

PENGARUH TINDAKAN NON FARMAKOLOGI TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN TIDUR

Nida Fitriani¹

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Email : nidaft17@gmail.com

Suci Khasanah²

Program Studi Keperawatan Program Diploma III, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Email : sucikhasanah@uhb.ac.id

Made Suandika³

Departemen Anestesiologi, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa

Email : madesuandika@uhb.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan kelompok yang telah mengalami kemunduran dalam aspek psikologis maupun fisiologis. Setiap orang akan mengalami lanjut usia, sehingga tahapan ini merupakan tahapan yang wajar dan alami diakhir fase hidup manusia. Individu yang mengalami hipertensi sangat berisiko terkena penyakit jantung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tindakan non farmakologi guna mengoptimalkan kualitas tidur pada lansia hipertensi dengan gangguan tidur. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Desain penelitian menggunakan desain literatur review. Metode yang diterapkan dalam pencarian jurnal dengan kata kunci "Management non farmacology AND manajemen hipertensi AND kualitas tidur OR quality of sleep AND tindakan non farmakologi AND lansia hipertensi OR hypertension elderly". Hasil tinjauan literatur diketahui dari 10 jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa tindakan non farmakologi yang bervariasi dan desain yang berbeda-beda, sehingga tidak dapat menyimpulkan pengaruh dari berbagai intervensi dengan kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner PSQI dan kombinasi European Quality of Questionnaire.

Kata kunci: Pengaruh Non Farmakologi, Kualitas Tidur, Lansia, Hipertensi.

ABSTRACT

The elderly are a group that has experienced a setback in psychological and physiological aspects. Everyone will experience old age, so this stage is a natural and natural stage at the end of the phase of human life. Individuals with hypertension are at high risk for heart disease. The purpose of this study was to identify non-pharmacological measures to optimize sleep quality in hypertensive elderly with sleep disorders. This research uses a descriptive method. The research design used a literature review design. The method applied in searching journals used keyword "Non-pharmacological management AND hypertension management AND sleep quality OR sleep quality AND non-pharmacological measures AND elderly hypertension OR elderly hypertension". The results of the literature review are known from 10 journals, it can be concluded that non-pharmacological actions are varied and different designs, so it cannot conclude the effect of various interventions with the questionnaire used is the PSQI questionnaire and a combination of the European Quality of Questionnaire.

Keyword: Effect of Non Pharmacology, Sleep Quality, Elderly, Hypertension

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok yang telah mengalami kemunduran dalam aspek psikologis maupun fisiologis (Sumakul et al., 2017). Setiap orang akan mengalami lanjut usia, sehingga tahapan ini merupakan tahapan yang wajar dan alami di akhir fase hidup manusia *World Health Organization (WHO)* mengategorikan batasan umur lansia yaitu usia pertengahan usia 45-59 tahun, lanjut usia pertama yakni usia 60-74 tahun, lanjut usia tua yakni 75-90 tahun, dan sangat tua yakni >90 tahun (Widyaningrum et al., 2019). Kelompok lansia sering mengalami gangguan tidur, sehingga pola tidurnya terganggu akibatnya akan berdampak pada kesehatan lansia tersebut. Hal tersebut akan membuat lansia rentan terhadap penyakit, stres, disorientasi, penurunan kemampuan berkonsentrasi, dan mood yang kurang baik (Arnata et al., 2018).

Gejala umum yang dirasakan penderita hipertensi yakni pusing, sakit kepala, apnea tidur obstruksi, sesak napas, nokturia dan sindrom kaki gelisah yang dapat mengganggu tidurnya. Adanya masalah gangguan tidur dalam jumlah, kualitas ataupun waktu tidur seseorang, maka upaya yang dapat dilakukan berupa murrotal Al

-Qur'an yang termasuk jenis terapi musik atau lantunan ayat Al-Qur'an yang memberikan dampak positif. Teknik lain yang dilakukan yaitu dengan cara rendam kaki dengan air hangat, aromaterapi bunga, relaksasi

Adapun tujuannya untuk mengidentifikasi pengaruh tindakan non farmakologi terhadap peningkatan

otot progresif, yoga, akupuntur, *accupressur* (Hidayat & Mumpuningtias, 2018). Teknik relaksasi otot progresif yaitu cara memusatkan atensi aktifitas otot, dengan persepsi pada otot yang menegang, lalu mengurangi ketegangan tersebut melalui relaksasi agar memperoleh rasa rileks serta mampu menstabilkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (Sunaringtyas et al., 2018).

