



## Studi Kasus

# Penerapan Terapi Beapresi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Insomnia

Alfina Nurul Hita<sup>ID</sup><sup>1</sup>, Tri Nurhidayati<sup>ID</sup><sup>1</sup>, Eni Hidayati<sup>ID</sup><sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

### Informasi Artikel

#### Riwayat Artikel:

- Submit 26 Juli 2023
- Diterima 1 Juni 2025
- Diterbitkan 14 Juli 2025

#### Kata kunci:

Kualitas Tidur; Lansia; Beapresi

### Abstrak

Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Salah satu pencegahan non farmakologis terhadap kualitas tidur pada lansia yaitu terapi beapresi (kombinasi senam otak dan relaksasi benson). Tujuannya untuk memberikan asuhan keperawatan pada lansia menggunakan terapi beapresi (kombinasi senam otak dengan relaksasi benson) terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia. Studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada dua lansia sebagai subjek studi. Subjek studi diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan intervensi selama dua minggu. Dengan kriteria inklusi, kualitas tidur baik atau buruk, usia 60 sampai 90 tahun, mampu melakukan program terapi/ tidak mengalami masalah musculoskeletal, dan bersedia untuk berpartisipasi penuh selama terapi. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Studi menunjukkan terapi beapresi dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia yang ditunjukkan dengan penurunan skor PSQI. Lansia pertama mengalami penurunan sebelum dilakukan tindakan beapresi nilai skor PSQI 16 menjadi 11. Lansia kedua sebelum dilakukan terapi beapresi mendapatkan skor PSQI 18 dan setelah dilakukan terapi beapresi menjadi 14. Hasil penerapan terapi beapresi efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan skor PSQI dengan rata-rata kualitas tidur lansia mengalami peningkatan yang ditandai dengan skor PSQI 4-5 (kualitas tidur cukup buruk).

## PENDAHULUAN

Meningkatnya populasi lansia dapat menimbulkan berbagai polemik, hal tersebut yang menyebabkan timbulnya berbagai masalah fisik, psikologis, dan sosial dari proses degeneratif yang dialami lansia. Permasalahan yang sering muncul adalah proses penuaan yang mengakibatkan lansia mengalami penurunan kemampuan fisik dan kognitif,

kemampuan panca indera terhadap daya tangkap visual, memori, kepekaan, pendengaran, penciuman menurun secara gradual, dan lansia juga banyak yang mengalami penyakit pada berbagai organ (Dian et al., 2021). Pada proses degenerasi pada lansia, salah satunya menyebabkan waktu tidur yang efektif semakin berkurang, dan menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang adekuat dan menyebabkan berbagai

Corresponding author:

Alfina Nurul Hita

Email: [alfinanurul05@gmail.com](mailto:alfinanurul05@gmail.com)

Ners Muda, Vol 6 No 2, Juli 2025

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v6i2.12818>

macam keluhan tidur (Mustain & Ismiriyam, 2019). Prevalensi pemenuhan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat yaitu sekitar 76%. Kelompok lansia lebih mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Afifah, I., & Sopiany, 2017).

Menurut WHO angka lanjut usia di dunia akan mengalami peningkatan. Proporsi penduduk lansia di dunia pada tahun 2019 mencapai 13,4% kemudian pada tahun 2050 diperkirakan meningkat 25,3% dan pada tahun 2100 diperkirakan menjadi 35,1% dari total penduduk (Dian et al., 2021). Struktur penduduk Indonesia terletak pada ageing population, yang ditandai dengan persentase penduduk lanjut usia tahun 2020 yang menggapai lebih dari 10%. Apalagi dari hasil proyeksi penduduk tersebut, pada tahun 2045, lanjut usia Indonesia diperkirakan akan menggapai hampir seperlima dari seluruh penduduk Indonesia. Pada tahun 2021, proporsi lanjut usia menggapai 10,82% ataupun sekitar 29,3 juta orang (Badan Pusat Statistik, 2021). Bersumber pada hasil Susenas Maret 2021, ada 8 provinsi yang telah merambah fase struktur penduduk tua sebab persentase penduduk lanjut usia yang telah diatas 10%, 8 provinsi tersebut merupakan Wilayah Istimewa Yogyakarta (15,25 %), Jawa Timur (14,53 %), Jawa Tengah (14,17 %), Sulawesi Utara (12, 74%), Bali (12,71 %), Sulawesi Selatan (11, 24 %), Lampung (10, 22%), serta Jawa Barat (10,18%)(Badan Pusat Statistik, 2021). Pravelensi lansia yang ada di Kota Semarang sebanyak 170,2 ribu jiwa atau 9,29% dari penduduk Kota Semarang(Badan Pusat Statistik, 2020).

