

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
TEGALLALANG II**



ANAK AGUNG DITA SARASWATI DEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
STIKES BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
TEGALLALANG II**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

**ANAK AGUNG DITA SARASWATI DEWI
NIM. C2122133**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
STIKES BINA USADA BALI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI AKUPRESUR
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
TEGALLALANG II**

Diajukan Oleh:

**ANAK AGUNG DITA SARASWATI DEWI
NIM. C2122133**

Mangupura, 18 Januari 2024

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Claudia Wuri Pithandini, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0812018901

Pembimbing II



Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
STIKES BINA USADA BALI
Tanggal : 29 Januari 2024**

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji


Ketut Darmaja, SKM., M.Kes
NIDN: 8868980018

Sekretaris Penguji


Ns. Claudia Wulandari, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0872018901

Anggota Penguji


Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum
NIDN: 0814108901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anak Agung Dita Saraswati Dewi

NIM : C2122133

Progran Studi : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Kualitas Tidur

Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Mangupura, 18 Januari 2024

Anak Agung Dita Saraswati Dewi

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2024

Anak Agung Dita Saraswati Dewi

**Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di
Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II**

xvi + 55 + 8 tabel + 1 gambar + Lampiran

ABSTRAK

Masalah kesehatan lansia menyebabkan kemunduran fisik dan psikologis yang dapat mengakibatkan gangguan istirahat dan tidur. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius karena menurunkan kualitas tidur lansia. Akupresur merupakan salah satu modalitas pengobatan komplementer alternatif yang berpotensi meningkatkan kualitas tidur lansia tanpa efek samping. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre experimental* dengan *one group pre test - post test design*. Prosedur pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability* dengan teknik *purposive sampling* yang melibatkan 73 responden. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kemudian dilakukan analisis dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor *pre test* adalah 10,47, sementara rata-rata skor *post test* adalah 7,52. Analisis dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh *p value* 0,000 (*p value* <0,05), sehingga ada pengaruh yang signifikan pada kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi akupresur pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II. Diharapkan terapi akupresur dapat dijadikan bagian dari program kerja di Puskesmas khususnya program lansia dan kesehatan tradisional.

Kata Kunci : lansia, terapi akupresur, kualitas tidur
Daftar pustaka : 42 (2016-2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, January 2024

Anak Agung Dita Saraswati Dewi

***The Effect of Giving Acupressure Therapy for Sleep Quality of Elderly People
in the Working Area of UPTD Tegallalang II Public Health Centre***

xvi + 55 + 8 tables + 1 picture + appendixes

ABSTRACT

Elderly health problems create a reduction in the elderly's physical and psychological functions, which can lead to rest and sleep disturbances. This condition demands careful attention because it impairs the elderly's sleep quality. Acupressure is an alternative treatment that can help the elderly sleep better with no adverse effects. The purpose of this study was to determine the effect of giving acupressure therapy for sleep quality of elderly people in the Working Area of UPTD Tegallalang II Public Health Centre.

This study employed a pre-experimental design with one group pre-test post-test design. The sampling strategy utilized was non-probability employing a purposive sampling technique, which included 73 respondents. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and evaluated using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results revealed that the average pre-test score was 10.47, while the average post-test score was 7.52. The Wilcoxon Signed Rank Test yielded p value 0.000 (p value < 0.05), indicating a significant difference in sleep quality between before and after acupressure therapy for the elderly in the Working Area of UPTD Tegallalang II Public Health Centre. Acupressure therapy is intended to be incorporated into the public health centre's work programs, particularly in the elderly and traditional health departments.

Keywords : elderly, acupressure therapy, sleep quality

Bibliography : 42 (2016-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas Asung Kerta Wara Nugraha Ida peneliti dapat menyusun skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Kepala UPTD Puskesmas Tegallalang II atas izin yang telah diberikan untuk menjadikan UPTD Puskesmas Tegallalang II menjadi lokasi penelitian.
3. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh dosen yang telah terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmunya kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan baik.
7. Anak Agung Gde Anom dan Gusti Ayu Purnami selaku orang tua peneliti serta Anak Agung Istri Kusuma Yanti dan Anak Agung Gde Prabawa Kusuma Putra selaku adik peneliti yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyusun skripsi ini.
8. Permata Dewi, Ulan Pratiwi, Vania Eka Suci, Yunita Metriani, Yunik Astari, Indah Indrayani, dan Tirta Dewi selaku sahabat peneliti yang telah memberikan dukungan dan inspirasi dalam menyusun skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Mangupura, 18 Januari 2024

Anak Agung Dita Saraswati Dewi

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Lansia.....	7

B. Konsep Tidur.....	9
C. Konsep Akupresur.....	15
1. Sejarah Akupresur.....	15
2. Terapi Akupresur.....	17
3. Komponen Akupresur.....	20
D. Titik Akupresur untuk Mengatasi Gangguan Tidur.....	22
E. Kerangka Teori.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI	
OPERASIONAL.....	26
A. Kerangka Konsep.....	26
B. Hipotesis Penelitian.....	27
C. Definisi Operasional.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN.....	29
A. Rancangan Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian.....	33
E. Etika Penelitian.....	33
F. Alat Pengumpulan Data.....	35
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
H. Pengolahan Data.....	39
I. Analisis Data.....	40
BAB V HASIL PENELITIAN.....	42

A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
B.	Karakteristik Responden	43
C.	Analisis Univariat.....	44
1.	Analisis Univariat <i>Pre Test</i>	44
2.	Analisis Univariat <i>Post Test</i>	45
3.	Uji Normalitas.....	45
D.	Analisis Bivariat.....	46
BAB VI	PEMBAHASAN.....	47
A.	Interpretasi Penelitian.....	47
1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
2.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	48
3.	Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberikan Terapi Akupresur	49
4.	Kualitas Tidur Lansia Setelah Diberikan Terapi Akupresur.....	50
5.	Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II.....	51
B.	Keterbatasan Penelitian.....	53
C.	Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	53
BAB VII	PENUTUP	55
A.	Simpulan	55
B.	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	28
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	29
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 5.3 Analisis Skor dan Kualitas Tidur Lansia Sebelum	44
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur <i>Pre Test</i>	44
Tabel 5.5 Analisis Skor dan Kualitas Tidur Lansia Sesudah.....	45
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur <i>Post Test</i>	45
Tabel 5.7 Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	45
Tabel 5.8 Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II	46
Tabel 5.9 Signifikansi Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Titik *Shenmen* (HT7), *Neiguan* (PC6), dan *Sanyinjiao* (SP6) 23

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Pemberian Terapi Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tegallalang II	25
Skema 3.1 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	61
Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan.....	63
Lampiran 3. Surat Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian.....	64
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 5. <i>Ethical Approval</i>	66
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Inform Consent</i>).....	68
Lampiran 8. SOP Terapi Akupresur	69
Lampiran 9. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	71
Lampiran 10. Hasil Output SPSS.....	73
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi.....	76
Lampiran 12. Dokumentasi	79

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Pekerja Shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon*. Universitas Indonesia.
- Anggara, Y. D., & Annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin terhadap Simtom Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi Di FK UMSU. *Jurnal Kedokteran Anatomica*, 2(3).
- Artini, B., & Handayani, D. (2021). *Penerapan Intervensi Terapi Akupresur untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Hipertensi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.47560/kep.v10i2.294>
- Astuti, F., Sumartyawati, N. M., Ashari, A., Pengajar, S., Tinggi, S., Mataram, I. K., Sekolah, M., Ilmu, T., & Mataram, K. (2018). *Pengaruh Terapi Inhalasi Aroma Terapi Cendana terhadap Perubahan Tingkat Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lenangguar Desa Lenangguar Kecamatan Lenangguar Kabupaten Sumbawa Besar*.
- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). *Proporsi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar*. 8.
- Buysse, D. J., Hall, M. L., Patrick, ;, Strollo, J., Kamarck, T. W., Owens, J., Lee, L., Reis, S. E., & Matthews, K. A. (2008). Relationships Between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and Clinical/Polysomnographic Measures in a Community Sample. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 4(6), 563–571.
- Cabrera, A. J. R. (2015). Theories of Human Aging of Molecules to Society. *MOJ Immunology*, 2(2). <https://doi.org/10.15406/moji.2015.02.00041>
- Fengge, A. (2012). *Terapi Akupresur Manfaat & Teknik Pengobatan* (1 ed.). Crop Circle Corp.
- Friska, B., Usraleli, Idayanti, Magdalena, & Sakhnan. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8.
- Herbawani, C. K., & Erwandi, D. (2020). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur Oleh Ibu Rumah Tangga Di Nganjuk, Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 89–99.
- Hidayat, A. A. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan* (2 ed.). Salemba Medika.