Kualitas tidur yaitu kepuasan seseorang yang memperlihatkan perasaan lelah, sakit kepala, dan bahkan sering menguap dan rasa kantuk (Trilia, 2013). Cara untuk mengatasi masalah pada kualitas tidur yaitu dengan terapi farmakologi dan non farmakologi (Muflikah, 2019). Cara paling efektif yang biasa digunakan pada terapi farmakologi yaitu penggunaan obat tidur, namun jika dikonsumsi secara berlebihan maka akan menunjukkan gejala ketergantungan serta memiliki efek samping negatif (Muflikah, 2019). Kemudian cara yang digunakan pada terapi non farmakologi yaitu dengan terapi pengatur tidur yang diperuntukkan guna mengatur jadwal tidur penderitanya, sehingga dapat mengikuti kebiasaan waktu tidur lansia pada umumnya (Muflikah, 2019).

Didasarkan pada latar belakang tersebut peneliti tertarik guna mengetahui bagaimanakah "pengaruh tindakan non farmakologi terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi dengan gangguan tidur".

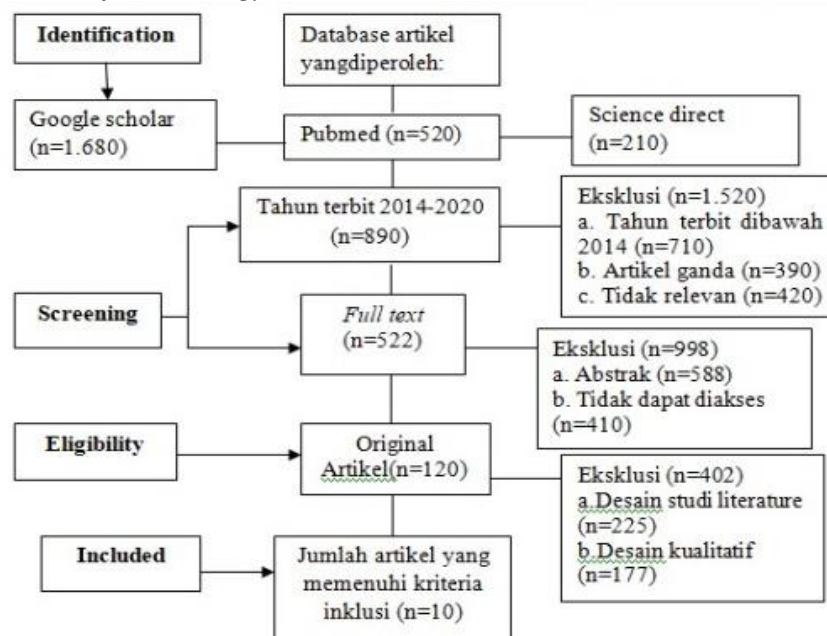
kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi dengan gangguan tidur.

Nida Fitriani Dkk :Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan metode deskriptif, dengan menggunakan desain *literature review*(Studi Pustaka). Proses pencarian *literature* dalam studi ini melalui *Google Scholar*, *Pubmed* dan *Science Direct* adapun kata kuncinya yakni: “*Management non farmacology AND*

manajemen hipertensi AND kualitas tidur OR quality of sleep AND tindakan non farmakologi AND lansia hipertensi OR hypertension elderly” didapatkan sebanyak 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelusuran artikel/jurnal dijabarkan pada PRISMA *Flow* sebagai berikut:



Gambar 1.1 Diagram Flow PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut asumsi peneliti bahwa tindakan non farmakologi adalah suatu upaya yang dilakukan tanpa adanya obat-obatan untuk mengatasi suatu masalah. Upaya yang dapat digunakan untuk meminimalisir masalah tidur yaitu melalui pengobatan non farmakologi, dengan terapi relaksasi otot progresif (Iksan & Hastuti, 2020). Adapun terapi non farmakologi seperti rendam kaki dengan air hangat, rendam kaki air hangat dengan serai, relaksasi otot progresif, aroma terapi bunga

celandana, senam lansia, *acupressure*, *dance therapy* dan *brain gym*. Berikut mekanisme kerja dari berbagai intervensi sebagai berikut:

