

Terapi Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia

Yulianti Cahyaningtias¹, Ahmad Ikhlasul Amal¹ , Suyanto¹

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

 Ahmad.ikhlasul@unissula.ac.id

 <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3813>

Article Info:

Submitted:

09/07/2020

Revised:

31/12/2020

Accepted:

09/01/2021

Abstract

Insomnia is an inability to get enough quality and quantity of sleep. This can cause several problems in the elderly including drowsiness during the day, fatigue, and lack of concentration. Combination therapy of dzikir and progressive muscle relaxation is a non-pharmacological therapy that can resolve insomnia. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of dzikir and progressive muscle relaxation on the level of insomnia in the elderly at Pucang Gading elderly social services home. This research is a quantitative study with a Quasi experimental design without control group (pre-experimental). Sampling technique was purposive sampling with 22 respondents. Questionnaire of study group Psychiatric Biology Jakarta (KSPBJ)-Insomnia Rating Scale was used for gathering data from October-November 2019. Analysis of the data used Marginal Homogeneity test.

Based on the analysis, it was obtained the value of the category of no complaints 12 respondents (54.5%) and mild categories of 10 respondents (45.5%). Combination therapy of dzikir and progressive muscle relaxation significant to reduce the level of insomnia in the elderly with a p value of 0.0001. In conclusion, this study proves that combination therapy of dzikir and progressive muscle relaxation effectively to reduce the insomnia level among elderly.

Keywords: *Dzikir; progressive muscle relaxation; insomnia; elderly*

Abstrak

Insomnia merupakan suatu ketidakmampuan memperoleh secara cukup kualitas dan kuantitas tidur. Hal tersebut dapat menyebabkan beberapa masalah pada lansia diantaranya rasa kantuk disiang hari, letih, dan kurang berkonsentrasi. Terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif adalah salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dapat menangani insomnia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia.

Desain penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen without control group (pre-eksperimen)*. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dengan jumlah responden 22 orang. Kuesioner Keompok Studi Psikiatri-Biologi Jakarta (KSPBJ)-*Insomnia Rating Scale Analisis* digunakan untuk pengambilan data yang dilakukan bulan Oktober-November 2019. Analisis data yang digunakan adalah uji *Marginal Homogeneity*.

Berdasarkan analisa hasil penelitian sesudah diberikan terapi kombinasi diperoleh nilai kategori tidak ada keluhan 12 responden (54,5%) dan kategori ringan 10 responden (45,5%).

Ada pengaruh pemberian kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif

terhadap tingkat insomnia pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia hasil *p value* sebesar 0,0001. Dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi tersebut, efektif mengurangi tingkat insomnia pada lansia.

PENDAHULUAN

Menjadi tua adalah suatu proses tumbuh kembang. Setiap orang tidak mungkin secara tiba-tiba menjadi tua namun melalui tahapan tumbuh kembang yang dimulai dari kecil, dewasa, sampai tua, ini hal yang normal, dengan perubahan fisik dan juga tingkah laku yang bisa diprediksi terjadi kepada semua manusia disaat mencapai usia tahap perkembangan. Dimana pada tahap ini terjadi kemunduran fisik, mental dan sosial tahap ini terjadi kemunduran fisik, mental dan sosial (Sunkudon, Palandeng, & Kallo, 2015).

Hasil data yang didapat dari *World Population Prospects* menerangkan bahwa terdapat 901 juta manusia yang mempunyai usia 60 tahun ataupun lebih, yang terdiri dari 12% nya dari jumlah populasi didunia. Pada tahun 2015 dan 2030, jumlah manusia yang berusia 60 tahun ataupun lebih diprediksi akan bertambah berkisar 56% dari 901 juta menjadai 1,4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lanjut usia diprediksi mencapai 2,1 milyar hal ini bertambah 2 kali lipatnya pada tahun 2015 (United Nations, 2015).

Laju pertambahan jumlah lanjut usia bisa memunculkan permasalahan kesehatan baik fisik ataupun psikologi, beberapa masalah yang biasanya dapat menyerang pada lanjut usia yaitu masalah tidurnya. Insomnia ialah masalah tidur yang selalu didapatkan. Setiap tahunnya diperkirakan berkisar 20%-50% lanjut usia mengungkapkan insomnia dan berkisar 17% mengalami masalah tidur yang cukup serius (United Nations, 2015).