- Hidayati, T., & Yuniarti, F. A. (2015). *Efektifitas Terapi Paliatif Komplementer terhadap Kualitas Tidur dan Hidup KDQOL Penderita Penyakit Ginjal Kronis*. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/4254>
- Hmwe, N. T. T., Browne, G., Mollart, L., Allanson, V., & Chan, S. W. C. (2020). Acupressure to Improve Sleep Quality of Older People in Residential Aged Care: A Randomised Controlled Trial Protocol. *Trials*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04286-2>
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibasi*. Bhimaristan Press.
- Iswari, N. L. P. A. M., & Wahyuni, A. A. S. (2013). *Melatonin dan Melatonin Receptor Agonist sebagai Penanganan Insomnia Primer Kronis*.
- Jatnika, G., & Hartanto, S. (2019). The Effect of Acupressure Therapy in Obstructive Sleep Apnea. *Journal of Medicine and Health The Effect of Acupressure...*, 2(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.28932/jmh.v2i4.1816>
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Buku Saku 1 Petunjuk Praktis Toga dan Akupresur*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Buku Saku 3 Petunjuk Praktis Asuhan Mandiri Pemanfaatan Toga dan Akupresur*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). *Teori Meridian Akupuntur*. Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Nonformal dan Informal . www.infokursus.net
- Kusumawardani, W. (t.t.). *Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*.
- Kuswati, A., Sumedi, T., & Wahyudi. (2019). Elderly Empowerment Through The Activities Of Brain Function Cognitive Stimulation Elderly In Mersi Village District Banyumas. *Journal of Bionursing*, 1(2), 122–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.bion.2019.1.2.19>
- Majid, Y. A. (2014). *Pengaruh Akupresur terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay*.
- Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). *Terapi Akupresur Memberikan Rasa Tenang dan Nyaman serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia*.
- Meylana, N. (2016). Efektivitas Akupresur dan Aromaterapi Lavender terhadap Insomnia pada Wanita Perimenopause di Desa Pancuranmas Magelang 2016. *Journal Unimma*.

- Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar* (1 ed.). Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (A. Suslia & P. P. Lestari, Ed.; 5 ed.). Salemba Medika.
- Potter, P., & Perry, A. G. (2009). *Fundamentals Of Nursing: Fundamental Keperawatan* (7 ed.). Salemba Medika.
- Pramono, L. A., & Fanumb, C. (2012). Permasalahan Lanjut Usia di Daerah Perdesaan Terpencil. *Kesmas National Public Health Journal*, 6(5), 201. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v6i5.85>
- Ren Zhang, & Xue-min Wang. (2013). *Introduction To Acupuncture And Moxibustion* (Vol. 6). World Century Publishing Corporation.
- Santhi, M., & Mukunthan, A. (2007). A Detailed Study of Different Stages of Sleep and Its Disorders-Medical Physics. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology* (An ISO, 3297, 2319–8753. www.ijirset.com
- Saputra, K., & Sudirman, S. (2009). *Akupunktur untuk Nyeri dengan Pendekatan Neurosain* (K. Saputra, Ed.). Sagung Seto.
- Simoncini, M., Gatti, A., Quirico, P. E., Balla, S., Capellero, B., Obialero, R., D'Agostino, S., Sandri, N., & Pernigotti, L. M. (2015). Acupressure in Insomnia and Other Sleep Disorders in Elderly Institutionalized Patients Suffering from Alzheimer's Disease. *Aging Clinical and Experimental Research*, 27(1), 37–42. <https://doi.org/10.1007/s40520-014-0244-9>
- Smyth, C. (2007). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Journal of Psychiatric Research*, 31(9). www.hartfordign.organd/orwww.ConsultGeriRN.org.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (1 ed.). Alfabeta.
- Sukanta, P. O. (2008). *Pijat Akupresur untuk Kesehatan*. (1 ed.). Penebar Plus.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 2(3), 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI.

- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (I)*. DPP PPNI.
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Zeng, H., Liu, M., Wang, P., Kang, J., Lu, F., & Pan, L. (2016). The Effects of Acupressure Training on Sleep Quality and Cognitive Function of Older Adults: A 1-Year Randomized Controlled Trial. *Research in nursing & health*, 39.