

**HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN  
INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI POSYANDU  
LANSIA NGUDI WARAS DUSUN MERTEN  
GADINGHARJO SANDEN  
BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun Oleh :  
RIRIS CHINTYA HELIENIASTUTI  
1610201171**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA  
PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS  
DUSUN MERTEN GADINGHARJO SANDEN BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**

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



Disusun Oleh :  
**RIRIS CHINTYA HELIENIASTUTI**  
1610201171

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA  
LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS DUSUN  
MERTEN GADINGHARJO SANDEN BANTUL**

**THE RELATIONS BETWEEN LIFESTYLE AND INSOMNIA  
INCIDENCES ON ELDERLY AT NGUDI WARAS ELDERLY POSYANDU  
AT MERTEN GADINGHARJO SANDEN  
BANTUL**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
RIRIS CHINTYA HELIENIASTUTI  
16102011171**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing  
Pada Tanggal:

Pembimbing



Ns. Suratini.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

# HUBUNGAN GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS DUSUN MERTEN GADINGHARJO SANDEN BANTUL<sup>1</sup>

Riris Chintya Helieniastuti<sup>2</sup>, Suratini<sup>3</sup>, Sugiyanto<sup>4</sup>

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

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

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *deskriptif korelasi*, dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang ada di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten dengan kriteria berusia 60 – 85 tahun yang berjumlah 40 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale* dan kuisioner gaya hidup. Teknik analisis data menggunakan *Kendall Tau*. Hasil penelitian memperlihatkan *p value* = 0,017, dengan tingkat keeratan hubungan 0,383. Ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul.

**Kata kunci:** Gaya hidup, Kejadian Insomnia

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND INSOMNIA INCIDENCES ON ELDERLY AT NGUDI WARAS ELDERLY POSYANDU AT MERTEN GADINGHARJO SANDEN BANTUL<sup>1</sup>

Riris Chintya Helieniastuti<sup>2</sup>, Suratini<sup>3</sup>, Sugiyanto<sup>4</sup>  
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta  
Email: [ririschintya@gmail.com](mailto:ririschintya@gmail.com)

**Abstract:** This research aims to know the relation between lifestyle and the incidence of insomnia in the elderly at Elderly Posyandu of Ngudi Waras, Dusun Merten Gadingharjo Sanden, Bantul. This research was a quantitative study using descriptive correlation method, with cross sectional approach. The samples in this study were 40 elderlies in Elderly Posyandu of Ngudi Waras Dusun Merten with criteria aged 60-85 years. The sampling technique used was total sampling. The measuring instrument used was the KSPBJ Insomnia Rating Scale questionnaire and lifestyle questionnaire. Data analysis techniques used was Kendall Tau. The results of the study showed p value = 0.017, with a relation level of 0.383. There is a relation between lifestyle and the incidence of insomnia in the elderly at Elderly Posyandu of Ngudi Waras, Dusun Merten Gadingharjo Sanden, Bantul.

**Keyword:** Lifestyle, the incidence of insomnia

---

<sup>1</sup>The title of the thesis

<sup>2</sup>Student of School of Nursing, faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of School of Nursing, faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Proses menua (*aging*) merupakan proses alami yang dihadapi manusia. Dalam tahap ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lanjut usia (lansia) di mana dalam diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kondisi kesehatan jiwa secara khusus oleh individu lanjut usia (Sarwono, 2010).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2015 mencatat bahwa pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk lansia yang berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari populasi total dunia. Pertambahan penduduk di Indonesia juga mempengaruhi presentase jumlah lansia yang mengalami peningkatan. Berdasarkan sensus penduduk tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa. Pada tahun 2014 jumlah lansia meningkat menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa (Depkes, 2015). Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan daerah yang memiliki jumlah lansia tertinggi di Indonesia. Hal ini didukung dengan tercatatnya DIY sebagai daerah yang memiliki angka harapan hidup tertinggi di Indonesia, yakni 76 tahun bagi perempuan dan 74 tahun bagi laki – laki. Berdasarkan Profil Kesehatan Penduduk di Indonesia, jika dilihat sebaran penduduk lansia di atas 10% ada di DIY (14,02%), Jawa Tengah (10,99%), Jawa Timur (10,92%) dan Bali (10,79%). Sedangkan persebaran penduduk lansia di DIY menurut kabupaten atau kota yang tertinggi adalah di Kabupaten Bantul (35,52%) (Fitriani, 2014). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Bantul, jumlah lansia yang tercatat pada tahun 2017 berjumlah 10.035 jiwa, di mana 950 jiwa diantaranya terdapat di Kecamatan Sanden (Bantul, 2017).

