

**PELATIHAN SENAM YOGA UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR
LANSIA POSYANDU PELANGI NUSANTARA KELURAHAN DARMO
KECAMATAN WONOKROMO, SURABAYA**

**YOGA TRAINING TO IMPROVE THE QUALITY OF ELDERLY SLEEPING IN
POSYANDU PELANGI NUSANTARA, KELURAHAN DARMO, KECAMATAN
WONOKROMO SURABAYA**

Sisilia Indriasari, Anastasia Putu Martha Anggarani
STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya
sisil_indri@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kebutuhan vital yang penting agar proses kehidupan berlangsung baik untuk setiap makhluk hidup adalah kebutuhan tidur. Akan tetapi hal tersebut akan mengalami pergeseran saat memasuki lansia. Salah satu faktor penyebab perubahan tidur pada lansia yaitu perubahan pada lobus frontal lansia. Lama tidur normal pada lansia biasanya sekitar 7-8 jam per hari, dan dikatakan mengalami penurunan kualitas tidur apabila tidur lansia mengalami penurunan waktu tidur sekitar 5-6 jam. Hasil survey yang dilakukan di kelompok lansia yang tinggal di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo didapatkan 8 dari 10 lansia mengalami penurunan kualitas tidur dengan skor PSQI <5, karena sebanyak 75% lansia tersebut jarang melakukan olahraga, hal tersebut juga disebabkan karena kader lansia dan lansia di RW 06 tidak mempunyai pengetahuan yang cukup mengenai olah raga yang dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur lansia. Kader lansia juga tidak memiliki panduan pelaksanaan senam serta kurangnya ketrampilan dalam melakukan senam yoga. Puskesmas tidak pernah memberikan pembelajaran khusus bagi kader dan lansia untuk menambah referensi senam bagi lansia. Fasilitas untuk melakukan aktivitas olahraga yang lain juga belum tersedia. Tim pelaksana pengabdian masyarakat telah melaksanakan pendidikan kesehatan, maupun pelatihan senam yoga bagi kader lansia. Untuk menyelesaikan permasalahan tersebut pendidikan kesehatan yang sudah diberikan meliputi : rematik, kolesterol, vertigo, gangguan pendengaran, nutrisi bagi lansia. Kegiatan ini menghasilkan pengetahuan lansia mengenai senam yoga meningkat yaitu sebanyak 25% lansia mempunyai pengetahuan cukup dan 75% mempunyai pengetahuan baik. Sedangkan setelah dilakukan senam yoga secara rutin sebanyak 80% lansia mempunyai kualitas tidur baik dan 25% lansia mempunyai kualitas tidur cukup.

Kata Kunci : Senam yoga, kualitas tidur, lansia

ABSTRACT

Vital need that is important for the process of life going well for every living creature is the need for sleep. However, this will experience a shift when entering the elderly. One of the factors causing sleep changes in the elderly is changes in the frontal lobes of the elderly. The normal length of sleep in the elderly is usually around 7-8 hours per day, and is said to have decreased sleep quality when the elderly sleep has decreased sleep time of about 5-6 hours. The results of a survey conducted in the elderly group living in RW 06, Darmo Village, Wonokromo Subdistrict, found that 8 out of 10 elderly people experienced a decrease in sleep quality with a PSQI score <5, because as many as 75% of the elderly rarely exercise, it was also caused by elderly cadres and The elderly in RW 06 do not have enough knowledge about sports that can be used to improve the quality of sleep in the elderly. Elderly cadres also do not have guidance on how to exercise and lack of skills in doing yoga exercises. The puskesmas has never provided special learning for cadres and the elderly to add gymnastic references for the elderly. Facilities for other sports activities are also not yet available. The community service implementation team has carried out health education, as well as yoga exercises for elderly cadres. To solve these problems health education that has been given includes: rheumatism, cholesterol, vertigo, hearing loss, nutrition for the elderly. This activity resulted in elderly knowledge about yoga exercises increased by 25% of the elderly having sufficient knowledge and 75% of having good knowledge. Meanwhile, after doing yoga exercises regularly as much as 80% of the elderly have good sleep quality and 25% of the elderly have adequate sleep quality.

