

**PENGARUH SENAM *BIO ENERGY POWER*
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK
PRATAMA SIDHI SAI**



SKRIPSI

Oleh:

NI KETUT BUDI SARI ANTARI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH SENAM *BIO ENERGY POWER*
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK
PRATAMA SIDHI SAI**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**NI KETUT BUDI SARI ANTARI
NIM.C2124047**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH SENAM *BIO ENERGY POWER*
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DENGAN HIPERTENSI DI KLINIK
PRATAMA SIDHI SAI**

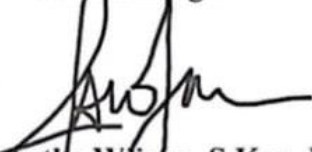
Diajukan Oleh:

**Ni Ketut Budi Sari Antari
NIM: C2124047**

Mangupura, 19 Mei 2025

Telah disetujui oleh dosen pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



**Dr.Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN: 0801038801**

Mengetahui,

**Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



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

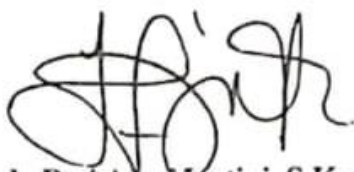
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAIHKAN
DIDEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 17 Juni 2025

Yang terdiri dari

Ketua Penguji:



Ns.Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep.,M.Kes
NIDN.0801038802

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Dr.Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes
NIDN: 0801038801

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 : Ni Ketut Budi Sari Antari
NIM : C2124047
Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Bio Energy Power* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai

Mentakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai Tulisa atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 26 Mei 2025



(Ni Ketut Budi Sari Antari)

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

Skripsi, 2025

Ni Ketut Budi Sari Antari

Pengaruh Senam *Bio Energy Power* Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan
Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai

Xiv + 94 + 7 tabel + 7 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Lansia yang menderita hipertensi lebih rentan memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan lansia yang tidak menderita hipertensi karena gejala yang ditimbulkan oleh penyakitnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan hipertensi adalah dengan melakukan senam *bio energy power*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh senam *bio energy power* terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *Pre Eksperimental One-Group Pretest-Posttest Design*. Responden penelitian berjumlah 22 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Hasil uji statistik parametrik dengan analisis *Paired t-test* pada kelompok eksperimen dengan *p-value*: 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam *bio energy power* terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Klinik Pratama Sidhi Sai yang intervensinya dilakukan dua kali seminggu selama tiga minggu. Saran kepada penanggung jawab pasien dengan prolansis supaya menerapkan senam *bio energy power* dan membuat SOP untuk mengatasi gangguan tidur yang dialami pasien.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia Hipertensi, Senam *Bio Energy Power*

Daftar Pustaka : 48 Sumber (2018-2024)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2025

Ni Ketut Budi Sari Antari

Effect of Bio Energy Power Gymnastics on Sleep Quality of Elderly with Hypertension at Pratama Sidhi Sai Clinic

Xiv + 94 + 7 tables + 7 figures + 16 appendices

ABSTRACT

Elderly people suffering from hypertension are more prone to having poor sleep quality compared to elderly people who do not suffer from hypertension because of the symptoms caused by the disease. One way to improve the quality of sleep of the elderly with hypertension is to do bio energy power exercises. The purpose of this study was to determine the effect of bio energy power exercises on the quality of sleep of elderly people with hypertension at Sidhi Sai Primary Clinic. The method used in this research is quantitative research with Pre-Experimental One-Group Pretest-Posttest Design. Research respondents totaled 22 respondents with purposive sampling technique. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

The results of parametric statistical tests with Paired t-test analysis in the experimental group with a p-value: 0.001 ($p < 0.05$), it can be concluded that there is an effect of bio energy power gymnastics on the quality of sleep of elderly people with hypertension at Sidhi Sai Pratama Clinic whose interventions are carried out twice a week for three weeks. Suggestions to the person in charge of patients with prolansis to apply bio energy power exercises and make SOPs to overcome sleep disorders experienced by patients.

Keywords: Bio Energy Power Gymnastics, hypertension Elderly, Sleep Quality
Bibliography: 48 Sources (2018-2024)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atau Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena dengan rahmat karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam Bio Energy Power Pada Lansia Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai” dengan baik.

Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lupa saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali dan selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan semangat, bimbingan dan dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Dr.dr. I Wayan Artana, SH.,M.Biomed selaku penanggung jawab Klinik Pratama Sidhi Sai yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan di Klinik Pratama Sidhi Sai.
5. Seluruh dosen serta staf Program Studi Jurusan Keperawatan Stikes Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama menempuh Pendidikan.

6. Orang tua, kakak, dan seluruh keluarga yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
7. Teman – teman terdekat dan seperjuangan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan banyak doa, bantuan serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, peneliti mengharapkan kritik dan saran maupun masukan yang positif demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga Ida Sang Hyang Widhi Wasa selalu melimpahkan karunia-Nya kepada kita semua.

Badung, Januari 2025

Ni Ketut Budi Sari Antari

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Pelayanan Keperawatan Gerontik	5
2. Masyarakat	5
3. Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	6
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Lansia	8
1. Pengertian Lansia	8
2. Proses Menua.....	8
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	9
4. Masalah Kesehatan Yang Terjadi Pada Lansia.....	10
B. Konsep Kualitas Tidur	10
1. Pengertian tidur	10
2. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur.....	11
3. Jenis tidur	13

4. Kebutuhan tidur.....	16
5. Jenis gangguan tidur.....	16
6. Alat ukur kualitas tidur.....	18
C. Hipertensi	18
1. Pengertian Hipertensi	18
2. Penyebab hipertensi.....	19
3. Tanda dan gejala	19
4. Komplikasi pada hipertensi	19
5. Hipertensi pada lansia	20
D. Konsep Senam <i>Bio Energy Power</i>	20
1. Pengertian senam <i>bio energy power</i>	20
2. Terapi <i>bio energy power</i> sebagai pengobatan alternatif ototerapi ..	21
3. Manfaat senam <i>bio energy power</i>	21
4. Gerakan senam <i>bio energy power</i>	23
5. Pengaruh senam <i>bio energy power</i> terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi	26
E. Kerangka Teori.....	28
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Kerangka Konsep Dan Variabel Penelitian.....	29
1. Variabel Bebas (Independent Variable)	30
2. Variabel terikat (Dependent Variable).....	30
B. Hipotesis Penelitian	30
C. Definisi Operasional.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
1. Populasi	32
2. Sampel.....	33
3. Teknik Sampling.....	35
C. Tempat Penelitian.....	36
D. Waktu Penelitan	36
E. Etika Penelitian	36
F. Alat Pengumpulan Data.....	38
1. Instrumen Penelitian.....	38

2. Validitas dan Reliabilitas	39
G. Prosedur Pengumpulan Data	40
H. Pengolahan Data.....	42
I. Analisis Data.....	44
1. Analisis univariat	44
2. Analisis bivariat.....	44
BAB V HASIL PENELITIAN.....	45
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B. Analisis Univariat.....	45
C. Analisis Bivariat	48
BAB VI PEMBAHASAN.....	50
A. Interpretasi Penelitian.....	50
B. Keterbatasan Penelitian	57
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian	57
BAB VII PENUTUP.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Kebutuhan Tidur manusia	16
Tabel 3. 1	Definisi Operasional Pengaruh Senam <i>Bio Energy Power</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai	31
Tabel 5. 1	Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Pasien Hipertensi Yang Mengalami Gangguan Kualitas Tidur Di Klinik Pratama Sidhi Sai	46
Tabel 5. 2	Hasil Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	47
Tabel 5. 3	Hasil Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	47
Tabel 5. 4	Hasil Uji Normalitas Data Senam Bio Energy Power Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai	48
Tabel 5. 5	Hasil Uji Data Senam Hipotesis Sebelum Dan Sesudah Diberikan Senam Bio Energy Power Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 gerakan pemanasan.	23
Gambar 2. 2 gerakan kesatu	24
Gambar 2. 3 gerakan kedua.....	24
Gambar 2. 4 gerakan ketiga.	25
Gambar 2. 5 gerakan penutup	26
Gambar 2. 6 Kerangka teori Pengaruh Senam <i>Bio Energy Power</i> Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Klinik Pratama Sidhi Sai	28
Gambar 4. 1 Rancangan Penelitian.	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian	66
Lampiran 2	Surat Ijin Studi pendahuluan	67
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan	68
Lampiran 4	Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	69
Lampiran 5	Surat Balasan Ijin Penelitian.....	70
Lampiran 6	Surat Lolos Uji Etik.....	71
Lampiran 7	Surat Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 8	Surat Persetujuan Menjadi Responden	74
Lampiran 9	Data Demografi Responen.....	74
Lampiran 10	Kisi-Kisi Kuesioner <i>PSQI</i>	76
Lampiran 11	Kuesioner <i>PSQI</i>	78
Lampiran 12	SOP Senam <i>Bio Energy Power</i>	81
Lampiran 13	Master Tabel	85
Lampiran 14	Hasil Analisis SPSS	86
Lampiran 15	Lembar Bimbingan.....	88
Lampiran 16	Dokumentasi.....	93

DAFTAR PUSTAKA

- Anbiya, I. N., Suryani, R. L., & Yudono, D. T. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi: Literature Review. *COMSERVA Indonesian Journal of Community Services and Development*, 1(10), 721–726. <https://doi.org/10.59141/comserva.v1i10.131>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). Aktivitas Fisik Pada Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51–59. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Badriah, M. F. E., Siti, E. S. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *H i p e r t e n s i : k e n a l i p e n y e b a b , t a n d a g e j a l a d a n p e n a n g a n n y a* (J. Ahmad (ed.)).
- Bali Provincial Health Service. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Bali. *Bali Provincial Health Service*, 1–367.
- Barliana Anggrita Ratri, Zauhani Kusnul, & Widhi Sumirat. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66. <https://doi.org/10.53599/jip.v4i2.98>
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(1), 10–18. <https://doi.org/10.23917/bik.v11i1.10586>
- Devi, A., T, S. C., & Rahaju, W. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Lansia di Desa Sei Kapitan Kabupaten Kota Waringin Barat. *Jurnal Borneo Cendekia*, 8(1), 40–46.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2023). *Profil Dinkes Badung Tahun 2022*. 51.
- Dinkes, B. (2022). Profil Kesehatan Bali. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. *Journal GEEJ*, 7(2).
- Fauzi, A., Nisa, B., Napitupula, D., Abdillah, F., Utama, G., Zonyfar, C., Nuraini, R., Purnia, D., Setyawati, I., Evi, T., Permana, S., & Sumartiningsih, M. (2022). *Metodelogi Penelitian* (E. Safitri (ed.); 1st ed.). Pena Persada.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Febrika Devi Nanda. (2023). Pengaruh Pelaksanaan Senam Pada Lansia Terhadap Kualitas Tidur Di Panti Sosial Tresna Wredha Krikilan Glenmore Banyuwangi. *The Journal General Health and Pharmaceutical Sciences*

Research, 1(2), 11–19. <https://doi.org/10.57213/tjghpsr.v1i2.179>

- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Helvia, G. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Sintuk Tahun 2021. *Jurnal Baiturrahmah Medical*, 1(2), 37–45.
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>
- Kemenkes, R. (2022). Mengenal Gangguan Tidur. *Artikel*. [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur#:~:text=Gangguan tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas,terjadi pada setiap usia. ... 3 3. Parasomnia\(Diakses Pada Tanggal 08 Januari 2025\)](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/502/yuks-mengenal-gangguan-tidur#:~:text=Gangguan tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas,terjadi pada setiap usia. ... 3 3. Parasomnia(Diakses Pada Tanggal 08 Januari 2025))
- Khotimah, K. (2023). Gambaran Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Desa Adisara Kecamatan Jatiliwang Kabupaten Banyumas Tahun 2022 *Jurnal Bina Cipta Husada Vol . XIX , No . 1 Januari 2023 Jurnal Kesehatan Dan Science , e-ISSN : I858-4616 Pendahuluan Hipertensi adalah faktor ris. Jurnal Bina Cipta Husada, XIX(1), 37–46.*
- Komara, N. K., Kahanjak, D. N., Ahmad, F. F. R., Balyas, A. B., Widhiyanto, H. T. D., Hartoyo, R., Ivanka, D., Sitanggang, C. M. I., Sandhikarana, I. D. G., & Anwar, M. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Werda Sinta Rangkang Palangka Raya. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(2), 63. <https://doi.org/10.52365/jond.v3i2.782>
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Melani, N. L. S., Beba, N. N., Mukti, W. Y., & Tarigan, S. (2021). Penerapan Hydrotherapy Air Hangat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi : Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3). <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8693>
- Milkajoah. (2020). *Bio energy power*. <https://www.document/361477113/Bio-Energy-Power>. (Diakses Pada tanggal 29 November 2024)
- Nashori, F., & Etik, D. W. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga*

Insomnia.

- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 288–295. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1422>
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.). Jakarta. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Olivia, S. L., & Limanan, D. (2022). *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Pada Dewasa Muda Selama Pandemi Covid-19* (V. Herwanto (ed.); Vol. 2, Issue 1). Universitas Tarumanegara.
- Pramesti, T. N. (2022). *Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia kelompok Esti Nastiti Di Desa Kauman Kecamatan Karangrejo Kabupaten Magetan*.
- Prehantini, S. (2024). *Senam Bio Energy Power Untuk Optimalkan Energi Peserta Didik*. <https://smpn2sumberpucung.sch.id/2024/08/11/smp-negeri-2-sumberpucung-gelar-senam-sehat-bio-energy-power-optimalkan-energi-peserta-didik/> (Diakses Pada Tanggal 30 November 2024)
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. P. (2023). Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, & Kualitas Tidur. In N. Siyam (Ed.), *Universitas Negeri semarang*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Rasmanah Rasmanah. (2023). Literatur Review Kualitas Tidur Lansia Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 329–337. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.761>
- RI, K. (2021). *Lama Waktu Tidur Yang Diperlukan Tubuh*, <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh> (Diakses Pada Tanggal 3 Desember 2024).
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Roshifanni, S. (2017). Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk (Studi di Puskesmas Tanah Kalikedindig Surabaya). *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 384–395. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i3>
- 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.

- Sadewa, F., Ruhayatim Yati, Jajat, J., Sultoni, K., Suherman, A., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2024). Reliabilitas Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia pada Lansia Aktif Berolahraga. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 8(1). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (Issue 1940310019).
- Setiawan Asep Widi Muharom Solih, Nurhalinah, Meilianingsih, Juniarti, S. (2024). *Kata Kunci: Aromaterapi, Kualitas Tidur, Lansia, Senam Yoga*. 6, 2182–2189.
- Shari, A., Sari, M. P., Radhina, A., Jannah, I. F., & Arianto, S. (2022). Pengenalan Dini Penyakit Degeneratif pada Pralansia di Gang Anwar Jatinegara Barat, Jakarta Timur. *PEKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 71–76.
- Subekti, R. T., & Nina, R. (2022). Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 10(September 2021), 110–120.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Sumedi, T., Wahyudi, & Ani, K. (2010). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Perawat Dengan Ketrampilan Melaksanakan Prosedur Tetap Isap Lendir / Suction Di Ruang Icu Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto*, 5(1), 13–20. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>
- Suryanti. (2023). *Improving leep Quality With Bio Energy Power (BEP)*. 2(1), 38–43. <https://doi.org/10.55080/mjn.v2i1.114>
- Susanto, A., & Harmono, S. (2022). Penerapan Bio Energy Power untuk Peningkatan VO2Max pada Warga Binaan Lapas Kelas 1 A Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 08(1), 146–152.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*.
- Widowati, H. M. S. (2020). Dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian. In *Metodologi Penelitian dalam Kajian Jurnal Hasil Penelitian*.
- Wijaya, N. K., Ulfiana, E., & Wahyuni, S. D. (2020). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 4(2), 46. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>
- Yayasan Bio Energy Power, I. (2020). *Bio Energy Power Teknik Memaksimalkan Tubuh Dalam Menyembuhkan Dirinya Sendiri: Indonesia*.

Yulistanti., Y. (2023). FullBook Keperawatan Gerontik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue April).