Kualitas tidur seseorang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh

gangguan tidur. Gangguan tidur dan kurang tidur adalah sebuah masalah kesehatan baik fisik dan mental yang dapat berpengaruh terhadap perawatan kesehatan. Masalah tidur telah diketahui bagi perilaku profesional selama beberapa dekade, tetapi pasien belum mendapatkan diagnosis dan pengobatan layak (Hidayat & Amir, 2021). Lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari rata-rata 2-3 kali untuk ke kamar mandi dan setelah itu sulit untuk jatuh tertidur lagi. Kondisi lain yang di alami lansia sehingga terbangun pada malam hari dikarenakan merasakan nyeri, terbangun karena mimpi dan keadaan lingkungan yang berisik (Wulansari et al., 2018).

Salah satu upaya untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia yaitu senam otak dan relaksasi benson. Senam otak merupakan gabungan dari gerakan sederhana yang menyenangkan digunakan untuk memadukan semua bagian otak yang berfungsi meningkatkan kemampuan belajar, membangun harga diri dan rasa kebersamaan (Suminar & Sari, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh (Amila & Syapitri, 2018; Ismahmudi, 2017) didapatkan hasil bahwa senam otak dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selain senam otak, relaksasi benson merupakan salah satu upaya dalam memperbaiki kualitas tidur. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi (Prayitno & Widhi, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat & Amir, 2021; Prayitno & Widhi, 2021) relaksasi benson dapat meningkatkan kualitas tidur yang dialami oleh lansia. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi beapreasi (kombinasi senam otak dengan relaksasi benson) terhadap kualitas tidur pada lanjut usia dengan insomnia.



## METODE

Metode penulisan yang digunakan dalam studi kasus ini adalah metode deskriptif yaitu menggambarkan tentang proses keperawatan dengan memfokuskan pada salah satu masalah penting dalam kasus yang dipilih yaitu asuhan keperawatan pada lansia dengan kualitas tidur yang buruk (Yanto, 2023).

Subjek dalam studi kasus ini dengan lansia yang mengalami insomnia dengan kriteria inklusi, kualitas tidur baik atau buruk, usia 60 sampai 90 tahun, mampu melakukan program terapi/ tidak mengalami masalah musculoskeletal, dan bersedia untuk berpartisipasi penuh selama terapi. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu pasien tidak mengalami insomnia, tidak menjalankan program terapi sesuai aturan.

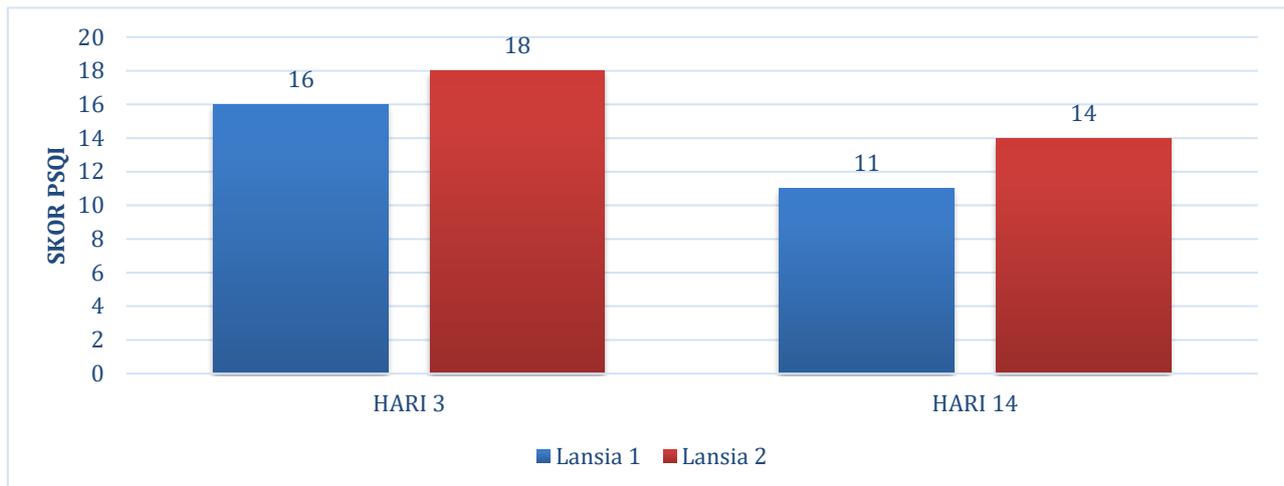
Pengumpulan data menggunakan rekam medik, wawancara, observasi, serta peran aktif dalam pemberian asuhan keperawatan. Pelaksanaan perlakuan terapi beap्रेसasi dengan memberitahukan kepada lansia dan keluarga tentang manfaat, tujuan, dan prosedur kegiatan. Lansia yang dikelola selama 2 minggu dengan pemberian tindakan keperawatan berupa terapi beap्रेसasi dengan frekuensi pelatihan selama 3 kali dengan tiap pertemuan dilakukan pelatihan 2 kali sesi, pada hari ketiga latihan dilakukan penilaian kemampuan dalam pelaksanaan terapi Beap्रेसasi. Selanjutnya lansia diminta melaksanakan terapi ini secara mandiri dan pada hari ke 14 dilakukan penilaian kualitas tidur kembali pada lansia yang mengalami insomnia. Lembar observasi yang digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdapat 9 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 0-3 (0 = sangat baik, 1 = cukup baik, 2 = agak buruk, 3 = sangat buruk). Rentang skor dari 0-21, semakin tinggi skor mengindikasikan semakin buruk kualitas tidur (Mustain & Ismiriyam, 2019).

