



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 1 Tahun 2024 Page 8020-8031

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Tekhnik Relaksasi Benson Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo

Andi Nursiah¹, Rahmat Pannyiwi^{2✉}, Siti Juwariah³, Samila⁴, Djusmadi Rasyid⁵

(1) University Islam Makassar,

(2,4) STIKes Amanah Makassar,

(3) STIKes Telogorejo Semarang,

(5) Akper Sawerigading PEMDA Luwu

Email: rahmatpannywi79@gmail.com^{2✉}

Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan. Hal ini merupakan salah satu kenyataan dan tidak dapat dihindari, dimana seseorang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Tujuan penelitian adalah menjelaskan pengaruh tehnik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Metode penelitian ini adalah seluruh dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasy Eksperiment Design dengan melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimental diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pre test dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (post test). Populasi dari penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur yang ada di Panti Jompo Sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Kesimpulan bahwa Pemenuhan kebutuhan tidur lansia sebelum pemberian tehnik relaksasi benson menunjukkan kurang (80%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga dalam kategori kurang (90%) dalam memenuhi kebutuhan tidurnya baik kualitas maupun kuantitasnya. Sesudah pemberian tehnik relaksasi benson pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur menjadi baik (100%), sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebagian kecil yang kebutuhan tidurnya terpenuhi (20%).

Kata Kunci: *Tekhnik, Istirahat Tidur, Lansia, Panti Jompo, Relaksasi*

Abstract

Elderly (elderly) is the final stage of the life cycle. This is a reality and cannot be avoided, where a person experiences changes biologically, psychologically and socially. The aim of the research is to explain the effect of the Benson relaxation technique on fulfilling sleep needs in the elderly. This research method is all about planning to answer research questions and anticipating some difficulties that may arise during the research process. This research used a Quasy Experimental Design type of research involving a control group in addition to the experimental group. In this design, the experimental group is given treatment while the control group is not. In both groups, it started with a pre-test and after the treatment was given, another measurement was carried out (post-test). The population of this study is all elderly people who experience problems in meeting their sleep needs in nursing homes. The sample is part of the entire object studied and is considered to represent the entire population. The conclusion was that the fulfillment of the elderly's sleep needs before administering the Benson relaxation technique showed less (80%), while in the control group most of them were also in the inadequate category (90%) in meeting their sleep needs both in quality and quantity. After administering the Benson relaxation technique in the treatment group, there was an increase in their sleep needs being good (100%), whereas in the control group only a small percentage of their sleep needs were met (20%).

Keywords: *Technique, Sleep Rest, Elderly, Nursing Home, Relaxation*

PENDAHULUAN

Lama waktu tidur yang dibutuhkan oleh setiap orang sangat bervariasi dan tergantung pada usia. Umumnya lansia banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya. Sering sekali lansia mengatakan bahwa dirinya kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga sewaktu tidur dan tidak dapat tidur lagi, menghabiskan waktu dalam tahap mengantuk serta sangat sedikit waktu dalam tahap mimpi. (Carpenito, 2000).

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan. Hal ini merupakan salah satu kenyataan dan tidak dapat dihindari, dimana seseorang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini merupakan suatu proses yang normal terjadi pada semua orang, namun dalam derajat yang berbeda dan tergantung pada lingkungan kehidupan lanjut usia (Setiati, 2000).

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik yang sehat maupun yang sakit. Dalam keadaan sakit apabila mengalami kurang tidur dapat memperpanjang waktu pemulihan sakit. (Hudak & Gallo, 1997).

Penelitian ini dilaksanakan di panti Unit Pelayanan Sosial Kota Makassar karena pada panti tersebut sebanyak 21 lansia mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur. Selama ini, tehnik relaksasi benson telah diterapkan untuk klien yang menderita kanker dan mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur. Efektifitas latihan relaksasi benson dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia masih perlu penjelasan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah seluruh dari perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul selama proses penelitian (Bursn & Grove, 1991). Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian Quasy Eksperiment Design dengan melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimental. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimental diberi perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diawali dengan pre test dan setelah pemberian perlakuan diadakan pengukuran kembali (post test).

Populasi adalah keseluruhan dari obyek penelitian atau obyek yang akan diteliti. Populasi dari penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur yang ada di Panti Jompo Unit Pelayanan Sosial Makassar. Sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi.

1. 1. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target dan terjangkau yang akan diteliti. (Nursalam, 2003). Yaitu:
 - a. Lansia yang tinggal dipanti
 - b. Mampu berkomunikasi dengan baik
 - c. Bersedia menjadi responden
2. Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi Yaitu:
 - a. Lansia yang mengalami sakit berat
 - b. Tidak mampu berkomunikasi dengan baik
 - c. Tidak bersedia menjadi responden.

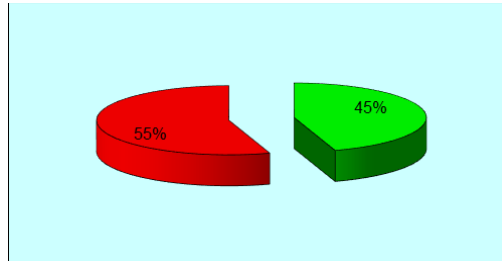
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Karakteristik Demografi Responden

Data karakteristik demografi responden ini menguraikan tentang karakteristik responden yang meliputi 1) Jenis Kelamin, 2) Pendidikan, 3) Umur, 4) Status Perkawinan, 5) Lama Menghuni Panti, 6) Pekerjaan sebelum masuk panti, 7) Agama, dan 8) Lama Tidur.

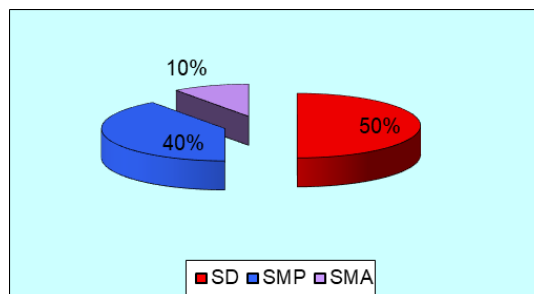
2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



Gambar 1. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Unit Pelayanan Sosial

Dari gambar 1 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (55 %) dan laki – laki sebanyak 9 orang (45%).

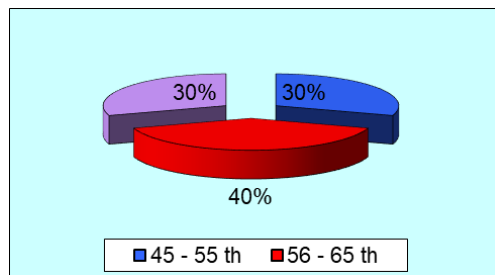
3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan



Gambar 2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan di Panti Unit Pelayanan Sosial

Dari gambar 2 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebanyak 10 orang berpendidikan SD (50%), SMP 8 orang (40%), SMA 2 orang (10%).

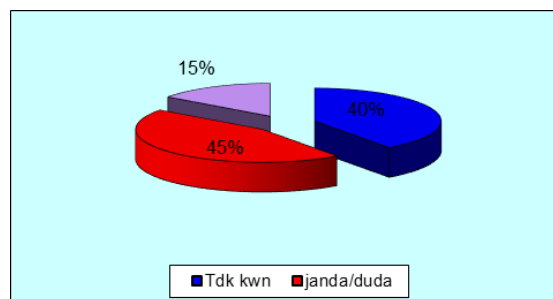
4. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur



Gambar. 3: Karakteristik responden berdasarkan umur di Pantti Unit Pelayanan Sosial

Dari gambar 3 di atas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa yang berumur 45 – 55 tahun 6 orang (30 %), 56 – 65 tahun 8 orang (40%), umur 66 – 75 tahun 6 orang (30%).

