

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA SURYANAMASKARA
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA ADAT PADANG TEGAL**



WAYAN DIAH UTAMI

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

2026

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA SURYANAMASKARA
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA ADAT PADANG TEGAL**

SKRIPSI

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

Oleh:

**WAYAN DIAH UTAMI
NIM. C1122113**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wayan Diah Utami

Nim : C1122113

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Pemberian Yoga Suryanamaskara Terhadap

Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Padang Tegal

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis 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 Adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Padang 13 Mei 2026



METERAI
TEMPEL
B6C1ANX397005176

(Wayan Diah Utami)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA SURYANAMASKARA
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA ADAT PADANG TEGAL**

Diajukan Oleh:

**WAYAN DIAH UTAMI
NIM. C1122113**

Badung, 13 April 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



A.A. Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes)
NIDN. 0801038801

Pembimbing II



(A.A. Kompiang Nugrah Darmawan, SE., MM)
NIDN. 0807108001

**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 SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal: 13 Mei 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



GAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes)
NIDN. 0801038801

Anggota Penguji



(A.A. Kompiang Ngurah Darmawan, SE., MM)
NIDN. 0807108001

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Yoga Suryanamaskara Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Padang Tegal” sehingga dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan, pengetahuan, saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. AA. Kompiang Ngurah Darmawan. SE., MM selaku pembimbing II yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam

memberi masukan, pengetahuan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Kedua orang tua tercinta (Bapak dan Ibu), serta saudara kandung saya yang telah memberikan banyak dukungan baik moral maupun material selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman seperjuangan Sarjana Ilmu Keperawatan yang turut memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi penelitian ini terutama untuk diri sendiri karna sudah mampu menyelesaikan sampai selesai dan pihak – pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan proposal ini. Semoga proposal ini bermanfaat bagi semua pihak.

Mangupura, 17 Oktober 2025

Peneliti

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, April 2026

Wayan Diah Utami

Pengaruh Yoga Suryanamaskara Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa

Adat Padang Tegal

(xix + 80 halaman + 2 tabel + 12 gambar + 1 skema + 15 lampiran)

ABSTRAK

Lansia rentan mengalami penurunan kualitas tidur akibat perubahan fisik dan mental. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah Yoga Suryanamaskara yang memberikan efek relaksasi fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian Yoga Suryanamaskara terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Adat Padang Tegal.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest. Sampel sebanyak 50 responden dipilih dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi seluruh responden (100%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden (88%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).

Pemberian Yoga Suryanamaskara berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci : yoga suryanamaskara, kualitas tidur, lansia

Sumber Pustaka : 45 (2018-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN

BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, April 2026

Wayan Diah Utami

The Effect of Suryanamaskara Yoga on Sleep Quality in the Elderly in Padang Tegal Traditional Village

(xix + 80 page + 2 table + 12 picture + 1 scheme + 15 attachment)

ABSTRAC

Older adults are prone to experiencing decreased sleep quality due to physical and mental changes. One non-pharmacological intervention that can be used is Surya Namaskara Yoga, which provides both physical and mental relaxation effects. This study aims to determine the effect of Surya Namaskara Yoga on sleep quality among the elderly in Desa Adat Padang Tegal.

This study used a quantitative method with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. A sample of 50 respondents was selected using purposive sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

The results showed that before the intervention, all respondents (100%) had poor sleep quality, while after the intervention, the majority of respondents (88%) had good sleep quality. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

The provision of Surya Namaskara Yoga has a significant effect on improving sleep quality in older adults.

Keywords: Surya Namaskara Yoga, sleep quality, elderly

References: 45 (2018–2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRAC.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia	
1. Definisi Lansia	12
2. Klasifikasi Lansia.....	13
3. Tugas Perkembangan Lansia.....	13
4. Perubahan yang Dapat Terjadi Saat Proses Menua	14
5. Karakteristik Lansia	15
B. Konsep Kualitas Tidur	
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	16
2. Fisiologi Tidur.....	17
3. Mekanisme Hormon Dalam Tidur	18

4. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Gangguan Kualitas Tidur.....	20
5. Pengukuran Kualitas Tidur.....	21
C. Konsep Yoga Suryanamaskara	
1. Definisi Yoga Suryanamaskara	23
2. Manfaat Yoga Suryanamaskara.....	25
3. Indikasi dan Kontraindikasi Yoga Suryanamaskara.....	26
4. Gerakan Yoga Suryanamaskara.....	26
5. Pengaruh Yoga Suryanamaskara terhadap Kualitas Tidur Lansia	35
D. Kerangka Teori.....	37

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	38
B. Hipotesis.....	39
C. Definisi Operasional.....	39

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Tempat Penelitian.....	45
D. Waktu Penelitian	45
E. Etika Penelitian.....	46
F. Alat Pengumpulan Data	
1. Instrumen Penelitian.....	48
2. Validitas dan Reliabilitas.....	49
G. Prosedur Pengumpulan Data	
1. Prosedur Administrasi	49
2. Prosedur Teknis.....	50
H. Pengolahan Data.....	52
I. Rencana Analisis Data.....	53

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian (Kondisi Lokasi Penelitian).....	55
B. Analisa Univariat	56
C. Hasil Analisis Bivariat	58

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian

1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, dan Pekerjaan Pada Lansia Di Desa Adat Padang Tegal..... 60
2. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Yoga Suryanamaskara Pada Lansia Di Desa Adat Padang Tegal 64
3. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sesudah Diberikan Yoga Suryanamaskara Pada Lansia Di Desa Adat Padang Tegal 70
4. Pengaruh Pemberian Yoga Suryanamaskara Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa adat Padang Tegal..... 73

B. Keterbatasan Penelitian..... 77

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian 78

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan 79

B. Saran..... 80

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur	55
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	55
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan	56
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan pekerjaan	56
Tabel 5.5 Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Yoga Suryanamaskara Di Desa Adat Padang Tegal.....	57
Tabel 5.6 Uji Normalitas Data	57
Tabel 5.7 Hasil Analisis Pengaruh Yoga Suryanamaskara Terhadap Kualitas Tidur Di Desa Adat Padang Tegal	58

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori	33
--------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	34
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Lembar Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
- Lampiran 5 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 6 Kuisisioner Kualitas Tidur (PSQI)
- Lampiran 7 SOP Yoga Suryanamaskara
- Lampiran 8 Lembar Hasil
- Lampiran 9 Lembar Permohonan Uji Etik
- Lampiran 10 Lembar Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 11 Lembar Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 12 Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 13 Balasan Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, M. (2022). *Suryanamaskar : Tuntunan Praktis Bagi Pemula* (M. Adnyani, Ed.; 1st Ed.).
- Adnyani, K., Gede Pradnyawati, L., & Eka Pratiwi, A. (2023). Hubungan Antara Kebiasaan Latihan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(1).
- Anggraeni, D., Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal Of Health (Joh)*, 10(1), 079–085. <https://doi.org/10.30590/Joh.V10n1.577>
- Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2021). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Lansia*. 9(2), 192–200. <https://doi.org/10.35790/Ebm.9.2.2021.31795>
- Agustina, L. (2021). Kajian Literatur : Terapi Nonfarmakologis Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 3(2), 25–27. <https://doi.org/10.51690/Medistra-Jurnal123.V3i2.43>
- Argi, S. Amir, Nining, N., & Syam, A. (2022). Pengaruh Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Politeknik Kaltara. *Journal Borneo*, 2(3), 1–7.
- Aqwiya, R. B., Wahyu, A., & Kurniawati, D. (2025). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia The Impact Of Yoga Exercise On Improving Sleep Quality In Elderly*.
- Basuki, H. O., Haryanto, J., & Kusumaningrum, T. (2018). The Effect Of Elderly Cognitive Care On The Cognitive Function And Physical Activity Of Elderly. *Indonesian Journal Of Health Research*, 1(2), 37–48.
- Babar, R., & Panchal, D. (2025). *Peer-Reviewed, Multidisciplinary & Multilingual Journal Effect Of Surya Namaskar Practice On Sleep Quality Among Obese Working In The It Sector*. <http://vidyajournal.org>
- Budiman, A., Majid, A., Syam, I., & Efendi, S. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Pasien Ppok Di Bbkpm Makassar. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 29.
- Bharatha, A., Sangishetti, V. P., Bhuvanagiri, L., Syamala, N. S., Moharir, G., & Gupta, S. (2025). Yoga for Stress Management: Psychophysiological Mechanisms, Evidence, and Clinical Implications. *South East Asia Journal of Public Health*, 15(2), 2025.

- Chawla, J. K., Arya, T., Sharma, R., & Kumar, P. (2022). Effect Of Suryanamaskar On The Sleep Quality And General Well-Being Among Young Adults: A Quasi-Experimental Study. *Journal Of Clinical And Diagnostic Research*.
- Devanti, N. R., & Utami, K. P. (2022). The Effect Of Giving Hatha Yoga Exercise On Increasing Sleep Quality In The Elderly In Karangates Village. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 5(1), 61–66.
- De Nys, L., Anderson, K., Ofosu, E. F., Ryde, G. C., Connelly, J., & Whittaker, A. C. (2022). The effects of physical activity on cortisol and sleep: A systematic review and meta-analysis. In *Psychoneuroendocrinology* (Vol. 143). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>
- Dharmesti, D., Mayun, I., & Novianti, I., (2025). Perbedaan Efektivitas Progressive Muscle Relaxation Dengan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Banjar Samu Desa Singapadu Kaler Kecamatan Sukawati. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 36–45. <https://doi.org/10.52236/Ih.V13i1.664>
- Faidah, N., Maha Bindhu, B., Nyoman, N., Sriadi, S., (2020). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Effects Of Hatha Yoga Exercise On Sleep Quality In The Elderly. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 69–76.
- Fatemeh, G., Sajjad, M., Niloufar, R., Neda, S., Leila, S., & Khadijeh, M. (2022). Effect of melatonin supplementation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Neurology*, 269(1), 205–216. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10381-w>
- Fitriani, N., Khasanah, S., & Suandika, M. (2022). *Pengaruh Tindakan Non Farmakologi Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Gangguan Tidur*. 2.
- Frenette, E., Lui, A., & Cao, M. (2020). *Neurohormones and Sleep* (Vol. 89, pp. 1–17). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394623-2.00001-9>
- Grace, P. H., Meryana, P., & Pantouw, J. G. (2020). *Sleep Quality Before And After Yoga Exercises In Elderly At Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya*.
- Handayani, Sari, L. T., & Noviasari, I. (2025). Surya Namaskar Yoga and Chamomile Essential Oil Aromatherapy on Hot Flashes and Insomnia in Perimenopausal Women. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 12(3), 249–258.
- Hasibuan, robiah, & hasna, jullinar. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat*.

- Indriasari, S. W., & Putra, R. (2019). *Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (ELDERLY)*.
- Jian, U., & Rent, A. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Health Sains*, 2.
- Jurusan, P., Fakultas, K., & Kesehatan, I. (N.D.). *Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta Publikasi Ilmiah Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata 1*.
- Karasugi, N. M. A. R., Lilis, L., Amita, A. S. D., Novi Handayani, M. D., & Prastowo, N. A. (2023). Effect of Surya Namaskar yoga practice on flexibility in the pre-elderly and elderly. *Journal of the Medical Sciences (Berkala Ilmu Kedokteran)*, 55(4).
- Karasugi, N. M. A. R., Lilis, L., Amita, A. S. D., Novi Handayani, M. D., & Prastowo, N. A. (2023). Effect of Surya Namaskar yoga practice on flexibility in the pre-elderly and elderly. *Journal of the Medical Sciences (Berkala Ilmu Kedokteran)*, 55(4).
- Kusumawaty, I., Rispa, M., & Hindun, S. (2021). The Effect of Yoga Exercises on Sleep Quality for The Elderly. *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JAKIA)*, 1(1). <https://doi.org/10.36086/jakia.v1i1>
- Kumaat, N., & Sulistyana, C., (2025). Pengaruh Yoga Suryanamaskar Terhadap Peningkatan Range Of Motion Sendi Panggul Wanita Lansia Noortje. *Jurnal Porkes*, 8(1), 368–376. <https://doi.org/10.29408/Porkes.V8i1.29678>
- Made, I., & Bagus, G. (2025). Yoga Sebagai Olahraga Pilihan Gaya Hidup Sehat Pada Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Agama Hindu*, 5(1).
- Medawati, R., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2020). Analisis Faktor Successful Aging Pada Lansia Yang Bekerja Sebagai Petani. *Indonesian Journal Of Community Health Nursing*, 5(1), 26.
- Natikoh, wirakhmi, I., & haniyah, S., (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*. <http://jurnal.itekesmukalbar.ac.id>
- Nilam M., & Valencia, J. *Fisiologi Dari Tidur Dan Klasifikasi Gangguan Tidur Physiology Of Sleep And Classification Of Sleep Disorders*.
- Nur, H. (2024). *Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Desa Mekar Jaya Sumatera Utara* (Vol. 2, Number 3).
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Nursalam, Ed.; 5th Ed.).

- Parawangsa, I., & Aulianah, H. (2024). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita*.
- Prasani, M., Mutmainnah, M., & Mawarti, I. (2023). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Perempuan Lansia Di Puskesmas Simpang Iv Sipin Kota Jambi*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Pramesti, M. A. (2023). Pengaruh Yoga Terhadap Gangguan Tidur Insomnia. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3617–3628.
- Putri, S., Mufarokhah, H., & Fani, R. (2025). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality in Elderly*.
- Ramadhan, S., & Aisyah. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia. In *Indonn Journal of Nursing Sciences and Practices*.
- Risom, S. S., Amdi, K. V., Wahlström, M., Rasmussen, T. B., Sharma, S., Kabir, Z. N., & Konradsen, H. (2025). The effect of MediYoga on sleep-quality, blood pressure and quality of life among older people with hypertension: study protocol of a pragmatic randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04846-6>
- Sari, R. A., & Kartinah. (2025). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Ners*, 9(1), 255–259. <Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners>
- Saryomo, & Gunawan, I. (2025). *Studi Korelasi Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Werdha*.
- Setiani, P., Setiabudi, A., Nyoman, I., Semarajana, G., Ayu, K., Dusak, M., & Mahadewi, S. (2025). Traditional Meditation and Yoga Exercises as an Alternative Therapy for Insomnia. *Eduvest-Journal of Universal Studies*, 5.
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. *Journal Of Islamic Medicine*, 2(1), 1.
- Sinaga, A., & Melia, S.,(2022). *Hubungan Gangguan Tidur Insomnia Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Sangkanhurip* (Vol. 4).
- Singh Bhandari, D., Khanduri Pandey, M., & Dewli, N. (2024). *Effect Of Surya Namaskar And Sahaj Yoga Meditation On Psychological Well Being Of School Going Students* (Vol. 11). JETIR. www.jetir.org
- Tarnoto, K. W., Hening, N., Purwitasari, N., Keperawatan, J., & Kemenkes Surakarta, P. (2023). *Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review*.
- Turmel, D., Carlier, S., Bruyneel, A. V., & Bruyneel, M. (2022). Tailored individual Yoga practice improves sleep quality, fatigue, anxiety, and depression in chronic insomnia disorder. *BMC Psychiatry*, 22(1).

- Ursin, R. (2022). *Serotonin and sleep*. <https://doi.org/10.1053/smr.2001.0174>.
- Waruwu, M., Pu`At, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan*
- Wang, W. L., Chen, K. H., Pan, Y. C., Yang, S. N., & Chan, Y. Y. (2020). The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: A systematic review and meta-analysis. In *BMC Psychiatry* (Vol. 20, Number 1). BioMed Central Ltd.
- Wirakhmi, I. N., & Haniyah, S. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*. 14(2), 79–86.
- Wicaksana, A. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Retrieved from <https://medium.com/@Arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Widyastuti, Y. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Lansia Dengan Tingkat Kekambuhan Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo Skripsi*.
- (World Health Organization, 2019) Dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932.
- World Health Organization. (2019). *Ageing* (World Health Organization, Ed.).
- Wulansari, Mustain, M., & Vifri Ismiriyam, F. (2019). Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak Dengan Relaksasi Benson) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Insomnia. In *Jurnal Perawat Indonesia* (Vol. 3, Number 1).