



Journal of Midwifery Information (JoMI)

Pengurus Cabang Ikatan Bidan Indonesia Kota Tasikmalaya

ISSN: [2747-0148](https://doi.org/10.24127/jomi.v3i1.2747-0148) (Printed); [2747-0822](https://doi.org/10.24127/jomi.v3i1.2747-0822) (Online)

Journal Homepage: <http://https://jurnal.ibikotatasikmalaya.or.id/index.php/jomi>

Pengetahuan Tentang Istirahat Tidur Pada Santri Di Pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya

Asep Riyana¹, Isep Nurhidayat²,

¹Prodi Keperawatan/Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

²Prodi Keperawatan/Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

*banisulaeman@gmail.com

No Kontak (HP) : 085221891293

Info Artikel	Artikel Diterima 21-09-2022 Artikel Direvisi 28-09-2022 Artikel Dipublikasi 30-09-2022
Keywords: Knowledge Islamic Student Sleep Deprivation	Abstract <i>Sleeping is a part of basic need of the human body to recover stamina. The need for sleeping is vary for each person commonly 6-8 hours each day. To keep health, people must consider their sleep quality. One of third of American residents suffer a kind of sleep deprivation during their lifetime. This study aims at discovering an overview of student's sleep of Islamic boarding school of Al-Munawwar Jarnauziyyah at Mangkubumi Tasikmalaya. Sleep deprivation is a condition in which a person suffers or takes a risk on quantity and quality of relaxation causing unpleasant condition or lifestyle distraction which is desired. The methodology used is descriptive. The data was attained by total sampling technique from 50 participants. Questionnaires were employed as instrument to collect data. The result indicates that the level of knowledge of Islamic boarding school of Al-Munawwar jarnauziyyah at Mangkubumi Tasikmalaya on sleep deprivation reached 50% and was categorized sufficient. The researcher suggest to boarding school management in order to improve student's knowledge on sleep deprivation and to monitor student's bed time to sleep on scheduled time to keep them health.</i>
Kata kunci: Pengetahuan Santri Gangguan Istirahat Tidur	Abstrak Tidur adalah bagian dari biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Kebutuhan tidur bervariasi pada masing-masing orang, umumnya 6-8 jam per hari. Agar tetap sehat, yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur. Sepertiga dari semua orang

dewasa di Amerika mengalami satu jenis gangguan tidur selama hidupnya. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran pengetahuan tentang gangguan istirahat tidur pada santri di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Gangguan tidur secara umum merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan dalam jumlah dan kualitas istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Metodologi penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Sampel diambil dengan teknik *total sampling* yaitu sebanyak 50 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan tingkat pengetahuan santri pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya tentang gangguan istirahat tidur kategori cukup 50%. Diharapkan penelitian ini menjadi masukan bagi pihak pesantren agar lebih meningkatkan pengetahuan para santri mengenai masalah gangguan istirahat tidur, dan hendaknya lebih di perhatikan pengawasan tidur para santri agar para santri dapat tidur dengan jadwal yang di tetapkan, sehingga kondisi kesehatan para santri dapat terjaga dengan baik.

PENDAHULUAN

Tidur adalah bagian dari biologis tubuh untuk mengembalikan stamina. Kebutuhan tidur bervariasi pada masing-masing orang, umumnya 6-8 jam per hari. Agar tetap sehat, yang perlu diperhatikan adalah kualitas tidur. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur (Siregar, 2011, hal 20). Menurut aturan kesehatan, kebutuhan tidur untuk anak-anak adalah 8-10 jam, sedangkan untuk orang dewasa membutuhkan 6-8 jam (*European heart journal*, 2011).

Tidur menurut Gulton (Hidayat, 2008) merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat di katakan tidak sadarkan diri yang *relative*, bukan keadaan yang penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi terhadap perubahan proses fisiologis, dan terjadi perubahan respon terhadap rangsang dari luar. Sepertiga dari semua orang dewasa di Amerika mengalami satu jenis gangguan tidur selama hidupnya. Insomnia adalah gangguan tidur paling sering terjadi dan paling dikenal, tetapi banyak terdapat gangguan tidur lainnya (Kaplan dan Sadock, 2010). Di Indonesia, prevalensi insomnia mencapai 10%, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (Amir, 2010). Namun di Indonesia belum banyak penelitian tentang gangguan tidur, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Ada beberapa gangguan dalam tidur diantaranya; insomnia, sleep apnea, narkolepsi, REM tanpa atonia, mengompol, juga berjalan dalam keadaan tidur, night terros (Carlos, 2002).

Para santri di pondok pesantren Al-Munawwarjarnauzyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya dari dahulu hingga saat ini tidak hanya di

targetkan untuk memahami kurikulum agama, tetapi para santri juga diwajibkan untuk menghafal kitab kuning seperti kitab *jurumiyah*, *imriti*, *al-fiyah* dan kitab yang lainnya. Maka dari itu para santri harus bisa membagi waktunya dengan efisien dan maksimal, terutama dalam hal istirahat/tidur. Mayoritas santri di pesantren tersebut berusia 14 - 25 tahun. Melihat dari jadwal pengajian di pesantren tersebut waktu mengaji siang di pesantren tersebut sangat padat sehingga para santri jarang tidur siang, sedangkan pada malam hari dimulai pada pukul 19.00-21.00 WIB. Secara kuantitas para santri punya banyak waktu untuk istirahat pada malam hari, tetapi pada kenyataannya banyak dari mereka yang mengatakan tidur malam hanya 4 jam. Bahkan salahsatu dari santri ada kasus yang berhubungan dengan dampak gangguan istirahat tidur seperti : gangguan kognitif dan penurunan status kesehatan.

Dari fenomena gangguan tidur yang terjadi di Indonesia yang sangat tinggi, serta hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara di pondok pesantren Al-Munawwarjarnauzyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya diperoleh data dari 10 santri hanya 2 santri yang tahu tentang gangguan tidur, sedangkan 8 santri tidak mengetahui tentang gangguan tidur. Maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "gambaran pengetahuan tentang gangguan tidur pada santri di pondok pesantren AL-Munawwar Jarnauzyyah Mangkubumi kota Tasikmalaya".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif yaitu desain penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel (Sugiyono, 2012). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang istirahat tidur pada santri di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauzyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk pengumpulan data (Notoadmojo, 2010). Instrumen yang digunakan untuk penelitian adalah kuisisioner. Kuisisioner dapat digunakan sebagai alat ukur penelitian perlu uji validitas dan reliabilitas. (Notoadmojo, 2010). Kuisisioner dalam penelitian ini adalah sejumlah pertanyaan tertutup, dimana responden hanya memilih jawaban yang tepat. Kuisisioner berjumlah 22 soal, meliputi: pengertian, macam-macam, penyebab, dan dampak gangguan istirahat tidur

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pengetahuan santri tentang pengertian gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya

No	Kategori	F	%
1	Kurang	17	34
2	Cukup	18	36
3	Baik	15	30
Jumlah		50	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa pengetahuan santri tentang pengertian gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya, didapatkan data presentase tertinggi dengan kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang (36%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Santri Tentang macam-macam gangguan Istirahat Tidur

No	Kategori	F	%
1	Kurang	6	12
2	Cukup	31	62
3	Baik	13	26
Jumlah		50	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, diketahui bahwa pengetahuan santri tentang macam-macam gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya didapatkan data presentase tertinggi dengan kategori cukup yaitu sebanyak 31 orang (62%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Santri Tentang penyebab gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya

No	Kategori	F	%
1	Kurang	8	12
2	Cukup	19	36
3	Baik	23	48
Jumlah		50	100.0

Berdasarkan tabel 3 diatas, diketahui bahwa pengetahuan santri tentang penyebab gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya didapat data presentase tertinggi dengan kategori baik yaitu sebanyak 23 orang (48%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Santri Tentang penyebab gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya

No	Kategori	F	%
1	Kurang	20	40
2	Cukup	22	44
3	Baik	8	16
Jumlah		50	100.0

Berdasarkan tabel 4 diatas, diketahui bahwa pengetahuan santri tentang penyebab gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya didapat data presentase tertinggi dengan kategori cukup yaitu sebanyak 22 orang (38%).

B.Pembahasan

Hasil penelitian tentang perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latih relaksasi otot progresif di BPSTW Ciparay Bandung tahun 2008, berdasarkan karakteristik umur, 60-74 tahun sebanyak 22 orang (75,86%), umur 75- 90 tahun sebanyak 7 orang (24,14%), (Erna dkk,2008). Umur merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua umur maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (Asmadi, 2008). Berdasarkan teori yang di kemukakan oleh Asmadi 2008, orang lebih dewasa akan lebih terganggu istirahat tidurnya karna berhubungan dengan status kesehatannya, orang dewasa/tua akan mengalami proses degeneratif baik secara anatomis maupun secara fisiologis. Dengan proses degeneratif tersebut maka akan menimbulkan masalah kesehatan. Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak. Tetapi pada orang yang sakit atau mengalami masalah kesehatan, maka kebutuhan istirahat tidurnya tidak dapat terpenuhi dengan baik.

Tingkat pengetahuan santri tentang pengertian gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi kota Tasikmalaya paling tinggi yaitu kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang (36%). Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat berbeda dengan penelitian yang dilakukan di persantren Modern MBS di bokoharjo, prambanan sleman 2012 yang meneliti tentang hubungan stres dengan pola tidur dengan hasil sebagian besar tingkat stress santri kategori ringan yaitu 53 orang (55,8%) (Saefudin dkk, 2012).

Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga mengenai analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan stres dengan kualitas tidur sebanyak 20 orang (50%) mempunyai stress normal dan tidur yang sangat baik. 11 orang (21,5%) stress dengan tingkat normal dan kualitas tidur kurang baik. 19 orang (28,5 %) stress tingkat ringan dan kualitas tidur yang cukup baik (Wahyu, 2014).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya, dimana penelitian ini meneliti tentang pengetahuan responden tentang masalah gangguan istirahat tidur. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang penting dalam pembentukan tindakan seseorang. Karena dari pengalaman pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak di dasari pengetahuan. Menurut Rogers dalam Rahayu (2013).

Dengan hasil penelitian tersebut, dampak kurangnya pengetahuan santri tentang pengertian gangguan istirahat tidur cukup beresiko terjadi pada istirahat tidur santri. Hasil observasi menunjukan bahwa responden belum terpapar oleh informasi terkait masalah gangguan istirahat tidur. Maka dari itu peneliti berpendapat rendahnya pengetahuan santri tentang pengertian gangguan istirahat tidur, diharapkan pendidikan kesehatan ataupun media informasi lainnya dapat memberikan pendidikan tentang pengertian gangguan istirahat tidur lebih diperhatikan. Peran dari ustad dan para pengurus santri sangat di perlukan untuk mengintruksikan kepada para santri agar tidur sesuai yang sudah dijadwalkan agar tidak terjadi gangguan istirahat tidur dan kesehatan para santri terjaga.

Tingkat pengetahuan santri tentang macam-macam gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi kota Tasikmalaya yang paling tinggi pada kategori cukup yaitu sebanyak 31 orang (62%). Hasil penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat berbeda dengan penelitian yang dilakukan di persantren Modern MBS di bokoharjo, prambanan sleman 2012 yang meneliti tentang hubungan stress dengan pola tidur dengan hasil sebagian besar pola tidur santri kategori cukup terpenuhi yaitu 34 orang (34,8%) (Saefudin dkk, 2012). Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga mengenai analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan kelelahan dengan kualitas tidur sebanyak 3 orang (6%) mengalami kelelahan yang tidak mengganggu dan kualitas tidur yang sangat baik juga. 12 orang (24%) mengalami kelelahan yang tidak mengganggu dan kualitas tidur cukup baik. 14 orang (28%) mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu dan kualitas tidur yang sangat baik. 21 orang (42%) mengalami kelelahan yang sedikit mengganggu dan kualitas tidur kurang baik (Wahyu, 2014).

Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sebelumnya sangat berbeda, penelitian ini menggali pengetahuan responden tentang pengetahuan macam-macam gangguan istirahat tidur, dan belum ada peneliti yang meneliti responden masalah pengetahuan macam-macam gangguan istirahat tidur, sehingga tidak ada perbandingan antara hasil pengetahuan responden tentang pengetahuan macam-macam gangguan istirahat tidur dengan penelitian sebelumnya. Kemudahan memperoleh informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Mubarak, 2007). Menurut Notoadmojo (2012) pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat

penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*ovent behaviour*). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Dari hasil penelitian telah menunjukkan bahwa pengetahuan santri tentang macam-macam gangguan istirahat tidur paling tinggi pada kategori cukup yaitu sebanyak 31 orang (62%), hasil ini akan berdampak masalah gangguan tidur yang dialami oleh santri mengenai macam-macam gangguan istirahat tidur tidak akan di kenali oleh para santri.

Tingkat pengetahuan santri tentang penyebab gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi kota Tasikmalaya yang paling tinggi pada kategori baik yaitu sebanyak 23 orang (40%). Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga mengenai analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan lingkungan dengan kualitas tidur sebanyak 15 orang (30%) menempati lingkungan yang sangat baik dan kualitas tidur sangat baik. 18 orang (36%) menempati lingkungan cukup baik dan kualitas tidur cukup baik. 17 orang (34%) menempati lingkungan cukup baik dan kualitas tidur buruk (Wahyu, 2014). Hasil penelitian tentang perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latih relaksasi otot progresif di BPSTW Ciparay Bandung tahun 2008, dapat diketahui bahwa sebelum latihan relaksasi otot progresif, tingkat insomnia tertinggi adalah insomnia ringan yaitu sebanyak 16 lansia (55%), sedangkan insomnia terendah adalah insomnia sangat berat yaitu sebanyak 3 lansia (10,34%) insomnia berat sebanyak 10 lansia (10,48%) (Erna dkk, 2008).

Gangguan tidur bukan merupakan suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala yang berbagai penyebab, seperti: gangguan emosional, gangguan fisik dan pemakaian obat-obatan. Sulit tidur dapat terjadi baik pada usia muda maupun usia lanjut, dan sering timbul bersama dengan gangguan emosional seperti : Kecemasan, kegelisahan, defresi atau ketakutan (Hidayat,2008). Sebelumnya belum ada penelitian tentang pengetahuan responden tentang penyebab gangguan istirahat tidur. Dari hasil penelitian yang di lakukan pada santri tentang penyebab gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya. Pengetahuan santri kategori baik. Dengan hasil tersebut santri akan lebih hati-hati terhadap hal yang menyebabkan gangguan istirahat tidur.

Tingkat pengetahuan santri tentang dampak gangguan istirahat tidur di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi kota Tasikmalaya yang paling tinggi pada kategori cukup yaitu sebanyak 22 orang (44%). Hasil penelitian yang dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga mengenai analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur menunjukkan hubungan diet dengan kualitas tidur sebanyak 7 orang (14%) melakukan diet dengan sangat baik dan memiliki kualitas tidur yang kurang baik. 22 orang (44%) melakukan diet cukup baik dan memiliki kualitas tidur yang cukup baik juga. 21 orang (42%) melakukan diet cukup baik dan memiliki kualitas tidur yang kurang baik (Wahyu, 2014). Penelitian yang dilakukan di Desa Pasuruan Kecamatan Mertoyudan Kab Magelang, tentang Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia sebagian besar responden mengalami gangguan tidur yaitu kualitas tidurnya kurang baik sebanyak 47 orang (67,6%),

dan mengalami kecenderungan gangguan fungsi kognitif sebanyak 27orang (38,6%) (Riza dkk, 2013).

