

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI BANJAR CAMPUHAN ASRI KANGIN
DALUNG PERMAI KUTA UTARA BADUNG**



SKRIPSI

Oleh:

RISKY NOER CAHYANTO

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

2026

**PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI BANJAR CAMPUHAN ASRI KANGIN
DALUNG PERMAI KUTA UTARA BADUNG**

SKRIPSI

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

Oleh :

**Rizky Noer Cahyanto
NIM. C1122038**

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

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI BANJAR CAMPUHAN ASRI KANGIN
DALUNG PERMAI KUTA UTARA BADUNG

Diajukan Oleh :

Rizky Noer Cahyanto
NIM. C1122038

Mangupara, 19 Mei 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Claudia Wuri Prihandini, 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
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal : 9 Juni 2026

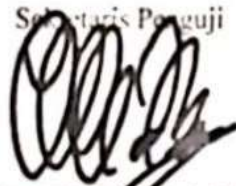
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



dr. Gede Harsa Wardana, MM.MARS
NIDN. 0829066902

Secretaris Penguji



Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0812018901

Anggota Penguji



Ni Komang Purwahinesih, 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 : Rizky Noer Cahyanto

NIM : C1122038

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di
Banjar Campuhan Asri Kangin Dalung Permai Kuta Utara
Badung

Menyatakan 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 tulisan 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, 18 Mei 2026




Rizky Noer Cahyanto

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

Skripsi, Juni 2026

Rizki Noer Cahyanto

Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Banjar Campuhan
Asri Kangin Dalung Permai Kuta Utara Badung

xiv + 68 + 8 tabel + 2 skema + 15 lampiran

ABSTRAK

Peningkatan jumlah lansia berbanding lurus dengan meningkatnya masalah kesehatan, salah satunya gangguan kualitas tidur yang dapat menurunkan kualitas hidup. Upaya nonfarmakologis seperti latihan yoga diperlukan karena aman, mudah dilakukan, dan memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap kualitas tidur pada lansia di Banjar Campuhan Asri Kangin, Dalung Permai, Kuta Utara, Badung.

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) serta intervensi latihan yoga berdasarkan standar operasional prosedur. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 72,23, sebagian besar berjenis kelamin perempuan (70,0%), dan mayoritas menderita diabetes mellitus (30,0%). Sebelum intervensi, sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur buruk (60,0%), sedangkan setelah intervensi mayoritas memiliki kualitas tidur baik (70,0%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,020$ ($p < 0,05$) yang menandakan adanya pengaruh signifikan. Latihan yoga dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan diharapkan dilakukan secara rutin.

Kata Kunci : lansia, kualitas tidur, latihan yoga

Daftar Pustaka:74 (2016-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2026

Rizki Noer Cahyanto

The Effect of Yoga Exercise on Sleep Quality among Older Adults in Banjar Campuhan Asri Kangin, Dalung Permai, Kuta Utara, Badung

xiv + 68 pages + 8 tables + 2 schemes + 15 appendices

ABSTRACT

The increasing number of older adults is directly associated with a rise in health-related problems, one of which is poor sleep quality that may negatively affect quality of life. Non-pharmacological interventions, such as yoga exercise, are needed because they are safe, easy to perform, and provide relaxation effects that may improve sleep quality. This study aimed to determine the effect of yoga exercise on sleep quality among older adults in Banjar Campuhan Asri Kangin, Dalung Permai, Kuta Utara, Badung.

This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 30 older adults selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, and the yoga exercise intervention was implemented based on a standardized operational procedure. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that the mean age of the respondents was 72.23 years. Most respondents were female (70.0%), and the majority had diabetes mellitus (30.0%). Before the intervention, most older adults had poor sleep quality (60.0%), whereas after the intervention, the majority demonstrated good sleep quality (70.0%). Statistical analysis revealed a p-value of 0.020 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the intervention. It can be concluded that yoga exercise significantly improved sleep quality among older adults. Yoga exercise has the potential to serve as an effective and easily implemented non-pharmacological intervention in community healthcare settings.

Keywords: older adults, sleep quality, yoga exercise

References: 74 (2016–2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas nikmat sehat, ilmu dan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Campuhan Asri Kangin Dalung Permain Kuta Utara Badung” dengan tujuan untuk memenuhi Tugas Akhir penulis.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usada Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan Terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM. selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Studi sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali
3. Ns. Claudia Wuri Prihandini, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu
4. Ni Komang Purwaningsih, S.S., M.Hum selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu.
5. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Ni Made Ari Kusumadewi, yang dengan penuh kesabaran selalu memberi dukungan, dorongan, dan semangat selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih

atas doa, perhatian, serta kehadiran yang membuat penulis tetap kuat hingga tahap akhir penelitian ini.

6. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dan berkontribusi selama proses pengerjaan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk menyempurnakan hasil tulisan yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk pembaca semuanya.

Mangupura, 9 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia	
1. Definisi	11

2. Ciri-Ciri Lansia	13
3. Karakteristik Lansia	13
4. Klasifikasi Lansia	15
B. Konsep Tidur	
1. Definisi Tidur	16
2. Fungsi Tidur	16
3. Tahapan Tidur	17
4. Faktor yang Memengaruhi Tidur	19
5. Dampak dari Tidur yang Buruk	21
6. Kualitas Tidur	22
C. Latihan Yoga	
1. Definisi Yoga	27
2. Manfaat Latihan Yoga	25
3. Prosedur Latihan Yoga	25
D. Kerangka Teori	30

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI

OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	31
B. Hipotesis	32
C. Definisi Operasional	32

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	35

C. Etika Penelitian	37
D. Alat Pengumpulan Data	
1. Instrument Penelitian	40
2. Validitas dan Reliabilitas	41
E. Prosedur Pengumpulan Data	
1. Prosedur Administrasi	42
2. Prosedur Teknis	43
F. Pengolahan Data	45
G. Analisis Data	47

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian	50
B. Analisis Univariat	50
C. Analisis Bivariat	53

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	55
B. Keterbatasan Penelitian	65
C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	65

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan	67
B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional “Pengaruh Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur Lansia pada Lansia di Banjar Campuhan Asri Kangin Dalung Permai, Kuta Utara Badung”	32
Tabel 4.1 Desain Penelitian <i>Non-Equivalent Control Group</i>	35
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di Banjar Campuhan Asri Kangin	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Banjar Campuhan Asri Kangin	51
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penyakit yang Diderita di Banjar Campuhan Asri Kangin	52
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum Pemberian Latihan Yoga di Banjar Campuhan Asri Kangin	52
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sesudah Pemberian Latihan Yoga di Banjar Campuhan Asri Kangin	53
Tabel 5.6 Analisis Pengaruh Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Banjar Campuhan Asri Kangin, Dalung Permai, Kuta Utara Badung	54

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori “Pengaruh Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur Lansia pada Lansia di Banjar Campuhan Asri Kangin Dalung Permai Kuta Utara Badung”	30
Skema 3. 1 Kerangka Konsep “Pengaruh Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur Lansia pada Lansia di Banjar Campuhan Asri Kangin Dalung Permai Kuta Utara Badung”	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan dari KESBANGPOL

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan dari UPTD. Pusk. Kuta Utara

Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5 Balasan Surat Ijin Penelitian

Lampiran 6 Berita Acara Etik

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9 Jadwal Penelitian

Lampiran 10 Kuisioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality*)

Lampiran 11 SOP Latihan Yoga

Lampiran 12 Output SPSS

Lampiran 13 Master Tabel

Lampiran 14 Lembar Bimbingan

Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, K. D.W., Pradnnyawati, L. G., & Pratiwi, A. E. (2023). Hubungan antara Kebiasaan Latihan Yoga terhadap Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Widya Werda Sentana Santi. *Aesculapius Medical Journal*, 3(1).
- Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2021a). *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, C. I. (2021). *Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Terapi Musik*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam Penelitian Merupakan Suatu Hal yang Sangat Penting, Karena ia Merupakan Sumber Informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Arifin, H., Boy, E., Rizki Adila Sitepu, D., Aqila Rangkuti, Z., Lailatu Assziva, A., Afif Armadi, I., Pramudia Krisna, A., Hafianty, F., Atika Meliala, A., Utami Siregar, F., Ramadhani, K., & Amilina, S. (2022). Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *JURNAL IMPLEMENTA HUSADA*. jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH
- Arsi, A. (2021). *Langkah -Langkah Uji Validitas Realibilitas Instrumen dengan Menggunakan Spss*.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. <https://www.researchgate.net/publication/386875018>
- Baisa, S. Y., Arsyad, N., & Wada, Z. H. (2024). Pengaruh Latihan Yoga terhadap Aktivitas Fungsional pada Kasus Osteoarthritis Genu (Literature Review). *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 1(5), 252–262. <https://doi.org/10.61722/Jinu.V1i5.2537>
- Carolina, M., Puspita, A., Carolina, N., & Studi Sarjana Keperawatan STIKes Eka Harap Palangka Raya, P. (2023). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga di Huma Yoga Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2).
- Chasanah, N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(1), 10–18.
- Damayanti, D. A., Yuliastrid, D., Kumaat, N. A., & Noordia, A. (2024). Efek Senam Yoga dan Poundfit terhadap Kualitas Tidur Wanita Usia 30 – 40

Tahun. *Jurnal Porkes*, 7(1), 110–122.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.24110>

- Dayaningsih, D., Astuti, Y., Yuwinda, N. T., & Rahayu, N. D. (2021). *Jurnal Keperawatan Sisthana Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Lansia dengan Diabetes Mellitus Tipe Ii di Wilayah Kota Semarang Description Of Knowledge And Behavior Of Elderly With Diabetes Mellitus Type Ii In The City Of Semarang*. 6(2).
- Delviana, C., Situmeang, B., Veronika, A., & Siallagan, E. A. (2021). Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 7, Issue 2).
- 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.
<https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1226>
- Devi, N. P., Priambodo, G., & Sulistyawati, R. A. (2024). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dengan Gerakan Sukhasana (Easy Pose) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Surakarta*.
- Eriyani, T., Shalahuddin, I., Pebrianti, S., Maulana, I., & Nurrahmawati, D. (2023). Intervensi Senam untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Gangguan Tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 5(6), 1734–1745.
<https://doi.org/10.33024/Mnj.V5i6.8696>
- Fijri, S., Suwandi, Gustia, E., Trisna Dewi, O., & Marianti, L. (2025). *Penyakit Degeneratif pada Lansia: Pencegahan dan Penanganannya*.
<https://doi.org/10.51192/Cons.V5i1.1493>
- Grace, P. H., Meryana, P., & Pantouw, J. G. (2020). *Sleep Quality Before and After Yoga Exercises in Elderly at Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya*.
- 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>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Hegde, A., Metri, K., Chwadhary, P., Babu, N., & Nagendra, H. R. (2019). *Effects Of Yoga On Cardiac Health Sleep Quality, Mental Health and Quality Of Life Of Elderly Individuals With Chronic Ailments: A Single Arm Pilot Study*. 6.

- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. In *An Idea Health Journal ISSN* (Vol. 1).
- Hita, A. N., Nurhidayati, T., & Hidayati, E. (2025). Penerapan Terapi Beapreasi terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia dengan Insomnia. *Ners Muda*, 6(2), 184. <https://doi.org/10.26714/nm.v6i2.1281>
- Indriasari, S., & Putra, R. A. (2020). *Pengaruh Yoga terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly)*.
- Kumar, V. A. H., & Ratep, N. (2020). *Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali*. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>
- 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>
- Laksmi, I. A. K. P. C. (2022a). *Terapi Senam Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia*. 4(1).
- Malau, T. F. B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023a). *Penyuluhan terhadap Lansia: Mengenal Karakteristik para Lansia*. <https://elettera.iakntarutung.ac.id/>
- Mardiana, K., & Sugiharto. (2022). *Gambaran Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia yang Tinggal di Komunitas Cognitive Functions Based On The Characteristics Of Elderly Indwelling-Community*.
- Martini, N. M. D. A., Prihandhani, I. S., Aristya, L. P. D. N. N. A., Dewi, N. L. G. S., Dewi, N. L. P., Apriliani, N. L. P., & Angkasa, K. S. S. (2025). *Muda Berkelana, Tua Bercerita. Lansia Aktif Dan Tangguh Bersama GROLASIF*.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). *Kejadian Diabetes Mellitus Tipe II pada Lanjut Usia di Indonesia*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK>
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 2023.
- Nadila Sari, P., Luh Putu Gita Karunia Saraswati, N., & Made NikoWinaya, I. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. In *Jurnal Inovasi Kesehatan Terkini* (Vol. 6, Issue 2). <https://journalpedia.com/1/index.php/Jikt>
- Ningsih, A. W., & Wibowo, D. A. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 66–74.
- Nurasih, N., Nurrochmi, E., & Widiyanti, R. (2024). Upaya Menjaga Kesehatan Pada Usia Lanjut Melalui Kartu Yoga Di Pusat Pelayanan Keluarga

- Sejahtera (PPKS) 2022. *Abdimas Universal*, 6(2), 231–236. <https://doi.org/10.36277/Abdimasuniversal.V6i2.447>
- Octarina, A., Yanti, D. E., & Febriani, C. A. (2022). Perbandingan Pendidikan Kesehatan terhadap Pengetahuan Lansia tentang Senam Lansia di Puskesmas Bengkunt Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat. *EIndonesian Journal Of Health And Medical*, 2(2). <http://ijohm.rcipublisher.org/index.php/ijohm>
- Oktaviatama, A., Mirawati, D., & Setiawan, C. (2023). Pengaruh Walking Morning Exercise terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 12, Issue 2). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Patma Yunaningsi, S., & Haryati. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Medika Utama*, 1. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Pramesti, M. A. (2023). Pengaruh Yoga terhadap Gangguan Tidur Insomnia. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3617–3628. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11381>
- Prasetya, A., Nurdin, M. F., & Gunawan, W. (2021). Perubahan Sosial Masyarakat dalam Perspektif Sosiologi Talcott Parsons Di Era New Normal. *SOSIETAS*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.17509/Sosietas.V11i1.36088>
- Pratama, A., Shalahuddin, I., & Sutini, T. (2023). Gambaran Masalah Kesehatan Jiwa pada Lansia di Panti Werdha: Narrative Review. In *Jkj: Persatuan Perawat Nasional Indonesia* (Vol. 11, Issue 2).
- Pujiati, E. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1). <http://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id>
- Putri, D. R. (2022). *Perubahan Kepribadian pada Masa Usia Lanjut*.
- Putu Ika Purnamawati, N., & Kartika Sari, E. (2023). Hubungan Sleep Hygiene terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 290–300. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Ramadhan Syaputra, M., & Aisyah. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia. In *Indonn Journal Of Nursing Sciences And Practices*.
- Reka Herdarna, A., & Untari, R. (2025). Pengaruh Terapi Relaksasi Autogenik terhadap Kualitas Tidur Lansia. 4, 289–299.
- Saputra, H., Kristi Layun, M., & Ain, A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur yang Terjadi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1).

- Sari, R. (2020). Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum: Kajian Literatur. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 2, Issue 3). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. In *MNSJ* (Vol. 1, Issue 1).
- Sholekah, L. A., Seosanto, E., & Aisah, S. (2022). *Hubungan Faktor Fisiologis pada Lansia dengan Resiko Jatuh di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora*. [Http://Www.Jurnal.Stikescendekiautamakudus.Ac.Id](http://Www.Jurnal.Stikescendekiautamakudus.Ac.Id)
- Sinaga, S. E. N. (2024). *Deteksi Dini Hipertensi dan Diabetes Melitus dengan Melakukan Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah Sewaktu (GDS) di Panti Werda Serang*. 7(1). <http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Sonnahaji, Adinnatha, N. N. M., & Rifwandini, S. A. (2023). *Pengaruh Senam Aerobik dan Sennam Kebugaran Jasmanni terhadap Kualitas Tidur Lansia*.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S.W. (2020). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. [Https://Ejournal.Warmadewa.Ac.Id/Index.Php/Wicaksana](https://Ejournal.Warmadewa.Ac.Id/Index.Php/Wicaksana)
- Sumarkandia, W. (2023). *Pelatihan Hatha Yoga bagi Lansia di Banjar Jurang Asri Desa Peguyangan Kangin Kecamatan Denpasar Utara Kota Denpasar*.
- Supantini, D. (2024). Pemeriksaan Kualitas Tidur dan Penyuluhan Higiene Tidur pada Komunitas Lansia St. Anna Yoakim Bandung. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 5(3). <https://doi.org/10.26874/jakw.v5i3.474>
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan
- Sutiyo, T. A. W., Yuliadarwati, N. M., & Mufakhiroh, M. (2024). Pemeriksaan Fisioterapi Kualitas Tidur pada Lansia dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* di Griya Lansia Husnul Khotimah Wajak. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(2), 449–454. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1121>
- Syaputra, M. R., & Aisyah. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia. In *Indonn Journal Of Nursing Sciences And Practices*.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). *Analisa Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti*.
- Wahyu Ningsih, A., & Arso Wibowo, D. (2018). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri*. 9(1).
- Widarti, R., & Nasri. (2021). Peningkatan Kualitas Kader Posyandu Kamboja V dengan Pelatihan Senam Yoga untuk Menjaga Keseimbangan Lansia. *Abdi*

- Widiana, B. E. L., & Yudiarso, A. (2025). Efektivitas Yoga untuk Meningkatkan Kualitas Tidur: Studi Meta-Analisis. *Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(1). <https://doi.org/10.35891/jip.v12i1>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. CV Science Techno Direct.
- Wikandari, R. J., Rosidah, U., Auliya, Q. A., & Qomariyah, N. (2025). Optimalisasi Kesehatan Lansia melalui Senam Lansia, Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah dan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2), 96–102.
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Lansia Melalui Penerapan Tindakan Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10246>
- Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2022). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif bagi Lansia dengan Kualitas Tidur Buruk. *Pengabdianmu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(2), 319–323. <https://doi.org/10.33084/Pengabdianmu.V7i2.2537>
- Yuliari, A. A. M., Cahyaningrum, P. L., & Suta, I. B. P. (2025). Fisioterapi dan Yoga dalam Mengatasi Nyeri Pinggang Kronis. *Jayapangus Press Jurnal Penelitian Agama Hindu*, 9. <https://Jayapanguspress.Penerbit.Org/Index.Php/JPAH>
- Zakiya, N., Nurhayati, I., Program Studi, R. D., & Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba, S. (2024). Implementasi Terapi Murottal untuk Mengatasi Insomnia pada Lansia. *Journal of Language and Health*, 5. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>