Seiring dengan penurunan fungsi dan struktur tubuh lansia maka akan menimbulkan berbagai masalah fisiologis, biologis, kejiwaan, dan sosial. Masalah fisiologis yang sering terjadi pada lansia yaitu insomnia. Prevalensi lansia yang mengalami insomnia dalam sebuah studi yang luas di komunitas ditemukan sebesar 36% untuk lansia laki-laki dan 54% lansia perempuan mengeluhkan insomnia. Hanya 26% lansia laki-laki dan 21% lansia perempuan yang melaporkan tidak mengalami kesulitan untuk tidur (Fitriana, 2013). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Busko & Vega (dalam Fitriani 2014) menyebutkan bahwa prevalensi insomnia sekitar 10 – 17% dialami pada lansia yang tinggal di komunitas.

Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20 – 50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami

insomnia yang serius. Lansia yang mengalami insomnia memiliki prevalensi yang cukup tinggi yaitu 67%. Munculnya gangguan ini sering kali diabaikan (Puspitosari, 2011).

Berbagai kebijakan dan peraturan yang dijalankan pemerintah diantaranya tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015 tentang penyelenggaraan pusat pelayanan lanjut usia dikatakan bahwa pemeliharaan kesehatan lanjut usia diperlukan supaya lanjut usia tetap hidup sehat, produktif maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan dan pusat kesehatan masyarakat diharapkan sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama diharapkan mampu melakukan upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative bagi lanjut usia (Kemenkes, 2015).

Salah satu penelitian tentang insomnia yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sumirta dan Laraswati (2015) yang hasilnya lansia yang mengalami insomnia salah satunya disebabkan oleh gaya hidup. Sebagai rujukan Al Qur'an surat Ar Rum ayat 23:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (الروم : ٢٣)

Arti dari ayat di atas yaitu: “Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan”.

Tafsir dari surat tersebut yaitu dijelaskan bahwa tanda-tanda kekuasaan-Nya menjadikan sifat tidur bagi kalian diwaktu malam dan siang dengan tidur, sehingga rasa lelah dan kepenatan dapat hilang. Tubuh manusia membutuhkan istirahat untuk dapat beraktivitas lagi dengan lebih optimal, dan istirahat yang paling baik adalah tidur. Karena selain makan dan minum yang merupakan kebutuhan pokok bagi manusia, tidur juga merupakan titik awal adanya energi baru bagi tubuh manusia.

Salah satu penyebab insomnia pada lansia adalah gaya hidup lansia. Gaya hidup sehat dapat diartikan sebagai suatu cara hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain dengan mengkonsumsi makanan sehat dan berolahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika suka merokok dan minum minuman keras, tentu saja bukan merupakan pola hidup sehat (Anne, 2010). Gaya hidup yang dapat mempengaruhi insomnia merupakan gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya aktivitas fisik dan olahraga, merokok, serta kurangnya kepedulian dengan pola makan yang akan mempengaruhi kualitas tidur (Rahmayani, Wijaksono, & Putri, 2016).

Studi pendahuluan sudah dilakukan peneliti pada tanggal 28 Juli 2019 di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul. Berdasarkan data hasil wawancara

jumlah lansia yang terdaftar keseluruhan di Posyandu tersebut sebanyak 86 orang. Dari hasil wawancara yang dilakukan dari 10 orang responden, didapatkan hasil bahwa 6 orang (60%) lansia mengalami insomnia, dimana 4 orang (40%) mengatakan tidur hanya sebentar dan mengeluhkan sering susah tidur walaupun mengantuk, 2 orang (20%) lansia mengeluhkan bahwa tidak dapat tidur dengan nyenyak dan mudah kaget sehingga udah terbangun saat tidur. Lansia yang diwawancarai tersebut rerata memiliki aktivitas fisik yang cukup tinggi pada siang hari seperti ke sawah, bekerja sebagai buruh bangunan, mengerjakan pekerjaan rumah, dan mengasuh cucu. Sebagian lansia laki-laki juga mengatakan memiliki kebiasaan merokok dan meminum kopi tiap harinya. Lansia juga mengatakan bahwa jika mereka tidak bisa tidur pada malam hari itu merupakan hal yang biasa. Jika mereka tidak bisa tidur pada malam hari dan siangnya dapat tidur selama 3 jam saja itu sudah tidak menjadi masalah lagi. Lansia mengeluhkan sering merasa kelelahan karena jam istirahat yang kurang. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada lansia di atas, mendorong penulis untuk mengetahui adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul Yogyakarta.

Tujuan umum yaitu diketahuinya hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadinghajo Sanden Bantul.

