

Scoping Review: Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia

Annisya Fitriani, Fahmi Arief, Nurhalim Shahib

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia

Email: annisyafitriani1214@gmail.com, fahmiarief@unisba.ac.id, nurhalimshahib@unisba.ac.id

ABSTRACT: Insomnia is a complaint about lack of quality sleep. According to age, a person aged 60 to 74 years and 75 to 89 years will experience sleep disturbances by 65.3% and 85.7%. This is due to the degeneration process in the elderly. There are many ways that can be used to overcome sleep problems in the elderly, one of which is dzikir therapy. Dhikr therapy is a non-pharmacological therapy with a series of waves that affect brain cells to balance brain chemicals and coordination so that they release relaxation hormones. The research objective was to determine the effect of dzikir therapy on the level of insomnia in the elderly. This research is a research with a scoping review method. This study was assessed by PICOS as an eligible criterion and then presented in an appropriate table form, namely Population (elderly), Intervention (dzikir therapy), Comparison (who was not given exposure to dhikr therapy or doing breath therapy), Outcome (decreased insomnia level in the elderly). Based on the discussion of research on the effect of dhikr therapy on the level of insomnia in the elderly with the results of five articles that have been reviewed according to the eligible criteria, it can be concluded that dzikir therapy can significantly reduce insomnia level scores in the elderly, easy to do anywhere and not requires high costs.

Keywords: dhikr, insomnia, elderly

ABSTRAK: Insomnia merupakan suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur. Menurut usia, seseorang yang berusia 60 sampai 74 tahun dan 75 sampai 89 tahun akan mengalami gangguan tidur sebanyak 65.3% dan 85.7%. Hal ini diakibatkan proses degenerasi pada lansia. Banyak cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur pada lansia salah satunya adalah terapi dzikir. Terapi dzikir merupakan terapi non farmakologis dengan rangkaian gelombang akan mempengaruhi sel-sel otak untuk menyeimbangkan zat kimia otak dan koordinasi sehingga dapat mengeluarkan hormon relaksasi. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode scoping review. Penelitian ini dinilai secara PICOS sebagai kriteria eligible lalu disajikan dalam bentuk tabel yang sesuai yaitu Populasi (lansia), Intervention (terapi dzikir), Comparison (yang tidak diberikan paparan terapi dzikir atau melakukan terapi nafas), Outcome (penurunan tingkat insomnia pada lansia). Berdasarkan pembahasan dari penelitian mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia dengan hasil lima artikel yang telah di-review sesuai dengan kriteria eligible, maka dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir dapat menurunkan skor tingkat insomnia pada lansia yang signifikan secara efektif, mudah dilakukan dimanapun dan tidak memerlukan biaya yang tinggi.

Kata kunci: dzikir, insomnia, lansia

1 PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa di Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur pada lansia pada tahun 2010 diantaranya adalah sekitar 67%. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% pada orang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia dilaporkan adanya insomnia dan 17%

mengalami insomnia yang serius. Prevalensi sekitar 67% pada lansia menunjukkan angka yang tinggi.

Gangguan tidur atau yang biasa dikenal oleh masyarakat adalah insomnia yaitu penyakit yang paling sering dialami oleh seluruh orang di dunia terutama pada lansia. Prevalensi lansia yang memiliki insomnia di dunia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka

prevalensi insomnia pada lansia terjadi sekitar 67%²

Menurut usia, persentase seseorang yang memiliki kualitas tidur buruk adalah yang berusia 60 sampai 89 tahun secara berturut-turut adalah 65.3% dan 85.7%.

Tingginya angka insomnia pada lansia dapat menimbulkan masalah yang cukup serius seperti ketidakbahagiaan, dicengkeram kesepian, dan yang terpenting penyakit degeneratif yang dideritanya dapat mengalami eksaserbasi akut, perburukan dan tidak terkontrol. Selain itu juga, masalah sosial terutama pada keluarganya dapat muncul diakibatkan gangguan ini.

