# PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA SETELAH DIBERIKAN HIDROTERAPI MANDI AIR HANGAT DI POSYANDU LANSIA

**Kasiati**

Diploma-III Keperawatan Lawang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang Email: kasiatilawang@gmail.com

**Tri Nataliswati**

Diploma-IV Keperawatan Lawang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang Email: trinataliswati16@gmail.com

**Ayunda Sari Wilujeng**

Diploma-III Keperawatan Lawang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Malang Email:ayundasari271@gmail.com

***Abstract***

*Insomnia is a symptom of a sleep disorder that often occurs in the elderly. The main problems in the elderly insomnia are headaches after waking up, fatigue to dementia, and decreased quality of life of the elderly. The purpose of this study was to determine the administration of hydrotherapy in warm water to the level of insomnia in the elderly in Posyandu Elderly Kalirejo Sub-district, Lawang Public Health Center from January 3, 2020 to January 10, 2020. The results of this study indicate that there are changes in insomnia levels in the elderly who have been given hydrotherapy take a warm shower. It can be concluded that the hydrotherapy of warm baths can be used as an effort to provide changes in the level of insomnia in the elderly and is recommended to be done routinely in accordance with the SOP. It was concluded that both subjects experienced changes in insomnia levels from moderate insomnia to mild insomnia. It is hoped that the treatment of insomnia in the elderly in the health service area can be improved not only by medical use but also by applying hydrotherapy in warm baths.*

***Keywords****: Hydrotherapy, Warm Baths, Insomnia, Elderly*

Abstrak

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur yang sering terjadi pada lansia. Masalah utama pada lansia insomnia adalah sakit kepala seelah bangun tidur, keletihan hingga dimensia, dan penurunan kualitas hidup lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemberian hidroterapi mandi air hangat terhadap tingkat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Kalirejo Wilayah Puskesmas Lawang dari tanggal 3 Januari 2020 hingga 10 Januari 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan erdapat perubahan tingkat insomnia pada lansia yang telah diberikan hidroterapi mandi air hangat. Dapat disimpulkan hidroterapi mandi air hangat dapat dijadikan sebagai salah satu upaya untuk memberikan perubahan pada tingkat insomnia pada lansia dan disarankan dilakukan secara rutin sesuai dengan SOP. Disimpulkan bahwa kedua subjek mengalami perubahan tingkat insomnia dari tingkat insomnia sedang menjadi insomnia tingkat ringan. Diharapkan penanganan insomnia pada lansia di wilayah pelayanan kesehatan dapat ditingkatkan tidak hanya menggunakan medis saja akan tetapi juga dapat menerapkan hidroterapi mandi air hangat.

**Kata Kunci** : *Hidroterapi Mandi Air Hangat, Insomnia, Lansia*

# PENDAHULUAN

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk melakukannya (Camaru, 2011). Hingga saat ini masalah utama pada lansia penderita insomnia adalah sakit kepala seelah bangun tidur, mudah menggalami keletihan, mengantuk dan mudah tertidur pada siang hari sehingga aktivitas dasar harian lansia terganggu. Selain itu ada beberapa hal yang memperarah insomnia seperti, gaya hidup tidak sehat, obat hipnotik, stress emosional dan suasana yang terlalu berisik. Dampak lebih parah yang diakibatkan insomnia pada lansia adalah lansia menggalami Dimensia, sering terjatuh, dan bahkan menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia.

Menurut studi penelitian yang dilakukan *Universiy of California* 40-50% dengan usia lebih dari 60 tahun telah mengalami gangguan tidur (Roepke and Ancoli, 2010). Menurut National Sleep Foundation (2010) 67% dari 1.508 lansia di Amerika berusia 65 tahun keatas melaporkan gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia 67 tahun keatas. Hasil penelitian didapatkan *insomnia* di Indonesia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulastyarini and Santoso, 2016). Di Jawa Timur kejadian *insomnia* lansia pada tahun 2009 mencapai sekitar 10% dari seluruh jumlah lansia di Jawa Timur 3% diantaranya mengalami gangguan yang serius (Kurniawan, 2012). Survey pendahuluan yang dilakukan di Posyandu lansia didapatkan 4 lansia lansia mengalami insomnia berat, dan 6 lansia insomnia sedang. Lansia mengeluhkan susah memulai tidur malam . Lansia pergi tidur antara jam 9-10, ada bisa tidur jam 12 malam. Lansia mengatakan sering terbangun 4-6 kl/ml kadang BAK,setelahnya sulit tidur kembali., susah bernafas, dan suasana lingkungan yang terlalu bising. Keluhan lainnya lansia setelah bangun tidur di pagi hari badan terasa tidak segar, merasa mengantuk di siang hari namun terdapat 5 lansia yang mengeluh mengantuk namun tidak bisa tidur meski ada keinginan. Selama ini lansia yang mengalami insomnia mengatakan untuk mengatasi hal tersebut melakukan kegiatan di siang hari.

