

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN DEPOK
AMBARKETAWANG GAMPING
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Rafiqah Apriani, Tiwi Sudyasih



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN DEPOK
AMBARKETAWANG GAMPING
SLEMAN YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Disusun oleh:
RAFIQAH APRIANI
201410201171

Telah diseminarkan dan diujikan
Pada tanggal 31 Mei 2018

Pembimbing

Ns. Tiwi Sudyasih, M.Kep.



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN DEPOK AMBARKETAWAN GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Rafiqah Apriani², Tiwi Sudyasih³

ABSTRAK

Latar Belakang: Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia setiap tahun, semakin meningkat pula resiko penyakit yang terjadi pada lanjut usia. Banyak faktor yang dapat menyebabkan insomnia antara lain aktivitas fisik, penyakit kronis, gaya hidup dan stres.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.

Metode: Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah 50 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan teknik analisis data menggunakan *chi-square*.

Hasil: Hasil penelitian yaitu $\chi^2=25,155$ dengan *p value*=0,00 ($p < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia. Berdasarkan hasil perhitungan dari koefisiensi kontingensi dengan hasil 0,579 yang artinya keeratan antara dua variabel tingkat stres dengan kejadian insomnia mempunyai tingkat hubungan yang sedang.

Simpulan: Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.

Saran: Meningkatkan pemahaman tentang tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia.

Kata Kunci : Insomnia, Stres
Daftar Pustaka : 21 Buku, 10 Jurnal, 5 Skripsi, 4 Website
Jumlah Halaman : X, 68 Halaman, 6 Tabel, 2 Gambar, 13 Lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa PSIK Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSIK Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND INSOMNIA CASE AMONG ELDERLY IN DEPOK VILLAGE AMBARKETAWANG GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Rafiqah Apriani², Tiwi Sudyasih³

ABSTRACT

Background: The number of elderly in Indonesia increases every year, and the risk of disease that occurs in the elderly also increases. Many factors that can cause insomnia include physical activity, chronic illness, lifestyle and stress.

Objective: The purpose of this study is to find out the correlation between stress level and the incidence of insomnia among elderly in Depok Village, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Method: This research method was quantitative research with cross sectional time approach. The Sampling technique that was applied in the research was total sampling. The samples of the research were 50 respondents. The Data were collected by questionnaires and then analyzed by chi-square technique.

Result: The result of research indicated $\chi^2=25,155$ and p value =0.00 (p <0.05), that means Ho was rejected, and Ha was accepted, or there was a correlation between stress level and insomnia. The result of the contingency coefficient calculation was 0.579 meaning that the correlation between two variables, stress level and insomnia, had a moderate level of relationship.

Conclusion: There was a correlation between stress level and insomnia case among elderly in Depok Village, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Suggestion: It is expected to Increase the understanding about stress level and insomnia case that can happen among the elderly.

Keywords : Insomnia, Stress

Bibliography : 21 Books, 10 Journals, 5 Thesis, 4 Websites

Number of Pages : x, 68 pages, 6 tables, 2 pictures, 13 Appendixes

¹The title of the Research

²The Student of Nursing Department of Aisyiyah University Yogyakarta

³The Lecturer of University of 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah lansia terjadi di berbagai negara termasuk negara maju dan negara berkembang. Akan tetapi, negara berkembang memiliki jumlah lansia yang lebih banyak dibandingkan di negara maju. Lihat saja negara Indonesia yang berada di peringkat empat dunia dengan jumlah lansia yang terbanyak. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa, penduduk lansia di Indonesia tahun 2010 berjumlah 23.992.553 jiwa (9,77%). Selanjutnya, tahun 2020 jumlah lansia diprediksi akan mencapai 28.822.879 jiwa (11,34%). Daerah yang memiliki lansia terbanyak di Indonesia, yaitu Daerah Istimewa Yogyakarta dengan jumlah persen 12,48%. Selanjutnya, Provinsi Jawa Timur dengan hitungan 9,36%. Begitu juga dengan Provinsi Jawa Tengah yang memiliki jumlah lansia 9,26%. Artinya, jumlah lansia tersebut, masih bersifat tentatif atau belum pasti, karena bisa saja di tahun ke depan akan mengalami peningkatan dan tidak menutup kemungkinan akan mengalami penurunan (Kemenkes RI, 2013).

Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan UHH di Indonesia. Berdasarkan laporan perserikatan bangsa-bangsa 2011, pada tahun 2000-2025 UHH adalah 66,4 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2000 adalah 7,74%) angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UHH menjadi 77,6 tahun (dengan persentase populasi lansia tahun 2045 adalah 28,68%). Begitu pula dengan laporan Badan Pusat Statistik (BPS) terjadi peningkatan UHH. Tahun 2000 UHH di Indonesia adalah 64,5 tahun (dengan persentase populasi lansia adalah 7,18%). Angka ini menjadi 69,43 tahun pada tahun 2010 (dengan persentase populasi lansia adalah 7,56%) pada tahun 2011 menjadi 69,65 tahun

(dengan persentase populasi lansia adalah 7,58%) (Edwin, 2014).