Tujuan khusus yaitu diketahuinya gaya hidup pada lanjut usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadinghajo Sanden Bantul, diketahuinya kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadinghajo Sanden Bantul, diketahuinya keeratan hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia yg terjadi pada lanjut usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadinghajo Sanden Bantul.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *deskriptif korelasi* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui tentang sesuatu secara obyektif dan mengetahui hubungan antar dua variabel. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti menentukan responden dengan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan langsung oleh peneliti dan asisten peneliti dengan membagikan kuisioner KSPBJ *Insomnia Rating Score* dan kuisioner gaya hidup pada lansia yang mengikuti posyandu lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten. Pengisian kuisioner didampingi oleh peneliti dan asisten peneliti, sebelumnya peneliti akan menjelaskan terlebih dahulu kepada asisten peneliti mengenai bagaimana cara mengisi kuisioner agar tidak terjadi

kesalahpahaman selama pendampingan dalam pengisian. Bagi responden yang tidak dapat membaca dan menulis akan dibantu pada saat pengisian dengan cara membacakan dan dibantu saat pengisian jawaban dengan menuliskan jawaban yang diperoleh secara verbal dan ditulis oleh peneliti atau asisten peneliti. Sebelum kuisioner dibagikan, peneliti akan menjelaskan terlebih dahulu maksud dan tujuan pengisian kuisioner. Kemudian akan melakukan persetujuan sebagai responden. Setelah responden menyetujui, peneliti akan menjelaskan cara pengisian kuisioner, yaitu pengisian kuisioner oleh responden dengan cara memilih jawaban sesuai dengan apa yang dialami dengan memberikan tanda lingkaran pada kuisioner insomnia dan tanda centang (✓) pada kuisioner gaya hidup.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul. Umlah penduduk di Dusun Merten Gadingharjo Sanden sebanyak 201 jiwa yang terdiri dari berbagai umur dan kalangan. Kegiatan kesehatan yang biasa dilakukan pada usia lanjut yaitu Posyandu Lansia. Posyandu Lansia di Dusun Merten didirikan sejak tahun 2010 dan memiliki kader aktif sebanyak 5 orang. Posyandu lansia ini dilaksanakan setiap 3 bulan sekali pada tanggal 9 di awal bulan. Kegiatan yang terdapat pada posyandu lansia meliputi senam lansia, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan tekanan darah serta pengobatan. Pada tahun 2020 jumlah lansia yang terdaftar di posyandu lansia sebanyak 80 jiwa.

Masalah kesehatan yang muncul di Posyandu Lansia sebagian besar pada gangguan tidur (insomnia) namun terdapat pula beberapa masalah yang dialami lansia seperti hipertensi dan asam urat. Banyak lansia yang mengalami kesulitan saat memulai tidur dan sering terjaga di malam hari. Pengetahuan mengenai insomnia pada lansia masih sangat rendah diketahui oleh lansia di Posyandu Lansia Dusun Merten.

## 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul**

Karakteristik responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	25
Perempuan	30	75
Usia		
60 – 65	8	20
66 – 70	13	32,5
71 – 75	10	25
76 – 80	4	10
81 – 85	5	12,5
Pendidikan		
Tidak sekolah	6	15
SD	21	52,5
SMP	9	22,5
SMA	1	2,5
D1	2	5,0
D3	1	2,5
Status Pernikahan		
Menikah	16	40
Janda	18	47,5
Duda	6	15
Jumlah	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras yang terlibat dalam penelitian sebanyak 40 orang dengan jumlah perempuan lebih banyak dari laki-laki. Lansia yang berjenis kelamin perempuan yaitu 30 orang (75%) dan laki-laki berjumlah 10 orang (25%). Mayoritas responden berusia 66 – 70 tahun sebanyak 13 orang (32,5). Sebagian besar responden memiliki riwayat pendidikan SD sebanyak 21 orang (52,5). Sebagian besar responden berstatus kawin sebanyak 20 orang (50%).

## 2. Gaya hidup responden

**Tabel 2 Distribusi Gaya Hidup Responden pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul**

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Cukup Baik	26	65
Kurang Baik	14	35
Jumlah	40	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 2 memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat gaya hidup cukup baik dengan rentang nilai 39 - 59 sebanyak 26 orang (65%), kategori baik dengan rentang nilai 20 – 39 sebanyak 14 orang (35%), dan tidak ada responden yang memiliki gaya hidup yang sangat baik.

