qi dan Darah yang gagal untuk menenangkan jantung dan menampung pikiran. sehingga terjadi insomnia; aktivitas seksual memanjakan pulsa cedera, Yin ginjal menjadi tidak mencukupi, api muncul karena kekurangan Yin, mengakibatkan ketidakharmonisan antara jantung dan saluran pencernaan yang mengarah ke insomnia; gangguan fungsi limpa dan lambung memungkinkan tertahannya kelembapan dan dahak yang bisa panas, panasnya dahak bisa mengganggu jantung

dirumah pikiran, sehingga terjadi insomnia; kemarahan menyebabkan stagnasi Qi jantung, kemudian naiknya Api Jantung menyebabkan disfungsi jantung di rumah Pikiran, sehingga terjadi insomnia. Salah satu cara yang dianjurkan untuk menangani insomnia adalah dengan akupunktur. Akupunktur adalah suatu ilmu dari seni pengobatan tradisional timur dengan penusukan jarum akupunktur pada daerah khusus di permukaan tubuh dengan tujuan utama menjaga keseimbangan bioenergi dalam tubuh manusia. Akupunktur adalah terapi jarum berdasarkan pada prinsip ilmu akupunktur dan pengobatan china, dimana beberapa titik yang terdapat pada permukaan tubuh dirangsang dengan penusukan jarum (Rajin, 2018). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi akupunktur pada titik Thung terhadap insomnia pada lansia di posyandu mawar di dusun wonokerto Selatan desa Peterongan kecamatan Peterongan kabupaten Jombang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre- eksperimental dengan pretest- posttest design. Populasi penelitian ini adalah 15 lansia yang mengalami insomnia serta aktif mengikuti kegiatan di Posyandu Mawar di Desa Peterongan, Kecamatan Peterongan, Kabupaten Jombang. Sebanyak 12 responden diambil dengan metode purposive sampling untuk diikutsertakan pada penelitian ini. Adapun kriteria inklusi responden dalam penelitian ini adalah lansia yang memiliki gangguan insomnia, bersedia mendapatkan terapi akupunktur serta tidak memiliki penyakit komplikasi seperti penyakit jantung dan diabetes militus. Sedangkan kriteria eksklusi responden pada penelitian ini adalah lansia yang memiliki kondisi lemah dan beresiko terjadi pingsan atau syok saat diberikan terapi akupunktur. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Mawar di Dusun Wonokerto Selatan, Desa Peterongan Kecamatan Peterongan, kabupaten Jombang, pengambilan data dilaksanakan selama bulan Juli 2023 dan penelitian ini telah mendapat kelayakan etik dari Komisi Etik Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu dengan no Sertifikat 028.22-23/KEP-Unipdu/7/2023.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara survey langsung yaitu dengan memberikan intervensi secara langsung. Bahan dan alat

yang digunakan pada penelitian ini adalah jarum akupunktur dan kapas alkohol. Instrumen yang digunakan adalah skala pengukuran untuk tingkat insomnia menggunakan KSPBJ- IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale). Untuk kategorisasi tingkat insomnia diklasifikasikan menjadi tingkat ringan (skor= 8-13), sedang (skor= 14-18), dan berat (skor= >18). Pengukuran Tingkat insomnia dilakukan dua kali yaitu sebelum dan setelah diberikan intervensi akupunktur. Sebelum pengambilan data dan pengukuran Tingkat insomnia peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang tujuan dan prosedur penelitian, dan bahwasannya penelitian ini bersifat suka rela dan tidak ada unsur pemaksaan terhadap responden. Responden yang bersedia mengikuti penelitian ini akan menandatangani lembar inform consent.

Responden diberi perlakuan berupa penusukan titik Thung Shen Guan (77.18), Di Huang (77.19), Ren Huang (77.19) dan Nequan (PC6) sebanyak 4 kali dalam 2 minggu. Setiap sesi terapi lamanya 25 menit. Setelah melakukan 4 kali terapi, responden diminta untuk mengisi alat ukur KSPBJ-IRS untuk pengambilan data post-test. Proses terapi akupunktur dilakukan dengan cara pasien duduk bersandar dengan kondisi santai tanpa rasa tegang, tidak terlalu lelah, tidak terlalu kenyang dan tidak terlalu lapar. Peneliti melakukan disinfeksi pada titik yang akan ditusuk dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol. Sebelum dilakukan penusukan pada titik Sishencong dilakukan disinfeksi terlebih dahulu dengan bola kapas steril yang sudah dibasahi alkohol. Setelah itu dilakukan penusukan pada titik Thung dengan menggunakan jarum steril sekali pakai. Jarum dibiarkan tertancap selama 20 menit. Setiap pencabutan jarum, bekas tusukan dilakukan disinfeksi kembali menggunakan bola kapas steril yang telah dibasahi alkohol

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian ini membahas tentang data demografi responden, tingkat insomnia responden sebelum dan setelah diberi tindakan akupunktur. Pada data demografi meliputi usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan. Adapun distribusi data dijelaskan pada table 1.

Tabel 1 Karakteristik responden lansia yang mengalami insomnia di Posyandu Mawar di Dusun Wonokerto Selatan, Desa. Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

NO	Kategori	F	%
1.	Umur		
	a. 45- 59 tahun	1	8,4
	b. 60-74 tahun	10	83,2
	c. 75- 90 tahun	1	8,4
	d. >90 tahun	0	0
	Total	12	100
2	Jenis kelamin		
	a. Laki – laki	0	0
	b. Perempuan	12	100
	Total	12	100
3	Pendidikan		
	a. SD	10	83,2
	b. SMP	1	8,4
	c. SMA	0	0
	d. Sarjana	1	8,4
	Total	12	100

Hasil dari tabel 1 menunjukkan hampir seluruh responden berusia 60 -74 tahun yaitu 83,2% dan hanya sebagian kecil yang berusia 45 – 59 tahun dan 79- 90 tahun yaitu 8,4%, seluruh responden pada penelitian ini adalah perempuan yaitu sejumlah 100% dan hampir seluruhnya memiliki pendidikan tingkat Sekolah Dasar (SD) yaitu sebanyak 83,2% dan hanya sebagian kecil yang memiliki pendidikan tinggi yaitu 8,4%. Usia merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan insomnia, seperti responden pada penelitian ini adalah lansia, dimana mayoritas usia responden pada penelitian ini antara 60 – 74 tahun, dimana pada usia ini sering mengeluh karena gangguan tidur seperti mengantuk di siang hari, terbangun di malam hari, tidak bisa memulai tidur lebih awal, bangun dengan perasaan tidak segar. Hal ini sesuai dengan teori Potter & Perry (2005) dalam Sari (2014), bahwa perubahan pola tidur pada lansia disebabkan oleh perubahan yang mempengaruhi pengaturan tidur seperti kerusakan sensorik, mempertahankan irama sirkadian. Seiring bertambahnya usia maka perubahan pola tidur dan durasi tidur juga akan berubah, mulai dari bayi sampai usia tua. Usia lanjut mempunyai lama tidur lebih sedikit dibandingkan usia lebih muda, hal ini disebabkan karena proses

penuaan, umumnya mereka sulit untuk memulai dan mempertahankan tidur. Faktor lain yang berperan pada insomnia adalah jenis kelamin, dimana pada penelitian ini seluruh responden berjenis kelamin Perempuan. Hal ini sesuai dengan teori Lumbantobing (2010) yang menyebutkan bahwa wanita lebih sering mengalami insomnia, lebih dari 50% lansia mengeluhkan sulit tidur pada malam hari. Data khusus pada penelitian ini meliputi tingkat insomnia sebelum dan setelah diberi tindakan akupuntur serta pengaruh tindakan akupuntur terhadap tingkat insomnia pada responden.

Tabel 2 Tingkat insomnia pada responden sebelum diberi intervensi akupuntur di Posyandu Mawar di Dusun Wonokerto Selatan, Desa. Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

No	Kategori	F	%
1	Ringan	5	41,7
2	Sedang	7	58,3
3	Berat	0	0
	Total	12	100

Hasil dari tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat insomnia yang dialami seluruh responden bervariasi yaitu dari level ringan (41,7%) hingga sedang (58,3%) dan tidak ada yang mengalami insomnia berat (0%).

Tabel 3 Tingkat insomnia pada responden setelah diberi intervensi akupuntur di Posyandu Mawar di Dusun Wonokerto Selatan, Desa. Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

No	Kategori	F	%
1	Ringan	11	91,6
2	Sedang	1	8,4
3	Berat	0	0
	Total	12	100

Hasil dari tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat insomnia yang dialami responden mengalami perubahan setelah diberikan intervensi akupuntur yaitu sebanyak 91,6% responden mengalami insomnia ringan dan hanya sebagian kecil yang mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 8,4%.

Tabel 4 Pengaruh akupuntur titik Thung terhadap tingkat insomnia lansia di Posyandu Mawar di Dusun Wonokerto Selatan, Desa. Peterongan Kecamatan Peterongan Kabupaten Jombang.

N o	Tingkat Insomnia	Sebelum F	Sebelum %	Sesudah F	Sesudah %	P Value
1	Ringan	5	41,7	11	91,6	0,000
2	Sedang	7	58,3	1	8,4	
3	Berat	0	0	0	0	
Total		12	100	12	100	

Tabel 4 menggambarkan perubahan tingkat insomnia responden sebelum dan setelah mendapatkan terapi akupuntur titik Thung, dimana sebelum diberi tindakan akupuntur sebanyak 41,7% lansia mengalami insomnia dengan skala ringan kemudian meningkat jumlahnya menjadi 91,6 setelah diberi intervensi akupuntur titik Thung. Lebih dari setengah jumlah responden mengalami insomnia pada level sedang (58,3%) dan kemudian menurun menjadi 8,4% setelah diberi intervensi akupuntur titik Thung. Dari hasil uji statistic paired sampel T-test menunjukkan nilai signifikansi atau probabilitas sebesar 0.000, yang artinya nilai $P \text{ value} < \alpha (0,05)$, yang mengindikasikan adanya pengaruh tindakan akupuntur titik Thung untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Insomnia menjadi masalah serius jika tidak segera ditangani, beberapa dampak akibat masalah insomnia khususnya pada lansia seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (Kemenkes, 2023). Oleh sebab itu perlu adanya intervensi khusus seperti penggunaan terapi non-farmakologi seperti akupuntur, selain aman untuk lansia terapi akupuntur juga tidak memiliki dampak atau efek buruk bagi lansia. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada perubahan tingkat insomnia lansia setelah diberikan terapi akupuntur titik Thung. Dimana sebelum diberikan terapi akupuntur titik Thung lansia memiliki insomnia pada tingkat ringan (41,7%) hingga sedang (58,3%) namun setelah diberi tindakan akupuntur titik Thung terjadi

perubahan tingkat insomnia lansia yaitu sebanyak 91,6% responden mengalami insomnia ringan dan hanya sebagian kecil yang mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 8,4%. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa setelah dilakukan terapi akupuntur rata-rata responden mengalami perubahan tingkat insomnia, dari tinggi berubah menjadi rendah. Selain itu peneliti juga mengatakan bahwa setelah diberikan terapi keperawatan akupuntur dapat mempengaruhi tingkat pelepasan dopamine di sistem limbik di otak yang dapat mempengaruhi kualitas tidur menjadi lebih yang baik (Feisal, 2014). Akupuntur sebagai kekuatan homeostatic yang menyeimbangkan Yin dan Yang sehingga dapat mempengaruhi tidur yang membuat tidurnya menjadi nyenyak dan nyaman, serta dapat meningkatkan kualitas tidur serta juga pada endokrin yang menghasilkan peningkatan nokturnal dalam sekresi melatonin endogen dan dapat mengembalikan siklus tidur (Mandiroglu, 2017). Pada penelitian ini Lansia mengeluh susah memasuki tidur sekitar 6- 15menit, dan bangun lebih awal 30 menit lebih cepat dari biasanya dan tidak dapat tidur kembali sehingga pemenuhan kebutuhan lansia terganggu. Rata-rata setelah diberikan terapi akupuntur responden mengalami penurunan dan sudah membaik, sudah tidak susah untuk memulai tidurnya dan sudah tidak banyak memikirkan beban pikiran sehingga cepat untuk tertidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang, et.al, (2018) bahwasanya akupuntur dapat mengatasi gangguan insomnia yang dapat menginduksi dan tranquility yang biasanya gejala pada insomnia itu seperti sakit kepala tidur yang tidak membebani, suasana hati memburuk pada pagi hari, motivasi berkurang dan kinerja siang hari, tiredness dan tidur disturbances membaik setelah diberikan perawatan akupuntur dan tidak mengalami kejadian yang memburuk lagi. Dari hasil uji statistic penelitian ini membuktikan bahwa terapi akupuntur pada titik Thung dapat mempengaruhi Tingkat insomnia pada lansia dengan nilai significant T-test sebesar 0.000, yang artinya nilai $P \text{ value} < \alpha (0,05)$. Sejalan dengan penelaitan yang telah dilakukan oleh Yatmihatun et.al (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh sesudah diebrikan terapi