Lansia yang mengalami insomnia sendiri disebabkan dikarenakan terjadi penurunan system endokrin yakni hormon nerophineprin, serotonin dan melatonin. Adanya penurunan sekresi hormone juga mempengaruhi penurunan gelombang lambat,

terutama stadium empat, gelombang alfa menurun dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Selain karena adanya faktor dari dalam tubuh ada juga faktor dari luar yang menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia yaitu staus kesehatan pasien yang menurun, stress emosional contohnya seperti ditinggal pasangan hidup dan pensiunan, penggunaan obat- obatan yang menyebabkan insomnia, suasana lingkungan yang terlalu berisik, gaya hidup yang tidak sehat yaitu mengkonsumsi kopi, merokok dan alcohol

Secara fisiologis apabila seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh terdapat efek-efek seperti sakit kepala, keletihan, mengantuk, dan mudah tertidur pada siang hari sehingga aktivitas dasar harian lansia terganggu. Lansia menjadi kesulitan saat berkonsentrasi dan mengalami penurunan memori. Dampak lebih parah yang diakibatkan insomnia pada lansia adalah lansia mengalami Dimensia, sering terjatuh, dan bahkan menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia.

Penanganan pada insomnia sendiri dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi adalah cara yang digunakan dengan menggunakan media obat-obatan untuk merangsang penderita agar dapat tidur. Dalam terapi farmakologi jenis obat Benzodiazepine, Non-Benzodiazepine hipnotik, Zolpidepam, dan juga Zaleplon. Namun cara ini cenderung tidak efektif jika diterapkan pada lansia sehingga salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan ini adalah dengan cara non farmakologi. Non farmakologi adalah cara alternative yang tidak menggunakan obat sebagai media penyembuhan. Ada banyak jenis terapi non farmakologi seperti hidroterapi, senam yoga, aromaterapi hingga relaksasi. Hidroterapi merupakan salah satu terapi relaksasi yang dapat dilakukan dengan mudah. Hidroterapi mandi air hangat mampu meringankan kondisi stress, kekakuan otot, dan memberikan kehangatan pada tubuh(Kelly, 2005).

Terapi mandi air hangat dengan suhu antara 36-37C menyebabkan efek sedative, pelebaran pembuluh darah, serta meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi jaringan sehingga menyebabkan efek sopartik (efek ingin tidur). Karena efek sopartik ini pada lansia yang mengalami gangguan tidur ini diharapkan dapat. meningkatkan kualitas tidur pada lansia.(Reid dalam Widiarti, 2015). Manfaat Hydrotherapy penggunaan air hangat

adalah membantu merangsang sirkulasi aliran darah, serta menyegarkan tubuh. Hal ini berakibat pada efek peningkatan relaksasi.(Prasadja, 2009).

Berdasarkan penelitian terkait (Winarti, 2017) mengenai terapi mandi air hangat pada lansia yang insomnia. Hasil penelitian didapatkan lansia yang tidak insomnia sebesar 78,1% dan lansia yang insomnia 21.9%. Hal ini juga didukung oleh penelitian serupa, yakni dengan terapi mandi air hangat untuk menurunkan tingka insomnia pada lansia yang di lakukan oleh (Rusmaningsih & Qoyyimah, 2016) dengan hasil, lansia yang sebelum tidur mandi dengan air hangat tidak mengalami insomnia sebesar 78,13% dan pada lansia yang tidak melakukan mandi air hangat sebelum tidur, lansia yang mengalami lansia sebesar 21,87%.