3. Gaya hidup responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 3 Distribusi Gaya Hidup Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul**

Jenis Kelamin	Gaya Hidup				Total	
	Cukup Baik		Kurang Baik		F	%
	F	%	F	%		
Laki-laki	0	0	10	25	10	25
Perempuan	26	65	4	10	30	75
Total	26	65	14	35	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah lansia yang berjenis kelamin laki-laki tidak ada yang memiliki gaya hidup sangat baik dan cukup baik, gaya hidup lansia yang berjenis kelamin laki-laki merupakan gaya hidup kurang baik sebanyak 10 orang (25%). Gaya hidup lansia yang berjenis kelamin perempuan memiliki gaya hidup cukup baik sebanyak 26 orang (65%) dan kurang baik sebanyak 4 orang (10%).

4. Gaya hidup responden berdasarkan usia

**Tabel 4 Distribusi Gaya Hidup Responden Berdasarkan Usia pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul**

Usia	Gaya Hidup				Total	
	Cukup Baik		Kurang Baik		F	%
	F	%	F	%		
60 – 65	6	15	2	5	8	20
65 – 70	10	25	3	7,5	13	32,5
71 – 75	5	12,5	5	12,5	10	25
76 – 80	2	5	2	5	4	10
81 – 85	3	7,5	2	5	5	12,5v
Total	26	65	14	35	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan gaya hidup responden berdasarkan usia. Presentase tertinggi gaya hidup lansia terdapat pada lansia yang berusia 66 – 70 tahun dengan kategori gaya hidup cukup baik sebanyak 10 orang (25%) dan gaya hidup kurang baik sebanyak 3 orang (7,5%). Presentase terendah terdapat pada lansia dengan usia 76 – 80 tahun dengan kategori gaya hidup cukup baik sebanyak 2 orang (5%) dan gaya hidup kurang baik sebanyak 2 orang (5%).

5. Gaya hidup reesponden berdasarkan pendidikan

**Tabel 5 Distribusi Gaya Hidup Responden Berdasarkan Pendidikan pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul**

Pendidikan	Gaya Hidup				Total	
	Cukup Baik		Kurang Baik		F	%
	F	%	F	%		
Tidak sekolah	3	7,5	3	7,5	6	15
SD	14	35	7	17,5	21	52,5
SMP	6	15	3	7,5	9	22,5
SMA	1	2,5	0	0	1	2,5
D1	1	2,5	1	2,5	2	5
D3	1	2,5	0	0	1	2,5
Total	26	65	14	35	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan gaya hidup lansia berdasarkan tingkat pendidikannya. Jumlah presentase tertinggi terdapat pada lansia yang berpendidikan SD yang memiliki gaya hidup yang cukup baik sebanyak 14 orang (35%) dan yang memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 7 orang (17,5%), lansia yang berpendidikan SMA yang memiliki gaya hidup cukup baik sebanyak 1 orang (2,5%) dan presentase terendah terdapat pada lansia yang berpendidikan D3 memiliki gaya hidup yang cukup sebanyak 1 orang (2,5%).

6. Gaya hidup responden berdasarkan status pernikahan

**Tabel 6 Distribusi Gaya Hidup Responden Berdasarkan Status Pernikahan pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul**

Status Pernikahan	Gaya Hidup				Total	
	Cukup Baik		Kurang Baik		F	%
	F	%	F	%		
Menikah	9	22,5	7	17,5	16	40
Janda	17	42,5	1	2,5	18	45
Duda	0	0	6	15	6	15
Total	38	65	19	16,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan gaya hidup lansia berdasarkan tingkat pendidikannya. Jumlah presentase tertinggi terdapat pada lansia yang berpendidikan SD yang memiliki gaya hidup yang cukup baik sebanyak 14 orang (35%) dan yang memiliki gaya hidup kurang baik sebanyak 7 orang (17,5%), lansia yang berpendidikan SMA yang memiliki gaya hidup cukup baik sebanyak 1 orang (2,5%) dan presentase terendah terdapat pada lansia yang berpendidikan D3 memiliki gaya hidup yang cukup sebanyak 1 orang (2,5%).

## 7. Kejadian insomnia

**Tabel 7 Distribusi Insomnia Responden pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul**

Kategori	Frekuensi	Presentasi
	(f)	(%)
Tidak insomnia	0	0
Insomnia ringan	19	47,5
Insomnia sedang	21	52,5
Insomnia berat	0	0
Jumlah	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 7 memperlihatkan bahwa tidak ada lansia yang tidak mengalami insomnia, mayoritas lansia mengalami insomnia sedang sebanyak 21 orang (52,5%) dan insomnia ringan sebanyak 19 orang (47,5%), dan tidak ada lansia yang mengalami insomnia berat.