- Senam otak (*brain gym*) secara fisiologis, tidur proses yang dikendalikan secara internal dan eksternal yang terstruktur oleh interaksi jari sirkadian dan mekanisme homeostatis. Berbagai kondisi seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe 2, depresi, beberapa jenis kanker, arthritis, aktivitas fisik dan olahraga

dianjurkan sebagai intervensi yang efektif untuk mengobati gangguan tidur. Peningkatan ketidakstabilan tidur NREM dan REM merupakan mekanisme neurofisiologis penting dalam masalah gangguan tidur. Senam otak sebagai alat terapi memiliki berbagai keunggulan, terutama untuk mengurangi sensitivitas reseptor serotonin di area otak tertentu yang dianggap sebagai sistem *down-regulation* (Effendy *et al.*, 2019).

- b. Tari (*dance*) telah disarankan sebagai jenis latihan fisik yang bermanfaat, karena variabilitas dalam penampilannya, langkah dan musik memiliki efek positif seperti keseimbangan yang lebih baik, menguntungkan pada parameter kardiovaskuler dan meningkatkan kelincahan, fleksibilitas dan istirahat malam serta depresi. Hasil yang diperoleh peningkatan yang signifikan dalam kualitas tidur serta efek yang menguntungkan. Studi ini menunjukkan bahwa tidur memainkan peran kausal dalam mencegah disfungsi kardiovaskuler seperti hipertensi (Serrano-Guzmán *et al.*, 2016).
- c. Akupresur (*accupresure*) penekanan jari dengan menggunakan teknik untuk merangsang titik-titik yang berkerja secara tidak langsung pada meridian yang memungkinkan aliran qi dan darah yang kuat. Dapat bekerja pada transmisi dan refleksi meridian untuk menyesuaikan fungsi visera.
- d. Pengobatan modern telah menunjukkan bahwa rangsangan yang kuat dari titik akupuntur dapat menghambat fungsi korteks serebral, sedangkan rangsangan pijat lembut berirama dapat membuat

gelombang alfa yang lebih kuat, mencapai ketenangan, menghilangkan ketegangan dan kelelahan otak. Selain itu, akupresur akan meningkatkan tersekresinya serotonin tubuh yang mampu membuat tubuh rileks dan meningkatkan kualitas tidur (Zheng *et al.*, 2014).

- e. PMR (*Progressive Muscle Relaxation*), dimana mekanisme kerjanya dapat mempengaruhi kualitas tidur seba adanya gerakan relaksasi dan kontraksi otot sehingga menstimulasireaksi relaksasi secara fisik dan psikis. Apabila terjadi gerakan relaksasi otot, maka sel syaraf akan mensekresikan peptida opiate yang akan dialirkan ke seluruh bagian tubuh, hal ini akan memunculkan sensasi rasa rileks dan nyaman. Respon relaksasi *trophotropic* dapat mengaktifkan sistem saraf untuk mencapai kondisi rileks dan tenang.

Terjadi relaksasi dapat ditimbulkan oleh aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis. Dengan demikian akan menimbulkan perubahan dalam pengontrolan aktivitas sistem saraf otonom dengan mengurangi fungsi oksigen, nafas semakin melambat, denyut nadi melambat, otot menegang, dan menurunkan tekanan darah, yang akan membuat individu mudah untuk tidur. PMR memiliki pengaruh terhadap tidur sebab dengan adanya PMR ini akan menstimulus respon relaksasi yang mempengaruhi seluruh fungsi yang memiliki cara kerja yang berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga akan menimbulkan rasa rileks, nyaman

Nida Fitriani Dkk :Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur

- dan tenang. Tubuh yang merasa rileks akan menghasilkan CRF yang dapat menstimulus sekresi hormon β -endorphin, enkefalin dan serotonin (Ramdhani, 2008). Aktivitas *Reticular Activating System* (RAS) yang menurun dan meningkatnya kerja batang otak dapat merangsang timbulnya rasa nyaman, yang akhirnya akan menimbulkan rasa mengantuk pada individu (Kasron & Susilawati, 2017).
- f. Relaksasi otot progresif mekanisme kerja berdasarkan penjelasan (Ramdhani & Putra, 2008) memiliki keterkaitan dengan aktivitas melatih otot kepala, leher, lengan dan punggung. Sistem kerjanya berlawanan dengan sistem saraf simpatis yang menimbulkan rasa rileks dan tenang dalam tubuh. Kondisi rileks ini akan sampai ke hipotalamus guna mensekresikan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) yang mampu menstimulus kelenjar pituitary agar mensekresikan hormon endorfin, enkefalin dan serotonin. Keterpenuhiannya kebutuhan tidur dikarenakan aktivitas RAS dan norepineprin yang menurun. Terjadinya kondisi rileks ini merupakan hasil rangsangan aktivitas sistem saraf otonom parasimpatis, sehingga menimbulkan perubahan dalam pengontrolan aktivitas sistem saraf otonom dengan mengurangi fungsi oksigen, nafas semakin melambat, denyut nadi melambat, otot menegang, dan menurunkan tekanan darah, yang akan membuat individu mudah untuk tidur (Sunaringtyas et al., 2018).
- g. Aromaterapi cendana adalah cara untuk memberikan rasa rileks terhadap tubuh dengan memberikan aroma terapi cendana. Pemberian terapi ini dapat membuat individu merasa tenang, rileks dan nyaman. Hal tersebut akan memberikan efek positif terhadap sistem kerja otak melalui transmisi ke bagian otak. Transmisi tersebut membuat keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmiter seperti GABA (*Gama Amino Butiric Acid*) dan antagonis GABA oleh hipokampus serta amigdala. Dopamin, serotonin, dan norepineprin. Asetilkolin dan endorfin memiliki efek menenangkan yang dihasilkan di dalam hipotalamus. Adanya keseimbangan ACTH (*Adrenocortico Releasing Hormone*) dapat menimbulkan keseimbangan korteks adrenal untuk menghasilkan kortisol untuk memstimulasi respon imunitas tubuh (Wijayanti et al., 2020).
- h. Relaksasi progresif memiliki cara kerja yang mampu memberikan efek rileks pada tubuh. Teknik relaksasi otot progresif adalah jenis terapi relaksasi melalui ketegangan otot-otot tertentu yang selanjutnya akan dibuat relaksasi.
- Relaksasi progresif merupakan cara untuk merelaksasikan otot-otot tubuh, caranya dengan memadukan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi serta relaksasi otot yang dituju. Pemberian terapi ini bertujuan untuk merilekskan otot yang menegang, kecemasan, nyeri punggung dan leher, dan menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif ini dapat

- melancarkan peredaran darah, merelaksasi otot, dan mensekresikan hormon endorfin yang memiliki kegunaan untuk memberikan rasa rileks dan nyaman (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).
- i. Senam lansia, berolahraga dengan cara senam dapat memicu sekresi hormon adrenalin, endorfin, serotonin, dopamin yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Individu yang berolahraga maka tubuhnya akan mensekresikan hormon endorfin yang memiliki efek sebagai penghilang rasa sakit, selain itu juga dapat menurunkan kadar stress, dan memperbaiki suasana hati. Ketenangan pikiran dan kebugaran tubuh ini akan membuat individu akan memiliki kualitas tidur yang baik. Untuk memperbaiki suasana hati maka individu bisa mencoba untuk melakukan aktivitas olahraga kardiovaskuler atau aerobik secara teratur (Djamaludin, 2019).
 - j. Merendam kaki dengan air hangat yang ditambahkan serai merupakan jenis terapi non farmakologis. Di dalam serai mengandung berbagai kandungan yang memiliki efek sebagai penenang, seperti sitrat, sitroneral, linalol, kamfen, sabinen, mirsen, terpinol, dan farsenol. Dengan melakukan terapi ini maka individu akan merasa lebih tenang dan nyaman sehingga membantunya untuk meningkatkan kualitas tidur, memberi sensasi hangat, dan rileksasi otot (Nuraini, 2014).

Aroma serai yang terhirup oleh hidung akan masuk melalui saraf bulba, lalu diarahkan ke thalamus dan hipotalamus untuk

memberikan perintah ke otak agar meresponnya, kemudian otak akan mensekresikan hormone endorfin yang dapat memberikan rasa rileks dan nyaman (Widiyanto et al., 2020).