Saat seseorang sudah memasuki umur lebih dari 60 tahun maka dikategorikan sebagai usia dewasa tua yang memiliki lama tidur sekitar 6 jam/hari sekitar 20-25% tidur REM, Individu dengan kategori tersebut dapat mengalami insomnia serta sering terjaga sewaktu tidur. Seseorang yang berada pada usia ini akan mengalami penurunan pada tahap IV NREM (Non-Rapid Eye Movement), bahkan kadang tidak ada.

Insomnia dapat diklasifikasikan berdasarkan etiologik, durasi dan tingkat keparahannya. Berdasarkan etiologinya, dibedakan menjadi dua yaitu primer (Insomnia disorder) dan insomnia sekunder (Comorbid Insomnia). insomnia primer disebabkan oleh penyebab yang kurang jelas, bukan dari buruknya kondisi mental atau medis. Insomnia sekunder penyebab umumnya karena kondisi mental dan medis yang buruk sehingga dapat mempengaruhi pada kualitas dan kuantitas tidur. Gangguan tidur lain seperti konsumsi obat-obatan dan pekerjaan yang berat dapat menjadi penyebab munculnya insomnia sekunder.

Insomnia dapat mengganggu aktivitas dan produktifitas lansia. Maka dari itu, terapi harus disesuaikan dengan kebutuhan lansia. Insomnia dapat diterapi dengan menggunakan farmakologi dan non farmakologi. Obat adalah cara paling mudah dan cepat untuk tertidur namun jika dikonsumsi terus menerus akan berdampak ketergantungan terhadap tubuh.

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan bahwa terapi non farmakologis menjadi pilihan karena biayanya lebih murah dan lebih relatif dibandingkan dengan terapi farmakologis. Terapi non farmakologis juga tidak menimbulkan efek ketergantungan.

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat

dilakukan adalah terapi dzikir. Gejala insomnia dapat dikurangi dengan cara terapi dzikir dikarenakan terapi ini paling mudah, tidak banyak membutuhkan persyaratan yang sulit, dan dapat dilakukan dimanapun serta posisi apapun.⁹

Hampir setiap agama memiliki ritual keagamaan tertentu begitu pula di dalam islam. Ritual Islam telah banyak dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW salah satunya adalah dzikir. Dzikir tidak hanya bermanfaat dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT namun dapat membuat jiwa merasa nyaman dan tentram.⁹

Hal ini dikarenakan secara fisiologis, terapi dzikir atau spiritual dapat menyebabkan otak bekerja. Saat otak mendapat sebuah rangsangan dari luar, maka otak akan memproduksi neurotransmitter, yaitu neuropeptide atau hormon beta endorfin. Setelah otak memproduksi zat tersebut, maka zat ini akan mengalir dan menempel dengan reseptornya di otak dan diserap di dalam tubuh yang kemudian akan memberi efek timbal balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.⁹

Metode dzikir juga dapat melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu kondisi psikologis yang dapat memperingan seseorang untuk mencapai kondisi kesehatan dan keagamaan dzikir dapat mengurangi insomnia.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan pengaruh dzikir terhadap insomnia pada lansia.

2 METODE

Jenis penelitian yang dipergunakan adalah scoping review yaitu sebuah sintesis dari studi literatur yang komprehensif dan sistematis dengan mengidentifikasi, menganalisis, serta mengevaluasi tulisan ilmiah.

Tujuan Scoping Review adalah untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap insomnia pada lansia. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 artikel penelitian dari jurnal nasional yang berkaitan dengan Pengaruh Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Pencarian data melalui sumber database, yaitu PubMed, Portal Garuda, Neliti, dan Google Scholar yang sifatnya resmi yang disesuaikan dengan judul penelitian, abstrak dan kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel sebagai berikut.

Table 1 Database : Keywords dan Query

Database : <i>Keywords</i> dan <i>Query</i>		
Portal Garuda	<i>Keyword:</i>	“Dzikir” AND “Insomnia” AND “Lansia”
Neliti	<i>Keyword:</i>	“Dzikir” AND “Insomnia” AND “Lansia”
Google Scholar	<i>Keyword:</i>	“Dzikir” AND “Insomnia” AND “Lansia”
Pubmed	<i>Keyword</i>	“dhikr” AND “Insomnia “ AND “Elder”)

Literatur yang diakses dalam proses penelitian ini diskriming berdasar atas kriteria berikut:

1. Artikel penelitian diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun (2010-2020)
2. Tipe artikel menggunakan Original Research.
3. Artikel menggunakan bahasa Indonesia.
4. Artikel yang didapat dari kriteria PICOS: Population (lansia yang berumur diatas 60 tahun), Intervention/Exposure (terapi dzikir), Comparison (tidak melakukan terapi dzikir dan hanya terapi nafas), Outcome (terdapat penurunan pada tingkat insomnia), Study (Randomize Control Trial dan Quasi Experimental).

Penelitian kualitas atau kelayakan pada penelitian ini didasarkan pada kriteria inklusi dan eklusi penelitian. Semua data berupa artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria kelayakan di-review. Hasil keseluruhan artikel yang memenuhi syarat untuk di-review sebanyak lima artikel yang disajikan.

3 HASIL

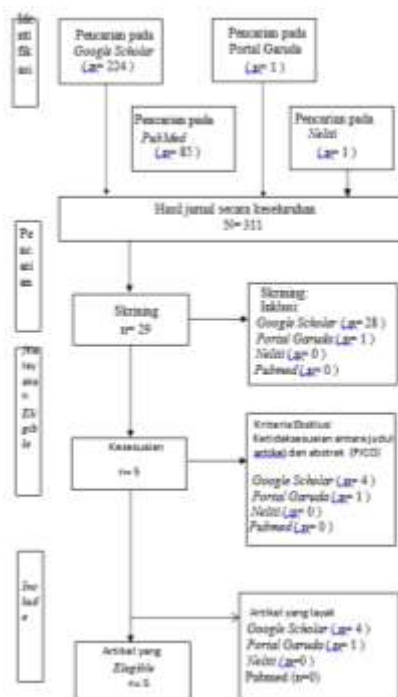
Kelima artikel pada penelitian ini rentang tahun 2015 hingga 2020. Lokasi penelitian di negara Indonesia. Setelah dilakukan pencarian artikel dengan menggunakan portal artikel nasional yang telah resmi, peneliti melakukan pencarian pada empat database, yaitu PubMed, Portal Garuda, Neliti, dan Google Scholar didapatkan pada awal pencarian 311 artikel, hasil screening didapatkan jumlah 29 artikel yang diidentifikasi dan dilakukan kriteria kelayakan. Kemudian disaring, tidak terdapat artikel yang terduplikasi, didapatkan 5

artikel sesuai inklusi sehingga jumlah total artikel yang memenuhi syarat untuk dilakukan review adalah 5 jurnal dari dua database yaitu Portal Garuda dan Google Scholar.

Penelitian mengenai Pengaruh Dzikir terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia yang sudah sesuai dengan lima artikel yang telah di review berdasarkan kriteria kelayakan (eligible). Artikel yang telah di review di ambil dari dua database yaitu Portal Garuda berjumlah satu artikel Google Scholar berjumlah empat artikel. Dari kelima artikel tersebut desain studi yang digunakan adalah desain studi quasi ekperimental dengan pre dan posttest design

Dari kelima jurnal tersebut semua artikel menggunakan desain studi Random Clinical Trials. Penelitian dilakukan pada responden lansia yang berumur 60 tahun keatas.

Satu per satu dari kelima artikel tersebut yang dipilih untuk dibaca dengan cermat dari mulai abstrak, tujuan dan hasil yang disesuaikan dengan data analisis dari pertanyaan awal peneliti untuk mengumpulkan informasi bagaimana pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia. Secara keseluruhan, hasil artikel tersebut melaporkan bahwa pemberian paparan terapi dzikir yang diberikan kepada lansia dapat menyebabkan lansia mudah memasuki waktu tidur dan menurunkan skor insomnia yang signifikan.



Gambar 1. Diagram Prisma

Tabel 2 Hasil Scoping Review: Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia

No	Judul/ Peneliti	Tahun	Lokasi	Tujuan	Desain Penelitian	Jumlah Responden	Intervensi	Metode Pengukuran	Teknik Analisis	Hasil
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
1	Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia	2019	Balai Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta	Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha	Desain Quasi Experiment.	21 Responden	Dzikir dilakukan selama 7 hari setelah sholat dzuhur dengan durasi ±15 menit.	Instrumen yang digunakan berupa questionnaire SOP (Standart Operational System) acara yang akan dilaksanakan, berisi bacaan dzikir Untuk mengukur tingkat kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).	Analisa data pada penelitian ini menggunakan paired t test untuk menganalisis pengaruh melafalkan dzikir pretest dan posttest kualitas tidur lansia.	Hasil penelitian rerata kualitas tidur pada pengukuran pretest lebih tinggi (7,00) dibandingkan dengan rerata posttest (5,90), yang memiliki arti bahwa kualitas tidur lansia setelah melakukan dzikir menjadi lebih baik.

2	Teknik Relaksasi Dzikir Nafas Terhadap Kebutuhan Tidur Lansia Di Panti Hargo Dedali Surabaya	2015	Panti Jompo Hargo Dedali Surabaya	Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis teknik relaksasi dzikir nafas terhadap kebutuhan tidur orang tua	Quasy Eksperiment type Non randomized control group pretest posttest design	14 Responden	Pemberian terapi dzikir	Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data tehknik relaksasi dzikir pada penelitian ini melalui panduan pelaksanaan dari peneliti dan observasi. Untuk pengumpulan data kebutuhan tidur melalui Kuesioner kebutuhan tidur yaitu modifikasi dari psqi	analisa data menggunakan uji Binomial Test uji perbedaan kebutuhan tidur lansia antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dengan menggunakan uji Fisher Exact Test.	Hasil statistik sebesar $p = 0,029$ yang berarti ada perbedaan kebutuhan tidur orang tua antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Kebutuhan tidur sebagai orang tua dapat dipenuhi dengan melakukan teknik relaksasi dzikir nafas
3	Pengaruh Pemberian Terapi Psikoreligius (Dzikir Tasbih) Terhadap Kualitas Tidur Lansia di RW 02 Jebres Wilayah Kerja UPT Puskesmas Sibela	2020	RW 02 Jebres wilayah kerja Upt Puskesmas Sibela	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi psikoreligius (dzikir tasbih) terhadap kualitas tidur lansia di RW 02 Jebres wilayah kerja Upt Puskesmas Sibela	Pre Experimental dengan one group pretest posttest design without control.	46 Responden	Terapi diberikan dengan cara lansia membaca kalimat dzikir tasbih sebanyak 33 kali	Pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)..	Teknik analisis menggunakan IBM SPSS Statistic versi 22 for windows. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon test	Hasil penelitian terdapat perbedaan kualitas tidur setelah intervensi dengan $p \text{ value} = 0,000 < = 0,05$. terdapat pengaruh pemberian terapi psikoreligius (dzikir tasbih) terhadap kualitas tidur lansia di RW 02 Jebres wilayah kerja Upt Puskesmas Sibela

4	Pengaruh Relaksasi Religius Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Pslu Bondowoso	2017	PSLU Bondowoso	bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh relaksasi religius terhadap penurunan tingkat insomnia di PSLU Bondowoso	Quasi Experimental Dengan Pendekatan Pre-Post Test Control Group Design	62 Responden	intervensi terapi relaksasi religius.	instrumen Insomnia Rating Scale	Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat	Hasil penelitian menunjukkan skor rerata perubahan tingkat insomnia pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. uji Mann Whitney dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi religius berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia.
5	Pengaruh Terapi Al Zikir terhadap Kualitas Tidur Lansia	2016	Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan dan PSTW Kota Pekanbaru	Tujuan pada penelitian ini adalah melihat pengaruh terapi zikir terhadap kualitas tidur pada lansia	Quasi experiment design with control group	42 responden	Dilakukan intervensi terapi zikir Selma 10-15 menit dalam sehari	Intrumen kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Analisis univariat dan bivariat	Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang kuat dzikir dengan kualitas kelompok intervensi tidur sebelum dan sesudah. Kekuatan dzikir memiliki pengaruh yang kuat terhadap peningkatan kualitas tidur pada kelompok intervensi.

4 PEMBAHASAN

Terapi dzikir dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh dengan menstimulus hipotalamus untuk mempengaruhi kelenjar pituitary untuk meningkatkan fungsi imun dan meningkatkan melantonin selain itu juga menghasilkan hormone relaksasi sehingga pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan.

Sekresi melantonin diperantai oleh stimulus gelombang alfa yang dihasilkan ketika melafalkan dzikir dalam keadaan yang tenang. Rasa tenang akan memunculkan efek positif bagi tubuh dan mentransmisikannya ke sistem limbik untuk memberi umpan balik. Umpan balik ini menghasilkan keseimbangan neuropeptid pada otak sehingga sekresi dan sintesis neurotransmitter seperti GABA, dopamin, norepinefrin, dan serotonin. Selain menyekresi antagonis GABA, menghasilkan asetilkolin dan endorfin yang bersifat alami untuk menenangkan tubuh.

Kualitas tidur merupakan salah satu proses yang dibutuhkan bagi seluruh makhluk hidup. Pada analisis penelitian ini terdapat empat artikel yang menyatakan bahwa kualitas tidur akan menurun seiring bertambahnya usia disebabkan oleh kemampuan fisik yang semakin menurun.

Menurut peneliti banyaknya lansia yang mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan faktor usia. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Khasanah tahun 2012 setelah seseorang memasuki usia tua, fungsi organ tubuh akan menurun yang akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang berkaitan dengan penyakit dan kesehatan yang memburuk.

Mekanisme terjadinya insomnia pada perempuan masih belum diketahui, namun salah satunya terjadi dikarenakan hubungan pada perubahan hormon dimana terjadi penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron diduga berhubungan dengan meningkatnya prevalensi insomnia. Jenis kelamin wanita ditemukan lebih banyak kejadian insomnia.

Perubahan yang terjadi adakan pengurangan gelombang lambat terputa pada stadium empat, menurunnya gelombang alfa, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari dan seringnya terbangun. Gangguan juga terjadi pada lansia sehingga lebih sensitive terhadap stimulus. Ritmik sirkadian tidur-bangun lansia juga sering terganggu. Pendeknya Jam biologik lansia dan fase tidurnya lebih maju. Seringnya terbangun pada

malam hari akan menjadikan lansia mudah letih dan mengantuk. Toleransi terhadap fase atau jadwal tidur-bangun menurun, dikarenakan adanya gangguan ritmik sirkadian tidur yang berpengaruh terhadap kadar hormon yaitu terjadi penurunan sekresi hormon pertumbuhan, prolaktin, tiroid, dan kortisol pada lansia. Hormon-hormon ini dikeluarkan selama tidur dalam. Sekresi melatonin juga berkurang. Melatonin berfungsi mengontrol sirkadian tidur. Sekresinya terutama pada malam hari. Apabila terpajan dengan cahaya terang, sekresi melatonin akan berkurang.