## 8. Kejadian insomnia berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 8 Distribusi Kejadian Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul**

Jenis Kelamin	Insomnia				Total	
	Insomnia Sedang		Insomnia Berat		F	%
	F	%	F	%		
Laki-laki	10	25	0	0	10	25
Perempuan	19	47,5	11	27,5	30	75
Total	29	72,5	11	27,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan tingkat insomnia lansia berdasarkan jenis kelamin. Presentase tertinggi kejadian insomnia pada lansia terdapat pada lansia perempuan yang berjumlah 30 orang (75%) dengan kategori insomnia sedang sebanyak 19 orang (47,5%) dan insomnia berat sebanyak 11 orang (27,5%). Presentase terendah terdapat pada lansia dengan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 10 orang (25%) dengan kategori insomnia sedang

9. Kejadian insomnia berdasarkan usia

**Tabel 9 Distribusi Kejadian Insomnia Berdasarkan Usia pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul**

Usia	Insomnia				Total	
	Insomnia sedang		Insomnia berat		F	%
	F	%	F	%		
60 – 65	5	12,5	3	7,5	8	20
65 – 70	8	20	5	12,5	13	22,5
71 – 75	5	12,5	5	12,5	10	25
76 – 80	0	0	4	10	4	10
81 – 85	1	2,5	4	10	5	12,5
Total	19	47,5	21	52,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan tingkat insomnia yang dialami lansia berdasarkan usianya. Presentse kejadian insomnia tertinggi pada lansia terdapat pada lansia yang berusia 66 – 70 tahun berjumlah 13 orang (22,5) dengan kategori insomnia ringan sebanyak 8 orang (20%) dan insomnia sedang sebanyak 5 orang (12,5). Presentase kejadian insomnia terendah terdapat pada lansia yang berusia 76 – 80 tahun yang berjumlah 4 orang (10%) dengan kategori insomnia sedang.

10. Kejadian Insomnia Berdasarkan Pendidikan

**Tabel 10 Distribusi Kejadian Insomnia Berdasarkan Pendidikan pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul**

Pendidikan	Insomnia				Total	
	Insomnia ringan		Insomnia sedang		F	%
	F	%	F	%		
Tidak sekolah	1	2,5	5	12,5	6	15
SD	8	20	13	32	21	52
SMP	6	15	3	7,5	9	22,5
SMA	1	2,5	0	0	1	2,5
D1	2	5	0	0	2	5
D3	1	2,5	0	0	1	2,5
Total ]]	19	47,5	21	52,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Tabel 10 menunjukkan tingkat insomnia lansia berdasarkan tingkat pendidikannya. Presentase tertinggi terdapat pada lansia dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 21 orang (52%) dengan kategori insomnia ringan sebanyak 8 orang (20%) dan insomnia sedang sebanyak 13 orang (32%).

## 11. Kejadian Insomnia Berdasarkan Status Pernikahan

**Tabel 11 Distribusi Kejadian Insomnia Berdasarkan Status Pernikahan pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul**

Status Pernikahan	Insomnia				Total	
	Insomnia ringan		Insomnia sedang		F	%
	F	%	F	%		
Menikah	6	15	10	25	16	40
Janda	11	27,5	7	17,5	18	52,5
Duda	2	5	4	10	6	15
Total	19	47,5	14	52,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 11 menunjukkan tingkat insomnia lansia berdasarkan status pernikahan. Lansia yang mengalami tingkat insomnia ringan dengan presentase tertinggi pada lansia yang memiliki status pernikahan janda sebanyak 18 orang (52,5%) dengan kategori insomnia ringan sebanyak 11 orang (27,5%) dan insomnia sedang sebanyak 7 orang (17,5%). Presentase terendah terdapat pada lansia dengan status pernikahan duda sebanyak 6 orang (15%) dengan kategori insomnia ringan sebanyak 2 orang (5%) dan insomnia sedang sebanyak 4 orang (10%).

## 12. Tabulasi Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Terhadap Insomnia

Gaya hidup	Insomnia				Total	P value
	Insomnia ringan		Insomnia sedang			
	F	%	F	%	F	%
Cukup baik	16	40	10	25	26	65
Kurang baik	3	7,5	11	27,5	14	35
total	19	47,5	21	52,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 12 menunjukkan bahwa presentase tertinggi gaya hidup dikategori cukup baik sebanyak 16 responden (40%) dengan tingkat insomnia ringan. Sementara itu presentase terendah terdapat pada kategori gaya hidup sangat baik dengan jumlah responden 0 dan tidak terdapat tingkatan insomnia dengan nilai keseluruhan 0.

Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul dilakukan analisis menggunakan uji analisa *Kendall Tau*. Berikut ini hasil analisa *Kendall Tau* untuk kedua variabel tersebut:

### 13. Analisa kendall tau

Variabel	Koefisien Korelasi	Nilai Signifikan	Keterangan
Hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia	0,383	0,017	Terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat korelasi cukup

Berdasarkan tabel 13 diperoleh hasil buat uji statistik korelasi *Kendall Tau sig* (2-tailed) = 0,017 dan nilai  $p > 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia dengan tingkat hubungan cukup.

### **GAYA HIDUP**

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa gaya hidup responden yang paling banyak masuk dalam kategori gaya hidup cukup baik dimana terdapat 26 responden (65%). Menurut teori Notoatmodjo (2010) Gaya hidup merupakan perilaku hidup untuk meningkatkan kesehatannya yang mencakup makan dengan menu seimbang, aktivitas fisik secara teratur, tidak mengkonsumsi makanan atau minuman yang menimbulkan kecanduan (kopi), menjaga kebersihan diri. Gaya hidup sehat menggambarkan pola perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya memelihara kondisi fisik, mental dan sosial dalam kondisi positif (Lisnawati, 2001).

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa gaya hidup berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan memiliki gaya hidup yang cukup baik dibandingkan laki-laki dimana 26 responden (65%) perempuan memiliki gaya hidup yang cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan lansia perempuan yang tidak merokok, tidak minum kopi, memiliki aktivitas fisik yang baik, dan lebih memperhatikan kesehatannya. Hal ini dikuatkan oleh pernyataan Anne (2010) gaya hidup sehat dapat diartikan sebagai suatu cara hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain dengan mengkonsumsi makanan sehat dan berolahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika suka merokok dan minum minuman keras, tentu saja bukan merupakan pola hidup sehat.

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa gaya hidup berdasarkan usia yaitu usia 66 – 70 tahun lebih banyak memiliki gaya hidup cukup baik dimana terdapat 10 responden (25%). Sesuai dengan teori penuaan oleh Azizah (2011) yang menyebutkan bahwa lansia akan mengalami penurunan fungsi muskuloskeletal yang akan berdampak pada menurunnya kemampuan lansia untuk melakukan aktifitas fisik, pada lansia juga akan mengalami perubahan disistem pencernaan seperti kemunduran fungsi secara nyata dengan kehilangan gigi yang mengakibatkan kebutuhan gizi lansia kurang dapat terpenuhi.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil gaya hidup berdasarkan pendidikan yaitu responden paling banyak berpendidikan SD dimana terdapat 21 responden (52,5%) dengan kategori gaya hidup cukup sebanyak 14 responden (35%) dan gaya hidup kurang sebanyak 7 responden (17,5%). Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi seseorang dalam melakukan gaya hidup sehat. Hal ini dibuktikan dengan teori Kunjoro (2002 dalam Kelen, Hallia & Putri 2016) yang menyebutkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin mudah pula untuk menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki akan semakin mudah untuk memahami tentang kesehatan.

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil gaya hidup berdasarkan status pernikahan yaitu gaya hidup kurang paling banyak terdapat pada responden dengan status perkawinan janda sebanyak 8 responden (20%). Menurut teori Sujanto (2016) Aspek sosial merupakan salah satu aspek yang sering sekali mengalami perubahan. Perubahan sosial pada lansia sering kali mempengaruhi kesejahteraan dan kualitas hidup pada lansia. Secara umum salah satu perubahan aspek sosial yang dialami lansia adalah hilangnya pasangan hidup. Pembentukan sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungan dalam keluarganya yang secara tidak langsung akan mempengaruhi pola hidupnya.

### **KEJADIAN INSOMNIA**

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan dari 40 responden mayoritas mengalami insomnia sedang sebanyak 21 responden (52,5%) dan insomnia ringan sebanyak 19 responden (47,5%). Sesuai dengan penelitian Arysta dan Gusti (2013) menyebutkan bahwa kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan-perubahan merupakan hal yang normal pada lansia. Perubahan-perubahan ini bersamaan dengan perubahan fisik dan lain-lain. Kondisi fisik dan psikologis responden seiring dengan terjadinya proses penuaan berdampak pada terjadinya insomnia pada lansia. Dengan adanya gangguan tidur, para lansia tidak dapat mengembalikan kondisi tubuhnya dengan baik sehingga mengakibatkan kondisi mudah marah, kelelahan, pusing, cemas dan stress.

