

**EFEKTIVITAS TERAPI MASSAGE KAKI TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA
TIDUR DI DESA RIANG GEDE**



SKRIPSI

KADEK LILIS SULISTYANINGSIH

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

2026

**EFEKTIVITAS TERAPI MASSAGE KAKI TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA
TIDUR DI DESA RIANG GEDE**

SKRIPSI

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

Oleh:

**KADEK LILIS SULISTYANINGSIH
NIM. C1122114**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS TERAPI *MASSAGE* KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA RIANG GEDE

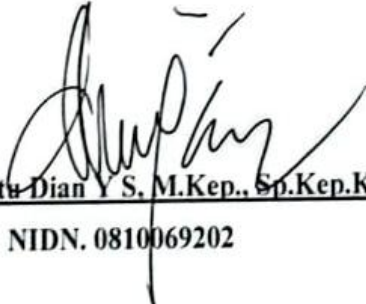
Diajukan Oleh :

KADEK LILIS SULISTYANINGSIH
NIM. C1122114

Mangupura, 13 Juli 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I


Ns. Ni Luh Putu Dian Y S, M.Kep., Sp.Kep.Kom.
NIDN. 0810069202

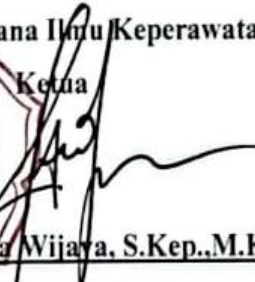
Pembimbing II


Ns. Putu Adi Cahva Dewi S.Kep., M.Kes
NIDN. 0809088802

Mengetahui,

Program 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: 20 Juli 2026

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Dr. Ns. I Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep

NIDN: 0807068702

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Luh Putu Dian Y S, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

NIDN. 0810069202

Anggota Penguji



Ns. Putu Adi Cahya Dewi S.Kep., M.Kes

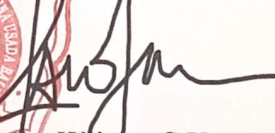
NIDN. 0809088802

Mengetahui,

Program Sarjana Ilmu Keperawatan



Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep

NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang telah bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kadek Lilis Sulistyaningsih

NIM : C1122114

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Efektivitas Terapi *Massage* Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Di Desa Riang Gede.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan 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, 13 Juli 2026



Kadek Lilis Sulistyaningsih

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

Skripsi, Juli 2026

Kadek Lilis Sulistyaningsih

Efektivitas Terapi *Massage* Kaki terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Gangguan Pola Tidur di Desa Riang Gede

xiv + 51 halaman + 7 tabel + 2 gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis seperti penurunan hormon melatonin dan gangguan ritme sirkadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi massage kaki terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Desa Riang Gede, Kabupaten Tabanan.

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 lansia yang diambil menggunakan teknik total sampling. Intervensi berupa terapi massage kaki diberikan selama 15-20 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Sebelum intervensi, mayoritas responden (63,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Setelah diberikan terapi massage kaki, terjadi peningkatan signifikan dengan 73,3% responden memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi.

Terapi massage kaki efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Desa Riang Gede. Intervensi ini direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam asuhan keperawatan gerontik.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Massage Kaki, Gangguan Pola Tidur, PSQI

Daftar Pustaka: 34 (2019-2026)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, July 2026

Kadek Lilis Sulistyaningsih

Effectiveness of Foot Massage Therapy on Sleep Quality in Elderly People with Sleep Disorders in Riang Gede Village

xiv + 51 pages + 7 tables + 2 figure + 14 appendices

ABSTRACT

Sleep disorders are a common health problem in the elderly due to the aging process, which causes physiological changes such as decreased melatonin and circadian rhythm disturbances. This study aims to determine the effectiveness of foot massage therapy on sleep quality in elderly people with sleep disorders in Riang Gede Village, Tabanan Regency.

This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample size was 30 elderly people selected using a total sampling technique. The intervention, foot massage therapy, was given for 15-20 minutes, three times a week. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

Before the intervention, the majority of respondents (63.3%) had poor sleep quality. After receiving foot massage therapy, there was a significant improvement, with 73.3% of respondents having good sleep quality. The statistical test results showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between sleep quality before and after the intervention.

Foot massage therapy was effective in improving sleep quality in elderly people with sleep disorders in Riang Gede Village. This intervention is recommended as a safe, affordable, and easy-to-implement non-pharmacological therapy in geriatric care.

Keywords: *Elderly, Sleep Quality, Foot Massage, Sleep Disorders, PSQI*

Bibliography: *34 (2019-2026)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-Nya yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi *Massage* Kaki terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Gangguan Pola Tidur di Desa Riang Gede” tepat pada waktunya.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika,MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali
3. Ns. Ni Luh Putu Dian Yunita Sari, M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Putu Adi Cahya Dewi S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kedua orang tua yang telah memberikan segala dukungan semangat, perhatian, doa serta telah mendidik dan membesarkan Penulis dalam limpahan kasih sayang. Terima kasih atas apa yang telah diberikan kepada Penulis yang tidak bisa dibandingkan dan digantikan dengan apapun selamanya.
6. Alm. Nenek tercinta, sosok yang selalu hidup dalam hati penulis. Meski beliau tidak sempat menemani perjalanan pendidikan ini, kasih sayang, doa, dan kenangan tentang beliau akan selalu menjadi motivasi serta kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang meraih cita-cita.

7. Kepada Kakek tercinta, terima kasih atas kasih sayang, doa, dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis. Kehadiran Kakek menjadi sumber semangat dan kekuatan dalam menyelesaikan pendidikan ini. Semoga karya sederhana ini menjadi bentuk rasa bangga dan terima kasih penulis kepada Kakek.
8. Semua sahabat - sahabat yang telah membantu, mendukung serta memberi semangat pantang menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.
9. Dan yang terakhir, kepada diri penulis sendiri, Lilis Sulistyaningsih, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak memilih menyerah, meskipun banyak hal terasa begitu berat. Terima kasih karena tetap bertahan di tengah lelah, tangis, kecewa, dan berbagai keadaan yang tidak mudah. Perjalanan ini mengajarkan bahwa setiap pengorbanan, air mata, tenaga, dan waktu yang telah dicurahkan tidak pernah sia-sia. Terima kasih karena telah mampu melewati hari-hari yang sulit dan tetap percaya bahwa setiap perjuangan akan menemukan akhirnya. Karya sederhana ini menjadi bukti bahwa penulis berhasil mencapai titik yang dahulu hanya dapat dipanjatkan melalui doa dan harapan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum

Mangupura, 13 Juli 2026

Kadek Lilis Sulistyaningsih

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Teori Lansia.....	8
B. Teori Pola Tidur	12
C. Teori <i>Massage</i> Kaki	14
D. Kerangka Teori.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis	23
C. Definisi Operasional Variabel	24

BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel	26
C. Tempat Penelitian	27
D. Waktu Penelitian.....	28
E. Etika Penelitian	28
F. Alat Pengumpulan Data	30
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	31
H. Pengolahan Data	32
I. Rencana Analisis Data	33
BAB V HASIL PENELITIAN	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Hasil Uji Univariat	36
C. Hasil Uji Bivariat.....	38
BAB VI PEMBAHASAN.....	40
A. Interpretasi Penelitian	40
B. Keterbatasan Penelitian	48
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Penelitian, Pendidikan	48
BAB VII PENUTUP.....	50
A. Simpulan.....	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel	24
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	36
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur <i>Pre-test</i>	37
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur <i>Post-test</i>	37
Tabel 5.5 Uji Normalitas Data	38
Tabel 5.6 Hasil Analisis Menggunakan Uji <i>Wilcoxon</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori "Efektivitas Terapi <i>Massage</i> Kaki terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Gangguan Pola Tidur"	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep "Skema Variable"	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Etik Penelitian
- Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Rencana Penelitian
- Lampiran 8 Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 9 Kuesioner Kualitas Tidur PSQI
- Lampiran 10 Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 11 Lembar Bimbingan
- Lampiran 12 Dokumentasi
- Lampiran 13 Hasil Tabulasi Penelitian (Master Tabel)
- Lampiran 14 Hasil Pengolahan Data

DAFTAR PUSTAKA

- Deswita, M., & Febrianti, N. (2024). *Implementasi Terapi Pijat Kaki (Foot Massage) Dengan Masalah Ansietas Pada Pasien Cronic Kidney Disease (Ckd) Di Rsud Undata Provinsi Sulawesi Tengah Implementation Of Foot Massage Therapy With Anxiety Problems In Chronic Kidney Disease (Ckd) Patients At Undata Regional Hospital, Central Sulawesi Province*. 7(11), 4281–4289. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i11.6568>
- Faridah, I., Afyanti, Y., & Ariska, M. (2020). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur, Kualitas Hidup, Kelelahan & Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 9. <https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.229>
- Fernando, O. S., Karunianingtyas, M., Jl, A., Raya, S., Barat, K. S., & Semarang, K. (2025). *Penerapan Stimulasi Kutaneus (Foot Massage) Menurunkan Nyeri Kronis Pada Penderita Rheumatoid Arthritis (Ra) Program Studi Keperawatan, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia*. (September).
- Hijriani, A., & Chairani, R. (2023). *Pengaruh Pemberian Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Dalam Konteks Keluarga* <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1380>
- Indriastuti, D., Harun Rosjidi, C., Fitriah Jumatrin, N., & Dhesa, D. B. (2023). Terapi Refleksi Pijat Kaki Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan. *Karya Kesehatan Journal Of Community Engagement*, 4(2), 38–42.
- Ismail, M. S., & Septiawan, T. (2024). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 19(2), 97–103.
- Jepisa, T., & Suci, H. (2022). Efektivitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 104–108.
- Khotifah, F. (2023). Studi Kasus: Penerapan Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Gangguan Pola Tidur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg. Suherman*, 5(02), 38–44.
- Maghfuroh, L., Yelni, A., St, S., Keb, M., Rosmayanti, L. M., Keb, S. T., Hkes, M., Yulita, D., Sit, S., & Andari, I. D. (2023). *Asuhan Lansia: Makna, Identitas, Transisi, Dan Manajemen Kesehatan*. Kaizen Media Publishing.
- Melizza. (2025). Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Pr*, 7, 265–270.
- Munir, M., Ps, D. K., Suhartono, S., Safaah, N., & Utami, A. P. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*.
- Nabila, A. R., & Kusnul, Z. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: The Effect Of Reflexology Therapy On Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 6(1), 18–25.
- Napitupulu, M. (2022). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita

- Insomnia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(1), 70–75.
- Nissa, C., Prima, A., Wada, F. H., Astuti, P., & Batubara, S. T. (2021). Studi Literatur: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 8–13.
- Novianti, F., Imamah, I. N., & Tidur, K. (2026). *Jurnal Pembangunan Kesehatan Dan Kesejahteraan Sosial Jurnal Pembangunan Kesehatan Dan Kesejahteraan Sosial*. 10(1), 73–83.
- Novianty, B., Ciptiasrini, U., & Dewi, M. K. (2024). Efektivitas Pemberian Air Rendam Hangat Pada Kaki Dan Terapi Murotal Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Wanaraja Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(6), 3411–3420.
- Nuary, A. A., & Triyanto, E. (2022). Efektivitas Warm Water Footbath Dan Aromatherapy Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 6(2), 125.
- Nurfadhilah, M., & Safrudin, B. (2025). Efektivitas Terapi Nature Sound Instrumental Dengan Kombinasi Terapi Pijat Kaki Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Pasien Nstemi. *Jpp (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 20(1), 47–51.
- Oktamardalena, F., & Febriana, D. (2024). Terapi Nonfarmakologi Mengurangi Nyeri Pada Lansia Pasca Operasi Katarak Di Kota Banda Aceh. *Arrazi: Scientific Journal Of Health*, 2(2), 81–89.
- Parthayasa, I. P. L. (2023). *Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Klinik Pratama Dr. Didik Sulasmono Kecamatan Rogojampi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2023*. Stikes Banyuwangi.
- Permata, Y. N., Sriwiyati, K., & Affanin, S. (2023). Hubungan Kebiasaan Minum Kopi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 4(1), 206–211. <https://doi.org/10.34305/Jnpe.V4i1.957>
- Putri, I. L., & Samiasih, A. (2024). *Penerapan Terapi Masase Kaki Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis*.
- Ratri, B. A., Kusnul, Z., & Sumirat, W. (2022). Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi: Sleep Disorders In Hypertension Elderly. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), 61–66.
- Rindriani, D., & Adriani, P. (2022). Pemberian Terapi Massage Kaki Dalam Menurunkan Skala Nyeri Pada Lansia Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(3), 5473–5480.
- Romadhon, W. A., & Ap, R. R. D. R. (2022). *Kombinasi Pemberian Aromaterapi Lavender (Lavandula Angustifolia) Dan Terapi Musik Langgam Jawa Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Lansia Insomnia Berbasis Roy's Adaptation Theory*. Penerbit Nem.
- Sari, F. W., Prihati, D. R., Widya, U., & Semarang, H. (2021). *Penerapan Pijat Kaki Untuk Menurunkan Kelebihan Volume Cairan (Foot Edema) Pasien Congestive Heart Failure*. 5(2), 72–76.
- Sari, N., Wahidanur, W., Abqariah, A., & Makruf, H. (2024). Efektivitas Terapi

- Massage Dan Hidroterapi Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Sains Riset*, 14(1), 543–550.
- Sari, S. H. N., & Susanti, I. H. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Dengan Intervensi Terapi Instrumen Musik Di Ruang Edelweis Atas. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5713–5716.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Sugiyono - 2019.Pdf* (P. 346).
- Sulityohari, A. R. I. T. R. I. (2024). *Case Report: Terapi Relaksasi Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Dengan Bronkopneumonia Di Rumah Sakit Panti Wilasa Dr. Cipto Semarang*. Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta.
- Tarnoto, K. W., Setianingrum, R., & Village, S. L. (2023). Terapi Murottal Dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(2), 2688–2695.
- Wardana, I., & Machmudah, M. (2023). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Klien Lansia. *Ners Muda*, 4(1), 112–118.
- Who. (2022). *Erderly*. 8(1), 99–117.
- Widiastini, L., Armini, N. W., & Sriasih, N. G. K. (2022). Literature Review: Foot Massage Dan Terapi Rendam Air Hangat Terhadap Edema Ekstremitas Bawah Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 10(2), 204–211.