Kontras dengan kondisi saat baru lahir yang dapat tidur 16-20 jam, usia lanjut mengalami perubahan yang signifikan dalam hal tidur. Perubahan tersebut tidak hanya pada durasi namun pola tidur. Lansia sering mengalami kesulitan dalam mengawali tidur atau sering dikenal dengan masalah insomnia (Gulia & Kumar, 2018).

Lansia merupakan salah satu kelompok usia yang memiliki resiko untuk mengalami insomnia akibat dari berbagai faktor, diantaranya proses patologis berkaitan dengan usia bisa mengakibatkan pola tidurnya berubah. Gangguan tidur yang sering dirasakan oleh usia lanjut ialah sering terbangun pada dini hari, sering terjaga pada malam harinya, kesulitan dalam kembali tidur, dan sangat merasa lesu pada siang hari. Perubahan itu dapat menjadi hal normal selama kualitas tidur pada lanjut usia baik, tetapi sebaliknya ketika kualitas tidurnya mengalami gangguan maka dapat memunculkan permasalahan kesehatan lain yang dapat membahayakan untuk lanjut usia (Dewi & Indah, 2013).

Hasil penelitian terdahulu oleh Widorini (2018) tentang pengaruh relaksasi progresif terhadap insomnia dengan menggunakan design quasi eksperimen diperoleh hasil *p value* sebesar 0,001 (*p value* <0,05). Hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan relaksasi progresif bisa dijadikan sebagai solusi untuk memperbaiki kondisi insomnia.

Penelitian sebelumnya yang meneliti tentang pengaruh dzikir dalam meningkatkan ketenangan batin ditemukan terdapat perbedaan antara ketenangan jiwa lansia sebelum dan sesudah diberikan dzikir. Penelitian yang dilakukan dengan

desain eksperimen pre-posttest ini juga menggunakan parameter lain yang yaitu tekanan darah lansia, dimana terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Peneliti juga mengungkap dengan melakukan dzikir, responden yang gelisah ketika hendak tidur menjadi jarang mengalami kegelisahan kembali paska berdzikir (Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Jenis dzikir yang dipakai dalam penelitian kombinasi ini yaitu dengan cara mengucapkan *astaghfirullah'adzim*, *subhanallah*, *walhamdulillah*, *allahu akbar* yang masing-masing diucapkan 33 kali.

Pada kenyataannya terapi dzikir sebagai penguat spiritual seseorang terbukti secara empiris banyak memberikan efek ketenangan jiwa. Menurut (Himawan, Suparjo, & Cuciati, 2020) terapi dzikir memberikan penurunan nilai depresi pada pasien gagal ginjal. Dibahas pula bahwa dzikir dapat menrubah pikiran negative menjadi positif. Munculnya respon positif merangsang kerja limbic dalam menghasilkan hormon *endorphine*. Hormon tersebut mampu menciptakan kenyamanan dan ketenangan jiwa. Penelitian yang disampaikan oleh (Amal & Khofsoh, 2018) penguatan kebutuhan spiritual memiliki peran penting dalam upaya memberikan pelayanan yang *holistic* atau menyeluruh agar klien mendapatkan ketenangan batin.

Terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif ini dapat menjadikan perasaan menjadi tenang dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani sehingga untuk lansia yang mengalami gangguan tidur dapat mengalami perubahan pada tingkat insomnia. Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti memiliki keinginan untuk meneliti tentang pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada lansia.

METODE

a. Jenis dan rancangan penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen without control group (pre-eksperimen)*. Peneliti hanya melaksanakan penelitian pada satu kelompok intervensi tanpa adanya pembanding. Pengaruh intervensi didapat dengan cara membandingkan nilai insomnia sebelum dan sesudah intervensi.

b. Populasi dan sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah usia lanjut yang berada di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Setelah dilakukan penelusuran kriteria subjek penelitian, ditemukan hanya sebanyak 40 lanjut usia yang sesuai. Adapun kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia, dapat menulis & membaca serta kooperatif saat komunikasi. Kemudian dilakukan perhitungan sampel dengan estimasi standar deviasi beda mean satu kelompok sebedar 7,34 pada penelitian sebelumnya, sehingga ditemukan hasil sebesar 22 responden.

c. Tahapan penelitian

Peneliti sebelumnya telah memenuhi ijin untuk melaksanakan penelitian ke pihak terkait, termasuk melakukan persetujuan terlibat dalam penelitian kepada para responden. Selanjutnya peneliti melakukan tahapan sebagai berikut:

- 1) Memberikan tes awal (*pre-test*) dengan memberikan kuesioner tentang insomnia kepada lansia.

- 2) Memberikan *treatment* (perlakuan) kepada responden yang dijadikan subyek penelitian yaitu tentang kombinasi relaksasi dzikir dan otot progresif.
- 3) Memberikan tes akhir (*post-test*) tentang tingkat insomnia kepada lansia dengan soal yang sama.
- 4) Menilai hasil tes dari satu kelompok intervensi yaitu sebelum dan sesudah diberi perlakuan, untuk kemudian dilakukan analisis data.

d. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dengan waktu 1 bulan pada tanggal 15 oktober - 15 november 2019. Intervensi dilakukan dua kali dalam satu pekan dengan durasi 30 menit setiap pelaksanaan.

e. Instrument penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- 1) Kuesioner KSPBJ (*Kelompok Studii Psikiiatri Jakarta*) insomnia rating scale yang terdiri dari 11 pertanyaan dimana jawaban tidak pernah =1 kadang-kadang =2 sering =3 Selalu =4. Hasil penilaian; 1. tidak ada keluhan insomnia =11-19; 2. Insomnia ringan = 20-27; 3. Insomnia berat = 28-36; 4. Insomnia sangat berat= 37-44.
- 2) Pedoman pelaksanaan dzikir dan relaksasi otot progresif. Adapun mekanisme pelaksanaan terapi kombinasi tersebut yaitu terlebih dahulu responden mengucapkan *astaghfirullahal'adzim*, *subhanallah*, *walhamdulillah*, *allahu akbar* yang masing-masing diucapkan 33 kali, kemudian dilanjutkan dengan 15 gerakan relaksasi otot progresif.

f. Teknik pengolahan dan Analisis Data

Analisis perbedaan nilai skala insomnia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi diukur menggunakan Uji *Marginal Homogeneity*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

1) Usia

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia lansia yang mengalami insomnia

<i>Variabel</i>	<i>Mean ±SD</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	95% CI	n
Usia	69,05 ± 6,455	60	82	66,18 - 71,91	22

Berdasarkan tabel tersebut, ditampilkan bahwa rata-rata usia responden 69,05± 6,455 tahun dengan usia paling muda 60 tahun dan usia paling tua 85 tahun. Kelompok usia lanjut sering mengalami masalah tidur. Pada kelompok ini, dominasi keluhan tidur yang sering ditemukan yaitu sulit mengawali tidur, sering terbangun dan sulit untuk tidur kembali (Rianjani, Nugroho, & Astuti, 2016). Seiring bertambahnya usia banyak keluhan yang berhubungan dengan kualitas tidur. Hal ini didukung oleh (Ferdian, Rihiantoro, & Sri Handayani, 2015), mengatakan melatonin, hormone yang di ekskresikan dimalam hari dan

mempunyai hubungan dengan tidur dapat mengalami penurunan seiring bertambahnya usia. Melatonin secara fisiologis dapat mengatur siklus tidur. Hormon tersebut menciptakan keadaan hipnotik dengan menekan *neural firing* dan berperan dalam *trigger* untuk tidur. Selain itu, melatonin dapat mengontrol level kadar dari hormon lainnya.

2) Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin lansia yang mengalami insomnia di rumah pelayanan sosial lanjut usia pucang gading Semarang

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	13	59,1
Perempuan	9	40,9
Total	22	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa responden yang paling banyak laki-laki sebanyak 13 orang (59,1%), di bandingkan dengan perempuan berjumlah 9 orang (40,9%). Mayoritas kajian menemukan data yang berbalik dengan hasil data ini, dimana perempuan justru lebih banyak mengalami insomnia. Hal ini seperti diungkapkan oleh (Zhang & Wing, 2006) yang menyatakan bahwa perempuan beresiko lebih tinggi mengalami insomnia. Namun lebih mendalam disampaikan bahwa studi meta analisis tersebut melibatkan berbagai macam faktor yang bias saja berbeda diantara berbagai wilayah di dunia. Perempuan diyakini lebih mudah mengalami masalah psikologis yang membuat beresiko lebih tinggi daripada laki-laki. Namun masih perlu kajian mendalam tentang perbedaan dalam hal gender terkait kejadian insomnia. Kajian mendalam yang dilakukan oleh (Mallampalli & Carter, 2014) tentang eksplorasi gender pada masalah tidur ternyata juga dipengaruhi oleh faktor terkait lainnya seperti fisik, lingkungan dan psikososial.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menemukan observasi bahwa kedua jenis lanjut usia perempuan ataupun laki-laki sering terbangun karena ada suara keras, bau yang tidak enak serta merasakan ketidaknyamanan pada tubuhnya (seperti merasa gatal, merasa udaranya panas, dan merasa ingin ke kamar mandi). Penyakit penyerta seperti diabetes melitus dan hipertensi juga berdampak pada gangguan tidur lansia.

b. Hasil Analisis Data

1) Analisis Univariat

Skala insomnia sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan skala insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif pada lansia

Variabel	Sebelum		Setelah	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada keluhan insomnia			12	54,5
Ringan	16	72,7	10	45,5
Berat	6	27,3		
Sangat Berat				
Total	22	100,0	22	100,0

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tingkat insomnia pada lansia sebelum dilakukan kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif dengan kategori ringan sebanyak 16 orang (72,7%), sedangkan kategori berat sebanyak 6 orang (27,3%). Sedangkan pada fase setelah dilakukan intervensi, ditemukan bahwa kategori tidak ada keluhan insomnia sebanyak 12 orang (54,5 %), sedangkan kategori ringan sebanyak 10 orang (45,5 %).

1) Analisis Bivariat

Tabel 4. Perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah diberikan kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif pada lansia

Variabel	<i>p value</i>	n
Tingkat insomnia		
Pre test	0,0001	22
Post test		

Berdasarkan tabel diatas maka didapatkan hasil uji statistic dengan Marginal Homogeneity di dapatkan hasil *p value* 0,0001 (*p value* < 0,05), maka bisa ditarik kesimpulan adanya perbedaan signifikan antara tingkat insomnia pada lansia di rumah pelayanan sosial lanjut usia pucang gading semarang sebelum dan setelah diberikan kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif.

Dzikir dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan sehingga dapat memberikan keseimbangan dalam tubuh. Pada relaksasi otot progresif menimbulkan kontraksi-kontraksi pada otot sehingga pada orang yang melakukan relaksasi ini akan merasa rileks, hasil penelitian ini di dukung dengan penelitian (Zulvana, 2018) tentang pengaruh relaksasi spirotif terhadap tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia yang mengatakan bahwa ada pengaruh antara sebelum dan setelah dilakukan relaksasi. Spirotif yang dimaksud merupakan kombinasi spiritual dzikir dengan relaksasi otot progresif. Hasil yang disampaikan bahwa gabungan kedua terapi ini mampu menciptakan ketenangan dan perasaan nyaman. Hal ini disebabkan karena intervensi dzikir dan relaksasi otot progresif dapat mengaktifasi corticotropin releasing factors (CRF), sehingga merangsang *pituitary gland* untuk menaikkan B-Endorphin, Serotonin dan Enkefalin sehingga muncul rasa tenang dan nyaman. Lebih dalam juga dijelaskan,

perlu menjaga rutinitas pelaksanaan dari intervensi tersebut sehingga konsistensi dalam menurunkan insomnia tetap terjaga.

Penelitian serupa tentang keberhasilan dalam menangani insomnia menggunakan metode dzikir atau religi disampaikan oleh (Vitaliati, 2018) yang menyampaikan bahwa relaksasi adalah kunci dari penanganan insomnia. Melalui relaksasi religious, penderita insomnia diajak untuk menciptakan sensasi rileks atau tenang. Kondisi tersebut akan menurunkan kebutuhan oksigen dalam tubuh, membuat lancar aliran peredaran darah yang juga berimbas kepada relaksasi otot, sehingga berimbas kepada mudahnya untuk memulai tidur.

Masalah insomnia yang diatasi dengan intervensi dzikir serta relaksasi otot progresif akan meningkatkan kualitas tidur lansia. Hal ini didukung oleh penelitian dari (Hastuti, Sari, & Sari, 2019) yang menyampaikan bahwa kualitas tidur lansia menjadi lebih baik ketika melakukan intervensi dzikir. Konsistensi dalam melafalkan dzikir dapat menimbulkan *balance* antara sintesis dengan sekresi neurotransmitter Gamma Amino Butiric Acid (GABA) dan antagonis GABA oleh amigdala dan hipokampus. Seimbang pula korteks adrenal dalam sekresi kortisol, sehingga mampu menstimulus respon imun spesifik ataupun nonspesifik. Sehingga, muncul kondisi ketenangan batin mampu meningkatkan status imun serta kualitas tidur dari lansia.

Dengan demikian intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebutuhan tidur yaitu melaksanakan 15 gerakan relaksasi otot progresif dengan dikombinasikan bersama dzikir dengan membaca bacaan *astaghfirullah, subhanallah, alhamdulillah, allahuakbar* sebanyak 33 kali.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat insomnia pada lansia sebelum dan setelah dilakukan terapi kombinasi dzikir dan relaksasi otot progresif dengan $p\text{-value} = 0,001$. Penelitian selanjutnya disarankan dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dengan teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, disertai dengan kelompok kontrol.

UCAPAN TERIMA KASIH

Disampaikan terima kasih kepada fakultas ilmu keperawatan universitas islam sultan agung semarang atas fasilitas selama penelitian serta pihak rumah pelayanan sosial lanjut usia pucang gading semarang sebagai tempat pengambilan data penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, A. I., & Khofsoh, E. (2018). Potret Kebutuhan Spiritual Pasien HIV / AIDS. *Unissula Press*, 70–74.
- Dewi, P. A., & Indah, I. gusti A. (2013). Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. *Indonesiannursing.Com*, 1954–1958. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/10144/7488>
- Ferdian, S., Rihiantoro, T., & Sri Handayani, R. (2015). Penelitian Pengaruh Madu Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, XI(2), 310–317.
- Gulia, K. K., & Kumar, V. M. (2018). Sleep disorders in the elderly: a growing challenge. *Psychogeriatrics*, 18(3), 155–165. <https://doi.org/10.1111/psyg.12319>
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap

- Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Himawan, F., Suparjo, S., & Cuciati, C. (2020). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Haemodialisa. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(1), 10–20. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i1.3036>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Mallampalli, M. P., & Carter, C. L. (2014). Exploring sex and gender differences in sleep health: A society for women's health research report. *Journal of Women's Health*, 23(7), 553–562. <https://doi.org/10.1089/jwh.2014.4816>
- Rianjani, E., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2016). Kejadian Insomnia Berdasar Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 194–209. Retrieved from <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=418665&val=434&title=>
- Sunkudon, M., Palandeng, H., & Kallo, V. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Stabilitas Tekanan Darah Pada Kelompok Lansia Gmim Anugerah Di Desa Tumaratas 2 Kec. Langowan Barat Kab. Minahasa. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 112398.
- United Nations. (2015). *World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance Tables*. Retrieved from https://population.un.org/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf
- Vitaliati, T. (2018). Pengaruh Relaksasi Religius terhadap Penurunan Tingkat Insomnia pada Lansia Di PSLU Bondowoso. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 26. <https://doi.org/10.32419/jppni.v2i1.80>
- Widorini, D. E. (2018). ISSN Cetak 2303-1433 ISSN Online: 2579-7301. *Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Dalam Menghadapi Menopause Di Kelurahan Oro-Oro Dowo Kota Malang*, 6(2), 12–20.
- Zhang, B., & Wing, Y. K. (2006). Sex differences in insomnia: A meta-analysis. *Sleep*, 29(1), 85–93. <https://doi.org/10.1093/sleep/29.1.85>
- Zulvana. (2018). *Pengaruh Relaksasi Spirotif Terhadap Tingkat Kecemasan dan kualitas Tidur Pada Lansia dengan Pendekatan Teori Comfort Kolcaba* (Universitas Airlangga). Retrieved from http://repository.unair.ac.id/78000/2/TKP_71_18_Zul_p.pdf