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan insomnia berdasarkan jenis kelamin yaitu diperoleh hasil bahwa insomnia banyak dialami oleh lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden (47,5) mengalami insomnia sedang. Jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia, hal tersebut disebabkan karena wanita usia lanjut akan mengalami menopause. Secara fisiologis menopause akan mengakibatkan penurunan hormon estrogen yang akan mempengaruhi kondisi fisiologis seseorang menjadi lebih emosional dan

gelisah, hal ini membuat lansia perempuan menjadi sulit tidur. Selain esterogen lansia perempuan juga akan mengalami penurunan hormone oksitosin sehingga perempuan akan memiliki perasaan yang lebih sensitif daripada laki-laki (Ningsih & Wibowo, 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini dan Santoso (2016) yang menjelaskan bahwa lansia perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dari laki-laki yang mempengaruhi gangguan tidur yang terjadi pada lansia perempuan.

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan insomnia berdasarkan usia yaitu responden yang mengalami insomnia paling banyak adalah responden yang berusia 66 – 70 tahun yang berjumlah 13 responden (22,5%). Menurut *World Health Organization* (WHO) usia 60 – 74 tahun merupakan kategori sebagai usia lanjut (*elderly*). Pada saat berada di usia lanjut seseorang akan mengalami penurunan dan perubahan berbagai fungsi baik itu fungsi fisik, sosial, dan psikologis (Maryam, et al, 2012).

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan insomnia berdasarkan pendidikan yaitu responden yang berpendidikan SD memiliki presentase tertinggi yang mengalami insomnia sebanyak 21 orang (52%). Menurut teori Darmojo (2005) tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi insomnia. Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi seseorang dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami tentang kesehatan, sehingga individu memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia. Teori tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simanungkalit, Togotrop, dan Damanik (2018) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan sangat berkaitan terhadap pelajaran yang didapatkan secara formal maupun nonformal dalam mengenal sesuatu termasuk salah satunya mengenai penyakit-penyakit. Tingginya tingkat kejadian insomnia pada lansia yang berpendidikan SD cenderung mengakibatkan lansia tidak memahami definisi, faktor risiko, gejala serta pencegahantentang insomnia. Selain itu sumber informasi yang didapat dalam media elektronik dan media cetak dapat membantu lansia dalam memperoleh informasi-informasi dalam penanganan insomnia.

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan insomnia berdasarkan status pernikahan yaitu presentase tertinggi lansia yang mengalami insomnia berstatus janda sebanyak 18 responden (45%). Hal ini didukung oleh teori Darmojo (2005) yang menyebutkan bahwa kehadiran pasangan hidup dapat meningkatkan tingkat koping yang adekuat dalam menghadapi stress.

Kehilangan pasangangan hidup dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami lansia. Hal ini menunjukkan kesesuaian fakta dan teori, dimana kehilangan pasangan hidup lebih sering terjadi pada populasi perempuan daripada laki-laki. Kesepian lansia perempuan yang berstatus janda dapat menyebabkan insomnia, mereka merasa kehilangan pasangan hidup yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan saat tidur. Hal ini erat hubungannya dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2018) yang menyebutkan bahwa lansia yang kesepian akan memiliki kualitas tidur yang buruk yang dapat mengakibatkan lansia mengalami insomnia.

### **HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN INSOMNIA**

Berdasarkan tabel 12 diperoleh hasil uji statistik korelasi *Kendall Tau* didapatkan hasil yaitu 0,017 hal ini dapat diartikan bahwa  $p < 0,05$ , sehingga  $H_a$  diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kejadian insomnia. Menurut Kaplan dan Sadock (2010) mengatakan bahwa insomnia merupakan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bersifat sementara atau persisten. Teori lain yang dikemukakan Hanum (2011) mengatakan bahwa insomnia adalah ketidakmampuan tidur yang dapat mengakibatkan kelelahan, kegelisahan, dan gangguan kejiwaan.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Masfuati (2015) yang menyebutkan bahwa gaya hidup yang kurang baik akan mengakibatkan lansia mengalami insomnia. Insomnia yang disebabkan oleh gaya hidup juga akan mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Berkaitan dengan gaya hidup didapatkan data bahwa gaya hidup yang paling banyak dijalani lansia adalah gaya hidup cukup baik. Kategori gaya hidup cukup baik kategori cukup baik yang dibuktikan dengan pernyataan lansia bahwa rata-rata lansia masih dapat beraktivitas fisik dengan baik, tidak merokok, tidak minum kopi, dan memiliki pola makan yang baik. Gaya hidup merupakan faktor internal yang dapat mempengaruhi kesehatan. Gaya hidup merujuk pada bagaimana cara seseorang hidup termasuk pilih tempat tinggal dan pola perilaku individu yang diengaruhi oleh faktor sosiokultural serta karakteristik individu. Faktor ini dapat berdampak positif atau negatif, tergantung dari bagaimana cara individu untuk mengontrolnya. Gaya hidup yang bersifat negatif seperti merokok, mengkonsumsi zat dan tidak beraktifitas (Sumirta dan Laraswati, 2016). Adapun faktor lain yang berhubungan dengan insomnia adalah depresi dan rasa nyeri, sedangkan karakteristik responden (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan) (Afifah, 2016).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 9 Januari 2020 di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul, maka disimpulkan: terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Bantul dengan  $p$  value 0,017, gaya hidup pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Bantul masuk dalam kategori gaya hidup cukup baik sebanyak 26 responden (65%), kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Bantul masuk dalam kategori insomnia sedang sebanyak 21 responden (52,5%), keeratan hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Bantul masuk dalam kategori cukup dengan nilai nilai korelasi 0,383.