Perempuan banyak mengalami gangguan tidur dimungkinkan karena sesuai dengan pembagian tugas dalam sistem keluarga, pada hakekatnya wanita lebih cenderung untuk melakukan tugas-tugas dalam rumah tangga. Tugas tersebut mulai dari menyiapkan makanan, menjaga kebersihan rumah dan mengurus anak, maka membuat seorang wanita lebih banyak kegiatan di rumah. Banayaknya kegiatan membuat seorang wanita cenderung mengalami insomnia dari pada laki-laki. Selain itu juga wanita sangat sensitif terhadap perasaan dan mekanisme koping yang lebih rendah dari pada seorang laki-laki, dengan demikian seorang wanita akan lebih mengalami ketegangan dan kecemasan sehingga menjadi stressor tersendiri untuk terjadinya insomnia.

Selain itu usia juga dapat menyebabkan insomnia terutama bertambahnya usia seseorang karena seiring dengan meningkatnya usia dapat mempengaruhi kondisi psikologi seseorang yang mana semakin bertambah usia seseorang, maka akan semakin mengalami perubahan atau degenerasi fungsi tubuh. Lansia terkadang memikirkan tentang masa lalunya yang telah terjadi dan selalu berfikir bahwa lansia takut untuk mati dikarenakan bekal di dunia belum cukup, dengan demikian akan meningkatkan beban pikiran lansia sehingga lansia akan mudah terbangun dari tidurnya dan sulit untuk memulai tidur lagi.

5 KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari penelitian mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat insomnia pada lansia dengan hasil lima artikel yang telah di-review sesuai dengan kriteria eligible, maka dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir dapat menurunkan skor tingkat insomnia pada lansia yang signifikan secara efektif, mudah dilakukan dimanapun dan tidak memerlukan biaya yang tinggi.

Konflik Kepentingan

Tim peneliti tidak memiliki konflik kepentingan.

Ucapan Terima Kasih

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, Herry Garna, dan Lelly Yuniarti yang telah mendukung dan membantu dalam penulisan scoping review ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hindriyastuti S, Zuliana I. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehat Masyarakat) Cendekia Utama*. 2018;6(1):91.
- Suastari Putri, Bayu T. Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri Rsup The Correlation Between Sleep Hygiene Attitude And The Degrees Of Insomnia On Elderly In Geriatric Polyclinic Of Sanglah Center General Hospital
- Khasanah K, Hidayati W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *J Nurs Stud [Internet]*. 2012;1(1):189–96.
- Gera LPMY, WahyuniI AAS, GA Indah Ardani. Hubungan insomnia dengan depresi pada lanjut usia di Sesetan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2017. *Intisari Sains Medis*. 2019;10(2):268–72.
- N. Sayekti LH. Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *J Berk Epidemiol*. 2015;3(2):181–93.
- Info A. *Jurnal berkala epidemiologi*. 2018;6:18–26.
- Hartono D, Febuanti S, Cahyati A. Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. 2019;13(1):1–4.
- Fadli, , Resky AS. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis. *STIKES*. 2019;10(2).
- Ricer Reflio APD, Wasisto Utomo. Pengaruh Terapi Al Zikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Progr Stud Ilmu Keperawatan*. 2014;
- Sumirta In. Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. 2013
- Education I, Handicapped A, Act C. Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. 2019;7(7):99–106
- Hastuti RY, Sari DP, Sari SA, Studi P, Keperawatan I. The Effect Of Reciting Dhikr On The Quality Of Elderly Sleep. 2019;7(3).
- Yurintika F, Sabrian F, Yulia Irvani Dewi. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia yang Insomnia. 2015;2(2).
- Susanti L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *J Kesehat Andalas*. 2015;4(3):951–6.
- Rianjani E, Nugroho HA, Astuti R. Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *J Keperawatan [Internet]*. 2016;4(2):194–209.