Aktivitas akan berjalan lancar dan merasa nyaman, apabila dibarengi dengan fisik yang bugar, pikiran yang sehat, atau kesehatan yang baik. Mendapatkan hal seperti itu, tentunya tidak lepas dari asupan makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, istirahat yang teratur atau tidak mengalami gangguan tidur. Kasus gangguan tidur dijelaskan Susilo & Wulandari, (2011) bahwa gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi. Orang yang tidurnya kurang dari lima jam setiap malam memiliki angka harapan hidup yang lebih sedikit dari pada orang yang biasa tidur setiap malam sekitar 7-8 jam, namun pengecualian untuk orang yang sepanjang hidupnya sudah terbiasa tidur selama lima jam setiap malam. Kebutuhan tidur manusia pada dasarnya berbeda-beda sedangkan pada lansia dibutuhkan waktu tidur antara 5-6 jam dalam sehari.

Kasus gangguan tidur yang umumnya ditemukan di Indonesia yaitu insomnia. Menurut Sohat (2014) bahwa di Amerika terdapat 25%-30% dari jumlah penduduk yang ada mengalami insomnia, sedangkan di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan mengalami gangguan tidur dan 17% mengalami gangguan tidur yang cukup serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yakni sekitar 67%. Gangguan tidur menyerang 50% orang berusia 65 tahun atau lebih dan tinggal dirumah, sedangkan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang (Bandiyah, 2009). Sekitar 10% dari jumlah penduduk yang ada mengalami insomnia atau sekitar 283 juta penduduk Indonesia yang mengalami insomnia (Sumedi, 2010). Selanjutnya, prevalensi dijelaskan

Marchira, (2007) bahwa di Yogyakarta prevalensi penduduk yang mengalami insomnia berjumlah 10%.

Penyakit insomnia harus mendapatkan perhatian khusus dari berbagai kalangan. Hal ini tentunya akan mendorong kualitas hidup seseorang. Pernyataan tadi sejalan dengan Dewi, (2014) bahwa masalah insomnia tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut seperti penyakit fisik (seperti nyeri jangka panjang, kandung kemih atau prostat, penyakit), faktor lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan penyakit mental seperti stres.

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia yang lumayan bahaya, yaitu penyakit stres. Karena penyakit stres akan sangat mudah menyerang seseorang. Penyakit stres umumnya disebabkan oleh beberapa penyebab, salah satunya ialah tuntutan dalam kehidupan. Misalnya, tuntutan ekonomi keluarga, tuntutan target pekerjaan dan sejenisnya. Menurut Dalami, (2010) bahwa stres terjadi sebagai akibat dari adanya tuntutan dalam kehidupan. Penyebab inilah yang dominan ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Apalagi orang yang sudah lansia. Penyebab stres pada lansia antara lain penyakit akut atau kronis, pensiun, kematian kerabat, kesulitan uang atau perpindahan tempat domisili (lansia yang akan dimasukkan ke panti) dan lain sebagainya (Tamher & Noorkasiani, 2009). Kasus stres dijelaskan juga oleh Alim, (dalam Setyoadi & Kushariyadi, 2011) bahwa stres yang tidak segera diatasi dapat menimbulkan kecemasan pada diri seseorang individu. Kecemasan dapat menyebabkan munculnya emosi negatif, baik terhadap permasalahan tertentu ataupun kegiatan sehari-hari seseorang. Pernyataan tadi menunjukkan bahwa penyakit stres sangat mudah menyerang seseorang di dalam

kehidupan sehari-hari. Dewi, (2014) mendeskripsikan bahwa stres juga merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis. Stres dapat dirasakan oleh setiap orang termasuk lansia.

Hasil dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan menunjukkan jumlah lansia keseluruhan yang mengikuti posyandu sebanyak 110 lansia. Lansia tersebut terdiri dari 50 lansia berjenis kelamin laki-laki dan 60 lansia berjenis kelamin perempuan. Data tadi diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara. Hasil wawancara menyimpulkan bahwa 5 orang lansia mengalami gangguan tidur yang secara keseluruhan berusia 60-74 tahun. Adapun penyebab lainnya lansia sering terbangun di malam hari, kemudian sulit untuk tidur kembali, lansia terbangun lebih awal, merasa sedih yang dikarenakan status ekonominya yang rendah dan karena suami atau istri dan anaknya telah meninggal dunia, lansia merasa tidak nyaman dengan penurunan kondisi fisiknya, lansia merasa sedih karena dirinya sudah tidak bisa bekerja lagi seperti dulu, lansia merasa kurang percaya diri karena status ekonomi maupun pendidikannya rendah. Masalah-masalah tersebut dapat memicu lansia mengalami stres. Sehingga berdasarkan kasus yang ditemukan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Dusun Depok Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam metode ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan desain *deskriptif korelatif*, yaitu penelitian yang mendeskripsikan atau menggambarkan hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan waktu *cross sectional*, yaitu pengambilan data yang dilakukan dalam waktu bersamaan (Arikunto, 2010).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Maret 2018 di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Populasi dalam peneliti ini sebanyak 50 lansia yang berusia 60-74 tahun dengan kriteria sebagai berikut mempunyai pendengaran yang masih baik, kooperatif, tidak mengalami gangguan jiwa, bersedia menjadi responden, pengucapannya masih dapat dipahami, tidak mempunyai kebiasaan mengkonsumsi obat tidur dan obat penenang serta tidak mengkonsumsi kopi atau rokok. Teknik pengambilan sample yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *total sampling*. Menurut Afyanti (2014) *total sampling* adalah teknik penentuan sample apabila semua anggota populasi digunakan menjadi sample, jadi sample pada penelitian ini adalah 50 lansia yang berusia 60-74 tahun.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah menggunakan kuesioner yang telah baku untuk mengetahui tentang stres dan insomnia pada lansia. Kuesioer stres menggunakan *Geriatric Depression Scale (GDS)* dengan 15 pertanyaan, sedangkan Kuesioner insomnia yang digunakan yaitu menggunakan kuesioner *Insomnia Ranting Scale* yang dikembangkan oleh Kelompok Studi

Psikiatri Biologic Jakarta-*Insomnia Ranting Scale*(KSPBJ-IRS) dengan 8 pertanyaan. Variabel bebas dari penelitian ini adalah tingkat stres pada lansia dengan skala data Nominal. Variabel terikat adalah kejadian insomnia pada lansia dengan skala data Nominal. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji statistik uji *Chi-Square* (Arikunto, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Tingkat stres pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Stres Responden di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta 2018

Kategori	Frekuensi (%)
Kemungkinan Depresi	35 (70,0%)
Depresi	15 (30,0%)
Total	50 (100,0%)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta mengalami kemungkinan depresi sebanyak 35 responden (70,0%) dan lansia depresi sebanyak 15 responden (30,0%).

2. Kejadian insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Insomnia Responden di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta 2018

Kategori	Frekuensi (%)
Tidak Insomnia	27 (54,0%)
Insomnia	23 (46,0%)
Total	50 (100,0%)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman

Yogyakarta yang tidak mengalami insomnia sebanyak 27 responden (54,0%) dan yang mengalami insomnia sebanyak 23 responden (46,0%).

3. Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

Tabel 4.3

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta 2018

Insomnia	Stres				χ^2	P Value
	Kemungkinan Depresi		Depresi			
	N	%	N	%		
Tidak Insomnia	2	5	0	0	25,155	0,00
Insomnia	8	1	1	3		
Total	3	7	1	3		

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa dari 50 responden yang berada di wilayah posyandu di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta, didapatkan hasil terbanyak yaitu tidak insomnia dan mengalami kemungkinan depresi sebanyak 27 responden (54%) dan hasil terendah yaitu insomnia dan mengalami kemungkinan depresi sebanyak 8 responden (16%) dan hasil tertinggi untuk lansia yang mengalami insomnia dan depresi sebanyak 15 responden (30%).

Hasil perhitungan dengan metode uji statistik *Chi Square* yaitu hasil $\chi^2=25,155$ dengan ρ value=0,00 ($\rho<0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta Tahun 2018. Berdasarkan hasil perhitungan dari

koefisiensi kontingensi dengan hasil 0,579 yang artinya keeratan antara dua variabel tingkat stres dengan kejadian insomnia mempunyai tingkat hubungan yang sedang.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

Hal ini juga seperti penelitian yang dilakukan oleh Bustaman (1998 dalam Sumedi dkk, 2010) menyatakan bahwa lama tidur yang dibutuhkan meningkat dalam kondisi seperti perubahan pekerjaan, peningkatan aktivitas mental, depresi atau perasaan kesal, serta periode yang penuh stres. Sedangkan menurut Sumedi, dkk (2010) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian insomnia yang diderita berhubungan erat dengan stres yang di alami dan ketidakmampuan mengendalikan emosi.

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stresor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Potter dan Perry, 2005 dalam Ayu Wardani 2010).