Sebelumnya belum ada penelitian terkait pengetahuan responden tentang dampak gangguan istirahat tidur. Dari hasil penelitian pengetahuan santri tentang dampak gangguan istirahat tidur dipondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya menunjukan persentase yang baik dengan pengetahuan santri kategori cukup paling tinggi yaitu 44% dengan hasil pengetahuan santri tersebut menunjukan para santri cukup mengetahui dampak dari gangguan istirahat tidur dan menjadi bekal untuk meraka bagaimana cara untuk mengatasi dampak dari ganggun istirahat tidur. Secara keseluruhan pengetahuan tentang gangguan istirahat tidur pada santri di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya, sebagian besar pada kategori cukup 50% yaitu 25 responden, kategori kurang 24% yaitu 12 responden, kategori baik 26% yaitu 13 responden.

SIMPULAN

Secara keseluruhan pengetahuan tentang gangguan istirahat tidur pada santri di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya, sebagian besar pada kategori cukup 50% yaitu 25 responden. Sebagian besar jenis kelamin responden laki-laki yaitu sebanyak 30 orang (60%) dari jumlah responden 50 orang. Tingkat umur responden paling banyak pada rentang umur 17-19 tahun sebanyak 22 orang (44%) Tingkat pengetahuan tentang pengertian gangguan istirahat tidur pada santri di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori cukup yaitu sebanyak 18 orang responden (36%). Sebagian besar tingkat pengetahuan tentang macam-macam gangguan istirahat tidur pada santri di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori cukup yaitu sebanyak 31 orang responden (61%).

Sebagian besar tingkat pengetahuan tentang penyebab gangguan istirahat tidur pada santri di pondok pesantren Al-Munawwar Jarnauziyyah Mangkubumi Kota Tasikmalaya memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 23 orang responden (48%)

DAFTAR PUSTAKA

1. Aspiani,Y, R. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik. Jilid 2*. Jakarta : CV. TRANS INFO MEDIA.
2. Ating S, (2010). *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian*. Penerbit Pustaka Setia, Bandung.
3. Ayu Wulan Sari (2011). *Hubungan antara Insomnia dengan Prestasi Belajar Pada santri Di Madrasah Aliyah Tahfidul Qur'an Isy-Karisma Karanganyar*. Di unduh 28 februari 2016.
4. Dharma (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : CV.Trans Info Medika.
5. Hidayat, A. aziz. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
6. Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi Jakarta : Rineka Cipta.
7. Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
8. Oleh Rahayu (2013). *Proses Berprilaku menurut Rogers*. <https://www.google.co.id/webh>. 213 Di unduh tgl 3 maret 2016.
9. Oleh Rizki Respati. *Strategi Pengembangan santri di Pondok pesantren Hidayatulloh*. http://webcache.googleusercontent.com.Tesis_Bab2.pdf Di unduh pada tanggal 1 maret 2016.
10. Riza umami (2013). *Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di desa Pasuruan, kec Mertoyudan Magelang*. <http://jurnal.ummgl.ac.id/journal/index.php/fikes/article/download/144/138>. Di akses 9 juni 2016
11. Stanley, Mickey, dan Bear.p.g (2012) *Buku ajar Keperawatan gerontik*. Edisi 2. Jakarta :EGC.
12. Sugiyono (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta: Bandung.
13. Tamher.S dan Noor Kasiani (2012). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
14. Tim Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir, (2015). *Pedoman Petunjuk Teknik Penulisan Karya Tulis Ilmiah* : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
15. Uliyah,M dan Azis,A (2007). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.