### **SARAN**

Bagi lansia diharapkan dapat menjalankan gaya hidup sehat dengan beraktivitas fisik setiap hari, mengurangi rokok, tidak mengonsumsi obat tanpa resep dokter serta memperhatikan asupan makanan sehari-hari. Sehingga lansia dapat terhindar dari risiko insomnia. Bagi keluarga diharapkan dapat memperhatikan setiap perubahan yang terjadi pada lansia dan terus membantu menjaga kondisi kesehatan lansia. Bagi posyandu diharapkan agar dapat memberikan penyuluhan kepada lansia atau keluarga terkait tentang kesehatan lansia. Bagi perawat puskesmas diharapkan dapat berperan aktif dalam memperhatikan hal-hal yang mengganggu kesehatan lansia seperti gangguan tidur. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini dengan meneliti variabel lain yang terkait dengan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia atau variabel lain yang belum diteliti.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afifah, N. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Rumah Usiawan Panti Surya Jemur Andayani Surabaya. *Jurnal Kesehatan universitas Airlangga*.
- Anne. (2010). *Gaya Hidup Sehat*. Bandung.
- Arysta, P. D., & Dr.Gusti. (2013). Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. *Jurnal Kedokteran Universitas Udayana*.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bantul, B. P. (2017). *Kabupaten Bantul Dalam Angka (Bantul in Figures)*. Retrieved from [bantulkab.bps.go.id](https://bantulkab.bps.go.id):  
<https://bantulkab.bps.go.id/publication/2018/08/16/40e5d68cbcf9f2c86bd402ba/kabupaten-bantul-dalam-angka-2018.html>
- Darmojo. (2005). *Proses Menua Dan Implikasi Kliniknya Buku Ajar Penyakit Dalam*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Depkes. (2015, Mei 27). Pelayanan Dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut.
- Fitriana, V. (2013). Hubungan Antara Tingkat Kesepian Dengan Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Srimulyo Kecamatan Piyungan Bantul Yogyakarta. *Universitas Gajah Mada*.
- Fitriani , D. C. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Dusun Jomogatan Ngestiarjo Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan FKIK UMY*.
- Hanum, M. S. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab Akibat-Akibat Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flashbooks.
- Kaplan , H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Kusnandar (2009) Penuntut Penggunaan Relaksasi Banson*. Bandung : Mumtaz Among .
- Kelen, A. P., Hallis, F., & Putri, R. M. (2016). Tugas Keluarga Dalam Memelihara Kesehatan Dengan Mekanisme Koping Lansia. *Jurnal Care*.
- Kemenkes. (2015, November 5). Retrieved from [www.persi.or.id/images/regulasi/permenkes/pmk672015](http://www.persi.or.id/images/regulasi/permenkes/pmk672015)
- Maryam, R., Ekasari, M., Rosidawati, & Jubaedi. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Masfuati , A. (2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Terna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta.
- Ningsih, A. W., & Wibowo, D. A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal ILKES (Ilmu Kesehatan)*.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspitosari. (2011). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut. *Jurnal Kedokteran Trisakti*, 21.
- Rahmayani, D., Wijaksono, M. A., & Putri, R. R. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti SosialTresna Werdha (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru . *Dinamika Kesehatan Vol. 7 No. 1*.
- Sarwono. (2010). *Psikologi Kognitif* (8 ed.). Jakarta: Erlangga.
- Simanungkalit, E. D., Togotrap, V. M., & Damanik, I. (2018). Gambaran Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Jompokaarya Kasih Medan. *Jurnal Kedokteran* .
- Sujanto, A. (2016). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (insomnia) Pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8, 1.
- Wijayanti, S. N. (2018). Hubungan Loneliness Level Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. *Naskah Publikasi Unisa*.

