



TERAPI HIPNOSIS BERBASIS SPIRITUAL TERHADAP KUALITAS TIDUR LANISA DENGAN RHEUMATOID ARTHRITIS

Hapipah, Istianah*, Salwa Aprilia, Bahjatun Nadrati

Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES YARSI Mataram, Jln. TGH. Muh. Rais, Lingkar Selatan Kota Mataram,
Nusa Tenggara Barat, 83361, Indonesia

*savemeistya@gmail.com

ABSTRAK

Rheumatoid arthritis merupakan inflamasi pada sendi yang sering dialami oleh lansia dengan gejala nyeri sehingga dapat menjadi penyebab gangguan tidur dan depresi. Terapy Hipnosis berbasis spiritual merupakan salah satu terapi yang bermanfaat untuk meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis berbasis spiritual terhadap kualitas tidur lansia penderita Rheumatoid Arthritis. Jenis penelitian: quasi eksperimental dengan design one group pra dan post test. Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini 32 orang yang diambil dengan metode nonprobability sampling dengan tehknik purposive sampling. Data dinalisis secara univariate dan bivariate dengan uji wilcoxon. Hasil analisis bivariate dengan uji wilcoxon menunjukkan dari 30 responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan terapi hipnosis berbasis spiritual dengan nilai p value 0.001 yang artinya terapi hipnosis berbasis spiritual berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur. Sehingga terapi hipnosis berbasis spiritual dapat digunakan sebagai alternative terapi untuk meningkatkan kualitas tidur penderita rheumatoidarthritis.

Kata kunci: kualitas tidur; lansia; terapi hipnosis

SPIRITUAL-BASED HYPNOSIS THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF LANISA WITH RHEUMATOID ARTHRITIS

ABSTRACT

Rheumatoid arthritis is an inflammation of the joints that is often experienced by the elderly with symptoms of pain so that it can be a cause of sleep disorders and depression. Spiritual-based hypnosis therapy is one of the useful therapies to increase relaxation and sleep quality. The aimed of this research was to determine the effect of spiritual-based hypnosis therapy on the sleep quality of the elderly with Rheumatoid Arthritis. Type of research was quasi-experimental design with one group pre and post test. The number of samples of the research was 32 people who were purposivesampling technique. Data were analyzed by univariate and bivariate. The results of the wilcoxonbivariate analysis showed that 32 respondents experienced an increase in sleep quality after being given spiritual-based hypnosis therapy with a p value of 0.001, which means that spiritual-based hypnosis therapy has an effect on improving sleep quality. So that spiritually based hypnosis therapy can be used as an alternative therapy to improve sleep quality for rheumatoid arthritis sufferers.

Keywords: elderly; hypnosis therapy; sleep quality

PENDAHULUAN

Semakin meningkatnya usia, maka berbagai perubahan- perubahan dialami oleh tubuh. Perubahan pada tubuh terjadi sejak awal kehidupan hingga menua (usia lanjut) dan berpengaruh pada kondisi semua sistem organ dan jaringan tubuh, termasuk pada sistem muskuloskeletal (Sudoyo, 2016). Berbagai gangguan penyakit pada sistem muskuloskeletal yang sering terjadi pada lansia antara lain osteoporosis, osteoarthritis, dan Rheumatoid Arthritis (Darmawan, 2019).

Rheumatoid Arthritis mengakibatkan kerusakan sendi yang disebabkan oleh penyakit autoimun dengan manifestasi klinis adanya nyeri, dan pembengkakan sendi (Chintyawati, 2018). Berdasarkan data Kemenkes, kejadian Rheumatoid Arthritis pada usia 5-20 tahun sekitar 5-10% dan pada usia 55 tahun dengan kejadian 20%. Adapun total kejadian RA mencapai angka 355 juta jiwa. Rheumatoid Arthritis cenderung menyerang kelompok usia produktif dan semakin meningkat dengan bertambahnya usia. Jumlah penderita Rheumatoid Arthritis akan semakin terus mengalami peningkatan hingga lebih dari 25% (Darmawan, 2019).