Secara garis besar faktor yang menyebabkan insomnia yaitu stres, depresi, kelainan kronis, lingkungan, efek samping, pengobatan, pola makan yang buruk, dan kurang berolahraga. Sebagian besar lanjut usia yang mengalami stres mengalami insomnia. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin berkurang waktu tidur lanjut usia. Stres psikologis yang dirasakan oleh lanjut usia dapat mengakibatkan insomnia, mempengaruhi konsentrasi,

dan meningkatkan resiko kesehatan serta bisa merusak sistem imun. Kekurangan tidur dapat berpengaruh terhadap fisik, kognitif, dan kualitas hidup (Rafknowledge, 2004 dalam Halukow, dkk, 2017).

Menurut Indriani (2008, dalam Susanto, 2011) proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan berlebihan, percaya diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis dan psikologis yang merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan lansia diantaranya: kesepian, terasing, dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri dan keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa berupa stres secara khusus pada lansia.

Menurut Zion & Israel (2003 dikutip dari Darmodjo, 2009) mengatakan ada beberapa faktor penyebab insomnia pada usia lanjut yaitu faktor fisik, psikologis, penggunaan obat-obatan dan alkohol. Kebiasaan tidur serta penyakit komorbid lain yang di derita, seseorang dapat mengalami insomnia akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai (Potter & Perry, 2005 diakses 2017). Insomnia dapat disebabkan oleh masalah emosional dan gangguan kesehatan mental, diantaranya kecemasan. Hal ini sering terjadi karena adanya masalah yang belum terselesaikan ataupun khawatir akan hari esok. Upaya yang dilakukan untuk menanggulangi insomnia yang terjadi di masyarakat adalah dengan memberikan pengetahuan kepada mereka bahwa salah satu faktor

yang menyebabkan insomnia terjadi adalah stres. Memberikan informasi agar responden sering berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Stres dapat membuat pikiran seseorang menjadi kacau, takut, gelisah, tidak nyaman. Stres ini dapat mengganggu tidur para lanjut usia dengan masalah yang dihadapi membuat sulit memulai tidur (Fransiska, S, 2014).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Stres pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta, menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kategori kemungkinan depresi sebanyak 35 responden (70,0%) dan lansia yang depresi sebanyak 15 responden (30,0%).
2. Insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta, menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kategori tidak insomnia sebanyak 27 (54,0%) dan lansia yang insomnia sebanyak 23 responden (46,0%).
3. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.

Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan
Hasil penelitian ini bagi bidang keilmuan keperawatan gerontik diharapkan dapat memberi tambahan data base tentang kaitan stres lansia dengan insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta.
2. Bagi Lansia
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia, sehingga lansia dapat mengetahui dampak

dari stres dan insomnia agar lansia dapat mengetahui cara mengurangi stres dan insomnia.

3. Bagi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Diharapkan dapat memberikan tambahan referensi tentang insomnia bagi mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyanti, Y., & Rahmawati. I.N. (2014). Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dalami, E. (2010). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: TIM.
- Darmojo, 2009. Faktor penyebab insomnia pada lansia. <http://jurnal.umsb.ac.id/wpcontent/uploads/2014/09>. Diakses 08/06/2018.
- Depkes. (2010). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta. Departemen Kesehatan RI
- Dewi, S.R. (2014). Buku ajar keperawatan gerontik. Jakarta : pustaka belajar.
- Edwin, N.N. (2014). *Mengenal Depresi pada Usia Lanjut Penggunaan Geriatric Depression Scale (GDS) untuk Menunjang Diagnosis*. CDK-217/vol. 41 no.6.
- Fransiska, S. 2014. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecemasan Mapanget*. Manado. journal.Unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/viewFile/5163/4679. Diakses 08/04/2015.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Buletin Jendela.
- Marchira, C.R, (2007). *Insomnia pada Lanjut Usia dan Penatalaksanaannya*. Jakarta: Berkala Kesehatan Klinik.
- Potter & Perry, 2005. *Gejala insomnia*. <http://jurnal.umsb.ac.id/wp-content/uploads/2014/09>. Diakses 08/06/2018.
- Rafknowledge, 2004. *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta. Elex Media Computindo.
- Sumedi. (2010). Penuntun praktis asuhan keperawatan lansia. Cetakan 1, edisi 2. Jakarta : trans info media.
- Sumedi, T., Wahyudi., & Kuswati A. (2010). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanat Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 5. 13-20. <http://jos.unsoed.ac.id> Diakses tanggal 18 November 2017.
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2011). Cara jitu mengatasi insomnia. Yogyakarta: penerbit Andi.
- Seryoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada*

- Klien Psikogeriatrik*, Jakarta: Salemba Medika.
- Sohat. (2014). Konsep dan proses keperawatan lansia. Yogyakarta : Graha ilmu.
- Tamher, S., & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta