

**HUBUNGAN STATUS NUTRISI DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU
LANSIA NGUDI WARAS DUSUN MERTEN
GADINGHARJO SANDEN
BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
FIRMANSYAH HASAN
1610201151**

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

**HUBUNGAN STATUS NUTRISI DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA LANSIA 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 :
FIRMANSYAH HASAN
1610201151

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

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STATUS NUTRISI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS DUSUN MERTEN
GADINGHARJO SANDEN BANTUL**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND THE
INCIDENCE OF INSOMNIA IN THE ELDERLY AT POSYANDU NGUDI
WARAS MERTEN GADINGHARJO SANDEN
BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
FIRMANSYAH HASAN
1610201151**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal:

Pembimbing



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

HUBUNGAN STATUS NUTRISI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS DUSUN MERTEN GADINGHARJO SANDEN BANTUL¹

Firmansyah Hasan², Suratini³, Tiwi Sudyasih⁴

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: firmanhasan97@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia 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 timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan dan kuisioner *KSPBJ Insomnia Rating Scale*. Teknik analisis data menggunakan *Kendall Tau*. Hasil penelitian memperlihatkan *p value* = 0,122, ($p > 0,05$). Tidak terdapat hubungan antara di Posyan status nutrisi dengan kejadian insomnia di posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul.

Kata kunci: Status Nutrisi, Kejadian Insomnia

¹Judul skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS WITH INSOMNIA IN LANSIA AT POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS DUSUN MERTEN GADINGHARJO SANDEN BANTUL¹

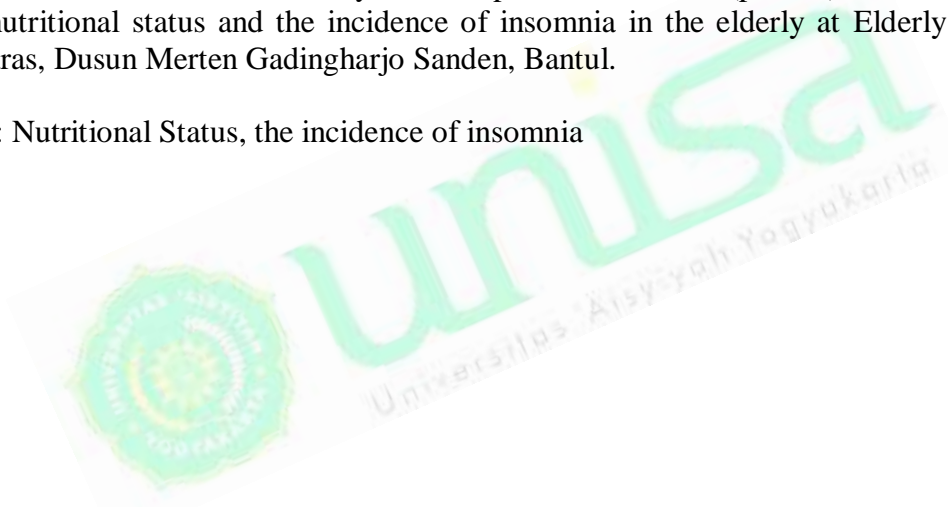
Firmansyah Hasan², Suratini³, Tiwi Sudyasih⁴

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: firmanhasan97@gmail.com

Abstract: This research aims to know the relation between nutritional status 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 weight scales, height scales and 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, ($p > 0,05$). There is no relation between nutritional status and the incidence of insomnia in the elderly at Elderly Posyandu of Ngudi Waras, Dusun Merten Gadingharjo Sanden, Bantul.

Keyword: Nutritional Status, the incidence of insomnia



¹The title of the thesis

²Student of School of Nursing, faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of School of Nursing, faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Lansia merupakan salah satu kelompok atau populasi beresiko (*population at risk*) yang semakin meningkatnya jumlahnya. Populasi beresiko adalah kumpulan orang-orang yang masalah kesehatannya memiliki kemungkinan akan berkembang lebih buruk karena adanya faktor-faktor resiko yang akan mempengaruhi kesehatan (Allender, Rector dan warner, 2014). Lansia memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko terkait usia, risiko sosial dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup (Stanhope dan Lancaster,2016).

Menurut *World Health Organization* (2014) lanjut usia adalah seseorang yang memasuki umur 60 tahun atau lebih. Di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, dan tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.000.000 (11,34%) dari total populasi (WHO,2014). Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2013). Menurut *United Nations* (2015) Indonesia memiliki jumlah lansia urutan ke-4 terbesar didunia, setelah China, India, dan Amerika. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,04 juta jiwa atau sekitar 8,05% dari seluruh penduduk Indonesia (BPS, 2014).

Di Yogyakarta jumlah penduduk lansia tahun 2013 sebesar 13,56% dari keseluruhan penduduk. Besarnya jumlah penduduk lansia di DIY perlu menjadi perhatian tersendiri, mengingat disatu sisi semakin meningkatnya penduduk lansia berarti kualitas hidup semakin baik seiring semakin baiknya akses untuk mendapatkan fasilitas kesehatan sehingga usia harapan hidup meningkat (BPS, 2014). Proses menua lansia memberikan dampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh semakin menurun. Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Dewi, 2014).

Saat ini banyak masalah yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. (Widya, 2010). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan

tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% (Seoud, 2014).

Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia di atas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu 78,1% dengan usia 60-74 tahun. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi stres psikologis, kondisi lingkungan dan diet/nutrisi. (Khair, 2011).

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 di waktu 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.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia salah satunya adalah status nutrisi. Kekurangan asupan makanan akan berdampak pada berat badan kurang yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti selera makan rendah, saluran pencernaan dan penyakit lainnya. Sehingga tubuh akan mengalami penurunan fungsi dan perubahan dari segi fisik, kemampuan kognitif, kemampuan fungsi organ dan psikologi. Akibatnya lansia akan mengalami malnutrisi. Malnutrisi pada lansia jika dalam kondisi lama akan berdampak pada kelemahan otot dan kelelahan karena energi yang menurun. Selain itu kurangnya pengetahuan lansia dan perhatian dari keluarga tentang asupan makanan yang baik merupakan penyebab dari kurangnya asupan nutrisi pada lansia. Kondisi ini dapat menyebabkan lansia mengalami insomnia (gangguan tidur) karena penyakit yang diderita (Dewi, 2014).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 4 Agustus 2019 di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten, Gadingharjo, Sanden, Bantul didapatkan data

jumlah keseleruhan lanjut usia di posyandu sebanyak 70 orang. Lansia tersebut terdiri dari 60 lansia berjenis kelamin perempuan dan 10 lansia berjenis kelamin laki-laki. Dari hasil wawancara yang dilakukan pada 10 orang lansia terdapat 6 orang lansia yang mengatakan kesulitan untuk tidur. susah mengawali tidur, sering terbangun pada malam hari, dan susah untuk tidur kembali. Beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia yaitu didapatkan 1 orang lansia mengalami depresi merasa kesepian karena baru saja kehilangan istri dan 5 orang lansia lagi memiliki masalah kesehatan, dengan berbagai keluhan seperti sering sakit perut, susah buang air besar dan efek penggunaan obat-obatan yang dikonsumsi tanpa pengawasan dokter. Dari masalah-masalah yang terjadi akibatnya lansia mengalami perubahan perilaku makan, yaitu penurunan nafsu makan dan asupan makanan serta beresiko malnutrisi karena penyakit yang diderita. Dari 6 lansia yang mengalami gangguan tidur tadi yang memiliki status nutrisi normal ada 4 yaitu 23,1, 24,1, 24,2, dan 24,6 kurang ada 1 yaitu 18,4 dan lebih ada 1 yaitu 25,2. Dari hasil penghitungan menggunakan rumus IMT yang sudah dilakukan didapatkan 3 lansia dengan berat badan normal, 2 lansia dengan berat badan kurang dan 1 lansia dengan berat badan lebih. Masalah yang terjadi menunjukkan bahwa jika lansia memiliki perilaku makan yang kurang baik maka akan mengganggu kesehatannya. Oleh sebab itu lansia perlu mempunyai bekal pengetahuan, sikap, dan tindakan dalam mengkonsumsi makanan secara baik.

Berdasarkan fenomena di atas, khususnya untuk kesehatan usia lanjut, terutama pada masalah insomnia, Peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Status Nutrisi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia” di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten, Gadingharjo, Sanden, Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui angka kejadian gangguan tidur (insomnia) pada lansia, serta untuk mengetahui faktor-faktor gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Dusun Merten, Gadingharjo, Sanden, Bantul, Yogyakarta.

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

Tujuan khusus yaitu diketahuinya status nutrisi 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 status nutrisi 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 mengukur tinggi badan dan berat badan lansia dan membagikan kuisioner *KSPBJ Insomnia Rating Score* 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 mengukur tinggi badan dan berat badan lansia serta 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.