## HASIL

Hasil pengkajian yang didapat selama melakukan studi kasus pada 2 lansia yaitu diperoleh lansia N usia 79 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan pendidikan terakhir SD dengan skor PSQI 11 (kualitas tidur cukup buruk). Lansia S usia 72 tahun dengan jenis kelamin laki-laki dan pendidikan terakhir SD dengan skor PSQI 14 (kualitas tidur cukup buruk). Saat dilakukan pengkajian kedua lansia mengatakan susah untuk tidur, tidur hanya 5-6 jam setiap harinya dan pada saat tidur di malam hari ketika terbangun susah untuk tidur kembali. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada kedua lansia berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan yaitu gangguan pola tidur (D.0077). Intervensi keperawatan yang dilakukan yaitu dukungan tidur (I.05174) yang diberikan kepada kedua lansia yaitu terapi beap्रेसasi (kombinasi senam otak dan relaksasi benson) (Mustain & Ismiriyam, 2019). Dimana di dalam terapi beap्रेसasi sebagai salah satu intervensi untuk memperbaiki kualitas tidur. Implementasi dilakukan selama 2 minggu pada kedua lansia dengan frekuensi 3 kali pelatihan pada setiap pertemuan dilakukan 2 kali sesi. Pada hari ketiga dilakukan penilaian menggunakan kuisioner PSQI dan terapi dilakukan mandiri setelah itu diukur kembali pada hari ke empat belas.

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa setelah dilakukan pelatihan selama 3 hari dan pada hari ke 3 dinilai dengan skor PSQI lansia satu sebelum diberikan terapi beap्रेसasi mendapatkan nilai skor PQSI 16, setelah diberikan terapi beap्रेसasi skor PSQI mendapatkan nilai 11. Lansia dua sebelum diberikan terapi beap्रेसasi mendapatkan skor PSQI mendapatkan nilai 18, setelah diberikan terapi beap्रेसasi mendapatkan skor 14.





Gambar 1  
Evaluasi Hasil Terapi Beap्रेसi

## PEMBAHASAN

Berdasarkan data anamnesis didapatkan data bahwa ada beberapa persamaan dan perbedaan pada kedua kasus. Kedua lansia memiliki jenis kelamin yang sama yaitu laki-laki dengan usia >60 tahun dengan diagnosa yang sama. Berdasarkan hasil pengkajian pada kedua kasus kelolaan dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia didapatkan karakteristik usia lansia pada kasus 1 usia 79 tahun dan kasus 2 usia 72 tahun. Seiring bertambahnya usia, semakin besar seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Masalah yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan yang merupakan akibat proses degeneratif. Pada proses degenerasi pada lansia, salah satunya menyebabkan waktu tidur yang efektif semakin berkurang, dan menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang adekuat dan menyebabkan berbagi macam keluhan tidur (Mustain & Ismiriyam, 2019). Seiring bertambahnya usia dan waktu yang terjadi pada lansia, maka penurunan pada produksi hormon yang akan menjadi masalah yang timbul pada lansia, khususnya bila kondisi pada saat malam hari. Sebagian lansia biasanya sangat susah untuk memulai untuk tidur sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu

tidur lansia dan juga mengalami penurunan kualitas tidur, yang mengakibatkan terjadinya gangguan tidur pada lansia (Sarida & Hamonangan, 2020).

Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari dan kurang berenergi serta menyebabkan gangguan konsentrasi. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan seseorang terganggunya kualitas kinerjanya dan dapat beresiko untuk mengalami gangguan kejiwaannya (Rahman et al., 2019). Kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM (*rapid eye movement*) dan NREM (*non rapid eye movement*). Salah satu fungsi tidur selain untuk memelihara jantung, tidur juga berfungsi sebagai pemulihan fungsi kognitif. Seseorang yang mendapatkan kualitas tidur yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi kognitifnya, dimana pada tahap tidur dihubungkan dengan aliran darah ke serebral, peningkatan konsumsi oksigen yang dapat yang membantu penyimpanan memori dan pembelajaran yang berhubungan dengan fungsi kognitifnya. Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari dan kurang berenergi serta menyebabkan gangguan konsentrasi (Amila & Syapitri, 2018).



Pada kedua lansia setelah diberikan terapi beapresi selama 2 minggu didapatkan hasil skor PSQI yang menurun. Pada kasus 1 yaitu lansia N skor awal PSQI adalah 16 menjadi 11 setelah penerapan terapi beapresi. Pada kasus 2 yaitu lansia S skor awal PSQI adalah 18 menjadi 14 setelah penerapan terapi beapresi. Penurunan skor PSQI ini disebabkan karena terapi beapresi. Senam otak akan memperlancar transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak, senam mampu mengembalikan posisi kelenturan saraf dan aliran darah, sehingga dapat meningkatkan relaksasi lansia serta sekresi melatonin yang optimal dan pengaruh beta *endorphin* dan membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan tidur lansia. Selain itu, relaksasi benson mampu merilekskan tubuh dari ketegangan sehingga membantu memenuhi kebutuhan tidur lansia (Amila & Syapitri, 2018).

Pada kedua sampel hasil penilaian skor PSQI setelah diberikan intervensi terapi beapresi selama 2 minggu memiliki penilaian skor PSQI dengan rentang 0-21. Pada kasus 1 lansia N sebelum dilakukan terapi beapresi skor awal PSQI adalah 16 dan setelah dilakukan terapi selama 2 minggu skor akhir PSQI menjadi 11. Selama kurun waktu 2 minggu pada kasus 1 lansia N memang mengalami peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan skor akhir PSQI menjadi 11 yang artinya kualitas tidur cukup buruk. Pada kasus 1 lansia N mengalami penurunan skor PSQI terdapat pada aspek durasi tidur, gangguan tidur dan disfungsi disiang hari. Pada kasus 2 lansia S sebelum dilakukan senam otak skor awal PSQI adalah 18 dan setelah dilakukan terapi beapresi selama 2 minggu skor akhir PSQI menjadi 14, dalam proses implementasi terapi beapresi lansia S mengalami peningkatan kualitas tidur dengan kategori kualitas tidur cukup buruk. Pada kasus 2 lansia S penurunan skor PSQI terdapat pada aspek penggunaan obat dan disfungsi siang hari. Hal ini menandakan bahwa terapi beapresi belum mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia dengan waktu pelaksanaan yang relatif singkat.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan penelitian (Rahman et al., 2019) menyebutkan bahwa relaksasi benson yang dilakukan pada 25 lansia dimana terdapat 24 lansia memiliki kualitas tidur yang kurang dan setelah dilakukan terapi mengalami peningkatan yaitu terdapat kualitas tidur yang baik sebanyak 10 lansia. Selain itu didukung oleh penelitian (Amila & Syapitri, 2018) menyebutkan jika senam otak efektif untuk meningkatkan kualitas tidur yang ditandai penurunan skor PSQI yang dilakukan pada 21 lansia yaitu sebanyak 66%. Penelitian yang dilakukan oleh (Prayitno & Widhi, 2021) menyebutkan bahwa senam otak efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia karena pada penelitian tersebut intervensi dilakukan selama 2 minggu. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat & Amir, 2021) bahwa terdapat peningkatan kualitas tidur secara signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan terapi yang dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali selama 30 menit. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Anggarwati & Kuntarti, 2019) mengenai kualitas tidur jika dibutuhkan waktu lansia untuk dapat tertidur yaitu  $22,13 \pm 25,08$  menit setelah naik ke tempat tidur. Selain itu penelitian menurut (Farida et al., 2021) menyebutkan bertambahnya usia fungsi tubuh menjadi rapuh dan rentan terserang penyakit dengan kualitas tidur baik, berjumlah 35 responden (79,5%).

Lansia memiliki berbagai masalah kesehatan dan membutuhkan perawatan yang komprehensif (Fajri et al., 2025). pemanfaatan terapi komplementer dapat dijadikan solusi dalam mengatasi masalah kesehatan pada lansia (Yanto et al., 2022; Yanto & Febriyanti, 2022). Oleh karena itu kompetensi perawat perlu dikembangkan sesuai dengan evidence based therapy melalui hasil penelitian yang ada (Yanto & Kustriyani, 2024).

## SIMPULAN

Berdasarkan kedua responden lansia ini dapat disimpulkan bahwa tindakan keperawatan dengan terapi beapresi selama 2 minggu



masalah keperawatan dengan gangguan pola tidur lansia dengan kualitas tidur yang buruk dapat teratasi. Hasil kedua kasus diatas rata-rata kualitas tidur lansia mengalami peningkatan dengan ditunjukkan skor PSQI 4-5 (kualitas tidur cukup buruk). Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan pemberian terapi beap्रेस pada lansia dengan gangguan kualitas tidur.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan studi kasus dan penyusunan laporan ilmiah ini.

## REFERENSI

- Afifah, I., & Sopiany, H. M. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Desa Karangasem Kec. Laweyan*. 87(1,2), 149-200.
- Amila, A., & Syapitri, H. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Rantang Medan. *JURNAL MUTIARA NERS*, 1(1), 44-56.
- Anggarwati, E. S. B., & Kuntarti, K. (2019). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 41-48. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.435>
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2020*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik penduduk lanjut usia 2021*. <https://www.bps.go.id/pressrelease.html>
- Dian, O., Putri, E., Keperawatan, J. I., Dharmas, U., Lintas, I. J., Km, S., Koto, K., Kabupaten, B., Propinsi, D., & Barat, S. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147-1152. <https://doi.org/10.47492/JIP.V1I4.835>
- Fajri, I. D. A., Baidhowy, A. S., Machmudah, M., & Yanto, A. (2025). Penerapan Kegel Exercises Terhadap Frekuensi Berkemih Lansia Pada Inkontinensia Urin: Studi Kasus. *Ners Muda*, 6(1), 65-73. <https://doi.org/10.26714/NM.V6I1.16619>
- Farida, N., Rohmi, F., & Nuhudi Sasono, T. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Citra Keperawatan*, 9(1), 21-25. <https://doi.org/10.31964/jck.v9i1.150>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21-25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Ismahmudi, R. (2017). Hubungan Senam Vitalisasi Otak Dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Wilayah Puskesmas Rapak Mahang Tenggara. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(1), 11-19.
- Mustain, M., & Ismiriyam, F. V. (2019). *Pengaruh Terapi Beap्रेस ( Kombinasi Senam Otak Dengan Relaksasi Benson ) Terhadap Kualitas Tidur*. 3(1), 8-15.
- Prayitno, S., & Widhi, B. W. (2021). Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(4), 655-650.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Sarida, M., & Hamonangan, D. (2020). *Buku Gerontik*.
- Suminar, E., & Sari, L. T. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 13(2). <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.19>
- Wulansari, W., Margawati, A., & Hadi W, R. (2018). Effect of Brain Exercise and Benson Relaxation Therapy on Depression Level in the Elderly in the Elderly Social Service Unit. *Belitung Nursing Journal*, 4(2), 211-218. <https://doi.org/10.33546/bnj.361>
- Yanto, A. (2023). Analisis Data Penelitian Keperawatan Untuk Tingkat Dasar dan Lanjut. In A. Yanto (Ed.), *Unimus Press* (1st ed., Vol. 1). Unimus Press. <https://unimuspress.unimus.ac.id/index.php/unimus/catalog/book/80>
- Yanto, A., Armiyati, Y., Hartiti, T., Ernawati, E., Aisah, S., & Nurhidayati, T. (2022). Pengelolaan kasus hipertensi pada lansia di pulau Karimunjawa menggunakan pendekatan terapi komplementer. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 6-13. <https://doi.org/10.26714/SJPKM.V2I1.11166>
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41-47.



Yanto, A., & Kustriyani, M. (2024). Systematic Review on Hospital Efforts to Maintain and Enhance Nurse Competence Worldwide. *South East Asia Nursing Research*, 6(4), 217–222.

<https://doi.org/10.26714/SEANR.6.4.2024.217-223>

