

PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA

Alida Reka Herdarna¹, Rita Untari^{*2}

^{1,2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

^{*}Corresponding Author, e-mail: ritauntari0212@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Lansia merupakan tahapan akhir dari fase kehidupan yang akan mengalami perubahan secara bertahap baik dari aspek fisik, psikologis, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, lansia banyak mengalami masalah pada tidurnya. Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, ditandai dengan adanya gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Terapi relaksasi autogenik merupakan terapi non-farmakologi yang bersumber dari dalam diri sendiri berupa perkataan dan pikiran yang membuat tubuh merasa tenang dan damai sehingga dapat mengatasi masalah tidur yang terjadi pada lansia. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap kualitas tidur lansia di Dusun Gunung Sinogo Ngargorejo Ngemplak Boyolali. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah *pre experimental* dengan *one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel 21 orang. Pengukuran kualitas tidur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Uji normalitas data menggunakan uji *saphiro-wilk* dan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test*. **Hasil:** sampel penelitian didominasi oleh lansia dengan usia 60-74 tahun (*elderly*) (71,4%), jenis kelamin perempuan (76,2%), sampel yang tidak sekolah (71,4%), sampel yang tidak bekerja (71,4%), dan sampel yang tinggal bersama keluarga serumah (57,1%). nilai *p-value* yaitu 0,000 (*p-value* < 0,05), artinya bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap kualitas tidur lansia. **Kesimpulan:** Terapi relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia di Dusun Gunung Sinogo Ngargorejo Ngemplak Boyolali.

Kata kunci: Terapi relaksasi autogenik, Kualitas tidur, Lansia

Abstract

Background: The Elderly are the final stage of a life phase that will experience gradual changes in both physical, psychological, and social aspects. As they age, the elderly often experience problems with their sleep. The decline in the quality of sleep in the elderly will have a negative impact on health, characterized by the presence of physiological and psychological balance disorders. Autogenic relaxation therapy is a non-pharmacological therapy that comes from within oneself in the form of words and thoughts that make the body feel calm and peaceful, so that it can overcome sleep problems that occur in the elderly. **Objectives:** This study aims to determine the effect of autogenic relaxation therapy by listening to classical music on the quality of sleep of the elderly in the Gunung Sinogo Ngargorejo Ngemplak Boyolali. **Methods:** This study used a quantitative research design. This type of research is a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 21 people. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data normality was tested using the Shapiro-Wilk test and hypothesis testing using the paired sample t-test. **Results:** The research sample was dominated by elderly people aged 60-74 years (*elderly*) (71.4%), female gender (76.2%), samples who were not in school (71.4%), samples who were not working (71.4%), and samples

who lived with their families (57.1%). The p-value was 0.000 (p-value <0.05), meaning that there was an effect of autogenic relaxation therapy by listening to classical music on the quality of sleep of the elderly. **Conclusion:** Autogenic relaxation therapy using classical music has an impact on the sleep quality of elderly people in Gunung Sinogo, Ngargorejo, Ngemplak, Boyolali

Keywords: Autogenic relaxation therapy, Sleep quality, Elderly

PENDAHULUAN

Menurut Kemenkes RI jumlah populasi lansia pada tahun 2025 diperkirakan sejumlah 33,69 juta dan diperkirakan meningkat mencapai 48,19 juta pada tahun 2035. Melalui hasil statistik penduduk di dunia, Indonesia merupakan salah satu dari lima negara dengan populasi lansia tertinggi di dunia. Prevalensi lansia di Indonesia terus meningkat dengan jumlah lansia perempuan lebih banyak satu persen daripada lansia laki-laki. Jumlah lansia dengan usia 60-69 tahun (64,29%), usia 70-79 tahun (27,23%) dan usia lebih dari 80 tahun (8,49%) (Badan Pusat Statistik, 2020).

Seiring bertambahnya usia, lansia banyak mengalami masalah yang berkaitan dengan kesehatannya. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah arthritis (radang sendi), menurunnya kemampuan pendengaran dan penglihatan, kehilangan massa otot serta kekuatannya, menurunnya daya ingat, penurunan progresif dalam kapasitas untuk latihan fisik, terjadi peningkatan penyakit infeksi, mengalami stres, serta gangguan tidur (Hasibuan & Hasna, 2021). Penelitian oleh Andri *et al.*, (2019) mengatakan bahwa setengah dari populasi lansia mengalami masalah pada kualitas tidur yang disebabkan oleh proses penuaan yang dialami lansia.

Menurut Ulum *et al.*, (2022) lansia sering mengeluh kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur, sering terbangun pada saat sedang tidur, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari, terlalu cepat bangun pada pagi hari, dan tidur siang yang berlebihan. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia antara lain proses penuaan, gangguan medis umum, gangguan psikologis, gaya hidup, faktor lingkungan fisik dan sosial (Manurung & Adriani, 2017).

Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, ditandai dengan adanya gangguan keseimbangan fisiologis yang meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capek, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, ketidakstabilan tanda vital, dan daya tahan tubuh menurun sehingga lansia mudah terserang penyakit. Adapun dampak psikologis meliputi cemas, depresi, kesulitan dalam berkonsentrasi, koping tidak efektif hingga akhirnya akan menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia (Wibowo & Purnamasari, 2019).

Salah satu aspek utama untuk meningkatkan kesehatan lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan memastikan keterjagaan pada siang hari dalam menyelesaikan tugas sehari-hari dan menikmati kualitas hidup yang baik (Rahman *et al.*, 2019). Kualitas hidup yang baik akan membawa lansia mampu hidup produktif dalam keterbatasannya. Sebaliknya, penurunan kualitas hidup akan membuat lansia menjadi tidak produktif, bahkan menjadi ketergantungan dengan orang lain (Ulfa *et al.*, 2021).

Dalam penerapannya, terdapat terapi non-farmakologi untuk pemenuhan kebutuhan tidur yaitu terapi relaksasi autogenik (Aji *et al.*, 2015). Relaksasi adalah suatu teknik untuk mengurangi ketegangan dan stres dengan cara meregangkan seluruh tubuh untuk mencapai kondisi mental yang sehat (Fauziah *et al.*, 2022). Relaksasi dapat mengatasi masalah tidur, stres, kecemasan, kejenuhan, melatih konsentrasi, serta menurunkan tekanan darah (Hutagalung & Sinaga, 2022). Hal ini diperkuat oleh Fitriani & Alsa (2015) yang mengatakan bahwa teknik relaksasi dapat membuat tidur seseorang menjadi lebih baik. Relaksasi terbagi menjadi dua, yaitu relaksasi yang menekankan pada fisik, seperti latihan pernafasan, relaksasi otot progresif, dan yoga. Sementara jenis relaksasi yang menekankan pada mental atau psikis adalah autogenik, meditasi, dan *imagery* (Fauziah *et al.*, 2022).

METODE

Desain penelitian adalah *pre experimental* desain *one group pretest posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah lansia di Dusun Gunung Sinogo, Ngargorejo, Ngemplak, Boyolali yang mengikuti posyandu.

Teknik pengambilan adalah teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi yang dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah: 1) Lansia yang berusia ≥ 60 tahun; 2) Tidak memiliki gangguan gerak pada ekstremitas atas; 3) Tidak memiliki gangguan pendengaran yang berat; 4) Mampu berkomunikasi dan memahami instruksi dengan baik; 5) Mendapatkan skor total >5 pada pemeriksaan PSQI; 6) Tidak mengonsumsi obat tidur; 7) Bersedia menjadi sampel penelitian.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah terapi relaksasi autogenic. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kualitas tidur. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Analisis univariat adalah analisis yang bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan karakteristik sampel berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan saat ini, dan keberadaan anggota keluarga yang tinggal serumah. Uji hipotesis menggunakan uji *paired t-test* dengan membandingkan hasil pemeriksaan instrumen PSQI sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini adalah karakteristik sampel penelitian, seperti tertera pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik sampel