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 diawal 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 Lansia dan 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 terdapat 40 responden yang menjadi subyek dalam penelitian ini dengan karakteristik berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 30 orang (75%) dan laki-laki sebanyak 10 orang (25%). Karakteristik berdasarkan usia terbanyak adalah 66-70 tahun terdapat 13 orang (32.5%) dan yang paling sedikit adalah usia 76-80 tahun terdapat 4 orang (10%). Karakteristik responden berdasarkan pendidikan tertinggi adalah SD terdapat 21 orang (52,5%) dan yang terendah berpendidikan SMA dan D3 masing masing terdapat 1 orang (2,5%). Sedangkan karakteristik berdasarkan status perkawinan terbanyak adalah janda terdapat 18 orang (47,5%) dan yang paling sedikit adalah duda terdapat 6 orang (16%).

2. Status Nutrisi Responen

Tabel 2 Distribusi Status Nutrisi Responden di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
IMT Kurang	8	20,0
IMT Normal	23	57,5
IMT Lebih	9	22,5
Jumlah	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 2 memperlihatkan sebagian besar reponden memiliki tingkat status nutrisi IMT normal sebanyak 23 orang (57,5%) dan terkecil dengan status nutrisi IMT kurang sebanyak 8 orang (20,0%) .

3. Status Nutrisi Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 3 Distribusi Status Nutrisi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul

Jenis Kelamin	Status Nutrisi						Total	
	IMT Kurang		IMT Normal		IMT Lebih		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%
Laki-laki	3	7,5	7	17,5	4	10	14	30
Perempuan	5	12,5	16	40	5	12,5	26	65,0
Total	8	20,0	23	57,5	9	22,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah sebagian besar lansia memiliki IMT normal dengan jenis kelamin perempuan terdapat 16 orang (40%) dan terendah adalah IMT kurang pada laki-laki terdapat 3 orang (7.55).

4. Status Nutrisi Berdasarkan Usia

Tabel 4 Distribusi Status Nutrisi Responden Berdasarkan Usia pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul

Usia	Status Nutrisi						Total	
	IMT Kurang		IMT Normal		IMT Lebih		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%
60-65	2	5,0	5	12,5	1	2,5	8	20,0
66-70	2	5,0	7	17,5	3	7,5	12	30,0
71-75	2	5,0	6	15	3	7,5	11	27,5
76-80	1	2,5	2	5,0	1	2,5	4	10,0
81-85	1	2,5	3	7,5	1	2,5	5	12,5
Total	8	20,0	23	57,5	9	22,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 4 karekteristik respon den berdasaran usia dan IMT didapatkan sebagian besar berusia 60-70 tahun dengan IMT normal terdapat 7 orang (17.5%) dan yang ternedah adalah berusia usia 60-65 tahun dengan IMT lebih, 76-80 tahun dengan IMT kurang dan lebih, 81-85 dengan IMT kurang dan lebih masing –masing 1orang (2.5%)

5. Status Nutrisi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 5 Distribusi Status Nutrisi Responden Berdasarkan Pendidikan pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul

Pendidikan	Status Nutrisi						Total	
	IMT Kurang		IMT Normal		IMT Lebih		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Tidak sekolah	2	5,0	3	7,5	1	2,5	6	15
SD	6	15	13	32,5	3	7,5	22	55
SMP	0	0	6	15	3	7,5	9	22,5
SMA	0	0	0	0	1	2,5	1	2,5
D1	0	0	1	2,5	1	2,5	2	5,0
Total	8	20,0	23	57,5	9	22,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan karekteristik responden berdasarkan IMT didapatkan sebagian besar pendidikan SD dengan IMT normal terdapat 13 orang (32.5%) dan yang terendah adalah pendidikan SMA dengan IMT tinggi, D1 dengan IMT normal dan tinggi terdapat 1 orang (2,5%)

6. Status Nutrisi Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Tabel 6 Distribusi Status Nutrisi Responden Berdasarkan Status Pernikahan pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten gadingharjo Sanden Bantul

Pernikahan	Status Nutrisi						Total	
	IMT Kurang		IMT Normal		IMT Lebih		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Menikah	2	5,0	10	25	4	10	16	40,0
Janda	5	12,5	10	25	3	7,5	18	45
Duda	1	2,5	3	7,5	2	5,0	6	15
Total	8	20,0	23	57,5	9	22,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan Tabel 6 IMT berdasarkan dengan status menikah didapatkan status menikah dan janda denan IMT normal masing masing terdapat 10 orang (25%) dan terendah adalah IMT kurang dengan status duda terdapat 1 orang (2,5%)

7. Kejadian Insomnia

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

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Insomnia	2	5,0
Insomnia Ringan	20	50,0
Insomnia Sedang	17	42,5
Insomnia Berat	1	2,5
Jumlah	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Tabel 7 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami insomnia ringan sebanyak 20 orang (50,0%) dan insomnia berat sebanyak 1 orang (2,5%).

8. Kejadian Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin

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

Jenis Kelamin	Kejadian Insomnia								Total	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Laki-laki	1	2,5	6	15	7	17,5	0	0	14	35
Perempuan	1	2,5	14	35	10	25	1	2,5	26	65
Total	2	5,0	20	50,0	17	42,5	1	2,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Tabel 8 menunjukkan tingkat insomnia lansia berdasarkan jenis kelamin. Presentase tertinggi insomnia berdasarkan jenis kelamin terdapat pada lansia dengan kategori insomnia ringan sebanyak 14 orang (35%) dan terendah adalah laki-laki tidak insomnia, perempuan tidak insomnia dan perempuan dengan insomnia berat masing masing terdapat 1 orang (2,5%).

9. Kejadian Insomnia Berdasarkan Usia

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

Usia	Kejadian Insomnia								Total	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%		
60-65	0	0	4	10,0	4	10,0	0	0	8	20,0
66-70	0	0	9	22,5	3	7,5	0	0	12	30,0
71-75	7	17,5	6	15	2	5,0	1	2,5	11	27,5
76-80	0	0	0	0	4	10,0	0	0	4	10,0
81-85	0	0	1	2,5	4	10,0	0	0	5	12,5
Total	2	5,0	20	50,0	17	42,5	1	2,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Tabel 9 menunjukkan tingkat insomnia yang dialami lansia berdasarkan usianya. Presentase kejadian insomnia tertinggi pada lansia terdapat pada lansia yang berusia 66-70 tahun dengan kategori insomnia ringan sebanyak 9 orang (22,5%) dan presentase insomnia terendah terdapat pada lansia yang berusia 71-75 tahun dengan insomnia berat, 81-85 tahun dengan insomnia ringan masing masing terdapat 1 orang (2,5%)

10. Kejadian Insomnia Berdasarkan Pendidikan

Tabel 10 Distribusi Kejadian Insomnia Berdasarkan Pendidikan pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul

Pendidikan	Kejadian Insomnia								Total	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%		
T. Sekolah	0	0	1	2,5	5	12,5	0	0	6	15
SD	2	5,0	9	22,5	11	27,5	0	0	22	55
SMP	0	0	8	20,0	1	2,5	0	0	9	22,5
SMA	0	0	0	0	0	0	1	2,5	1	2,5
DI	0	0	2	5,0	0	0	0	0	2	5,0
Total	2	5,0	20	50,0	17	42,5	1	2,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Tabel 4.10 menunjukkan tingkat insomnia lansia berdasarkan pendidikannya. Presentase tertinggi terdapat pada lansia dengan tingkat pendidikan SD dengan kategori insomnia ringan sebanyak 9 orang (22,5%) dan presentase terendah terdapat pada lansia dengan tingkat pendidikan SMA dengan kategori insomnia berat sebanyak 1 orang (2,5%).

11. Kejadian Insomnia Berdasarkan Status Pernikahan

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

Pernikahan	Kejadian Insomnia								Total	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Menikah	0	0	11	27,5	5	12,0	0	0	16	40,0
Janda	1	2,5	8	20,0	8	20,0	1	2,5	18	52,5
Duda	1	2,5	1	2,5	4	10,0	0	0	6	15,0
Total	2	5,0	20	50,0	17	42,5	1	2,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Tabel 11 menunjukkan tingkat insomnia responden berdasarkan status pernikahan. Presentase tertinggi lansia yang mengalami insomnia terdapat pada

lansia yang sudah menikah sebanyak 11 orang (27,5%) dan presentase terendah terdapat pada lansia yang berstatus duda dengan kategori insomnia ringan sebanyak 1 orang (2,5%).