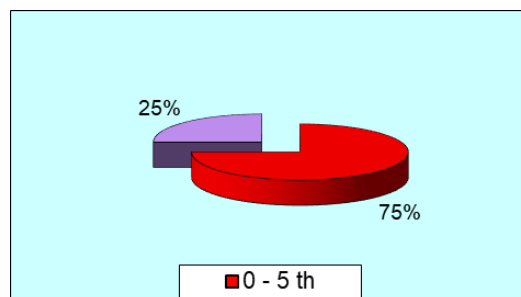
5. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan



Gambar 4. Karakteristik responden berdasarkan status perkawinan di Pantti Unit Pelayanan Sosial

Dari gambar 4 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan status perkawinan menunjukkan 8 orang (40%) tidak kawin, 9 orang janda atau duda (45%), 3 orang kawin (15%).

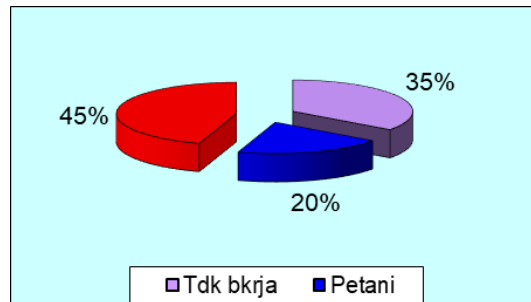
6. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menghuni Pantti



Gambar 5. Karakteristik responden berdasarkan lama menghuni pantti di Pantti Unit Pelayanan Sosial

Dari gambar 5. diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan lama menghuni panti 0 – 5 tahun sebanyak 15 orang (75 %), 6 – 10 tahun 5 orang (25%).

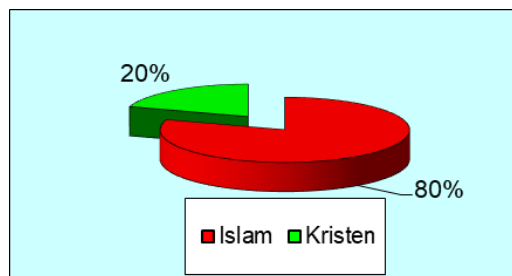
7. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Sebelum Masuk Panti



Gambar 6: Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebelum masuk Panti Unit Pelayanan Sosial

Dari gambar 6 diatas dapat dilihat bahwa karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebelum masuk dipanti menunjukkan tidak bekerja 7 orang (35%), petani 4 orang (20%), lain – lain 9 orang (45%).

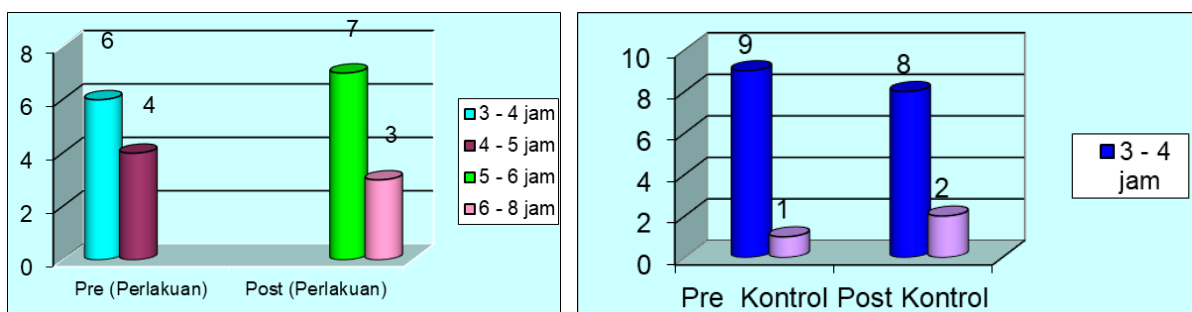
8. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama



Gambar 7: Karakteristik responden berdasarkan agama di Panti Unit Pelayanan Sosial

Dari gambar 7 diatas menunjukkan bahwa responden yang agama islam sebanyak 16 orang (80%), kristen 4 orang (20%).

9. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tidur



Gambar 8 : Karakteristik responden berdasarkan lama tidur pada kelompok perlakuan dan Kontrol di Panti Unit Pelayanan Sosial

Dari gambar 8 diatas dapat dilihat bahwa lama tidur 3 – 4 jam pada kelompok perlakuan sebanyak 6 orang (30%), 4 – 5 jam 4 orang, sedangkan post perlakuan 5 - 6 jam sebanyak 7 orang, 6 - 8 jam 3 orang. Pada kelompok pre kontrol lama tidur 3 - 4 jam sebanyak 9 orang, 4 - 5 jam 1 orang, sedangkan post kelompok kontrol 3 - 4 jam 8 orang, 4 - 5 jam dan 5 – 6 jam 2 orang.

Variabel Yang Diukur

- a. Pemenuhan Kebutuhan Tidur

Tabel 1. Tabel pengaruh teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Panti Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Tulungagung

No	Wilcoxon Signed Rank Test				Mann Whitney Test	
	kelompok perlakuan		kelompok kontrol		Perlakuan	Kontrol
	Pre	Post	Pre	Post	Post	Post
1	40	80	30	40	80	40
2	60	80	30	30	80	30
3	40	80	40	40	80	40
4	30	80	30	30	80	30
5	40	80	50	60	80	60
6	60	80	30	30	80	30
7	40	80	60	60	80	60
8	30	80	50	50	80	50
9	30	80	40	40	80	40
10	50	80	30	30	80	30
	X=42,00	X=80,00	X=39,00	X=41,00	Signifikansi p=0,000	
	SD=10,708	SD=0,000	SD=9,918	SD=10,010	Signifikansi p=0,003	
	Signifikansi p=0,003		Signifikansi p=0,317			

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia dengan memperhatikan hasil uji statistik *Mann Whitney Test* yang menunjukkan nilai signifikansi ($p=0,000$). Hal ini dapat dilihat dari hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok perlakuan dengan relaksasi benson terdapat hubungan yang signifikan terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dengan nilai signifikansi ($p=0,003$) dan dapat dilihat adanya peningkatan nilai rata-rata dari 42,00 menjadi 80,00. Nilai rata-rata pada kelompok perlakuan sebelum diberikan teknik relaksasi benson adalah ($X=42,00$) yang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur kurang. Nilai rata-rata dari pemenuhan kebutuhan tidur lansia

menunjukkan peningkatan setelah diberikan teknik relaksasi dengan nilai ($X=80,00$) yang menunjukkan kebutuhan tidurnya terpenuhi.

Kelompok kontrol yang tidak diberikan teknik relaksasi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dengan memperhatikan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, meskipun peningkatan hasil atau nilai rata-rata dari 39,00 menjadi 41,00 lansia masih kurang dalam memenuhi kebutuhan tidurnya yang menunjukkan hasil signifikansi ($p= 0,317$).

Pembahasan

1. Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap manusia, namun dalam keadaan sakit kebutuhan tidur akan terganggu yang disebabkan oleh berbagai faktor yaitu: faktor psikologis, faktor fisik dan faktor lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian kepada lansia yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan kebutuhan tidur. Hal tersebut dipengaruhi oleh kemauan dan peningkatan pengetahuan dari lansia yang dapat mempengaruhi persepsi lansia akan manfaat dari kegiatan teknik relaksasi. Pada kelompok kontrol pemenuhan kebutuhan tidur lansia terjadi sebagian besar masih kurang. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan individu sendiri yang sedang sakit, keadaan lingkungan, maupun adanya gangguan psikologis.

2. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Lansia

Dalam penelitian ini terdapat 20 responden dimana diklasifikasikan menjadi 2 bagian yaitu: 10 responden sebagai kelompok perlakuan dan 10 responden sebagai kelompok kontrol.

Dari tabel 1 menunjukkan adanya pengaruh yang kuat dari teknik relaksasi terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yang ditunjukkan oleh hasil statistik Mann Whitney Test dengan nilai signifikansi ($p=0,000$). Dalam tabel tersebut juga dapat diketahui bahwa kebutuhan tidur lansia pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi sebagian besar berada dalam kategori kurang. Nilai rata-rata pre perlakuan ($x= 42,00$). Setelah diberikan teknik relaksasi nilai rata-rata meningkat ($x=80,00$). Hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi $p=0,003$, sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan teknik relaksasi menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia dengan memperhatikan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test kelompok pre kategori kurang dengan nilai rata-rata ($x=39,00$) sedangkan pada post kontrol terjadi peningkatan nilai rata-rata ($x=41,00$). Meskipun terjadi peningkatan nilai rata-rata lansia masih kurang dalam memenuhi

kebutuhan tidurnya yang menunjukkan hasil signifikansi ($p=0,317$). Terjadinya peningkatan dari jumlah responden pada kelompok kontrol dikarenakan tingkat pendidikan yang tidak sama dimana pada kelompok kontrol didukung oleh latar belakang yaitu pendidikan SMA. Dengan pendidikan tinggi maka makin mudah seseorang untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun media massa, semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang di dapat tentang kesehatan. Pada kelompok perlakuan setelah lansia diberikan teknik relaksasi terjadi peningkatan menjadi lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan teknik relaksasi.

Berdasarkan dari konsep dasar relaksasi merupakan suatu keadaan rileks dimana seseorang dalam keadaan sadar namun rileks, tenang, istirahat pikiran, otot – otot rileks dan pernafasan dalam yang teratur. Keadaan ini menurunkan rangsangan dari luar terhadap formatio reticular. Perangsangan pada nuklei reticular non spesifik yang mengelilingi thalamus dan nuklei dalam yang difus sering mampu mencetuskan gelombang dalam sistem thalamokortikal. Dengan relaksasi maka proses pernafasan, ventilasi, difusi dan perfusi menjadi terkontrol. Adanya pemusatan pikiran maka impuls dari stresor negatif bisa dialihkan sehingga secara tidak langsung akan membantu dalam menjaga keseimbangan homeostasis tubuh melalui jalan HPA Axis, yang dapat merangsang produksi kortisol dalam batas normal. Kortisol yang normal akan menciptakan keseimbangan neurotransmitter tubuh yang bermuara pada keseimbangan homeotasisnya. (Guyton,1997).

Pernafasan yang panjang dapat memberikan energi yang cukup, karena pada waktu menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO_2) dan saat menghirup nafas panjang mendapatkan oksigen (O_2) yang sangat diperlukan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). (Martha Davis, 1995; Achir Yani S. Hamid, dkk,1995).

Pada waktu tarik nafas panjang otot-otot dinding perut (rektus abdominalis, transversus abdominalis, internal dan eksternal oblique) menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas dapat berakibat meninggikan tekanan intra abdominal, sehingga dapat merangsang aliran darah baik pada vena cava inferior maupun aorta abdominalis, mengakibatkan aliran darah (vaskularisasi) menjadi meningkat ke seluruh jaringan tubuh terutama organ – organ vital seperti otak. (Sudarsono, !995).

Pemberian latihan teknik relaksasi benson sangat membantu dalam memenuhi kebutuhan tidur lansia dimana lansia tersebut mengalami kesulitan dalam memulai tidurnya apalagi bila lansia tersebut mengalami kecemasan, depresi maupun adanya gangguan dalam tubuhnya misalnya: sakit. Pemberian latihan secara teratur dan dibawah bimbingan

seseorang belajar untuk rileks dan menurunkan reaksinya terhadap stres. Cara ini bermanfaat untuk memenuhi kebutuhan tidur lansia baik kualitas maupun kuantitasnya.

SIMPULAN

- a. Pemenuhan kebutuhan tidur lansia sebelum pemberian teknik relaksasi benson menunjukkan kurang (80%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga dalam kategori kurang (90%) dalam memenuhi kebutuhan tidurnya baik kualitas maupun kuantitasnya.
- b. Sesudah pemberian teknik relaksasi benson pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur menjadi baik (100%), sedangkan pada kelompok kontrol hanya sebagian kecil yang kebutuhan tidurnya terpenuhi (20%).
- c. Ada pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia. Hal ini berdasarkan hasil uji statistik Mann Whitney Test dengan nilai signifikansi $p=0,000$. Dengan demikian H_1 diterima.
- d. Pemberian teknik relaksasi benson efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia jika kesulitan untuk memulai tidur. Dimana dengan pemberian teknik relaksasi benson lansia akan lebih mudah teridur dan kebutuhan tidurnya terpenuhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 42 – 45.
- Ayatullah, A., & Wahidah, W. (2023). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jatibaru Kota Bima. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 184–204. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i3.122>
- Benson, H (2004). Benson Relaxation. <http://www.uua.org/ga/ga03/2031.htm>.
- Boedhi – Darmojo & Martono, H (1999). *Geriatrici*. Jakarta: Balai Penerbit FK –UI
- B, M., Indrayadi, I., Susanti, R., Fredy Saputra, M., Yuniarti, E., Haedir, H., Yermi, Y., & Israeli, I. (2023). Environmental Sanitation with the Incidence of Helmothermal Disease. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 111–118. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.60>
- Carpenito, Lynda Juall (2000). *Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktek Klinis*, Jakarta: EGC
- Chandra, B (1995). *Pengantar Statistik Kesehatan*. Jakarta: EGC

- Diahwati, Diana (2001). *Serba – Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur*. Bandung: CV. Pionir Jaya.44
- Gosana, Dr. H. Frits (2001). *Therapi Latihan Fisik Penyakit*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.72
- Guyton, Arthur c & Hall (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Hardywinoto, D & Setiabudhi, T (1999). *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.65-67
- Hudak C.M & Gallo B.M (1997). *Keperawatan Kritis: 6*, Jakarta: EGC.79
- Idayanti, A (1995). *Nyeri Sendi*. Indonesian Journal Of Acupuncture:
- Lumbantobing (2004). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FK-UI.
- Junaidin, J., Rasyid, D., Qasim, M., Aulia, R., Sima, Y., Kurniawati, K., Serli, S., & Rante, A. (2023). Hubungan Pola Makan Terhadap Penyakit Asam Urat Pada Lansia. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 76–80. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.21>
- Martha, D (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*. Jakarta: EGC
- Notoatmojo, S (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi kedua. Jakarta: Rineka Cipta. 146-148.
- Nugroho, Wahyudi (2000). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Nursinah, A., Marzuki, M., Andi Latif, S., Malaha, N., Qasim, M., & Pannyiwi, R. (2022). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keaktifan Lanjut Usia. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(2), 82–84. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.24>
- Nursalam & Pariani, S (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta: UD Sagung Seto.
- Nursalam (2003). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika. 83,98, 139, 204, 220.
- Praktiknya, Ahmad Watik (2000). *Dasar – Dasar Metodologi Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Priharjo, Robert (1996). *Perawatan Nyeri: Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. Jakarta: EGC.20,21,25,27.
- Redwood, D (2004). *Meditation and Relaxation*.
- Roper, Nancy (1996). *Prinsip – Prinsip Keperawatan* . Yogyakarta: Yayasan Essentia Medica.71-74
- Setiati, Siti dkk (2000). *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriatri Untuk Dokter dan Perawat*. Jakarta: Pusat Informasi dan Penerbit Bagian Ilmu Penyakit dalam FK – UI
- Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., & Yusufik, Y.

- (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
- Solomon, et al (1990). Human Anatomy dan Physiologi. Second edition. Saunders College Publishing. Florida
- Sylvia, A and Lorraine (1995). (Alih Bahasa Peter Anugrah). Patofisiologi Konsep Proses – Proses Penyakit. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Taylor,C et al (1997). Fundamental of Nursing: The Art and Science of Nursing Care. Philadelphia. New York
- Zulkarnaen, I., Hardianti, H., nurhaedah, N., Aulia, R., Tafor, D., & K, H. (2023). Penyuluhan Tentang Pola Makan Terhadap Asam Urat Pada Lansia. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(2), 43–45. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.30>.