keperawatan komplementer akupunktur dengan menggunakan titik Baihui (GV20), dan Anmian (EX HN 16) yang dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidurnya pada perlakuan yang dapat merangsang kelenjar pineal untuk mengeluarkan melatonin yang berfungsi mengatur siklus sirkadian dalam tubuh dengan hasil yang didapatkan adalah nilai P-value 0,028. Dengan menggunakan berbagai titik Thung yaitu titik Shen Guan (77.18) yang mana titik ini digunakan untuk memperkuat ginjal, titik Di Huang (77.19) yang mana titik ini digunakan untuk memperkuat ginjal, menenangkan hati, mengatasi depresi, dan memberi manfaat Qi, titik Ren Huang (77.21) yang mana titik ini berfungsi untuk menyelaraskan darah, menenangkan urat, dan melengkapi ginjal, titik Neiguan (PC 6) yang mana titik ini digunakan untuk memperkuat Qi jantung dan menenangkan pikiran.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengkajian dari hasil data statistik dapat disimpulkan bahwa akupunktur pada titik Thung Shen Guan (77.18), Di Huang (77.19), Ren Huang (77.19) dan Neiguan (PC6) yang dilakukan 4 kali dalam 2 minggu selama 25 menit dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia di posyandu mawar, dusun wonokerto Selatan, desa peterongan, kecamatan peterongan, kabupaten Jombang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggarwati, E. S., & Kuntarti (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Aspuah*, Siti (2013). Kumpulan Kuesioner dan Instrumen penelitian Kesehatan, cetakan pertama. Yogyakarta: Nuhu Medika
- Cao, Y., Yin, X., Aguilar, F. S., Liu, Y., Yin, P., Wu, J., . . . Xu, S. (2016). Effect of Acupuncture on Insomnia Following stroke: Study Protokol For a Randomized Controlled trial. *Trials* Vol. 17: 546, 4-7.
- Dewi , P. A., & Ardani, I. A. (2015). Angka Kejadian Serta Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali.
- Gusnul., 2009. Pengaruh Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Skripsi Sastra Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hidayat, A. A. (2014). Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif.
- Kemkes. 2023. Pengaruh Gangguan Tidur pada Kesehatan Lansia diakses 25 Mei 2024 Pukul 19.05 https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2573/pengaruh-gangguan-tidur-pada-kesehatan-lansia
- Kuhu, M. M. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik (edisi 1).
- Kurniadi, K. (2019). Pengaruh akupresur terhadap penurunan skala insomnia Pada lansia (Studi Kasus Pada Lansia di Posyandu Desa Nanga Taman Kecamatan. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 5(1), 13–19. <http://repository.unmuhpnk.ac.id/id/eprint/1368>
- Mahadini, C., & Wulandari, M. (2020). Pengaruh Akupunktur Titik Sishencong Terhadap Tingkat Keparahan Insomnia Pada Lansia di Yayasan Dianonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL). *Journal of Islamic ...*, 4(1), 8–13. <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/id/eprint/532>
- Mandiroglu, S., & Ozdilekcan, C. (2017). Impact of Acupuncture on Chronic Insomnia: A Report of Two Cases with Polysomnographic Evaluation. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 10(2), 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2016.09.018>
- Masita, L. (2017). Pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan Insomnia pada Lansia. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika, 126. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprint/102%0Ahttp://repo.stikesicme->

- jbg.ac.id/102/1/SKRIPSI_NEW_PDF.pdf
- Mestika Rija Helti, & Dedi. (2020). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 63–67. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.387>
- Muhith, A., dan Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik.
- Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi penelitian Kesehatan.
- Nursalam. (2016). Metode Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis (Edisi 4).
- Padila. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik.
- Rajin, M. (2018). Buku Ajar Keperawatan Komplementer Tindakan Akupuntur (edisi 3).
- Saputra, K. (2017). Akupuntur Dasar.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R & D.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Utami, T. (2018). Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna