

**TERAPI *MINDFULNESS* (MEDITASI *DZIKIR*)
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA**

Bella Dara Anggun Pratiwi¹, Reni Chairani², Syamsul Anwar³, Ferasinta Ferasinta⁴
Universitas Muhammadiyah Jakarta^{1,2,3}
Universitas Muhammadiyah Bengkulu⁴
belladara94@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pengaruh *Mindfulness* (meditasi *dzikir*) terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan *quasi-eksperimen, two group pre-post test equivalent without control design*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penilaian insomnia menggunakan *Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang diterapkan meditasi *dzikir* memperoleh *p-value* sebesar 0.000 dan kelompok tanpa meditasi *dzikir* memperoleh *p-value* > 0,05. *Multivariate test* pada insomnia kelompok intervensi murni mengalami penurunan insomnia dengan nilai *p-value* sebesar 0.000. Sedangkan untuk kelompok kontrol murni tidak mengalami penurunan insomnia dengan *p-value* > 0.05. Simpulan, terdapat perbedaan yang bermakna penurunan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi meditasi *dzikir* di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, *Mindfulness* (Meditas *Dzikir*)

ABSTRACT

This study aims to obtain an overview of mindfulness (dzikir meditation) on reducing insomnia in the elderly at the Tresna Werdha Social Home (PSTW) Bengkulu City. The quantitative using a quasi-experimental method, the research design used two groups pre-post test equivalent without control design. Sampling was done using the purposive sampling technique. Insomnia assessment instrument using the Jakarta Biological Psychiatry Study-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). The results showed that the group that applied dzikir meditation got a p-value of 0,000 and the group without dzikir meditation got a p-value > 0.05. Multivariate test on insomnia in the pure intervention group experienced a decrease in insomnia with a p-value of 0.000. In contrast, there was no decrease in insomnia for the uninfected control group with a p-value > 0.05. In conclusion, there is a significant difference in reducing insomnia in the elderly before and after being given dzikir meditation intervention at the Tresna Werdha Social Institution (PSTW) Bengkulu City.

Keywords: Insomnia, Elderly, *Mindfulness* (Meditas *Dzikir*)

PENDAHULUAN

Tidur berubah seiring bertambahnya usia. Secara khusus, bayi tidur antara 10 hingga 14 jam per hari durasi tidur yang direkomendasikan untuk orang dewasa yang lebih tua adalah antara 7–8 jam setiap hari. Banyak yang lebih tua orang dewasa mengalami ketidakpuasan dengan kuantitas dan kualitas bahkan dengan tidur yang cukup kesempatan untuk tidur. Bila ini disertai dengan gangguan siang hari selama jangka waktu tertentu waktu, mereka mungkin memenuhi kriteria untuk gangguan insomnia (Woods-Giscombe et al., 2019).

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur paling umum pada orang dewasa yang lebih tua. Gangguan ini didefinisikan sebagai keluhan sulit memulai tidur, sulit mempertahankan tidur atau dini hari bangun dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur dengan adanya kesempatan tidur yang cukup atau faktor lingkungan yang ideal. Insomnia disertai tekanan klinis pada siang hari atau gangguan fungsional. Edisi kelima dari Manual Diagnostik dan Statistik untuk Gangguan Mental mengharuskan gejala terjadi setidaknya tiga malam seminggu setidaknya tiga bulan. Insomnia juga dapat bersifat episodik jika gejala berulang dan terus berlanjut beberapa minggu sekaligus, selama beberapa tahun (Nguyen et al., 2019).

Secara global, berbagai studi dilakukan pada skenario global yang telah menunjukkan temuan variabel tentang insomnia pada orang yang lebih tua. Mereka kesulitan untuk memulai tidur, seringnya terbangun lebih cepat dari biasanya, mengalami kepala sakit pada siang hari, mudah marah dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Dampak lain yang lebih terlihat yaitu akan depresi dan saat mengerjakan pekerjaan rumah bisa mengalami insomnia ataupun berkendara, serta dapat terganggunya aktivitas harian. Jika seseorang kurang tidur akan timbul perasaan curiga dan bingung, akan hilangnya semangat kerja dan melemahnya imunitas. Kurangnya tidur akan menimbulkan masalah lain pada kualitas hidup lansia dan dapat menyebabkan penyakit lain seperti berubahnya respon perilaku, perasaan di hati menjadi buruk, dapat menyebabkan kecelakaan seperti terjatuh dan dapat mengalami kecelakaan dalam rumah tangga. Insomnia pun bisa mengakibatkan resiko kematian pada lanjut usia (Dangol et al., 2020).

Epidemiologic Catchment Area menemukan bahwa 25% lanjut usia di Amerika Serikat akan menjumpai kecemasan yang diakibatkan karena gangguan sulit tidur. Sekitar 44% peserta memiliki kualitas tidur yang buruk, 9,4% menggunakan obat tidur, 27,1% memiliki hubungan keluarga yang buruk dan 12,% mengalami depresi ringan. Analisis regresi logistik berganda menunjukkan bahwa gangguan sulit tidur banyak terjadi pada perempuan, tingkat pendidikan yang lebih, depresi ringan dan hubungan keluarga yang buruk (Thichumpa et al., 2018).

Insomnia tetap menjadi salah satu gangguan tidur yang paling umum ditemui pada populasi klinik geriatri, yang sering ditandai dengan keluhan subyektif berupa sulit tidur atau mempertahankan tidur atau tidur *non-restorative*, menghasilkan gejala siang hari yang signifikan termasuk kesulitan berkonsentrasidan gangguan *mood*. Distorsi kognitif dapat menggunakan terapi kognitif untuk merubah disfungsi pikiran, respon emosi dan perilaku. Hal tersebut dapat membantu seseorang keluar dari zona sulitnya. Terapi ini dapat memperluas kemampuan untuk menjaga kepercayaan, mengidentifikasi kesalahan yang merupakan jalan merubah respon prilaku (Patel et al., 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al., (2019) konsistensi dari penerapan melafalkan dzikir selama satu minggu secara teratur mempunyai hasil yang baik untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia. Faktor lain yang terkait dengan

insomnia adalah penyakit *gastroesophageal reflux*, depresi, konsumsi kafein dan merokok menjelang waktu (Farazdaq et al., 2019; Andari et al., 2020; Sartika et al., 2020).

Secara umum, terapi non farmakologis efektif untuk meningkatkan jumlah lama tidur lansia, namun sejauh ini peneliti belum menemukan terapi non farmakologis yang berjenis terapi *dzikir* yang dapat berperan dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia. Terapi non farmakologis adalah terapi yang pengobatannya tidak menggunakan obat-obatan yang meliputi berdoa, sholat, pijat, relaksasi, olahraga, hipnoterapi dan lainnya. Penatalaksanaan non farmakologis dengan berdoa dapat dilakukan dengan membaca *dzikir* untuk mengatasi gangguan tidur lansia. Dengan demikian, penatalaksanaan ini dapat meningkatkan kenyamanan tidur serta menurunkan kecemasan yang berpotensi memperbaiki kualitas tidur lansia adalah dengan terapi *dzikir*.

Hasil studi pendahuluan pada lansia yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu Kota Bengkulu tanggal 9 januari 2020 terdapat 60 orang, 35 laki-laki dan 25 perempuan. Setelah dilakukan wawancara dengan sejumlah lansia dan perawat pelaksana, ditemukan bahwa terdapat lebih dari 40% orang lansia yang mengalami gangguan tidur, rata-rata lansia tersebut mengeluh sulit untuk memulai saat tidur disusul dengan terbangun pada malam hari, dengan jumlah jam tidur 5 jam setiap malam, adapun faktor yang mempengaruhi diantaranya penyakit dan *stress*, sedangkan 20% lansia mengatakan cemas dan takut menghadapi kematian.

Oleh karena itu, dengan adanya permasalahan yang telah diuraikan di atas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian guna mengetahui pengaruh terapi *mindfulness* (meditasi *dzikir*) terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan rancangan *quasi eksperimen*, Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non equivalent twith control group (non-randomized with control group pre-test-post-test)* yaitu suatu rancangan yang dilakukan dengan memberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir). Pelaksanaan penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kota Bengkulu pada bulan Juni-Juli 2020.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel. 1
Rerata Insomnia Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	SD	In	Max
Kelompok Intervensi (Sebelum Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i>)	24	2.62	0.489	1	2
Kelompok Kontrol (Tidak Diberikan Terapi <i>Mindfulness</i>)	24	2.83	0.704	2	4

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa kelompok intervensi bahwa dari 24 responden lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu mempunyai

rata-rata (*mean*) insomnia sebelum diberikan terapi *mindfulness* yaitu 2.62 dengan standar deviasi 0.489. Pada kelompok kontrol, dalam hal ini lansia yang tidak melakukan terapi *mindfulness* mempunyai rata-rata (*mean*) insomnia pada lansia yaitu 2.83 dengan standar deviasi 0.704.

Tabel. 2
Rerata Insomnia Sesudah Diberikan Terapi *Mindfulness* (Kelompok Intervensi)
dan yang Tidak Diberikan Terapi *Mindfulness* (Kelompok Kontrol)

Variabel	N	Mean	SD	In	Max
Kelompok Intervensi	24	1.79	0.683	1	3
Kelompok Kontrol	24	1.90	0.831	1	3

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa kelompok intervensi bahwa dari 24 responden lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu mempunyai rata-rata (*mean*) insomnia sebelum diberikan terapi *mindfulness* yaitu 1.79 dengan standar deviasi 0.683. Pada kelompok kontrol, dalam hal ini lansia yang tidak melakukan terapi *mindfulness* mempunyai rata-rata (*mean*) insomnia pada lansia yaitu 1.90 dengan standar deviasi 0.831.

Tabel. 3
Perbandingan Pengukuran Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Penelitian
dengan Menerapkan Terapi *Mindfulness* pada Kelompok Intervensi

Variabel	N	Mean	Selisih	SD	p-Value
Kelompok Intervensi <i>Pre</i>	24	2.62	0.83	0.559	0.000
Kelompok Intervensi <i>Post</i>		1.79			

Berdasarkan tabel 3, data menunjukkan bahwa hasil rata-rata nilai insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi *mindfulness* pada kelompok intervensi adalah 2.62 dan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi *mindfulness* adalah 1.79 dengan selisih keduanya yaitu 0.83. Nilai *p-value* yang didapatkan adalah 0.000 sehingga *p-value* > 0.05. Berarti ada pengaruh secara signifikan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness* (meditasi *dzikir*) pada kelompok intervensi dengan keyakinan 95%.

Analisis Bivariat

Tabel. 4
Perbedaan Rata- Rata Insomnia antara Sebelum dan Sesudah
Diberikan Intervensi *Mindfulness* (Meditasi *Dzikir*)

Variabel	N	Mean	Selisih	SD	p-Value
Kelompok Intervensi	24	0.92	-0.33	0.201	0.104
Kelompok Kontrol		1.25			

Tabel 4 menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata pada pengukuran nilai insomnia kelompok intervensi yaitu (*mean*) 0.92, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan yaitu (*mean*) 1.25. Berdasarkan hasil statistik, maka didapatkan hasil rata-rata yaitu 0.33 dilihat hasil pengukuran dengan nilai *p value* setiap pengukuran yaitu >0.05 ($p > \alpha$), maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan secara signifikan pada perbedaan kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian didapatkan rata-rata nilai insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi *mindfulness* pada kelompok intervensi adalah 2.62 dan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi *mindfulness* adalah 1.79 dengan selisih keduanya yaitu 0.83. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* adalah 0.000, sehingga nilai *p-value* >0.05. Berarti ada pengaruh secara signifikan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness* (meditasi *dzikir*) pada kelompok intervensi dengan keyakinan 95%.

Sejalan dengan penelitian Hidayat & Mumpuningtias (2018) bahwa ada pengaruh pemberian terapi menggunakan *dzikir* dalam peningkatan kualitas tidur seseorang. Pemberian terapi tersebut dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang dengan cara menghambat produksi hormon *stress* misalnya adrenalin dan kortisol yang akan memicu perubahan fisiologis. Intervensi berbasis *mindfulness* formal memiliki kepentingan klinis yang kemungkinan melayani untuk memperbaiki masalah tidur di antara orang dewasa yang lebih tua dalam jangka pendek dan efek ini tampaknya terbawa ke dalam mengurangi gangguan siang hari terkait tidur yang memiliki implikasi untuk kualitas hidup.

Penelitian Reflio et al., (2016) juga menunjukkan bahwa pemberian terapi *dzikir* efektif terhadap perbaikan kualitas tidur lansia. Berdasarkan prinsip kerjanya terapi *dzikir* merupakan salah satu jenis terapi yang memberikan efek psikologis dan efek neurologis. Lantunan irama tersebut memperbaiki fisiologis saraf-saraf, sehingga perbaikan mekanisme tubuh lansia terjadi. Do'a atau *dzikir* merupakan salah satu bentuk dari meditasi yang dalam praktiknya berfokus pada kata-kata suci yang dapat memberikan efek ketenangan dan efek seperti latihan relaksasi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol dari setiap pengukuran insomnia (lansia yang tidak diberikan terapi *mindfulness*) dilihat dari nilai rata-rata (mean) pengukuran dengan nilai *p value* setiap pengukuran >0,05 ($p > \alpha$), dimana dapat disimpulkan H_0 diterima artinya tidak ada perubahan yang nyata (signifikan) insomnia lansia yang dilihat setiap pengukuran dan nilai *p-value*nya. Hal ini disebabkan tidak ada pemberian terapi *mindfulness* pada responden ini. Sejalan dengan penelitian Ong et al., (2018) yang berjudul *Exercise and Sleep in Aging: Emphasis on Serotonin* menyatakan bahwa periode tidur berkurang seiring bertambahnya usia. Terjadi perubahan pada pola dan kualitas tidur sehingga lansia sering mudah terbangun di malam hari.

Lanjut usia harus bisa menyesuaikan diri dan menerima segala perubahan yang terjadi dalam tubuhnya, baik itu perubahan fisik dan perubahan psikologis berdampak positif terhadap status kesehatan fisik dan psikisnya. Sebaliknya jika lanjut usia tidak mampu menghadirkan kesadaran dalam setiap pengalaman hidupnya dan tidak dapat menerima setiap keadaan hidupnya akan berefek negatif pada kesehatan fisik dan psikis lanjut usia. Hal ini didukung oleh temuan Woods-Giscombe et al., (2019) bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam rata-rata (standar deviasi) skor untuk PSQI ($p < 0,001$) diamati sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol, perbedaannya tidak signifikan ($p = 0,704$).

Meditasi *mindfulness* dapat diperkenalkan kepada orang dewasa yang lebih tua sebagai solusi jangka pendek untuk memulihkan gangguan tidur moderat mereka, meskipun penelitian diperlukan untuk menentukan kemungkinan efek jangka panjang pada tidur. Mengingat bahwa program perhatian standar telah tersedia di banyak komunitas, upaya diseminasi tidak berfungsi sebagai penghalang pada permasalahan ini. Oleh karena itu, orang dewasa yang lebih tua sering memiliki akses langsung ke

program-program ini, yang ditawarkan dengan biaya rendah. Menunggu replikasi temuan ini di masa depan, pelatihan meditasi mindfulness terstruktur tampaknya memiliki setidaknya beberapa kegunaan klinis untuk memulihkan masalah tidur sedang dan gangguan terkait tidur pada orang dewasa yang lebih tua.

Hasil *multivariate test* pengukuran insomnia menggunakan instrumen *time up and go test* dapat dilihat bahwa ada perbedaan peningkatan insomnia antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dari hasil uji menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi nilai *p-value* = 0,000, jadi dapat disimpulkan ada penurunan insomnia murni dipengaruhi oleh intervensi terapi *mindfulness*. Sedangkan untuk kelompok kontrol sendiri, pada nilai *p-value* = >0,05 setiap pengukuran, jadi tidak ada perbedaan peningkatan rata-rata insomnia lansia.

Upaya peningkatan *self-care agency* pada lansia yang mengalami penurunan keseimbangan dapat dilakukan dengan sistem suportif dan edukatif yaitu dengan memberikan bantuan berupa pemberian informasi, memberikan latihan dan dukungan dengan harapan lansia yang mengalami penurunan insomnia dapat melakukan terapi ini secara mandiri (Andri et al., 2019 dan Andri et al., 2020). Perawat dapat bekerja sama dengan lansia untuk menetapkan tujuan manajemen diri (*self-care*) dan mendukung perilaku manajemen diri yang positif diantaranya dengan melakukan aktivitas seperti terapi *mindfulness* ini. Dilihat dari kondisi lansia yang di Panti Tresna Werda dengan keingintahuan dan kemauan mereka, perawat pun dengan antusias melatih mereka dengan mendampingi selama terapi *mindfulness*.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh penurunan insomnia pada lansia yang mengalami insomnia. *Mindfulness* (meditasi *dzikir*) ini dapat dilakukan setiap harinya untuk mempertahankan dan menurunkan insomnia pada lansia.

SARAN

Saran Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai *evidence based practice* dan menambah wawasan baru baik untuk pengajar maupun mahasiswa sehingga menjadi bahan pengembangan materi dan bisa diterapkan dalam aplikasi bagian dari intervensi mandiri keperawatan dan memasukkan dalam sub pokok bahasan Keperawatan Komunitas khususnya intervensi pemberian terapi *mindfulness* (meditasi *dzikir*) pada lansia dengan insomnia.

Saran Praktik

Bagi Tempat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa intervensi menggunakan terapi *mindfulness* (meditasi *dzikir*) dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan pada lansia yang mengalami insomnia. Hal ini bisa dijadikan pertimbangan alternatif pada saat melakukan kerjasama berupa intervensi keperawatan yang dapat dilakukan oleh petugas panti PSTW terhadap lansia yang insomnia.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi data dasar untuk penelitian berikutnya khususnya mengenai intervensi pada lansia dengan insomnia dan penelitian selanjutnya tidak hanya menggunakan metode kuantitatif tetapi juga kualitatif untuk mendapatkan

informasi yang mendalam dengan *mix methods*. Selain itu diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81-90. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., J, H., & Sartika, A. (2019). Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(2), 304-313. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Putri, S., & J, H. (2020). Tingkat Pengetahuan terhadap Penanganan Penyakit Rheumatoid Arthritis pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 12-21. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1139>
- Dangol, M., Shrestha, S., & Koirala, S. K. R. (2020). Insomnia and Its Associated Factors among Older People of Selected Ward of Banepa Municipality, Nepal. *Nursing Open*, 7(1), 355-363. <https://doi.org/10.1002/nop2.396>
- Farazdaq, H., Andrades, M., & Nanji, K. (2019). Insomnia and Its Correlates among Elderly Patients Presenting to Family Medicine Clinics at an Academic Center. *Malaysian Family Physician*, 13(3), 12-19.
- 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>
- Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). Terapi Kombinasi Sugesti dan Dzikir dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pasien. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 6(3), 219-230. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i3.953>
- Nguyen, V., George, T., & Brewster, G. S. (2019). Insomnia in Older Adults. *Current Geriatrics Reports*, 8(4), 271-290. <https://doi.org/10.1007/s13670-019-00300-x>
- Ong, J. C., Xia, Y., Smith-Mason, C. E., & Manber, R. (2018). A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Chronic Insomnia: Effects on Daytime Symptoms and Cognitive-Emotional Arousal. *Mindfulness*, 9(6), 1702-1712. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0911-6>
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the Elderly: A review. In *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1017-1024. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7172>
- Reflio, R., Dewi, A. P., & Utomo, W. (2016). Pengaruh Terapi Al Zikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1418-1425. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8315/7984>
- Sartika, A., Betrianita, B., Andri, J., Padila, P., & Nugrah, A. (2020). Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1126>
- Thichumpa, W., Howteerakul, N., Suwannapong, N., & Tantrakul, V. (2018). Sleep Quality and Associated Factors among the Elderly Living in Rural Chiang Rai, Northern Thailand. *Epidemiology and Health*, 40,. <https://doi.org/10.4178/epih.e2018018>
- Woods-Giscombe, C. L., Gaylord, S. A., Li, Y., Brintz, C. E., Bangdiwala, S. I., Buse, J. B., Mann, J. D., Lynch, C., Phillips, P., Smith, S., Leniek, K., Young, L., Al-Barwani, S., Yoo, J., & Faurot, K. (2019). A Mixed-Methods, Randomized

Clinical Trial to Examine Feasibility of a Mindfulness-Based Stress Management and Diabetes Risk Reduction Intervention for African Americans with Prediabetes. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1–16. <https://doi.org/10.1155/2019/3962623>