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
60-74 (<i>elderly</i>)	15	71,4
75-90 (<i>old</i>)	6	28,6
Jumlah	21	100,0
Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Laki-laki	5	23,8
Perempuan	16	76,2
Jumlah	21	100,0
Tingkat Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Sekolah	15	71,4
SD	4	19,0
SMP	2	9,5
Jumlah	21	100,0
Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak Bekerja	15	71,4
Bekerja	6	28,6
Jumlah	21	100,0
Keberadaan Keluarga Serumah	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ada	12	57,1
Tidak	9	42,9

Usia sampel didominasi oleh kategori usia 60-74 tahun (*elderly*) yaitu sebanyak 15 sampel (71,4%). Jenis kelamin sampel didominasi oleh kategori perempuan yaitu sebanyak 16 sampel (76,2%). Tingkat pendidikan sampel didominasi oleh kategori tidak sekolah yaitu sebanyak 15 sampel (71,4%). Pekerjaan sampel saat ini didominasi oleh kategori tidak bekerja yaitu sebanyak 15 sampel (71,4%). Keberadaan anggota keluarga yang tinggal serumah didominasi oleh kategori yang bersama keluarga serumah yaitu sebanyak 12 sampel (57,1%).

Berikut adalah tabel skor pretest dan posttest kualitas tidur dengan instrument PSQI :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur <i>Pre Test</i> dan <i>posttest</i> PSQI		
Pretest Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	0	0
Buruk	21	100,0
Jumlah	21	100,0
Posttest Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	7	33,3
Buruk	14	66,7
Jumlah	21	100,0

Kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi dengan total sampel 21 (100%) memiliki kualitas tidur buruk. Kualitas tidur setelah dilakukan intervensi didominasi oleh sampel yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 14 sampel (66,7%), sedangkan untuk sampel yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 7 sampel (33,3%).

Rata-rata kualitas tidur *pre test* dan *post test* PSQI dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Rata-rata <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> PSQI		
	<i>Pre Test</i> PSQI	<i>Post Test</i> PSQI
Rata-rata kualitas tidur	9,48	6,43

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan dari rata-rata skor kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan intervensi yaitu dari 9,48 menjadi 6,43.

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji *shapiro-wilk* dikarenakan jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji normalitas data dengan nilai *p-value* pada bagian *pre test* yaitu sebesar 0,518 dan pada bagian *post test* yaitu sebesar 0,096 yang artinya data berdistribusi normal dikarenakan nilai *p-value* > 0,05. Uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data			
Jenis Pengukuran	<i>Shapiro-Wilk</i>		
	Kriteria	<i>p-value</i>	Keterangan
<i>Pre Test</i> PSQI	> 0,05	0,518	Normal
<i>Post Test</i> PSQI	> 0,05	0,096	Normal

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji parametrik yaitu *paired sample t-test* sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Data

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan
Hasil <i>pre test</i> dan <i>post test</i> PSQI	0,000	< 0,05

Hasil uji hipotesis dengan nilai *p-value* yaitu 0,000 yang artinya nilai *p-value* < 0,05 dan rata-rata kualitas tidur *pre test* dan *post test* PSQI terdapat penurunan dari 9,48 menjadi 6,43, sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap kualitas tidur lansia di Dusun Gunung Sinogo, Ngargorejo, Ngemplak, Boyolali.

Terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap kualitas tidur lansia di Dusun Gunung Sinogo, Ngargorejo, Ngemplak, Boyolali. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Anggraini *et al.*, (2019) yang menyimpulkan bahwa relaksasi autogenik terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Pengaruh relaksasi autogenik yang baik dan efektif terhadap kualitas tidur bisa diukur khususnya dari perubahan fungsi fisiologis tubuh seseorang, sehingga nantinya dapat berperan penting dalam penurunan tekanan darah yang otomatis dapat membuat kualitas tidur lansia menjadi baik (Dewi & Susilo, 2021).