Menurut Riskesdas, 2018 prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar 14% dan secara nasional sebesar 30,3%. Hasil Riskesdas 2018 juga mengungkapkan bahwa prevalensi penyakit Rheumatoid Arthritis di Indonesia adalah 7,3 %. Sedangkan RA di provinsi NTB cukup tinggi dengan presentase sebesar 5,3%. Desa Sandik merupakan salah satu puskesmas yang berada di wilayah Kabupaten Lombok Barat dengan jumlah penderita Rheumatoid Arthritis yang cukup tinggi dimana jumlah penderita Rheumatoid Arthritis tahun 2020 di Puskesmas Meninting sebanyak 106 orang. Gejala rheumatoid Arthritis yaitu peradangan pada sendi yang memberikan gejala panas, bengkak, kemerahan dan kekakuan pada sendi yang berakibat adanya inflamasi sendi (Nugroho, 2008).

Penyebab Rheumatoid Arthritis belum jelas sampai sekarang, namun faktor keturunan dapat berpengaruh atas timbulnya keluhan sendi. Gangguan sendi yang dialami penderita Rheumatoid Arthritis akan berdampak pada masalah fisik seperti rasa nyeri, keadaan mudah lelah, dan perubahan citra diri. Nyeri Rheumatoid Arthritis menyerang daerah sendi, kaki, pergelangan tangan dan lutut. Nyeri yang ditimbulkan semakin meningkat dan terus menerus sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan berpengaruh terhadap gangguan tidur (Andarmoyo, 2013). Adanya nyeri sendi pada Rheumatoid Arthritis membuat penderitanya mengalami permasalahan pada kualitas tidur berupa insomnia. Perubahan fisik pada lansia dan terjadinya proses degeneratif berdampak pada penurunan kualitas tidur, dimana kesulitan untuk memulai tidur, terbangun lebih cepat, menurunnya efisiensi tidur serta peningkatan latensi tidur merupakan manifestasi dari kualitas tidur yang buruk (Widastra, 2017).

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan tehnik farmakologi dan non farmakologi. Dimana tehnik farmakologi merupakan tehnik terapi yang menggunakan obat-obatan medis seperti NSAID steroid dan nonfarmakologi merupakan tehnik terapi yang menggunakan tanpa obat-obatan antara lain distraksi, relaksasi, kompres hangat atau dingin, aromaterapi ataupun dengan terapi hipnosis (Hardani dkk., 2016). Hipnoterapi merupakan salah satu solusi tehnik manajemen nyeri nonfarmakologi yaitu suatu terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode berbasis spiritual yaitu terapi hipnosis untuk memberi sugesti atau pesan psikologis untuk mengubah pikiran, perasaan dan perilaku menjadi lebih baik (Hari, 2017).

Spiritual hipnosis merupakan terapi yang dapat meningkatkan motivasi klien dengan berbagai jenis pendekatan seperti rasional, spiritual dan emosional. Pemenuhan akan kebutuhan kasih sayang dapat dilakukan dengan pendekatan emosional. Kecerdasan spiritual akan meningkat melalui pendekatan spiritual, sedangkan pendekatan rasional akan membantu untuk mengidentifikasi masalah dan mencari solusinya sehingga berdampak pada keseimbangan sistem tubuh untuk mengurangi nyeri. Teknik ini dapat dilakukan secara mandiri dimanapun dan kapanpun sesuai dengan tehnik dan cara yang dipilih, sehingga dapat meningkatkan relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur (DeLaune, 2016).

Menurut penelitian (Nursamsu, 2015) tentang Pengaruh Hipnoterapi pada lanjut usia yang mengalami insomnia menyimpulkan ada perubahan hipnoterapi terhadap perubahan skor insomnia sebelum maupun sesudah diberikan intervensi, sehingga terapi komplementer berupa hipnoterapi dapat diaplikasikan. Keluhan umum yang sering dialami pada pasien dengan osteoarthritis adalah nyeri. Nyeri pada sendi menjadi gejala utama osteoarthritis. Fungsi motorik, gangguan tidur, dan stres psikologis dapat memicu munculnya rasa nyeri yang sangat mengganggu. Saat nyeri kronis dirasakan dapat memicu jantung berdebar, keringat dingin, gelisah, marah, mudah terisnggung, menarik diri dan bahkan depresi yang secara otomatis akan mengganggu tidur (Kisworo, 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 25 November 2020, terhadap 5 orang lansia dengan tehnik wawancara didapatkan rata-rata umur pasien dengan Rheumatoid Arthritis adalah umur 60-63 tahun, Dari hasil pengamatan peneliti pada 5 lansia tersebut didapatkan bahwa 2 lansia mengalami nyeri sedang dan 3 lansia mengalami nyeri berat yang didapatkan dari hasil pengukuran NRS (*Numeric Rating Scale*) dimana peneliti meinstruksikan untuk menunjuk alat ukur NRS yang berisi 3 pembagian skala nyeri, nyeri ini sering terjadi dimalam hari sehingga lansia kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari, untuk mengatasi nyeri tersebut lansia biasanya mengonsumsi obat nyeri yang di berikan oleh Puskesmas.

Dalam hal ini peran perawat sangatlah penting tidak hanya memberikan tindakan medis saja akan tetapi perawat bisa membantu dan memenuhi kebutuhan fisik, psikis, sosial dan spiritual. Disamping itu perawat berperan dalam membimbing dan memenuhi kebutuhan spiritual lansia seperti berdoa maupun beribadah. Oleh karena itu perlu tindakan- tindakan terapi non medis seperti terapi hypnosis sehingga dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi nyeri dan secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas tidur lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi hipnosis spiritual terhadap kualitas tidur pada lansia dengan reumathoid arthritis di wilayah kerja puskesmas Meninting.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain *one group pretest- postest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita rheumatoid arthritis yang berada di wilayah kerja puskesmas Mininting sebanyak 106 orang. Metode pengambilan sampel dengan non probability sampling tehnik purposive sampling dimana sampel dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga diperoleh 32 sampel. Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner yang berisi informed consent dan identitas responden, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur pasien serta standar operasional prosedur (SOP) terapi hipnosis berbasis spiritual yang sudah diuji validitas dan realibilitasnya dan pernah digunakan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Widastira, 2017). Sebelum dilakukan intervensi, peneliti mengukur kualitas tidur responden dengan kuesioner PSQI setelah itu di lakukan pemberian terapi selama 5 hari berturut-turut yang dilakukan pada sore hari selama 15-20 menit, dan dihari keenam dilakukan pengukuran kembali kualitas tidur responden. Setelah itu dilakukan penghitungan skor dan data dianalisis dengan univariat dan bivariate dengan uji Wilcoxon.

HASIL

Adapun hasil penelitian terkait dengan karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, lama menderita, serta gambaran kualitas tidur dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Lama Menderita RA (n=32)

Variabel	f	%
Usia		
Lansia Awal (46-54)	12	37.5
Lansia Akhir (55-70)	20	62.5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	25
Perempuan	24	75
Lama Menderita		
2 Tahun	16	50
3 Tahun	8	25
4 Tahun	8	25

Tabel 1 dapat dilihat sebagian besar responden dengan kategori lansia akhir dengan rentang usia 55-70 tahun sebanyak 20 orang (62.5%), jenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (75%) dan lama menderita rheumatoid arthritis 2 tahun sebanyak 16 orang (50%) dan sekitar 3-4 tahun dengan jumlah yang sama sebesar 8 orang (25%).

Tabel 2.

Gambaran Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Terapi Hypnosis Berbasis Spiritual (n=32)

Kualitas Tidur	Mean	Median	SD
Pre test	8.77	9.00	1.06
Post Test	3.22	3.00	0.80

Tabel 2 menunjukkan gambaran kualitas tidur sebelum diberikan intervensi terpi hipnosis dengan nilai mean 8.77, median 9.00 dan standar deviasi (SD) sedangkan setelah diberikan intervensi dengan nilai mean 3.22. median 3.00 dan standar deviasi 0.80.

Tabel 3.

Analisis Terapi Hypnosis Berbasis Spiritual terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis (n=32)

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P
Positive Ranks	32 ^a	9.50	171.00	
Negatif Ranks	0 ^b	.00	.00	.000
Ties	0 ^c			

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai positive ranks 18 dengan nilai mean rank 9.50 dan sum of ranks 171.00 yang artinya 32 orang responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi terapi hypnosis berbais spiritual dan tidak ada yang mengalami penurunan ataupun kualitas tidur yang sama antara sebelum dan setelah terapi. Hasil nilai *p* menunjukkan 0.001 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi hypnosis berbasis spiritual terhadap penungkatan kualitas tidur lansia dengan rheumatoid arthritis.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak menurut usia adalah 55-70 tahun sebanyak 20 orang (62.5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Irawan dkk., 2019) bahwa rata-rata umur responden dengan Osteoarthritis adalah 70,17 tahun'. Faktor penuaan karena usia akan mengalami perubahan fisik, kognitif, psikososial maupun spiritual sehingga mempengaruhi kesehatan lansia. Penelitian diatas didapatkan umur 57-70 tahun lebih banyak menderita rheumatoid arthritis dikarenakan semakin tinggi umur lansia organ atau masa tubuh lansia tersebut semakin berkurang sehingga sendi mengalami kekakuan hal inilah yang menyebabkan nyeri pada sendi (Kisworo, 2020). Pada kasus Rheumatoid Arthritis rata-rata responden berusia >50 tahun mengalami penurunan gerak sendi yang menyebabkan bengkak, nyeri, kekakuan sendi sebagai dampak dari usia yang semakin meningkat dan menyebabkan keterbatasan pada aktivitas keseharian.

Dilihat dari segi jenis kelamin dapat diketahui bahwa responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 24 orang (75 %). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Irawan dkk., 2019), ditemukan bahwa frekuensi responden dengan osteoarthritis terbanyak adalah perempuan sebanyak 20 orang (66,7 %). Sisanya adalah laki-laki dengan jumlah 10 orang (33,3%). Berdasarkan hasil diatas didapatkan responden terbanyak berjenis kelamin perempuan menderita rheumatoid arthritis dikarenakan jika perempuan sudah berusia 30 tahun ke atas, hormon estrogennya mulai berkurang. Kecendrungan wanita untuk menderita rheumatoid arthritis karena peningkatan hormone estrogen pada wanita yang dipicu oleh bertambahnya usia berpotensi untuk menimbulkan sistem imun yang tidak baik. Dilihat dari segi lama menderita maka sebagian besar responden dengan Rheumatoid Arthritis adalah 2 tahun sebanyak 16 orang (50%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anggraini, 2021) dimana sebagian besar responden dengan lama menderita RA 2 tahun. Pasien yang menderita rheumatoid arthritis lama yang tidak terkontrol akan mengalami gangguan pada sendi terutama nyeri jika nyerinya berskala tinggi otomatis akan mengganggu kemandirian dan memicu terjadinya stress dan munculnya plak agregasi platelet yang dapat meningkatkan resiko ternyadinya penyakit pembuluh darah perifer (Irawan dkk., 2019). Hasil dari observasi peneliti, responden dengan Rheumatoid Arthritis lama yang tidak terkontrol mengalami gangguan pada sendi terutama nyeri.

Hasil penelitian rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan intervensi 8.77, median 9.00 dan standar deviasi 1.06 sedangkan rata-rata sesudah diberikan intervensi 3.22, median 3.00 dan standar deviasi 0.80. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini, 2021) tentang efektifitas hipnoterapi terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Werdha Kabupaten Banyumas, dengan hasil rata-rata skor kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dengan nilai $p=0.002$. penelitian ini sejalan dengan penelitian (Foley dkk., 2016) yang mengatakan ada pengaruh hypnotic terhadap *slow-wave sleep* (SWS) pada wanita lanjut usia. Peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik berkaitan dengan aktivitas mental, rangsangan saraf yang berdampak pada kesulitan tidur (Hauri dkk., 2007).

Kelelahan pada lansia baik secara fisik, mental, rasa cemas, mudah tersinggung merupakan dampak dari penurunan kualitas tidur dan gangguan psikiatri seperti depresi, demensia, psikosis maupun delirium yang akhirnya menjadi penyebab dari insomnia yang dialami lansia (Amir, 2019). Penelitian Roth & Drake memamparkan bahwa insomnia dipengaruhi oleh stress (Hauri dkk., 2007). Menurunnya aktivitas neurotransmitter seperti dopamine dan serotonin berpengaruh pada kualitas tidur, rasa nyeri, suasana hati, nafsu makan serta tingkah laku seksual yang berakibat pada kejadian depresi (Putri Suastari dkk., 2014). Pelepasan hormone

adenokortikotropik (ACTH) kedalam sirkulasi dan pelepasan kortisol dari korteksadrenal dipicu oleh stress yang dapat mempengaruhi hipotalamus dan berdampak pada penyakit fisik maupun psikologis seperti rasa cemas dan depresi (Foley dkk., 2016).

Hasil uji wilcoxon terhadap pengaruh terapi Hipnosis Berbasis Spiritual Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis didapatkan bahwa 32 responden mengalami peningkatan kualitas tidur setelah diberikan intervensi terapi hipnosis berbasis spiritual, tidak ada responden dengan penurunan kualitas tidur post intervensi atau sama dengan kualitas tidur pra intervensi. Nilai p value 0.001 menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi hypnosis spiritual terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan rheumatoid arthritis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Anggraini, 2021), dengan sampel 28 orang mendapatkan intervensi hypnosis selama rata-rata 20 menit per individu sebanyak 1 kali intervensi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan artinya pengaruh terapi hipnosis terhadap kejadian insomnia pada lansia. Selain itu penelitian ini didukung oleh (Nursamsu, 2015) dengan judul “Pengaruh hipnoterapi terhadap perubahan skor insomnia pada lanjut usia di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak” dengan hasil yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan artinya bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap perubahan skor insomnia pada lanjut usia. Kebutuhan tidur lansia per hari diperkirakan sekitar 5-6 jam meskipun dapat berbeda disetiap orang. Untuk dapat melakukan aktivitas fisik dengan baik dibutuhkan tidur yang cukup terutama pada lansia dengan usia >60 tahun (Irawan dkk., 2019).

Secara fisiologis bertambahnya usia akan menyebabkan penurunan fungsi fisik dan psikologis yang dapat berdampak pada kualitas tidur lansia (Kisworo, 2020). Hal ini terjadi karena sistem organ tubuh tidak mampu melakukan fungsinya secara maksimal untuk dapat melakukan activity daily living dan memenuhi kebutuhan tidur (Foley dkk., 2016). Intervensi self hypnosis dapat mengurangi masalah pada fisik dan psikologis sehingga dapat menurunkan kecemasan dan merileksasikan otot yang akhirnya akan berdampak pada terpenuhinya kualitas dan kuantitas tidur. Hal tersebut dikarenakan terapi self hypnosis mampu memberikan relaksasi baik secara fisik maupun psikologis. Manfaat terapi ini menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang akan menurunkan ketegangan dan rasa cemas, merileksasikan otot, menrmalkan denyut nadi dan pernafasan dan membuat pikiran menjadi lebih tenang. Dengan demikian responden/lansia akan lebih kuat dalam beraktifitas dengan fikiran yang lebih segar karena kualitas dan kuantitas tidur terpenuhi. Penelitian ini menunjukkan hasil yang positif bagi lansia dimana saat dilakukan penelitian lansia yang menjadi responden sangat kooperatif dan mengikuti instruksi dari peneliti dimana salah satu yang menjadi faktor adalah pada saat pemilihan sampel penelitian disesuaikan dengan kriteria inklusi yang di tetapkan. Meskipun kekurangan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak melakukan tindak lanjut kembali terhadap kualiat tidur lansia setelah selesai dilakukan penelitian.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi hypnosis spiritual dengan nilai mean 8,77 dan setelah terapi didapatkan mean 3,22. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai positive rank 32 orang dengan nilai p value 0.001 yang artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi hypnosis berbasis spiritual terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan rheumatoid arthritis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada STIKES Yarsi Mataram, kepala Puskesmas Meninting, pemegang program penyakit tidak menular serta semua pihak yang telah membantu peneliti demi kelancaran dan terselesaikannya proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2019). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan*. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- Andarmoyo, S. (2013). *Buku_Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri* (hal. 128). Ar-Ruz Media.
- Anggraini, M. (2021). *Efektifitas Penerapan Terapi Relaksasi Religiusitas dalam Mengatasi Insomnia pada Mahasiswa Aktivistis di UIN Walisongo Semarang*. *Repositori UMS*.
- Chintyawati, C. (2018). *Hubungan Antara Nyeri Reumatoid Arthritis dengan Kemandirian dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Pada Lansia di Posbindu Karang Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan Tangerang Selatan*. *Skripsi*, 1–127.
- Darmawan, D. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- DeLaune, S. C. ;Cri. (2016). *Fundamental of Nursing:Standar and Practice* (Fourth). Clifton Park. www.cengage.com/highered
- Foley, D. J., Monjan, A. A., Brown, S. L., Simonsick, E. M., Wallace, R. B., & Blazer, D. G. (2016). *Sleep Complaints Among Elderly Persons: An Epidemiologic Study of Three Communities*. *Sleep*, 18(6), 425–432. <https://doi.org/10.1093/sleep/18.6.425>
- Hardani, P. T., Susanti, Y., & Putri, E. (2016). *Relaksasi Otot Progresif dalam Mengatasi Insomnia*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(1), 40–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.4.1.2016.40-44>
- Hari, L. (2017). *Hipnotic Power:Rahasia Membaca dan Mempengaruhi Isi Hati dan Pikiran Orang Lain dengan Hipnotis*. Perpustakaan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- Hauri, P. J., Silber, M. H., & Boeve, B. F. (2007). *The Treatment of Parasomnias with Hypnosis: A 5-Year Follow-Up Study*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 3(4), 369–373. <https://doi.org/10.5664/jcsm.26858>
- Irawan, C., Sudyanto, A., & Fanani, M. (2019). *Pengaruh Self-Hypnosis Terhadap Intensitas Nyeri dan Tingkat Kecemasan Lansia Penderita Osteoarthritis*. *Biomedika*, 11(1), 24. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v11i1.6606>
- Kisworo, B. (2020). *Operasi Penggantian Sendi*. Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta. <https://pantirapih.or.id/rspr/operasi-penggantian-send/>
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* (3 (ed.)). Jakarta, EGC.
- Nursamsu. (2015). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Skor Insomnia pada Lanjut Usia di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak*. *Universitas Tanjungpura Pontianak*, 3(1), 1–9.
- Putri Suastari, N. M., Bayu Tirtayasa, P. N., Putu Suka Aryana, I. gusti, & Kusumawardhani,

- R. T. (2014). *Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah Center General Hospital* ., *Jurnal Kedokteran*.
- Sudoyo, A. W. (2016). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam;Jilid 2 (Fouth)*. Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam.
- Widastra, D. D. S. S. N. M. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Persepsi Nyeri pada Lansia dengan Arthritis Reumatoid*. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 8 No 2, 8(2), 120–126. <http://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/97>