- k. Merendam kaki dengan air hangat berdampak positif terhadap fisiologis tubuh. Kaki yang direndam air ini akan membuat pembuluh darah melebar, sehingga aliran darah akan menuju pembuluh darah jantung. Beberapa manfaat dari air hangat yaitu mendilatasi pembuluh darah, mengencerkan darah, merilaksasi otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan permeabilitas, serta memberi sensasi rasa tenang dan rileks (Guyton & Hall, 2014).

Pada bagian kaki tersusun dari berbagai saraf khususnya di bagian kulit yakni flexus venosus yang stimulusnya dapat dilanjutkan ke kornu posterior lalu ke medulla spinalis, lalu lamina radiks dorsalis, lalu ventro basal thalamus dan terakhir ke bagian otak yang dapat menimbulkan rasa kantuk (Guyton & Hall, 2014). Perendaman kaki dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur individu, sebab adanya respons rileksasi diri aktivitas tersebut (Intan, 2010). Relaksasi ini dapat menimbulkan pembesaran pembuluh darah kulit, relaksasi otot rangka, penurunan asam laktat dan epineprin serta peningkatan melatonin (Cavendish, 2009).

Proses fisiologis di dalam tubuh sangat kompleks. Terdapat mekanisme khusus yang berkaitan dengan kondisi relaksasi, yakni jaringan otot, sistem endokrin dan sistem saraf. Perendaman kaki dengan air hangat akan melebarkan pembuluh darah, sehingga

Nida Fitriani Dkk :Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur

menimbulkan rileksasi pada otot-otot yang menegang, sehingga akan berpengaruh terhadap proses tidur seseorang. Apabila kondisi tubuh rileks maka individu akan lebih mudah untuk tidur (Darmojo, 2009).

Adapun kaitan antara perendaman kaki menggunakan air hangat dengan sistem kerja endokrin ini dapat menstimulus peningkatan hormon tubuh. Hormon tersebut adalah serotonin yang berubah menjadi melatonin yang dapat menyebabkan rasa kantuk (Cavendish, 2009). Adapun kaitannya dengan sistem saraf, air hangat mampu merangsang ujung-ujung saraf yang akan meningkatkan metabolisme jaringan. Saraf-saraf tersebut dapat membuat efek analgesik dan sedatif sebab teraktivasinya sistem saraf parasimpatis yang membuat kondisi tubuh rileks (Cavendish, 2009). Dengan adanya mekanisme tersebut dalam tubuh lansia akan membuat akan lebih mudah untuk tidur (Rendam et al., 2019).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa beberapa terapi di atas dapat digunakan sebagai terapi untuk memperbaiki kualitas tidur lansia. Terapi-terapi yang disebutkan di atas merupakan jenis terapi non farmakologi yang tidak memiliki efek samping, murah dan mudah, serta menghasilkan efek yang optimal melalui relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah cara guna meminimalisir ketegangan otot melalui rileksasi otot-otot yang menegang (Arnata et al., 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya tentang terapi non farmakologi yang dilakukan oleh Istianana, dkk (2018) tentang pengaruh terapi relaksasi autogenik yang mampu meningkatkan kualitas tidur individu, hal yang sama

diungkapkan oleh Wijayanti, 2020 yang mengatakan bahwa pemberian aromaterapi cendana dapat memperbaiki kualitas tidur lansia penderita hipertensi (Wijayanti et al., 2020).

Beberapa yang mempengaruhi kualitas tidur lansia diantaranya: penyakit, stress secara psikis, pengaruh obat-obatan, kurangnya nutrisi, gaya hidup, dan olah raga. Kualitas tidur adalah suatu hal yang kompleks sebab mencakup berbagai domain seperti penilaian lama waktu tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, dan penggunaan obat tidur. Domain tersebut saling berkaitan dalam mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Yekti Setiyorini, 2014). Apabila gangguan tidur bisa terminimalisasi dengan baik maka kualitas tidur akan mengalami peningkatan, sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik dan cukup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelusuran *literature* dari 10 jurnal yang digunakan guna mengoptimalkan kualitas tidur berupa terapi relaksasi yaitu relaksasi otot progresif, rendam kaki dengan air hangat, rendam kaki air hangat dengan serai, senam lansia, aroma terapi bunga cendana, *accupresure*, *dance therapy* dan *brain gym* dengan hasil yang bervariasi, sehingga tidak dapat disimpulkan. Karena jenis tindakan yang bervariasi dan desain yang berbeda-beda.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada penulisan *literature review* ini tidak terdapat konflik kepentingan diantara penulis, sehingga tidak terdapat konflik kepentingan dalam penulisannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnata, A. P., Lestari, P., Keperawatan, F., & Ngudi, U. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabuapten Semarang. *Indonesian Journal Of Nursing Research*, 1(1), 1–14.
- Djamaludin, D. (2019). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi Pada Lansia. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 1(217–226), 217–226.
- Effendy, E., Prasanty, N., & Utami, N. (2019). The effects of brain gym on quality of sleep, anxiety in elderly at nursing home care case Medan. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(16), 2595–2598.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.
- Kasron, & Susilawati. (2017). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Cilacap Selatan. *Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah*, 3(3), 20–28.
- Rendam, P., Air, K., Terhadap, H., Tidur, K., Lansia, P., Di, H., Lodoyong, K., Ambarawa, K., Semarang, K., & Info, A. (2019). *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*.
- Riskesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehata Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121.
- Serrano-Guzmán, M., Valenza-Peña, C. M., Serrano-Guzmán, C., Aguilar-Ferrándiz, E., Valenza-Demet, G., & Villaverde-Gutiérrez, C. (2016). Effects of a dance therapy programme on quality of life, sleep and blood pressure in middle-aged women: A randomised controlled trial. *Medicina Clínica (English Edition)*, 147(8), 334–339.
- Sunaringtyas, W., Fuadah, D. Z., & Kusdiantoro, L. (2018). Pengaruh Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 434–437. <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index>
- Totok, H., & Fahrur, N. R. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi Lanisa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werda Darma Bhakti Kelurahan Panjang Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 26–31.
- Widiyanto, A., Pradana, K. A., Putra, N. S., Atmojo, J. T., & Fajriah, A. S. (2020). Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Serai Terhadap Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Banyu Urip, Klego, Boyolali. *Jurnal Informasi*

Nida Fitriani Dkk :Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur

- Kesehatan Indonesia*,6(2), 155–164.
- Widyaningrum, F., Windyastuti, E., & Rakhmawati, N. (2019). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Melati Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Randusari Surakarta. *Jurnal Publikasi*, 000, 1–8.
- Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). *Autogenik Relaksasi Dengan Aroma Terapi Cendana Terhadap*. 22–27.
- Yani, R. D., Wahyudi, J. T., & Suratun, S. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 3(2), 88.
- Yekti Setiyorini. (2014). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di gamping sleman yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 12.
- Zheng, L. W., Chen, Y., Chen, F., Zhang, P., & Wu, L. F. (2014). Effect of acupressure on sleep quality of middle-aged and elderly patients with hypertension. *International Journal of Nursing Sciences*, 1(4), 334–338.
- Sakinah, P. R., Kosasih, C. E., & Sari, E. A. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Quality of Sleep Among Hypertension Patients. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 46.
- Sumakul, G. T., Sekeon, S. A. S., Kepel, B. J., Masyarakat, F. K., & Ratulangi, U. S. (2017). Hubungan Antara Hipertensi Dengan Kualitas Hidup Pada Penduduk Di Kelurahan Kolongan Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomoho. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal) Universitas Sam Ratulangi*, 6(3), 1–8.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345–356.
- Gurning, R. N., & Sari, R. P. (2020). Literature Review Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Relaksasi Otot Progresif. *Syntax Idea*, 2(11), 916–922.
- Hariyati, R. T. S. (2010). Mengenal Systematic Review Theory dan Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). Terapi Kombinasi Sugesti Dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 219.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.
- Maharianingsih, N. M., Iryaningrat, A. A. S. I., & Putri, D. W. B. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–82.
- Muflikah, N. (2019). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur

- Melalui Terapi Musik Jawa Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. *DIII Keperawatan*.
- Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nursalam. (2020). *Penulis Literature Review Dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan (Contoh)*.
- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87–93.