Terapi relaksasi autogenik merupakan suatu relaksasi yang bersumber dari dalam diri sendiri yang berupa kata-kata atau beberapa kalimat pendek bisa juga memikirkan hal-hal yang mampu membuat pikiran menjadi tentram dan damai (Aji, 2015). Pelaksanaan terapi relaksasi autogenik secara rutin dan teratur mampu membantu memulihkan, memelihara, meningkatkan kesehatan fisik, sosial, spiritual, mental, dan emosional dari setiap individu yang melakukannya (Evangeline *et al.*, 2018). Relaksasi autogenik efektif untuk menurunkan nyeri, tekanan darah, sakit kepala, kecemasan, meningkatkan tidur, menenangkan suasana hati, dan meningkatkan kekuatan otot kebugaran jantung (Nurhidayati *et al.*, 2018). Relaksasi autogenik menunjukkan hasil yang positif apabila dilakukan secara rutin, perubahan yang terjadi saat relaksasi maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom. Relaksasi ini menghasilkan respon emosi dan efek yang menenangkan, sehingga secara fisiologi sistem saraf dominan simpatis berubah menjadi dominan parasimpatis. Sensasi atau perasaan tenang, hangat, dan ringan yang menyebar ke seluruh tubuh adalah efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Perasaan hangat pada ekstremitas tubuh dapat dijelaskan secara fisiologis sebagai vasodilatasi pembuluh darah karena meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatis, adapun perasaan berat yang dirasakan adalah efek dari ketegangan otot yang menurun. Relaksasi autogenik dapat merangsang pengeluaran neurotransmitter NO (*nitride oxide*) yang mempengaruhi kerja otot polos untuk menjadi lebih rileks dan vasodilatasi pembuluh darah yang akan menyebabkan suplai darah ke organ meningkat, mampu meningkatkan metabolisme pada sel yang menghasilkan energi sehingga tubuh akan terasa lebih berenergi dan dapat melakukan suatu aktivitas yang akan berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang (Wulandari *et al.*, 2018).

Secara fisiologis, relaksasi ini merespon meningkatkan aktivitas baroreseptor dan mengeluarkan neurotransmitter endorfin sehingga menstimulasi saraf otonom yang berpengaruh dalam mengurangi aktivitas keluarnya saraf simpatis, terjadinya penurunan kontraktilitas dan curah jantung, kekuatan pada setiap denyutan berkurang, sehingga volume sekuncup berkurang, yang pada akhirnya terjadi penurunan pada tekanan darah sehingga individu mampu meningkatkan durasi istirahatnya terutama di malam hari dan mengalami perbaikan pada kualitas tidurnya (Dewi & Susilo, 2021).

Relaksasi autogenik membantu individu dalam mengalihkan secara sadar perintah dari diri individu tersebut. Relaksasi ini membantu melawan efek akibat stres yang berbahaya bagi tubuh. Teknik relaksasi autogenik memiliki ide dasar yaitu mempelajari cara mengalihkan pikiran sehingga individu mampu menyingkirkan respon stres yang mengganggu pikiran dan membuat tidur menjadi lebih baik (Anggraini *et al.*, 2019). Hal ini sejalan dengan Evangeline *et al.*, (2018) teknik relaksasi autogenik mampu membantu tubuh untuk membawa perintah

melalui autosugesti sehingga menstimulasi arteri perifer, kemudian menaikkan aliran darah sehingga aliran darah ke batang otak terpenuhi dan dapat merangsang hipotalamus untuk mempengaruhi kerja saraf otonom. Hal tersebut mampu merangsang *corticotropi releasing hormon* untuk mengaktifkan *anterior pituary* yang akan merangsang saraf simpatis dan parasimpatis untuk mensekresikan hormon beta-endorfin. Fungsi dari saraf parasimpatis sendiri adalah menurunkan produksi hormon adrenalin atau epineprin (hormon stres) dan meningkatkan sekresi hormon nonadrenalin atau nonepineprin yang membuat ketegangan dan kecemasan menurun sehingga menjadi lebih rileks dan tenang (Wijayanti *et al.*, 2019). Respon dari relaksasi ini yaitu adanya perasaan rileks dan tenang serta dapat menurunkan stres (Evangelina *et al.*, 2018).