Keywords : Yoga exercises, sleep quality, elderly

PENDAHULUAN

RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya mengelola Posyandu Lansia berlokasi di Kelurahan Darmo, Kecamatan Wonokromo Surabaya yang merupakan binaan dari Puskesmas Jagir. Jumlah lansia di Pelangi Nusantara sebanyak 140 lansia, terdiri dari 70 lansia yang aktif dalam kegiatan dan 70 lansia yang tidak aktif dalam kegiatan. Setiap kegiatan di koordinir oleh 7 kader lansia dan 1 orang dari puskesmas. Kegiatan di posyandu lansia ini di adakan setiap minggu pertama. Kegiatan yang dilakukan adalah senam lansia yang dipimpin oleh para kader lansia. Penyuluhan kesehatan yang pernah di terima posyandu lansia ini tentang hipertensi, pencegahan diabetes militus yang diberikan oleh petugas dari Puskesmas Jagir. Kegiatan tersebut belum menyelesaikan permasalahan pada lansia disana. Permasalahan lansia di posyandu ini yaitu lansia dengan demencia yang tidak mendapat pengobatan dan perawatan dengan baik, kolesterol yang tidak terkontrol, vertigo, nyeri pada persendian, nutrisi yang kurang dan gangguan tidur lansia yang belum terselesaikan.

Kebutuhan tidur merupakan salah satu kebutuhan vital yang paling penting untuk setiap makhluk hidup agar dapat berlangsung proses kehidupan dengan baik. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur, ada dua hal yang perlu diperhatikan yaitu komponen kualitas dan kuantitas tidur. Jika ada gangguan pada salah satu komponen tersebut maka dapat menyebabkan menurunnya fungsi fisiologi dan fisiologi lansia. Salah satu faktor penyebab perubahan tidur dan terbangun adalah lansia yaitu perubahan pada lobus frontal lansia pada proses penuaan (Nugroho, 2008). Lama tidur normal pada lansia sekitar 7-8 jam per hari, dan dikatakan mengalami penurunan kualitas tidur apabila tidur lansia mengalami penurunan waktu tidur sekitar 5-6 jam (*National Sleep Foundation*, 2015). Paparan diatas sesuai dengan fenomena yang sering terjadi khususnya pada lansia saat ini. Menurut data dari Depkes Indonesia, lansia yang mengalami gangguan tidur setiap tahunnya bisa mencapai

750 orang dan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 50% dari 18,1 juta pada tahun 2009 (Depkes, 2011). Hasil survey yang dilakukan di kelompok lansia yang tinggal di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo didapatkan 8 dari 10 lansia mengalami penurunan kualitas tidur dengan skor PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) < 5. Sebanyak 75% lansia tersebut jarang melakukan olahraga yang menyebabkan semakin menurunnya fungsi fisiologi lansia. Permasalahan ini disadari oleh kader lansia di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya. Upaya yang telah dilakukan adalah posyandu lansia RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo sudah melakukan senam rutin sebanyak 1 bulan 1 kali. Tetapi, senam yang biasa dilakukan bukan senam yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia sesuai dengan permasalahan terbanyak ditempat ini. Kader lansia juga tidak mempunyai panduan pelaksanaan senam serta kurangnya ketrampilan dalam melakukan senam. Selain itu sampai saat ini tidak ada pembelajaran khusus bagi kader dan para lansia untuk menambah referensi senam bagi lansia. Fasilitas untuk melakukan senam juga terbatas, fasilitas yang dimiliki Posyandu Lansia RW 06 hanya 1 tape recorder dan 1 kaset aerobic. Semua alat tersebut hanya digunakan saat adanya kegiatan senam setiap 1 bulan sekali, sedangkan fasilitas olahraga lainnya belum tersedia. Permasalahan tersebut yang mendorong adanya program pelatihan dan pendampingan bagi mitra PKM untuk membantu membuat Buku Panduan Senam Yoga untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, beserta kaset CD yang nantinya bisa digunakan untuk panduan melakukan senam yoga.

Keinginan

kader lansia dan lansia untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai cara untuk meningkatkan kualitas tidur melalui pemberian olahraga dan beberapa cara lain cukup besar sehingga dapat mengoptimalkan kualitas hidup lansia selanjutnya dapat mencapai sehat jasmani dan rohani. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dengan melakukan senam yoga 2

jam atau lebih sebelum tidur (Potter, 2005).Manfaatnya dapat untuk memperbaiki pola tidur (Wiadnyana, 2010). Senam yoga merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon dalam tubuh serta vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal dan relaksasi tercapai (Cahyono, 2012)

Tujuan kegiatan ini (PKM) adalah membantu kader lansia dan lansia untuk meningkatkan pemahaman tentang cara untuk meningkatkan kualitas tidur dan ketrampilan dalam melakukan olahraga yoga yang dapat meningkatkan kualitas tidur lansia sehingga dapat mewujudkan lansia yang memiliki kualitas hidup yang baik. Kegiatan kemitraan masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pelayanan di Posyandu Lansia RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo Surabaya.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra PKM, permasalahan prioritas yang perlu segera ditangani dan dihadapi adalah:

1. Belum adanya pengetahuan kader lansia dan lansia mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur terutama mengenai senam yoga.
2. Belum adanya panduan pelaksanaan senam.
3. Belum ada pembelajaran khusus bagi kader lansia dan lansia untuk menambah referensi senam bagi lansia.
4. Kurangnya fasilitas untuk melakukan aktivitas olahraga yang lebih bervariasi.

Berdasarkan hasil analisis yang dihadapi mitra PKM, maka tim PKM melakukan kegiatan sebagai bentuk solusi pada mitra beserta dengan jenis luaran yang akan dihasilkan dari masing-masing solusi, antara lain:

Permasalahan belum adanya pengetahuan kader lansia dan lansia mengenai cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur terutama mengenai senam yoga akan mengadakan penyuluhan tentang cara-cara untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Sedangkan permasalahan belum adanya panduan

pelaksanaan senam, telah dilaksanakan pelatihan dan pendampingan bagi mitra PKM untuk pembentukan panduan pelaksanaan senam yoga berupa video senam. Pada permasalahan belum ada pembelajaran khusus bagi kader lansia dan lansia, dengan memberikan pelatihan dan pendampingan bagi mitra PKM untuk mengaplikasikan senam yoga berdasarkan panduan yang telah dibuat. Cara mengatasi masalah kurangnya fasilitas olahraga bagi lansia, dengan melakukan kegiatan pengadaan alat-alat olahraga yang dibutuhkan lansia terutama untuk melakukan senam yoga yaitu matras dan bola.

Beberapa solusi yang dipaparkan diatas diharapkan dapat menyelesaikan permasalahan kualitas tidur lansia di RW 06 Kelurahan Darmo Kecamatan Wonokromo karena sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan Andika dan timnya pada Mei 2018 di Posyandu Lansia RW 03 Jagir Surabaya yang menyatakan bahwa lebih dari 50% (66,6%) kualitas tidur buruk sebelum diberikan yoga. Sebagian besar (77,7%) kualitas tidur baik sesudah diberikan yoga. Senam yoga dilakukan setiap hari sebelum tidur dengan durasi 30 menit. Hasil uji Wilcoxon yang menghasilkan $p = 0,000$, dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia di posyandu lansia RW 03 Jagir Surabaya. Salah satu manfaat senam yoga yaitu memperbaiki pola tidur (Wiadnyana, 2010). Menurut Cahyono (2012) senam yoga mampu merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal. Selain itu sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta endorphin dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia sehingga lansia akan menjadi rileks dan mempercepat proses masuk fase NREM. Senam yoga juga dapat mempengaruhi hipotalamus untuk meningkatkan produksi beta endorphin yaitu suatu morfin alami tubuh yang

akan menyebabkan stabilitas emosi serta membuat rileks tubuh. Kondisi tenang dan rilek inilah yang akan mendorong lansia untuk memulai tidurnya sampai hingga masuk kedalam fase tidur. Selain itu efek dari senam yoga adalah menurunkan ketegangan otot sehingga peredaran darah lancar, oksigen yang di bawa ke otak pun terpenuhi. Hal tersebut menunjang untuk memasuki fase tidur yang lebih dalam

METODE

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) di Posyandu Lansia Pelangi Nusa dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

- 1) Melakukan pendekatan dengan Ketua RW hingga pengurus posyandu. Diikuti dengan mengurus perijinan di BANGKESBANGPOLINMAS, DKK kota Surabaya dan Puskesmas terkait.
- 2) Melakukan identifikasi masalah yang dialami lansia terutama berhubungan dengan gangguan tidur
- 3) Melakukan diskusi tim pelaksana (dosen dan mahasiswa) untuk membahas kegiatan pendidikan kesehatan yang akan dilaksanakan dengan topik yang sesuai dengan kebutuhan lansia dan membahas kegiatan senam yoga untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.
- 4) Diskusi dengan Mitra PKM (Ketua RW 06, para kader dan pengurus Posyandu Lansia Pelangi Nusa tentang kegiatan yang akan dilakukan pada posyandu lansia (pendidikan kesehatan dan senam yoga untuk meningkatkan kualitas tidur lansia)
- 5) Setelah menyepakati bentuk kegiatan dengan mitra PKM maka dilanjutkan dengan menyampaikan kepada semua anggota Posyandu Lansia sekaligus bekerjasama dengan kader posyandu untuk memberikan motivasi kepada para anggota lain untuk terlibat dalam kegiatan pendidikan kesehatan dan senam yoga.
- 6) Melakukan pendidikan kesehatan yang meliputi :
 - a) Senam dan olah raga untuk meningkatkan kualitas tidur
 - b) Mencegah demensia

c) Problematika lansia meliputi : mencegah demensia, kolesterol, vertigo, gangguan pendengaran, nutrisi pada lansia.

7) Melakukan senam yoga bersama lansia Posyandu Lansia Pelangi Nusa RW 06.

8) Melakukan pengadaan alat senam yoga. Kegiatan tersebut dilakukan selama 3 bulan Mei, sedangkan pelaksanaan kegiatan efektif dilakukan pada bulan Juni, dan Juli 2019

HASIL DAN PEMBAHASAN HASIL

Kegiatan ini dilakukan di Posyandu Lansia Pelangi Nusantara dengan jumlah lansia sebanyak 70 orang, yang aktif datang dalam kegiatan penyuluhan dan senam kurang lebih sebanyak 60 lansia. Data yang didapat dari posyandu ini adalah semua lansia berjenis kelamin perempuan dengan tingkat pendidikan 22% SD, 29% SMP, 49% SLTA. Semua lansia merupakan ibu rumah tangga dan mempunyai keluhan sulit tidur sebanyak 37%, sering lupa sebanyak 16%, rematik 22%, kolesterol 10%, vertigo 5% dan gangguan pendengaran 10%. Kegiatan pendidikan kesehatan dilakukan sebanyak 7 kali dan dengan waktu 60 menit. Kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan mengenai senam untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, cara mencegah demensia, rematik, kolesterol, vertigo, gangguan pendengaran dan nutrisi bagi lansia. Sedangkan pelaksanaan pelatihan senam yoga dan pendampingan kader dalam menyusun video senam dan buku panduan dilaksanakan sebanyak 4 kali dengan hasil evaluasi terdapat peningkatan pengetahuan. Hasil rekap data tingkat pengetahuan didapatkan data sebagai berikut :

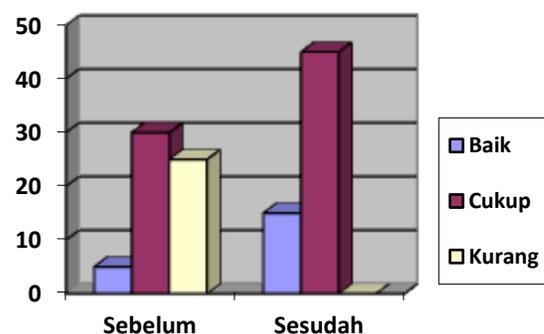


Diagram 1 Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah Pelatihan Senam Yoga di Posyandu Lansia Pelangi Nusa, Juni 2019

Pengetahuan lansia mengenai senam yoga didapatkan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan sebanyak 25% lansia mempunyai pengetahuan yang cukup tentang senam untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, cara mencegah demensia, rematik, kolesterol, vertigo, gangguan pendengaran dan nutrisi bagi lansia dan 75% mempunyai pengetahuan yang baik.

Luaran dari kegiatan ini adalah video senam yoga yang dikemas dalam bentuk CD dan buku panduan yang diterbitkan di buku ber ISBN.

Setelah panduan tersusun kader melakukan implementasi senam yoga. Kegiatan ini berlangsung sebanyak 2 kali. Hasil dari kegiatan ini adalah adanya peningkatan kualitas tidur lansia.

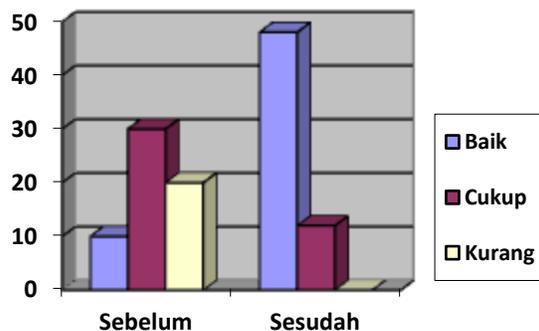


Diagram 2 Kualitas Tidur lansia sebelum dan sesudah melakukan Senam Yoga di Posyandu Lansia Pelangi Nusa, Juni 2019

Setelah dilakukan senam yoga secara rutin sebanyak 80% lansia (48 lansia) memiliki kualitas tidur baik, dan 25% (12 lansia) memiliki kualitas tidur yang cukup.

PEMBAHASAN

Berdasarkan diagram 1 diatas dapat digambarkan bahwa pengetahuan lansia mengenai senam yoga didapatkan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan pengetahuan lansia mengenai senam yoga didapatkan sebanyak 25% lansia mempunyai pengetahuan yang cukup tentang senam untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, cara mencegah demensia, rematik, kolesterol,

vertigo, gangguan pendengaran dan nutrisi bagi lansia dan 75% mempunyai pengetahuan yang baik. Lansia yang datang pada penyuluhan aktif mengikuti kegiatan, antusias dalam mendengarkan penyuluhan dan aktif bertanya terkait senam yoga dan pengaruhnya untuk meningkatkan kualitas tidur. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007: 121). Menurut Azwar (1983) dikutip (Machfoedz, 2007:57) bahwa penyuluhan merupakan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. dimana menurut (Mubarak, 2007:30-31), informasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan karena kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Dalam hal ini, responden memperoleh pengetahuan langsung dari petugas kesehatan, melalui penyuluhan yang dilakukan merupakan cara memperoleh pengetahuan yang berupa komunikasi dua arah, dimana ada proses tanya jawab untuk mempersepsikan informasi yang didapat oleh responden. Dalam kerucut Edgar Dale, Semakin keatas dari kerucut pengalaman Edgar Dale ini, maka pengalaman belajar yang diperoleh seseorang akan semakin abstrak. Semakin konkret seseorang mempelajari bahan pengajaran, maka semakin banyaklah pengalaman belajar yang diperolehnya (Dadimedina, 2009). Perangkat penunjang dalam penyuluhan menggunakan media LCD (*Liquor Cristal Display*) yaitu berupa *power point* yang sangat mendukung dalam proses penyuluhan karena media ini mempermudah responden dalam memahami informasi yang disampaikan dan menarik sehingga responden tidak merasa bosan serta responden dapat bertanya secara langsung hal-hal yang belum diketahui responden khususnya tentang senam yoga.