Tujuan penelitianstudi kasus ini mengetahui “Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia Setelah Diberikan Hidroterapi Mandi Air Hangat Di Posyandu Lansia Kalirejo”.

# METODE PENELITIAN

Desain penelitian dengan rancangan studi kasus deskriptif (*case study research*) dengan memberikan intervensi hidroterapi mandi air hangat pada lansia insomnia kemudian dilihat dampaknya dengan pengukuran dan pengamatan kualitas tidur lansia. Subyek penelitian semua lansia yang mengalami insomnia, teknik sampel *purposive sampling.* Fokus studi kasus dalam penelitian ini tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan tindakan keperawatan hideroterapi mandiri air hangat. Lokasi penelitian ini dilakukan di Posyandu , waktunya 2 bulan Januari –Pebruari 2020. Instrument kuesioner tingkat insomnia pada lansia yaitu ISI (*Insomnia Serevity Index)* dan berupa daftar pertanyaan mengenai identitas responden, kesulitan memulai tidur, kesulian mempertahankan tidur, bangun di dini hari, kepuasan dengan pola tidur saat ini, kekhawatiran dengan insomnia yang dialami, anggapan tentang insomnia dalam mengganggu akifitas harian. Selain kuesioner, instrument penelitian menggunakan lembar observasi yang terdiri dari tingkat insomnia . Teknik pengolahan data non-statistik yaitu teknik pengolahan data dengan tidak menggunakan analisis satistik tetapi dengan naratif non statistic. Dari data kemudian dianalisis dan diidentifikasi perbedaan dari tindakan hidroterapi mandi air hangat yang dilakukan pada subyek 1 dan subyek 2, kemudian hasilnya dibuat tabel dan dinarasikan.

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Hasil**

# Gambaran Umum dan Lingkungan Tempat Studi Kasus

Posyandu Lansia Berlian yang merupakan salah satu posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Lawang berdiri sejak tahun 2013, saat ini memiliki kader sebanyak 4 orang, anggota aktif 158 lansia, berusia 60-88 tahun, tiap bulan hadir ke Posyandu Lansia rata-rata 31 lansia. Kegiatan posyandu lansia penimbangan BB, pengukuran tekanan darah, pengukuran gula darah, kolesterol dan asam urat apabila lansia meminta, pengobatan dari keluhan-keluhan yang sering dirasakan masing-masing lansia. Sumber dana iuran Rp 2000 setiap kali datang. Rumah subyek I berisi 4 orang anaknya, menantunya dan cucu subyek, tetangga banyak kerja, tidak ada klinik kesehatan terdekat. Subyek 2 sendirian di rumah jadi kalau jarang berobat karena tidak ada yang antar.

# Karakteristik Subyek Penelitian Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia

Hasil penelitian karakteristik dari 2 lansia mengalami *insomnia* memiliki perbedaan karakteristik yaitu subyek I, Ny I usia 60 th. aktifitas sehari-hari membantu tetangga membersihkan rumah, pendidikan SD dan menderita DM, subyek 2,Ny S umur 65 th, aktifitas sehari-hari mengerjakan pekerjaan rumah, pendidikan SMP dan menderita hipertensi kedua lansia belum pernah mendapatkan informasi *insomnia* dan cara mengatasinya dengan *hidroterapi* mandi air hangat, meskipun kadang-kadang dilakukannya bila udara dingin

# Perubahan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Mandi Air Hangat

Grafik 1

18

16

14

12

10

8

Subyek 1

Subyek 2

6

4

2

0

Hari ke 1 Hari ke 2 Hari ke 3 Hari ke 4 Hari ke 5 Hari ke 6 Hari ke 7

# Grafik Hasil Perubahan Tingkat Insomnia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Mandi Air Hangat Pada Subyek 1 Dan Subyek 2 Selama 1 Minggu Di Posyandu Lansia Berlian RW 03 Kelurahan Kalirejo

Berdasarkan Grafik 1, subyek 1 skor insomnianya 15 kategori insomnia tingkat sedang, keluhan sulit mulai tidur (15-30 menit), lalu terbangun jam 03.00 trus kadang tidak dapat tidur lagi. Sering bangun malam( 3- 4x) BAK , minum, capek badan dan setelah itu dibuat tidur memerlukan waktu yang cukup lama, merasa tidak puas dengan tidurnya. Sedangkan pada subyek 2 skor insomnianya 17 kategori insomnia tingkat sedang, keluhan membutuhkan waktu 30-60 menit memulai tidur, terbangun jam 03.00-

04.00 pagi dan tidak bisa tidur lagi. Subyek terbangun 1-2x untuk ke kamar mandi. Merasa kelelahan siang hari, susah berkonsentrasi. Sehingga tidak puas dengan tidurnya.

Pada pertemuan ke dua tidak ada perubahan pada tingkat insomnia subyek 1 kurang memahami hidroterapi mandi air hangat. Sedangkan subyek 2 pada saat observasi mengatakan ada penurunan insomnia yaiu ditan dai dengan tidur yang lebih cepat diantara waktu 30-40 menit dan merasa lebih nyenyak tidur dengan bangun di malam hari sebanyak 1-2 kali.

Pada pertemuan ketiga subyek 1 belum bisa melaksanakan hidroterapi mandi air hangat sesuai SOP sehingga perlu dijelaskan lagi, merasakan belum ada perubahan , skor insomnia 15. Subyek 2 melakukan hidroterapi mandi air hangat sesuai SOP, dan mengatakan badannya terasa lebih rileks setelah melakukan intervensi sehingga mudah

tertidur. Tetapi keluhan bangun terlalu awal masih ada , merasa sakit kepala, skor insomnia 16

Pada pertemuan keempat subyek 1 bisa memahami dan melakukan *hidroterapi* mandi air hangat secara mandiri, terdapat perubahan yang dirasakan, lebih cepat tetidur, lebih rileks, serta durasi tertidur kembali cepat dibanding sebelumnya,skor insomnia14. Pada subyek 2 mengatakan badannya terasa lebih rileks saat akan tidur, terlelap, keluhan bangun terlalu awal masih ada, skor 16.

Pada pertemuan kelima, subyek 1 melakukan hidroterapi mandi air hangat secara mandiri, subyek 1 tubuhnya lebih rileks , mudah tertidur, penambahan durasi tidur, skor insomnia 14. Sedangkan subyek 2 merasa semalam bangun tidur sudah tidak lagi merasa pusing dan mengaku puas dengan tidurnya, skor insomnia 15.

Pada pertemuan keenam, subyek 1 merasakan perubahan setelah melakukan hidroterapi mandi air hangat , dimalam hari setelah buang air kecil segera tertidur dan merasa puas dengan tidurnya, skor insomnia 14. Pada subyek 2 setelah melakukan hidroterapi mandi air hangat badannya terasa lebih rileks, lebih mudah tertidur, Skor insomnia 15.

Pada pertemuan ketujuh subyek 1 mengalami penurunan skor dari 14 menjadi 13 kategori insomnia ringan, puas dengan tidurnya dan jam tidurnya bertambah serta bisa segera melanjutkan tidurnya setelah dari kamar mandi. Sementara subyek 2 skor insomnianya tetap 14 kategori insomnia ringan, sudah tidak lagi merasa pusing, kelelahan disiang hari serta merasa puas dengan tidurnya dan mengalami peningkatan jam tidur.

# Pembahasan

**Tingkat *insomnia* sebelum dilakukan hidroterapi mandi air hangat**

Didapatkan bahwa skor insomnia yang didapatkan subyek 1 sebelum diberikan intervensi hidroterapi mandi air hangat adalah 15 dan masuk kedalam kategori insomnia tingkat sedang.

# Subyek 1 mengetakan, “Saat malam hari sering terbangun karena buang air kecil tetapi semenjak 3 minggu terakhir perlu waktu cukup lama untuk bisa tertidur kembali”.

Sementara pada subyek 2 skor insomnia yang didapat setelah dilakukan pengukuran dengan menggunakan ISI adalah 17 dan masuk kedalam kategori insomnia tingkat sedang. Meskipun subyek 1 dan subyek 2 mengalami insomnia yang sudah dirasakan dalam kurun waktu sebulan kedua subyek tidak melakukanupaya apapun untuk menurunkan tingkat insomnianya.

Menurut peneliti sebelum diberikan hidroterapi mandi air hangat, skor tingkat insomnia pada subyek 2 lebih tinggi dibandingkan subyek 1 hal ini dikarenakan usia subyek 2 yang lebih tua dari subyek 1.

Menurut (Camaru, 2011) dengan bertambahnya usia, waktu tidur cenderung berkurang. Stadium tidur juga berubah menjadi lebih pendek hingga akhirnya menghilang, dan pada semua stadium lebih banyak terjaga. Perubahan ini walaupun normal, sering membuat orang tua berpikir bahwa mereka tidak cukup tidur.

# Tingkat insomnia setelah dilakukan hidroterapi mandi air hangat

Didapatkan hasil jika terdapat perubahan skor insomnia pada kedua subyek setelah dilakukan hidroterapi mandi air hangat secara rutin selama satu minggu. Pada subyek 1 terdapat perununan angka dari 15 menjadi 13, dimana rentang angkanya masuk kedalam kategor insomnia ringan.

# Subyek 1 mengatakan, “Enak mbak, badan saya jadi lebih rileks dan mau tidur jadi cepet. Saya kemarin kalau habis kencing dibuat tidur lagi susah, kalau sekarang sudah bisa langsung tidur mbak.”

Sementara pada subyek 2 skor insomnia yang didapat setelah dilakukan hidoterapi mandi air hangat selama satu minggu adalah terjadi penurunan skor dari 17 menjadi 14, dimana 14 masuk kedalam kategori insomnia tingat ringan.

# Sesuai dengan apa yang diucapkan oleh subyek 2, “saya semenjak rutin mandi air hangat jadi jarang bangun pas malam mbak. Sama waktu siang hari sudah gak pusing lagi.”

Menurut peneliti setelah diberikan hidroterapi mandi air hangat, skor insomnia pada subyek 2 masih lebih tinggi dibanding subyek 1, namun terdapat penurunan cukup banyak pada subyek 2 yaitu dari 17 menjadi 14. Pada subyek 1 lebih terlambat memberikan hasil karena subyek 1 pada awal melakukan hidroterapi mandi air hangat masih belum memahami hidroterapi mandi air hangat, sementara subyek 2 sudah pernah

mendengar tentang hidroterapi mandi air hangat namun belum menggunakan metode yang tepat. Setelah melakukan hidroterapi mandi air hangat secara rutin dan sesuai SOP terdapat perubahan pada skor insomnia lansia. Hal ini karena manfaat dari hidroterapi mandi air hangat, karena suhu air yang hangat dapat meregang otot yang memberikan rasa rileksasi yang akan membuat lansia mudah tertidur. Sehingga dapat menurunkan insomnia pada lansia.

Menurut Rusminingsih & Qoyyimah mandi air hangat dinilai efektif untuk memberikan rasa rileks pada lansia yang insomnia sehingga lebih cepat tertidur. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dengan dibuktikan kedua subjek mengalami penurunan tingkat insomnia. Serta mandi air hangat akan menimbulkan efek sopartifik (efek ingin tidur) dengan cara merangsang hormon melatonin untuk bertambah karena hormone malotonin ini adalah hormone yang berperan aktif dalam terlaksananya tidur (Susilo & Wulandari, 2011). Secara fisiologis di kulit terdapat banyak syaraf salah satunya yaitu *flexus venosus* dari rangkaian saraf ini stimulasi diteruskan ke *kornu posterior* kemudian di lanjutkan ke *medulla spinalis*, dari sini dilanjutkan ke lamina I,II dan III *radiks dorsalis*, selanjutnya ke *ventro basal talamus* dan masuk ke batang otak, tepatnya di daerah *rafe* bagian bawah *pons* dan medulla disinilah terjadi efek *sopartifik* (efek ingin tidur) karena meningkatnya hormone melatonin (Kelly, 2005).

# Keterbatasan Penelitian

Insomnia akan semakin berat seiring dengan semakin bertambahnya usia lansia, maka lansia yang mengalami insomnia harus rutin melakukan hidroterapi mandi air hangat sebelum tidur dan selama 10 menit.

# KESIMPULAN DAN SARAN

**Kesimpulan**

Perubahan tingkat insomnia sebelum dan setelah diberikan hidroterapi mandi air hangat terdapat perubahan tingkat insomnia pada lansia pada subyek 1 dari 15 yang masuk kedalam kategori sedang, subyek 1 mengeluh sering terbangun di malam hari perlu waktu lama untuk bisa tidur kembali, bangun terlalu awal, dan kurang puas dengan tidur. Sedangkan pada subyek 2 skor yang didapat 17 dalam kategori insomnia sedang. Subyek 2 sering mengeluh perlu waktu lama untuk tidur, merasa tidak puas dengan tidur yang

dirasakan, bangun terlalu awal, saat siang hari kepala pusing. Setelah dilakukan hidroterapi mandi air hangat sebanyak 7 kali selama satu minggu. Subyek 1 mengalami perubahan tingkat insomnia 15 menjadi 13, sedangkan pada subyek 2 mengalami perubahan tingkat insomnia 17 menjadi 14

# Saran

Lansia yang mengalami *insomnia* menerapkan *hidroterapi* mandi air hangat secara rutin setiap mandi sebagai alternatif pengobatan nonfarmakologis untuk penghematan biaya. Posyandu Lansia Berlian Kalirejo bila ada lansia yang mengalami ***insomnia*** untuk menjadikan teknik *hidroterapi* sebagai salah satu alternatif terapi non farmakologi k menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

# DAFTAR PUSTAKA

Camaru, A. (2011) *Jangan Remehkan Posisi Tidur*. Jakarta: Berlian Media.

Ghaddafi, M. (2013) ‘Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non- Farmakologi’, *E-Jurnal Universitas Udayana*, pp. 1–17.

Hidayat, A. A. A. (2008) *Metode Penelitian Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Inagaki, J., Mahbub, H. and Harada, N. (2007) ‘Effects of Timing of Warm Bahing on Night Sleep in Young Healthy Subjects’. Yamaguchi: Department of Hygiene, Yamaguchi Graduate School of Medicine.

Kelly, T. (2005) *50 Rahasia Alami Tidur yang Berkualitas*. Edited by W. Sutanto. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.

Kurniawan (2012) *Penanganan Insomnia*. Available at: <http://lib.umpo.ac.id/gdl/files/disk>(Accessed: 7 October 2019).

Notoatmodjo, S. (2010) *Metodologi Peneliian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

R. Siti, M. (2012) *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika. Richards, S. and Bergins, A. (2007) *A Spiritual Strategy For Counseling and*

*Psychotherapy*. Washington, DC: American Psychology Association.

Roepke, S. and Ancoli, S. (2010) *Sleep Disorders in the Elderly*, *Indian Journal Of Medical Research*. Available at: https:/[/www](http://www.scirp.org/%28S%28czeh2tfqyw2orz553k1w0r45%29%29/reference/ReferencesPa).[scirp.org/(S(czeh2tfqyw2orz553k1w0r45))/reference/ReferencesPa](http://www.scirp.org/%28S%28czeh2tfqyw2orz553k1w0r45%29%29/reference/ReferencesPa) pers.aspx?ReferenceID=2174347 (Accessed: 29 November 2019).

Rusmaningsih, E. and Qoyyimah, I. (2016) ‘Hubungan Terapi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Dengan Penurunan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Da Desa Tanjungan Wedi Klaten’, *e journal*, 002, pp. 1–8.

Sulastyarini, T. and Santoso, D. (2016) ‘Gambaran Karakterisik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri’, 2(2), pp. 150–155.

Susilo, A. and Wulandari, Y. (2011) *Cara Jitu Mengatasi Insomnia (Sulit Tidur)*.

Yogyakarta: ANDI.

Widiarti (2015) ‘Pengaruh Warm Bath Dengan Aromaterapi Sandalwood Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur’.

Widowati, U. (2015) *Manfaat Mandi Air Hangat*. Available at: <http://cnnindonesia.com/gaya-hidup/201520207352425528878/manfaat-mandi-> air-hangat/ (Accessed: 7 October 2019).

Winarti, A. (2017) ‘Hubungan Kebiasaan Mandi Air Hangat Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Canden Krajan Kalikotes’, *Jurnal Involusi Kebidanan*, 002(13), pp. 1–7.