

BAB 7

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan nilai rata-rata *pretest* kualitas tidur adalah $10,70 \pm 1.466$ dan *posttest* kualitas tidur adalah $6,07 \pm 980$. Hasil uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon sign rank test p value* = 0,000 ($\alpha < 0,05$) sehingga disimpulkan ada pengaruh signifikan pada terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dan terapi musik klasik terhadap kualitas tidur lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya karena kedua terapi ini memiliki efek rileksasi yang membantu lansia untuk lebih nyaman dalam beristirahat yang mana hal ini akan berdampak pada kualitas tidur lansia.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia Dengan Kualitas Tidur Buruk

Lansia diharapkan dapat melakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dan terapi musik klasik agar membantu mempertahankan kualitas tidur lansia.

7.2.2 Bagi Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya

Peneliti berharap pihak Griya St. Yosef terutama para perawat dan pengasuh, dapat memberikan dukungan dan memfasilitasi lansia dalam melakukan terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) dan terapi musik klasik.

7.2.3 Bagi Keperawatan Gerontik

Kedua terapi ini dapat digunakan dalam keperawatan gerontik sebagai terapi *non-farmakologi* dalam menjaga kualitas tidur lansia.

7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Terapi SEFT dan terapi musik klasik terbukti memberikan perubahan signifikan pada kualitas tidur lansia maka untuk peneliti selanjutnya disarankan agar dapat meningkatkan jumlah responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rudimin, Harianto T, Rahayu W. Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nurs News (Meriden)*. 2017;2(1):119–27.
2. Adriani Rb, Mardiyah S, Wicaksono D, Vioneery D. Pengantar Keperawatan Gerontik. Mulyasari Dw, Editor. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka; 2022.
3. Hasibuan Rk, Hasna Ja. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *J Kedokt Dan Kesehat*. 2021;Vol. 17 No.
4. Faktor A, Mempengaruhi Y, Tidur K, Di L. Vol. 2, No. 3, Maret 2021. 2021;2(3):362–80.
5. Nabil Mi, Sulistyarini Wd. Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dengan Lansia Di Pstw Family And Living In The Pstw. *Jnki*. (November 2013):21–6.
6. Febrian Er, Rahmat I. Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul The Relationship Between Loneliness And Sleep Quality Of The Elderly In Tresna Werdha Social Services Center , Budi Luhur Unit Bantul. 2024;2(13):1087–94.
7. Ismail, Koesumah E, Muhadiansyah D, Widiarti A. Pentingnya Tidur Yang Cukup Dan Berkualitas Bagi Kesehatan. *Tempo Publishing*; 2024.
8. Tribakti I, Anwar S, Nurhayati. Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *J Telenursing*. 2023;5:2514–22.
9. Kavousi P, Seifhashemi N, Soury M, Pakravan L. Worldwide Prevalence Of Poor Sleep Quality In Older Adults : A Systematic Review And Meta-Analysis. *Iran J Psychiatry*. 2025;265–80.
10. Mu'azaroh Dz, Murtiyani N. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto. *J Pengemb Ilmu Dan Prakt Kesehat* Vol. 2024;3:304–12.
11. Yuliadarwati Nm, Rahmanto S, Oktavianti F. The Relationship Between Physical Activity And Sleep Quality In The Elderly In The Malang City Community. *Kne Med*. 2022;2022:93–6.
12. Aisyah S, P. Septriana Puja, Winata Sg. Hubungan Loneliness (Perasaan Kesepian) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Surabaya*; 2024 Sep.
13. Hermawan F, Widyastuti N, Tsani Afa, Fitranti Dy. Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *J Nutr Coll*. 2025;8(4):274–9.

14. Pozaa Jj, Pujolb M, Ortega-Albásc Jj, Romerod O. Melatonin In Sleep Disorders. *Neurol (English Ed)* 37(7). 2020;
15. Shafi F, Gohar A, Bhat A. Sleep In The Elderly. 2020;(October).
16. Novikasari M. Menua Bugar Dan Sejahtera. Agata R., Editor. Jakarta: Pt Elex Media Komputindo; 2025.
17. Nurfantri, Ernawati, Ahmadi. Keperawatan Dasar. Widyawati Ed, Editor. Malang: Penerbit Rena Cipta Mandiri; 2022.
18. A'la N, Fitria N, Suryawati I. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.
19. Patarru' F, Situngkir R, Bate I, Akollo Je. Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon. *J Keperawatan Florence Nightingale*. 2021 Dec;4(2):46–51.
20. Nurcahyaningsih W. Buku Ajar Keperawatan Dasar. 1st Ed. Elfitra, Editor. 2024.
21. Buana Ns. Pengaruh Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia : Literature Review. 2021;2(2):827–32.
22. Maryana, Yogyakarta Pk. Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft).
23. Saputra Kf, Wulan Ss. Hsme (Hypertention Self Management Education) & Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique). Jakarta: Pradina Pustaka; 2025.
24. Prasetyo Sd. Spiritual Relaxation Therapy To Improve Sleep Quality For Nurses Working Shifts Who Experience Sleep Problems : A Quasi-Experimental Study. 2024;1:9–13.
25. Arnata Ap, Lestari P, Keperawatan F, Ngudi U. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. 2018;1(1):48–61.
26. Pramudyarningsih In, Ahmad J, Erlangga C, Listyani A. Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti. 2025;12(2):183–90.
27. Nurjanah D, Adawiyah Sr, Sari Rp, Rahayu S. Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Asam Urat Dengan Pemberian Intervensi Seft Terhadap Kualitas Tidur Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang 2023. *J Ilm Kedokt Dan Kesehat*. 2023;
28. Lin L, Zuo S, Liu Y, Masato I, Wataru M, Yasuhiro K, Et Al. Effects Of Broadband Music And Audible Band Music On Relaxation States And Cognitive Function In Young Adults : A Randomized Controlled Trial. *Eur J Med Res*. 2024;1–11.
29. Napitupulu M, Aufa Royhan Padangsidimpuan S. Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. 2019;4(2).
30. Walanda Ie, Rondonuwu P, Mandagi E. Pengaruh Terapi Musik Klasik Instrumen Piano Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha

- Damai Ranomuut Kota Manado. 2023.
31. Nopriani N, Xesty E. Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik Lansia Penderita Hipertensi Diruang Hemodialisa. 15(2).
 32. Febriani T, Arisandy T, Pristina N. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang Palangkaraya. 2024;7:1–9.
 33. Pan Ey, Wang W, Kirk R. Elements Of Music That Work To Improve Sleep , A Narrative Review. Natl Libary Med. 2025;(December):1–11.
 34. Anggota Ikapi. Buku Ajar Komplementer Kebidanan. 1st Ed. Anggota Ikapi, Editor. Jakarta: Mahakarya Citra Utama; 2024.
 35. Rosdiana I, Cahyati Y. Manfaat Terapi Seft, Pmr Dan Aromaterapi Dalam Mengatasi Keluhan Fatigue Pada Pasien Hemodialisis. Deepublish Digital. 2023;
 36. Ardan M. Penerapan Seft Untuk Pelayanan Kesehatan Dan Mental. Sahabudin S, Editor. Makasar: Yayasan Barcode; 2020.
 37. Muslimin D, Tidur K. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique. :48–55.
 38. Adawiyah Sr, Ashari Sb, Soleha N, Safitri N, Latif Ms. Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Penderita Hipertensi. 2025;483–90.
 39. Musfira S, Sartika D, Armiyadi M. Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Sebagai Alternatif Non-Farmakologis Penanganan Nyeri. 2025;6(September):13476–85.
 40. Nasional S, Riset H. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Lansia Di Posyandu Lansia Kencana Sari Wilayah 3 Rd E-Proceeding Senriabdi 2023. 2023;3:231–47.
 41. Tasalim R, Astuti, Laily Widya. Terapi Komplementer. 1st Ed. Guepedia, Editor. Vol. 1. Guepedia; 2021.
 42. Anika Y, Wiryansyah Oa. Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Status Mental Pada Lansia. 2024;5:1926–34.
 43. Nastuti Rt, Namin Mk, Purborini N. Manajemen Penanganan Post Traumatic Stress Disorder. 1st Ed. Dr. Er., Heni Setyowati Mk, Editor. Vol. 1. Magelang: Unimma Press; 2018.
 44. Suryadin A, Hamidah E, Martini E, Novryanthi D, Dewi Sk, Yustinawati S, Et Al. Pelatihan Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Training For Quality Sleep Increase To Elderly (Sleep Diary), Terapi Teknik Relaksasi , Dan Terapi Terap. J Community Serv. 2022;4(2):303–10.
 45. Pujiati E, Febita I, Akademi Keperawatan Krida Husada D, Akademi Keperawatan Krida Husada M. Pengaruh Spyritual Emotional Freedom

- Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Penderita Hiv/Ids (Odha). *J Profesi Keperawatan*. 2019;6(1).
46. Di Pc, Surakarta W. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Tahta Media Group.
 47. Church D, Stapleton P, Mollon P, Feinstein D, Boath E, Mackay D, Et Al. Review Guidelines For The Treatment Of Ptsd Using Clinical Eft (Emotional Freedom Techniques). *Healthc*. 2018;6(4):1–15.
 48. Astuti R, Yosep I, Susanti Rd, Keperawatan F, Padjadjaran U. Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan Hiv Effect Of Intervention Spiritual Emotional Freedom Technique Toward Decrease The Level Of Depression Housewife With Hiv. Pengaruh Interv Seft (Spiritual Emot Free Tech Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Ibu Rumah Tangga Dengan Hiv. 2015;3(April 2015):44–56.
 49. Patriyani Reh, Rahayu S. Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Rsud Kota Surakarta. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2018;7(2):180–4.
 50. Farmawati C. Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Sebagai Metode Terapi Sufistik. *J Madaniyah*. 2018;8.
 51. Nurahman Hendra Kusuma A, Pudjonarko D, Sujianto U. The Influence Of Spiritual Emotional Freedom Technique On Cortisol Levels In Ischaemic Stroke Patients. *Interes J Ilmu Kesehat*. 2024;13(2):150–60.
 52. Ramachandran N, Smyth N, Thorn L, Eardley A, Evans P, Clow A. Relationship Between Post-Awakening Salivary Cortisol And Melatonin Secretion In Healthy Participants. *Stress*. 2016;19(2):260–3.
 53. Kurniawan Ey. *Seni Musik Dasar Untuk Pgsd*. 1st Ed. Tim Wade Publish, Editor. Tangerang: Wade Group; 2019.
 54. Jk C. Music Therapy Should Be Integrated In Healthcare System: A Review. *J Adv Res Psychol Psychother*. 2018;01(3&4):16–20.
 55. Laloan Rm. Efek Terapi Musik Klasik Terhadap Stabilitas Hemodinamik : Tinjauan Literatur Sistematis. 2025;4(1).
 56. Kebidanan A, Elisabeth S, Bersalin I. Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas Eban Tahun 2024. 2024;0153:29–37.
 57. Laras A, Karno S, Mulyono P. Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 2025;5(1):119–26.
 58. Koroner Nym, Bamotiwa Ca, Beba Nn. Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Penyakit Jantung Pendahuluan. 2025;1(October 2024):25–32.
 59. Ismarina D, Herliawati, Muharyani Pw. Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Klasik Dan Relaksasi Autogenik Di Wilayah Puskesmas Pembina Palembang. *J Keperawatan Sriwij*. 2015;2.
 60. Marzuki Mb, Lestari P. Depresi Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial

- Semarang. :81–6.
61. Allen J, Robb Sl, Harman E, Burns Ds, Bradt J, Edwards E, Et Al. Reporting Guidelines For Music-Based Interventions Checklist : Explanation And Elaboration Guide. 2025;(June):1–12.
 62. Heiderscheit A, Murphy Km. Guidelines , And A Clinical Case Illustration. 2021;
 63. Kueper F. Applications And Physiological Mechanisms Of Music Therapy In Insomnia Patients. 2022;11(1):1–6.
 64. Prasasti Ak, Dewi Nlpt, Sholihat S. Buku Ajar Keperawatan Komplementer Dan Alternatif. 1st Ed. Daryaswanti Pi, Editor. Vol. 1. Jambi: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024.
 65. Bassano M. Terapi Musik Dan Warna Bagi Kesehatan. 1st Ed. Yogyakarta: Penerbit Rumpun; 2009.
 66. Wahyuningsih T, Faturahman A. Penerapan Terapi Musik Klasik Terhadap Lansia Penderita Insomnia. J Osadha Wedyah. 2026;4:8–17.
 67. Nashori F, Wulandari Etik Dwi. Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia; 2017.
 68. Casagrande M, Forte G, Favieri F. Sleep Quality And Aging : A Systematic Review On Healthy Older People , Mild Cognitive Impairment And Alzheimer ' S Disease. 2022;
 69. Purwani Dr. Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia; 2024.
 70. Keban Ar. Bunga Rampai Keperawatan Komplementer. Edisi. Alifariki La, Editor. Cilacap: Pt. Media Pustaka Indo;
 71. Affecting F, Quality The, Sleep Of, In Q, Elderly The. Factors Affecting The Quality Of Sleep Quality In The Elderly. 2024;6(5):2853–62.
 72. Sukmawati As. Buku Ajar Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia. Daryaswanti Pi, Editor. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia; 2023.
 73. Gehrman P, Ancoli-Israel S. Insomnia In The Elderly. Insomnia Diagnosis Treat. 2016;224–34.
 74. Sumarsih Gsk. Mb. Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Gangguan Tidur . 1st Ed. Larasati D, Editor. Vol. 1. Bantul: Cv, Mitra Edukasi Negeri; 2023.
 75. Auliya S. Efektivitas Seft Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Post Operasi.
 76. Buysse Dj, Iii Reynolds Cf, Monk Th. The Pittsburgh Sleep Quality Index : A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. Psychiatr Res. 1988;193–213.
 77. Kusumo Mp. Buku Lansia . 1st Ed. Yogyakarta: Lembaga Penelitian , Publikasi Dan Pengabdian Masyarakat (Lp3m) Umy; 2020.
 78. Indonesia Ksr. Pedoman Pelaksana Kreasi Atensi Lanjut Usia Dalam Rangka Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional Ke 25 Tahun 2021. 2021.
 79. Arna Yd. Bunga Rampai Lansia Dan Permasalahannya . Alifariki Lo, Editor. Jawa Tengah: Pt. Media Pustaka Indo; 2024.

80. Sumarsih G. Dukungan Keluarga Dan Senam Otak Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia. Hernowo B, Editor. Bantul: Cv. Mitra Edukasi Negeri; 2023.
81. Sukmawati As. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Daryaswanti Pi, Editor. Jambi: Pt. Sonpedia Publshing Indonesia; 2024.
82. Andas Am. Tidur Nyenyak Di Usia Senja. Elfitra, Editor. Jambi; 2024.
83. Yamin A, Diah Susanti R, Ilmu Kesehatan Universitas Borneo Tarakan. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia.
84. Nevid Js. Tentang Kesadaran Konsep Dan Aplikasi Psikologi. Nusamedia; 2021.
85. Julianti Rdsk, Siregar Tskm. Mk. Terapi Musik Dalam Mengatasi Bornout Perawat. Mulyasari Dwmp, Editor. Sukoharjo: Penerbit Pradina Pustaka; 2023.
86. Adirinekso Gp, Kusumastuti Sy, Assoc, Prof. Permana, Dudi, (C) Susiang Min. Metodologi Penelitian Kuantitatif. 1st Ed. Sepriano, Efitra, Editors. Jambi: Pt. Sonpedia Publishing Indonesia; 2024.
87. Mubarak, Susanty S, Sudiro Ty, Rahim E, Rangki L, Saltar L. Metode Penelitian Kuantitatif Untuk Mahasiswa Kesehatan. 1st Ed. Haryati, Mubarak, Editors. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2022.
88. Ismayani Asp. Mp. Metodologi Penelitian. Syiah Kuala University Press; 2023.
89. Subasman I, Ansar, Suhara A. Metode Dan Teknik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Pengembangan Untuk Mahasiswa. 1st Ed. Mayasari, Nanny, S.Pd., M.Pd., Cqms., Ccsr. C, Sastraatmadja, Achmad Harristhana Mauladi, Cqms. Cr, Editors. Vol. 1. Jawa Barat: Widina Media Utama; 2025.
90. Sunarto Da, Darwis A, Alamsyah, Mardia Mms. Pengantar Metodologi Penelitian. 1st Ed. Munaeni W, Editor. Vol. 1. Makassar: Cv. Tohar Media; 2023.
91. Roflin E, Liberty Ia, Pariyana. Populasi, Sampel, Variabel Dalam Penelitian Kedokteran. 1st Ed. Moh. Nasrudin, Editor. Jawa Tengah: Pt. Nasya Expanding Management; 2021.
92. Swarjana Ik. Populasi-Sampel Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian. Risanto E, Editor. Yogyakarta: Cv. Andi Offset; 2022.
93. Khasanah Bl, Fauziah P. Pola Asuh Ayah Dalam Perilaku Prososial Anak Usia Dini. J Obs J Pendidik Anak Usia Dini. 2020 Sep;5(1):909–22.
94. Widarsa, I Ketut Tangking, Tuti, Putu Ayu Swandewi, Mph P, Kurniasari Nmd. Metode Sampling Penelitian Kedokteran Dan Kesehatan. Bali: Baswara Press; 2022.
95. Sumargo Bms, Budyanra Sss, Kurniawan Rms. Metode Dan Pengaplikasian Teknik Sampling. 1st Ed. Apuadji Ar, Ahmad K, Editors. Vol. 1. Jakarta Timur: Pt. Bumi Aksara; 2024.
96. Wasis. Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat. 1st Ed. Ns. Karyuni,

- Pamilih Eko Sk, Ester, Monica Sk, Editors. Vol. 1. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc; 2008.
97. Candra Kya, Yasa Nnk. Event Marketing, E-Wom, Citra Merek Terhadap Niat Beli : Konsep Dan Aplikasi. Dr. Wardana, Miko Andi, St. Ms, Editor. Bali: Penerbit Intelektual Manifes Media; 2023.
 98. Azzura, Filliya. Fajria, Lili Mb, Wahyu W. Siklus Menstruasi Pada Kualitas Tidur. Wahyu W, Editor. Jawa Barat: Cv. Adanu Abimata; 2023.
 99. Nursalam. Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Tim Editor Sm, Editor. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
 100. Septadina Is, Prananjaya Ba, Roflin E, Rianti Ki, Shafira N. Terapi Murottal Al-Quran Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur. Penerbit Nem; 2021.
 101. Ulfah Ak, Razali R, Rahman H, Ghofur A, Bukhory U, Wahyu Nr, Et Al. Ragam Analisis Data Penelitian (Sastra, Riset Dan Pengembangan). 1st Ed. Wahyuningrum Sr, Editor. Vol. 1. Madura, Jawa Timur: Iain Madura Press; 2022.
 102. Abubakar R. Pengantar Metodologi Penelitian. 1st Ed. Vol. 1. Yogyakarta: Suka-Press Uin Sunan Kalijaga; 2021.
 103. Widiyono, Aryani A, Putra Fa, Herawati Fa, Hermawati Vd, Indiyati, Et Al. Buku Mata Ajar Konsep Dasar Metodologi Penelitian Keperawatan. 1st Ed. Widiyono, Editor. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera; 2023.
 104. Cahyono T. Pendekatan Praktis Metodologi Penelitian Proposal. 1st Ed. Yogyakarta: Penerbit Deepublish Digital; 2023.
 105. Rani Ha, Arlianti N. Dasar-Dasar Statistika Dan Probabilitas Dalam Ilmu Sains. Gunadi R, Tata, Editors. Yogyakarta: Penerbit Deepublish Digital; 2024.
 106. Sinulingga E. Etik Dan Hukum Dalam Keperawatan. Dr. Sukmareni, S.H. M., Editor. Sumatera Barat: Yayasan Tri Edukasi Ilmiah; 2024.
 107. Indragairi, Rahmini Ja. Manajemen Tidur Dalam Keperawatan. 1st Ed. Tane R, Editor. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2025.
 108. Sudayasa I Putu, Oktavia Alfonsa Reni, Salim Nasiatul Aisyah. Kesehatan Usia Lanjut. 1st Ed. Mubarak, Asriati, Editors. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2023.
 109. Kecamatan T, Malang L. Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. 2017;2:119–27.
 110. Wisnasari S, Utami Yw, Susanto Ah, Dewi Es. Dasar-Dasar Untuk Praktik Keperawatan Profesional. 1st Ed. Wihastuti Ta, Editor. Malang: Tim Ub Press; 2021.
 111. Agustawan, Amanulla R, Shoufiah R. Keperawatan Geriatri. 1st Ed. Susanty S, Editor. Purbalingga: Eureka Media Aksara; 2025.
 112. Ratmawati Y, Listyaningsih E. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas

- Hidup Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. 2016;2:98–110.
113. Taillard J, Gronfier C, Philip P, Sagaspe P. Brain Sciences Sleep In Normal Aging , Homeostatic And Circadian Regulation And Vulnerability To Sleep Deprivation. 2021;
 114. Gawara A, Hasanah O, Keperawatan Universitas Riau F. Gambaran Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Khusus Khotimah Pekanbaru.
 115. Wijayanto B, Wijayati S. Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan. 1st Ed. Jakarta Barat: Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta; 2025.
 116. Sunarti S, Helena. Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. :1–15.
 117. Ping Mf, Sianturi S, Anasis Am. Ilmu Biomedik Dasar Untuk Mahasiswa Kesehatan. 1st Ed. Nasrudin M, Editor. Pekalongan: Pt. Nasya Expanding Management; 2022.
 118. Obayashi K. Effect Of Exposure To Evening Light On Sleep Initiation In The Elderly: A Longitudinal Analysis For Repeated Measurements In Home Settings. 2016;31(4):461–7.
 119. Burgess Hj, Molina Ta. Home Lighting Before Usual Bedtime Impacts Cicadian Timing : A Field Study. 2015;90(3):723–6.
 120. Putri, Adela H, Satino S, Widodo W. Effect Lightening On Sleep Quality Elderly. J Keperawatan Glob. 2023;8.
 121. Sasongko Hp, Nanda Fd. The Effect Of Lighting On Sleep Quality In The Elderly In Sidodadi Village. 2025;4(September):50–6.
 122. Basner M. Who Environmental Noise Guidelines For The European Region : A Systematic Review On Environmental Noise And Effects On Sleep. 2018;
 123. Yamagami Y, Obayashi K. Association Between Indoor Noise Level At Night And Objective / Subjective Sleep Quality In The Older Population : A Cross-Sectional Study Of The Heijo-Kyo Cohort. 2023;(January):1–9.
 124. Dai S, Wenqing W. Exposure To Light And Noise At Night, And Sleep Quality In Community-Dwelling Older Adults: A Cross-Sectional Study. Eur Geriatr Med. 2025;16:1719–29.
 125. Kartikasari Bd, Handini Fs, A Mppp, Keperawatan A, Waluya P, Yulius J, Et Al. Pengaruh Emotional Freedom Technique (Eft) Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Usia Sangat Berkaitan Dengan Merupakan Suatu Kondisi Dimana Seseorang Tidak Tidur Dalam Tidur Periode Pada Berbagai Perubahan Akibat Proses Menua Seperti Perubahan. 2017;2(62).
 126. Bina S, Ppni S, Spiritual A, Freedom E, Scholar G, Digital Gr, Et Al. Community Of Publishing In Nursing (Coping), P-Issn 2303-1298, E-Issn 2715-1980. 1980;10:320–5.
 127. Anggraini D, Safinatunnajah A. Efektifitas Terapi Seft Terhadap Kualitas Tidur Pasien Post Operasi. J Keperawatan Komperhensif. 2021;7.
 128. Handika D, Febriyani Pa, Ciptiasrini U. Efektivitas Aromaterapi Lavender

- Dan Musik Klasik Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Harjamukti , Depok. 2025;5(3):2249–56.
129. Sinaga R. The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy On Sleep Quality In Elderly In Tebes Lues Village , Bies District , Central Aceh District Year 2022. 2022;10(4).
 130. Prasasti Ak. Buku Ajar Keperawatan Kompplementer Dan Alternatif. 1st Ed. Daryaswanti Pi, Editor. Jambi: Anggota Ikapi; 2024.
 131. Zhu W, Wang Y, Tang J, Wang F. Sleep Quality As A Mediator Between Family Function And Life Satisfaction Among Chinese Older Adults In Nursing Home. *Bmc Geriatr* [Internet]. 2024;1–10. Available From: <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04996-1>
 132. Lindriani L, Iskandar R, Mustakarrul M. Analisis Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Mega Buana J Nurs*. 2025;3(1):23–8.
 133. Ayodya G, Amurwabumi K. Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Mereduksi Kecemasan Pada Klien General Anxiety Disorder (Gad).
 134. Astuti A, Fauziyah N. Buku Referensi Manajemen Keperawatan Pada Pasien Gangguan Tidur. Jakarta: Pt Optimal Untuk Negeri; 2025.