Berdasarkan hasil rekap data kualitas tidur lansia setelah melakukan senam yoga rutin, didapatkan sebanyak 80% lansia (48 lansia) memiliki kualitas tidur baik, dan 25% (12 lansia) memiliki kualitas tidur yang cukup. Menurut hasil penelitian Sukartini (2009) dalam jurnal "Latihan yoga Dapat Mempengaruhi Kebutuhan Tidur Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto" Pemberian yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia karena yoga dapat membantu menjaga keseimbangan homeostasis tubuh melalui jalur HPA Axis yang dapat merangsang produksi β -endorphin dan enkephalin yang merupakan neurotransmitter tidur. β endorphin dan enkephalin dapat membuat tubuh menjadi rileks yang dapat menyebabkan perasaan senang sehingga lansia dapat tertidur. Selain itu gerakan pada yoga lembut sehingga menstimulasi tubuh untuk memproduksi hormon endorphin yang akan memberikan dampak tenang dan rileks, sehingga tubuh dapat mengatur keseimbangan sistem dalam tubuh. Suasana rileks menjadikan lansia dapat memusatkan pikiran sehingga stressor dari luar yang bersifat negatif atau kurang mendukung bagi lansia dapat dialihkan walau hanya sementara, sehingga membuat lansia dapat segera tertidur. Pada waktu lansia tertidur terjadi pelepasan otot dan penormalan sistem tubuh, sehingga sistem tubuh bisa kembali berfungsi efektif dan optimal yang dapat ditunjukkan oleh gejala dan tanda dari kondisi yang ditimbulkan oleh tidur yang berkualitas, seperti mampu berkonsentrasi, memiliki hubungan sosial yang luas, tidak merasa pusing setelah bangun tidur. Pelaksanaan senam yoga yang rutin oleh kader lansia dan semua lansia di Posyandu Lansia Pelangi Nusa mampu mempercepat penurunan ketegangan otot, sehingga peredaran darah lancar, oksigen yang dibawa ke otak pun terpenuhi sehingga mampu memasuki fase tidur yang lebih dalam

KESIMPULAN

1) Sebagian besar (75%) tingkat pengetahuan lansia baik mengenai senam untuk meningkatkan kualitas tidur

lansia, cara mencegah demensia, rematik, kolesterol, vertigo, gangguan pendengaran dan nutrisi bagi lansia.

- 2) Setelah senam yoga secara rutin sebagian besar 80% lansia (48 lansia) memiliki kualitas tidur baik.
- 3) Ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia (*elderly*).

Saran yang diberikan kepada Ketua RW 06 agar bekerjasama dengan Puskesmas Jagir unit Geriatri untuk mengadakan senam yoga secara rutin dan membentuk instruktur dari posyandu yang dapat mengajarkan yoga kepada lansia lansia lain yang belum dapat di jangkau oleh posyandu lansia maupun puskesmas demi kualitas tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Cahyono. (2012). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia 1. *Jurnal Geriatri*, 1-11.

Cloud, D. (2015). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Time. *National Sleep Foundation*.

Depkes. (2011). Lansia di Indonesia. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Knutson KL, et al, The National Sleep Foundation's Sleep Health Index, *Sleep Health* (2017), <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2017.05.011>

Mubarak, Wahit, dkk. (2007). Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu

Nugroho. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Ed. 3. Jakarta: EGC.

Notoadmojo, S. (2007). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta

Potter. (2005). Fundamental Keperawatan. Ed. 7. Jakarta: Salemba Medika.

Sukartini, T. (2009). Latihan Yoga Dapat Memenuhi Kebutuhan Lansia. *Nursing Journal*, 1-6.

Wiadnyana. (2010). The Power of Yoga for Middle Age. Jakarta: Grasindo.