12. Tabulasi Distribusi Frekuensi Status Nutrisi Terhadap Insomnia

Status Nutrisi	Kejadian Insomnia								Total	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%		
IMT Kurang	0	0	3	7,5	5	12,0	0	0	8	20,0
IMT Normal	2	5,0	11	27,5	10	25,0	0	0	23	57,5
IMT Lebih	0	0	6	15,0	2	5,0	1	2,5	9	22,5
Total	2	5,0	20	50,0	17	42,5	1	2,5	40	100

Sumber: Data primer, 2020

Tabel 12 menunjukkan bahwa presentase tertinggi status nutrisi terdapat pada lansia dalam kategori IMT normal dengan tingkat insomnia ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Sedangkan yang terendah adalah IMT lebih dengan insomnia berat terdapat 1 orang (2,5%)

Untuk mengetahui hubungan antara status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia 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*

Tabel 13 Distribusi Frekuensi Analisa Data *Kendall Tau*

Variabel	Koefisien Korelasi	Nilai Signifikan	Keterangan
Hubungan Status Nutrisi Dengan Kejadian Insomnia pada lansia	0,122	0,409	Tidak Terdapat hubungan antara status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia

Sumber: Data primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.13 didapatkan hasil uji statistik *Kendall Tau* antara status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul dengan nilai *p-value* 0,122 ($p < 0,05$) di dapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul.

STATUS NUTRISI

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa presentase tertinggi responden yang memiliki tingkat status nutrisi IMT normal sebanyak 23 orang (57,5%). Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan Taufik (2011) tentang Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia (LANSIA) Di Panti Trisna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. Hasil penelitian didapatkan 19 atau (50%), responden yang mengalami berat badan kurang, 19 atau (50%), responden mengalami berat badan normal, dan responden yang mengalami berat badan lebih tidak didapatkan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Taufik (2011) didapatkan hasil yang sama berarti dalam panti itu mempunyai masalah dalam hal berat badan, hal ini terjadi karena kurangnya control langsung terhadap lansia yang kekurangan berat badan.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa presentase tertinggi status nutrisi responden berdasarkan jenis kelamin dengan kategori IMT normal terdapat pada lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 orang (40%) dibandingkan lansia berjenis kelamin laki-laki. Hal ini sesuai dengan yang didapatkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan jumlah responden laki-laki. Selain itu, ada beberapa lansia laki-laki yang memiliki badan kurus karena mengalami penurunan nafsu makan yang disebabkan karena kebiasaan buruk seperti merokok dan minum kopi. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar, Arneliwati, Nauli (2014) tentang Hubungan Status Gizi Terhadap Kejadian Anemia Pada Lansia dimana hasil univariat menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut jenis kelamin adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (52,5%) dan laki-laki sebanyak 19 orang (47,5%). Hasil distribusi dari klasifikasi IMT lansia terbanyak adalah yang memiliki IMT normal yaitu sebanyak 25 orang (62,5%).

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil bahwa karakteristik responden berdasarkan usia dan IMT didapatkan sebagian besar berusia 60-70 tahun dengan IMT normal terdapat 7 orang (17.5%) dan yang terendah adalah berusia 60-65 tahun dengan IMT lebih, 76-80 tahun dengan IMT kurang dan lebih, 81-85 dengan IMT kurang dan lebih masing –masing 1 orang (2.5%) Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan dari beberapa pernyataan lansia yang memiliki kebiasaan baik, rutin berolahraga dan pola makan teratur. Namun beberapa diantaranya juga memiliki kebiasaan buruk seperti merokok, minum kopi, dan memiliki masalah kesehatan serta perubahan struktur dan fungsi tubuh, kemampuan kognitif maupun perubahan status mental sehingga dapat menyebabkan permasalahan nutrisi yang khas pada lansia.

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa status nutrisi lansia berdasarkan tingkat pendidikannya. Jumlah presentase tertinggi terdapat pada lansia yang berpendidikan SD yang memiliki IMT normal sebanyak 13 orang (32,5%) dan presentase terendah terdapat pada lansia yang berpendidikan SMA yang memiliki IMT normal sebanyak 0 orang (0%). Dewi (2014) mengatakan bahwa masalah nutrisi pada lansia muncul dikarenakan perilaku makanan yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Makanan sehat yang dibutuhkan lansia yaitu, makanan pokok, lauk pauk, buah-buahan yang mengandung kalori, protein, karbohidrat, dan serat makanan, vitamin dan mineral, air serta rendah lemak. Oleh sebab itu lansia perlu mempunyai bekal pengetahuan, sikap dan tindakan dalam mengkonsumsi makanan secara baik.

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa status nutrisi lansia berdasarkan status pernikahannya. Jumlah presentase tertinggi lansia dengan IMT kurang terdapat pada janda sebanyak 5 orang (12,5%) dan presentase terendah lansia dengan IMT kurang terdapat pada lansia yang berstatus duda sebanyak 1 orang (2,5%). Amalia, Ni'mal, Mury (2014), menjelaskan bahwa 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. Hilangnya pasangan hidup membuat lansia mengalami kecemasan dan berpengaruh pada nafsu makan. penurunan makan akan berdampak pada berat badan lansia itu sendiri.

KEJADIAN INSOMNIA

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami insomnia ringan sebanyak 20 orang (50,0%) dan insomnia berat sebanyak 1 orang (2,5%). Insomnia dapat diartikan sebagai salah satu gangguan tidur dimana seseorang sulit untuk memulai tidur. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2018) tentang Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga. Dalam penelitiannya menyebutkan distribusi frekuensi tingkat insomnia menunjukkan kedua kelompok penelitian pada lansia yang tinggal di panti werdha dan tinggal bersama keluarga, sebagian besar mengalami insomnia sedang yaitu 27 orang (43,5%).

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa presentase tertinggi insomnia berdasarkan jenis kelamin terdapat pada lansia dengan kategori insomnia ringan sebanyak 14 orang (35%). dan presentase terendah terdapat pada lansia laki-laki dengan kategori insomnia ringan sebanyak 6 orang (15%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2018) bahwa presentase tertinggi lansia berdasarkan jenis kelamin terdapat pada lansia perempuan sebanyak 20 orang (64,5%) hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan sehingga sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh para ahli dan hasil penelitian terdahulu. Sebuah penelitian menyimpulkan lansia yang mengalami insomnia kategori berat paling banyak adalah perempuan. Perempuan lebih memiliki kemungkinan mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibandingkan pria.

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan menunjukkan tingkat insomnia yang dialami lansia berdasarkan usianya. Presentase kejadian insomnia tertinggi pada lansia terdapat pada lansia yang berusia 66-70 tahun dengan kategori insomnia ringan sebanyak 9 orang (22,5%) dan presentase insomnia terendah terdapat pada lansia yang berusia 76-80 tahun sebanyak 0 orang (0%) dengan kategori insomnia ringan. Menurut *World Health Organization* (WHO) usia 60-74) merupakan kategori sebagai usia lanjut (*elderly*). Wulandari (2018) pada penelitiannya juga menjelaskan bahwa distribusi frekuensi umur responden pada kedua kelompok menunjukkan sebagian besar berusia 60-65 tahun. Pertambahan usia lansia berhubungan terjadinya degenerasi fisik dan psikologis seseorang termasuk perubahan peran sosial. Arysta (2013) menjelaskan bahwa bertambahnya usia, lansia sudah tidak produktif lagi, dengan kata lain gejala insomnia sering terjadi pada lanjut usia. Bahkan hampir dari setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Serta dengan bertambahnya umur lansia kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat, memasuki masa pensiunan, ditinggal mati pasangan, stress, munculnya berbagai macam penyakit dan juga dapat insomnia.

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan tingkat insomnia lansia berdasarkan pendidikannya. Presentase tertinggi terdapat pada lansia dengan tingkat pendidikan SD dengan kategori insomnia ringan sebanyak 9 orang (22,5%) dan presentase terendah terdapat pada lansia dengan tingkat pendidikan SMA dengan kategori insomnia berat sebanyak 1 orang (2,5%). Wulandari (2018) dalam penelitiannya menyebutkan distribusi frekuensi tingkat pendidikan responden rata-rata pada kedua kelompok sebagian besar adalah tidak sekolah. Notoadmojo (2010) menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap Sesutu yang datang luar. Menurut Hapsari (2009) presentase penduduk dengan tingkat pendidikan SMA ke atas memiliki status kesehatan baik yang paling banyak jika dibandingkan dengan SD, SMA ataupun

yang tidak lulus SD. Dapat dikatakan, penduduk yang tingkat pendidikannya rendah berpeluang 1,7 kali berstatus kesehatan yang baik dibandingkan mereka yang berpendidikan tinggi, sedang yang berpendidikan rata-rata sedang hanya berpeluang 1,2 kali memiliki kesehatan yang buruk dari pada penduduk berpendidikan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik status kesehatannya. Sebaliknya makin rendah tingkat pendidikan seseorang maka makin buruk tingkat kesehatannya.

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan tingkat insomnia responden berdasarkan status pernikahan. Presentase tertinggi lansia yang mengalami insomnia terdapat pada lansia yang sudah menikah sebanyak 11 orang (27,5%) dan presentase terendah terdapat pada lansia yang berstatus duda dengan kategori insomnia ringan sebanyak 1 orang (2,5%). Hal ini di dukung teori Darmojo (2005) yang menyebutkan bahwa kehadiran pasangan hidup dapat meningkatkan tingkat coping yang adekuat dalam menghadapi stress. Kehilangan pasangan hidup dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia. Hal ini menunjukkan kesesuaian fakta teori, dimana kehilangan pasangan hidup lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Kesenangan lansia 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 STATUS NUTRISI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA

Presentase tertinggi status nutrisi terdapat pada lansia dalam kategori IMT normal dengan tingkat insomnia ringan sebanyak 11 orang (27,5%). Sedangkan yang terendah adalah IMT lebih dengan insomnia berat terdapat 1 orang (2,5%). Hasil uji statistik *Kendall Tau* antara status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul dengan nilai *p-value* 0,122 ($p < 0,05$) di dapatkan hasil bahwa tidak

terdapat hubungan antara status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya kekurangan nutrisi pada lansia diakibatkan oleh beberapa faktor seperti selera makan rendah, saluran pencernaan, neurologi, dan penyakit lainnya. Selain itu kurangnya perhatian lansia dan perhatian dari keluarga tentang asupan makanan yang baik dan adanya faktor insomnia (gangguan tidur) yang merupakan penyebab dari kurangnya asupan nutrisi pada lansia (Dewi, 2014). Pemenuhan kebutuhan nutrisi lansia yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang dialaminya selain itu dapat menjaga kelangsungan pergantian sel-sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia (Benarroch, 2013). Oleh karena itu, kesehatan lansia perlu diperhatikan karena lansia adalah kelompok umur yang sangat rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan. Berbagai penelitian telah menunjukkan adanya hubungan dan pengaruh yang ditimbulkan oleh asupan nutrisi terhadap insomnia. Nutrisi tersebut bila dikonsumsi dalam jumlah tertentu dapat mencegah terjadinya insomnia (Benarroch, 2013).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Status Nutrisi dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul masuk dalam kategori insomnia ringan sebanyak 20 orang (50,0%). Status nutrisi pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul masuk dalam kategori IMT normal sebanyak 23 orang (57,5%). Berdasarkan analisis dengan *Kendal tau* didapatkan hasil P value 0.122 yang

artinya tidak terdapat hubungan status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul.

SARAN

Bagi lansia diharapkan dapat mengatur dan memperhatikan status nutrisinya dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi serta dapat menjadi acuan lansia untuk mengatur penatalaksanaan gangguan tidur yang dialami lansia sehingga tercapai kualitas hidup yang sehat dan terhindar dari resiko insomnia. Bagi keluarga diharapkan dapat memperhatikan setiap perubahan yang terjadi pada lansia dan terus membantu menjaga pola makan lansia sehingga tercapai kualitas hidup yang sehat. Bagi kader posyandu diharapkan agar dapat memberikan edukasi kepada lansia maupun keluarga tentang pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi. Bagi perawat puskesmas diharapkan dapat berperan aktif dalam memperhatikan hal-hal yang mengganggu kesehatan lansia seperti insomnia. Bagi Peneliti Selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini dengan meneliti variabel lain yang terkait dengan status nutrisi dengan kejadian insomnia pada lansia atau variabel lain yang belum diteliti.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdallah, A. . (n.d.). *Insomnia : Prevalance, Risk Factor, and its Effect On Quality of Life Among Elderly Zagazig City* . 52-54.
- Agustiana, K. (2017). Pengaruh Mandi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di BPSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta. *Skripsi*.
- Alifah, H. N. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al Munawir Krpyak Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*.
- Alifah, H. N. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Al Munawir Krpyak Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1-17.
- Allender, R. &. (2014). *Community dan public health nursing promoting the public's health (8th Ed)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Almaitser, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Almatsier. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Ulang Kehidupan*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Apriani, R. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 1-11.
- Ardianto, H. D. (2015). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di PSTW Yogya Budi Luhur Kasongan Bantul. *Jurnal Keperawatan*, 1-10.
- Ardianto, H. D. (2015). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kejadian Insomnia Pada lansia Di PSTW Yogya Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. *Jurnal Keperawatan*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti. (2013). Pelaksanaan Insomnia Pada Lanjut Usia. Bagian/SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Pusat Sanglah Denpasar. *Jurnal Kedokteran* .
- BPS. (2017). *Statistik Usia Lanjut 2017*. BPS.
- Darmojo. (2009). Faktor Penyebab Insomnia Pada Lansia.
- Darmojo. (2010). *Geraitri, Ilmu Kesehatan Usia Lanjut Edisi Ke 4*. Jakarta: FK UI.
- 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.
- Fatimah. (2010). *Gizi Pada Lansia*. Jakarta: Erlangga.
- Ghaddafi, M. (2010). Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi dan Non Farmakologi. *E-Journal Medika Udayana*, 1-17.
- Hardini, R. S. (2005). Hubungan Status Gizi (MNA) Dengan Outcome Hasil Perawatan Penderitaan Di Divisi Geriatri Rumah Sakit dr.Karyadi Semarang. *Jurnal Kesehatan*.

- Helbig. (2013). *Association Between Sleep Disturbance and Falls Among The Elderly : Results From The German Cooperative Health Researce in the Region of Augsburg*. Germany: Sleep Medicine.
- Isransyah, M. (2016). Hubungan Stres Lansia Dengan Insomnia Pada Lansia Dusun Purwosari Mlati sleman Yogyakarta. *Skripsi*.
- Iwan. (2019, Mei 24). *KSPBJ Insomnia Rating Scale*. Retrieved from sleepnet: <http://www.sleepnet.com>
- Kaertinah. (2008). *Perilaku kesehatan lansia*. Jakarta: Berita Ilmu Keperawatan.
- Kemenkes, R. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia* . Jakarta: Buletin Jendela.
- Kesehatan, R. K. (2011). *Direktorat Jendral Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak : Buku Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khair. (2011). *Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Gangguan Tidur*.
- Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba Medika, 2010.
- Labibah, M. (2015). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Posyandu Lansia Di Kecamatan Sanden Bantul. *Naskah Publikasi*.
- Lancaster, M. S. (2016). *Comunity Health Nursing In Canada* . Canada: Elsevier Health Sciences
- Lestari, M. W., & Weta, I. W. (2017). Status Gizi Lansia Berdasarkan Pengetahuan Dan Aktifitas Fisik di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawati 1, Gianyar Bali. *Jurnal Kedokteran*, 56-63.
- Nadorff. (2013). Insomnia Symptoms Neighmare and Suicidal Ideation in Older Adults . *The Journal of Gerontology*, 145-152.
- Narulita. (2013). *Manajemen Sehat Lansia*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Notoatmodjo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta .
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta .
- Noviansyah, D. (2017). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. *Jurnal Keperawatan*, 1-15.
- Noviansyah, D. (2017). Hubungan Status Nutrisi Dengan Kejadian Demensia pada Lansia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur Kosongan Bantul. *Skripsi*.
- Nurik, I. (2012). Hubungan Antara Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta Vol. 6 No. 3. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 144-211.
- Oktariyani. (2012). Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha PSTW Budi Mulya 01 Dan 03 Jakarta Timur. *Skripsi*.

- Prayitno, A. (2011). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya. *Jurnal Kedokteran*.
- Puspitosari. (2011 Januari-April). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut. *Jurnal Kedokteran Trisakti*, Vol.21, No. 1.
- Qurniawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. *Status Gizi*, 16-30.
- Qurniawati, D. (2018). Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Lansia Di Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo. *Skripsi*.
- RI, D. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- RI, K. K. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Indonesia Pusat Data Informasi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- RI, T. K. (2012). *Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Sarwono. (2010). *Psikologi Kognitif Edisi 8*. Jakarta: Erlangga.
- Sayekti, H. &. (2015). Risk Analysis Of Depression, Sleep Hygine Level and Cronic Disease with insomnia in elderly. *Jurnal Keperawatan*, Vol 3, No 2.
- Setyawan, R. (2017). Pengaruh Terapi Massage Punggung Dan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Skripsi*.
- Siradjudin. (2011). *Penuntun Praktikum Penilaian Gizi Secara Biokimia Dan Antropometri*. Makassar: Universitas Hasanudin.
- Siti, M. R. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Situmorang, A., Sudaryati, E., & Siregar, M. A. (2012). Hubungan Karakteristik, Gaya Hidup Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas AEK Habil Kota Sibolga. *Jurna Kesehatan Masyarakat*.
- Sugiyono. (2014). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* . Bandung: Cetakan Ke-15. Alfabeta.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2016). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Jurnal Penelitian*.
- Supariasa. (2001). *Penelitian Status Gizi*. Jakarta: EGC .
- Susilo. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Taufik, N. A. (2011). Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia (LANSIA) Di Panti Trisna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Keperawatan*, 26-30.
- WHO. (2016). *Definition Of An Older Or Eldery Person* . WHO.

Widya. (2010). *Mengatasi Insomnia : Cara mudah mendapatkan kembali tidur nyenyak.*
Yogyakarta: Kata hati.