Adanya pelaksanaan relaksasi autogenik ini membuat interaksi sosial lansia menjadi lebih baik karena selama proses relaksasi autogenik lansia menjalin komunikasi satu dengan yang lain dan selalu bersama sehingga mereka cenderung mampu melepaskan emosi mereka dengan positif melalui relaksasi autogenik. Beberapa lansia yang menutup diri dan sulit diajak untuk berkumpul juga secara perlahan menjadi sering berbaur serta saling bertutur sapa (Supriadi *et al.*, 2015). Iskandar (2021) mengatakan bahwa sebelum diberikan relaksasi autogenik, kondisi lansia lebih banyak diam dan lebih memilih sendiri dibandingkan berinteraksi dengan lansia lainnya, kemudian setelah diberikan relaksasi autogenik lansia terlihat senang berinteraksi dengan lansia lain dan mengatakan bahwa mereka sudah mampu menyesuaikan diri dengan stresor-stresor yang ada dalam diri mereka.

Relaksasi yang dilakukan pada penelitian ini diiringi dengan mendengarkan musik klasik. Musik klasik adalah musik yang dapat memperbaiki *memory*, konsentrasi, dan persepsi sosial, sehingga seseorang mampu berelaksasi sebelum tidur dan memudahkan untuk tidur. Musik dipercaya dapat digunakan untuk relaksasi, mengurangi kecemasan, dan meringankan stres (Napitupulu & Sutriningsih, 2019).

Musik memiliki efek terapeutik pada pikiran serta tubuh, dan dapat mempengaruhi fisiologi tubuh pada aktivasi korteks sensori dengan aktivasi sekunder pada neokorteks, dan beruntun ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf otonom. Musik klasik memiliki tempo lambat yang mampu menenangkan sistem saraf otonom. Kualitas tidur meningkat melalui bagian dari sistem saraf otonom yang menenangkan, dan menyebabkan detak jantung lebih rendah, pernapasan lebih lambat, dan tekanan darah berkurang yang membantu membuat orang merasa nyaman dan mempermudah tahapan untuk tidur (Imardiani *et al.*, 2021).

Muslimah *et al.*, (2023) mengatakan bahwa kombinasi antara terapi relaksasi autogenik dan musik klasik dapat berpengaruh pada kualitas tidur lansia. Hal ini dikarenakan mengkombinasikan keduanya mampu menstimulus saraf parasimpatis yang berdampak pada penurunan tekanan darah, detak jantung, mensekresi dopamin sehingga memberikan efek rasa nyaman pada tubuh, disisi lain juga mampu menstimulus otak dan membantu untuk merespon gelombang alpha dan gelombang delta yang merupakan gelombang otak ketika seseorang beristirahat dan rileks. Dengan rutin melakukan relaksasi autogenik dan mendengarkan musik klasik maka akan melatih rasa nyaman sehingga kebutuhan tubuh untuk rileks dapat terpenuhi dan kualitas tidur menjadi lebih baik.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi relaksasi autogenik dengan mendengarkan musik klasik terhadap kualitas tidur lansia di Dusun Gunung Sinogo, Ngargorejo, Ngemplak, Boyolali.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (N. Saputra (Ed.)). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aji, S. B., Armiyati, Y., & Sn, S. A. (2015). Efektifitas Antara Relaksasi Autogenik dan Slow Deep Breathing Relaxation Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Orif di Rsud Ambarawa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*.

- Alim, I. Z., & Elvira, S. D. (2015). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen pittsburgh sleep quality index versi Bahasa Indonesia = Test validity and reliability of the instrument pittsburgh sleep quality index Indonesia language version*. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20404062&lokasi=lokal>
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., J, H., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Aktivitas Senam Ergonomis Terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Anggraini, M., Arneliwati, & Hasneli, Y. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *JOM Fkp*, 6(1), 202–209. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download/25461/24665>
- Aşiret, G. D., & Dutkun, M. (2018). The effect of reminiscence therapy on the adaptation of elderly women to old age: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 41, 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.09.018>
- Badan Pusat Statistik. (2011). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2011*. Badan Pusat Statistik, Jakarta – Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Badan Pusat Statistik.
- BPS Kabupaten Boyolali. (2024). *Kabupaten Boyolali Dalam Angka 2024*. BPS Kabupaten Boyolali.
- BPS Kabupaten Boyolali. (2019). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Boyolali, 2019*. Badan Pusat Statistik. <https://boyolalikab.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTA1MCMx/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-boyolali-2019.html>
- Buana, N. S., & Burhanto. (2021). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Borneo Student Research*, 2(2), 827–832. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1537>
- Cherukuri, S., Bajo, M., Colussi, G., Corciulo, R., Fessi, H., Ficheux, M., Slon, M., Weinhandl, E., & Borman, N. (2018). Home hemodialysis treatment and outcomes: Retrospective analysis of the Knowledge to Improve Home Dialysis Network in Europe (KIHdNEY) cohort. *BMC Nephrology*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12882-018-1059-2>
- Chrisnawati, C., Maratning, A., Trifianingsih, D., & Firmansyah, T. J. (2022). Effectiveness of Music on Quality of Sleep in Elderly. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 7(2), 139–149. <https://doi.org/10.51143/jksi.v7i2.262>
- Cybulski, M., Cybulski, L., Krajewska-Kulak, E., Orzechowska, M., Cwalina, U., & Kowalczyk, K. (2019). Sleep disorders among educationally active elderly people in Białystok, Poland: a cross-sectional study. *BMC Geriatrics*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1248-2>
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (1995). *Panduan Relaksasi & Reduksi Stres* (3rd ed.). EGC.
- Dewa, C. S., Loong, D., Bonato, S., & Trojanowski, L. (2017). The relationship between physician burnout and quality of healthcare in terms of safety and acceptability: A systematic review. *BMJ Open*, 7(6), 1–16. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015141>
- Dewi, D. P. P., & Susilo, R. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas Sumbang I. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 114–121.
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Melakukan Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia. *Nursing News*, 2(2), 169–177. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i2.461>
- Evangeline, H., Supriadi, D., Pramesti, V. P., & General Yani Cimahi, S. A. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lansia di BPS Tresna Werdha Ciparay. *Jurnal Keperawatan BSI*, 6(2), 150–155. <https://doi.org/10.31311/jk.v6i2.4795>
- Fauziah, Wafa, K., & Panuntun, M. S. (2022). Relaksasi Tingkat Stres Pasien Bekam Melalui Pendekatan Senam Tawakal. *Spiritualita: Journal of Ethics and Spirituality*, 6(1), 39–50. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v6i1.389>

- Fitriani, Y., & Alsa, A. (2015). Relaksasi Autogenik Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Pshychology*, 1(3), 149–162. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.9391>
- Gurning, R. N., & Sari, R. P. (2020). Literature Review Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Relaksasi Otot Progresif. *Syntax Idea*, 2(11), 916–922. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v2i11.705>
- Habil, R., & Berlianti, B. (2023). Kehidupan Ekonomi, Sosial, dan Kesehatan Lansia dalam Pengasuhan Keluarga di Lingkungan IV Galang Kota. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 108–121. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i1.1764>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hutagalung, P. C. N., & Sinaga, T. (2022). Manfaat Musik Klasik Sebagai Media Relaksasi. *Grenek: Jurnal Seni Musik*, 11(1), 80–90. <https://doi.org/10.24114/grenek.v11i1.34965>
- Imardiani, I., Septiani, M., & Wahyudi, J. T. (2021). Pengaruh Hipnosis Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang Icu Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. *Masker Medika*, 9(1), 352–358. <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v9i1.438>
- Iskandar, D. (2021). *Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi*. 1–4.
- Istianah, U., Hendarsih, S., & Sugeng. (2016). Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Esensial di Panti Sosial Tresna Wredha Abiyoso Pakem Yogyakarta. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 12(2), 92–100. <https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/JTK/article/view/128>
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kemenkes RI: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Pandiva Buku.
- Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2023). Literature Review Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- Lestari, N. P. R. F. D., Ruspawan, I. D. M., & Swedarma, K. E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Ototogenik Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 5(3), 161–168. https://jurnal.harianregional.com/coping/full-13858#google_vignette
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Manurung, R., & Adriani, T. U. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Panti Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 3(2), 124–136. <https://doi.org/10.24111/jikeperawatan.v3i2.266>
- Morehen, S., Smeuninx, B., Perkins, M., Morgan, P., & Breen, L. (2019). Pre-sleep casein protein ingestion does not impact next-day appetite, energy intake and metabolism in older individuals. *Nutrients*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12010090>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (E. D. Kartiningrum (Ed.); 1st ed.). STIKES Majapahit Mojokerto.
- Muslimah, P. A., Saetan, & Ardiani, N. D. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dan Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi di Desa Gerbang Banjarsari*. 17, 1–9.
- Muthmainnah. (2024). *Rahasia Hidup Sehat Lansia* (Y. F. Putera (Ed.); 1st ed.). Eureka Media Aksara.

- Nabil, M. I., & Sulistyarini, W. D. (2016). Perbedaan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dengan Lansia di PSTW. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 2(1), 21–26.
[https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2\(1\).21-26](https://doi.org/10.21927/jnki.2014.2(1).21-26)
- Napitupulu, M., & Sutriningsih. (2019). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 70–75.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1966797>
- Nasrullah, D. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015 - 2017 NIC dan NOC. In T. Ismail (Ed.), *Buku Ajar Keperawatan* (1st ed.). Trans Info Media.
- Nugroho, E. G. Z., Nugroho, H. A., Abdurrahman, A., Faisal, T. I., Afdhal, A., & Rochana, N. (2022). Faktor Lingkungan Yang Berkorelasi Dengan Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Perawatan Intensif (Intensive Care Unit/Icu). *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 72–81.
<https://doi.org/10.32584/jikmb.v5i1.1532>
- Nurhidayati, I., Wulan, A. N., & Halimah, H. (2018). Pengaruh Relaksasi Autogenic Terhadap Insomnia Pada Penderita Hipertensi di Rsd Bagas Waras Klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(3), 444–450. <https://doi.org/10.35842/jkry.v5i3.267>
- Priantoro, H. (2017). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Dengan Kejadian Burnout Perawat Dalam Menangani Pasien Bpjs. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 9–16.
<https://doi.org/10.33221/jikes.v16i3.33>
- Puspitasari, Y., Bulqiah, F. B., Herdiansyah, D. P., Hasanah, S. N. K., Uzzakah, I., Prakoso, R. A., Selvianda, N. P., Setiawan, Y., Balqis, M., Khozaimah, & Nadiyah, R. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Lansia Buta Aksara Untuk Meningkatkan Literasi Membaca Dan Menulis Di Desa Siliwung. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 717–722. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v3i4.6465>
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15–20.
<https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Reggyanti, M., & Sitanggang, T. W. (2018). Efektifitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Gejala Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 53–60.
<https://doi.org/10.38165/jk.v9i1.78>
- Rismayanthi, C., Sugiyanto, Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2021). *Panduan Latihan Fisik Berbasis Psikologis Untuk Meningkatkan Kebugaran Fisik Bagi Lanjut Usia* (1st ed.).
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *HIGEIA Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203.41275>
- Rosida, L., Imardiani, & Wahyudi, J. T. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Kecemasan Pasien di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Pusri Palembang. *Indonesian Journal of Health Sciences*, 3(2), 52–56.
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v3i2.1842>
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.
<https://doi.org/10.33366/nn.v2i1.150>
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1178–1185.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282>
- Sari, N. R., Yulianto, K. T., Agustina, R., Wilson, H., Nugroho, S. W., & Anggraeni, G. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Sari, P. E., Oswari, L. D., & Sinulingga, S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi Palembang. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 49(2), 83–86.

- Sari, P. M., Hasymi, Y., & Yuseva, M. (2019). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung di Ruang ICCU RSUD dr. M. Yunus Bengkulu Tahun 2018. *Jurnal Vokasi Keperawatan*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/jvk.v2i1.13933>
- Seftianingtyas, W. N., & Hasnani. (2022). Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wundulako Kabupaten Kolaka Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN BPI*, 6(1), 22–30. <https://doi.org/10.58813/stikesbpi.v6i1.95>
- Setiawan, A., Budiatmodjo, E., Ramadani, K. D., & Sari, N. R. (2015). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Siauta, M., Goha, M. M., & Tamin, S. (2023). Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Autogenik Dengan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Keperawatan*, 15(1), 293–302. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i1.734>
- Sudarta, I. M., & Salaka, S. A. (2023). Peningkatan Kapasitas Guru dan Orang Tua Siswa tentang Sleep Hygiene di Sekolah Dasar dan Kelompok Bermain. *Jurnal Abdidas*, 4(1), 82–88. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.759>
- Supriadi, D., Hutabarat, E., & Putri, V. P. (2015). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik Terhadap Depresi Pada Lanjut Usia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 10(2), 56–68.
- Susanto, A. F., Wijaya, A., & Roni, F. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. *Jurnal Edu Nursing*, 5(1), 23–37. <https://journal.unipdu.ac.id/index.php/edunursing/article/view/2457>
- Ulfa, M., Muammar, & Yahya, M. (2021). Hubungan Perubahan Psikososial Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Darussalam Indonesian Journal Fo Nursing and Midwifery*, 2(1), 81–88. <https://www.jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/41>
- Ulum, Putri Lutfiatul Cahyaningrum, E. D., & Murniati. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172. <https://doi.org/10.47492/jip.v3i7.2224>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Veronica, A., Ernawati, Rasdiana, Abas, M., Yusriani, Hadawiah, Hidayah, N., Sabtohadji, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnaini. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (R. Hidayanti & S. S. Aulia (Eds.); 1st ed.). Global Eksekutif Teknologi.
- Waskito, J. (2014). *Faktor-faktor Pendorong Keniatan Pekerja Lansia untuk Melanjutkan Bekerja*. 18(2), 70–87. <https://doi.org/10.23917/benefit.v18i2.1396>
- Wibowo, D. A., & Purnamasari, L. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2), 104–123. <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2635>
- Widi, W. A. (2021). *Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19* (1st ed.). Media Nusa Creative.
- Wijayanti, L., Setiawan, A. H., & Wardani, E. M. (2020). Autogenik Relaksasi Dengan Aroma Terapi Cendana Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Seminar Nasional LPPM*, 22–27.
- Wijayanti, L., Wardani, E. M., & Bistara, D. N. (2019). Autogenic Relaxation with Aromaterapy Cendana on The Quality of Sleeping in Patients Diabetes Mellitus Type II. *Journal Of Nursing Practice*, 3(1), 79–86. <https://doi.org/10.30994/jnp.v3i1.68>

- World Health Organization. (2021). *Caring for the health of the elderly in China*.
<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/caring-for-the-health-of-the-elderly-in-china>
- Wulandari, I. S. M., Ibrahim, K., & Fatimah, S. (2018). Efektivitas Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialis di Rumah Sakit Advent Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 4(1), 20–30. <https://doi.org/10.35974/jsk.v4i1.729>
- Yanti, D. A., Karokaro, T. M., Sitepu, K., . P., & Br Purba, W. N. (2020). Efektivitas Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr.M. Ildrem Medan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 125–131. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i1.527>
- Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>