

**LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN TINGKAT
DEPRESI,ANSIETAS DAN STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
NUR ANNISA
1610201195**

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

**LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN TINGKAT
DEPRESI,ANSIETAS DAN STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA**

NASKAH PUBLIKASI

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



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

HALAMAN PERSETUJUAN

***LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN TINGKAT
DEPRESI, ANSIETAS DAN STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA***

SKRIPSI

**Disusun oleh:
NUR ANNISA
1610201195**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Telah disetujui oleh:

Pembimbing : Diyah Candra Anita K, S.Kep., Ns., M.Sc

Tanggal : 9 Oktober 2020

Tanda tangan :



**LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN TINGKAT
DEPRESI,ANSIETAS DAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA¹**

Nur Annisa², Diah Candra Anita³

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia merupakan proses yang terjadi secara alami yang tidak bisa dihindari oleh setiap manusia. Lansia pada umumnya mengalami berbagai masalah kesehatan akibat terjadinya perubahan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Perubahan fungsi biologis pada lansia yang salah satunya adalah perubahan pola tidur. Kualitas tidur lansia terganggu dapat menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Pola tidur lanjut usia sangat berbeda dengan orang dewasa maka perlu mendapatkan perhatian dan penanganan dengan cepat dan tepat.

Tujuan: *Literatur review* ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat depresi, ansietas dan stress dengan kualitas tidur pada lansia.

Metode literature review: *Literature review* ini menganalisis isi jurnal. Terdapat 5 jurnal subyek dewasa lansia dengan kata kunci: tingkat depresi, ansietas dan stress dan kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian: Berdasarkan hasil analisis kelima jurnal, dapat ditemukan hal penting terkait hubungan tingkat depresi, ansietas dan stress dengan kualitas tidur pada lansia. Semakin berat tingkat depresi yang dialami lansia maka lansia tersebut akan semakin menurun kualitas tidurnya yang kemudian menjadikan tidur lansia tidak nyenyak.

Simpulan dan Saran: Berdasarkan hasil *literature review* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat depresi, ansietas dan stress dengan kualitas tidur pada lansia, oleh karena itu disarankan lansia dapat dapat mengidentifikasi tingkat depresi, ansietas dan stress sehingga tidak memperburuk kualitas tidur pada lansia

Kata kunci : Tingkat Depresi, Ansietas, Stress dan Kualitas Tidur

Kepustakaan : 39 buku, 21 jurnal, 3 artikel

Jumlah halaman : xi laman, 36 halaman, 2 tabel, 2 skema, 2 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

A LITERATURE REVIEW: CORRELATION BETWEEN LEVELS OF DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS AND SLEEP QUALITY ON ELDERLY¹

Nur Annisa², Diyah Candra Anita³

ABSTRACT

Background: Elderly is a natural process that cannot be avoided by every human being. Elderly generally experiences various health problems due to changes in their biological, psychological, social and economic functions. There are changes in biological function in the elderly, one of which is a change in sleep patterns. The quality of sleep in the elderly which is disturbed can cause discomfort or interfere with the desired lifestyle. The sleep patterns of the elderly are very different from adults, so they need to get attention and treatment quickly and precisely.

Purpose: This literature review aims to explore correlation between levels of depression, anxiety and stress and sleep quality in the elderly.

Method: This literature review analyzed the contents of journals. There were 5 elderly adult journals as subjects with keywords: depression level, anxiety and stress and sleep quality in the elderly.

Results: Based on the results of the analysis of the five journals, it found that there are important things related to the correlation between depression, anxiety and stress and the quality of sleep in the elderly. The more severe the depression that causes the elderly, the lower the quality of their sleep will be, which then makes them sleep less soundly.

Conclusion and suggestion: Based on the results of the literature review, there is a significant correlation between levels of depression, anxiety and stress and sleep quality in the elderly. Therefore, the study suggests that the elderly can identify the level of depression, anxiety and stress so that they do not worsen the quality of sleep in the elderly.

Keywords : Levels of Depression, Anxiety, Stress and Sleep Quality

References : 39 Books, 21 Journals, 3 Articles

Page Numbers : 36 Pages, 2 Tables, 2 Schemes, 2 Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kholifah, 2016). Lansia merupakan proses yang terjadi secara alami yang tidak bisa dihindari oleh setiap manusia (Bandiyah, 2012). Proses penuaan merupakan suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita (Martono & Pranaka 2011). Akibatnya, lanjut usia akan lebih rentan mengalami masalah kesehatan, baik fisik maupun mental (Siti, 2011).

Lansia pada umumnya sering mengalami berbagai masalah-masalah kesehatan akibat terjadinya perubahan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (Noorkasiani, 2011). Perubahan fungsi biologis pada lansia yang salah satunya adalah perubahan pola tidur (Widyanto, 2014). Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat dibangun kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup (Aspiani, 2014).

Menurut Khasanah dan Hidayati (2012) Kualitas tidur lansia adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat bangun dari tidur. Seseorang memiliki kualitas tidur yang baik maka ia akan merasa puas dengan tidurnya dan merasa segar dipagi harinya serta tidak terganggu di siang hari (Azizah, 2011). Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur seperti durasi tidur, retensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur dan istirahat (Fakihan, 2015). Kualitas tidur lansia terganggu dapat menyebabkan

rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup dapat terjadi efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi (Stanley, 2007).

Menurut Meiner (2011) bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia meliputi: lingkungan, nyeri, gaya hidup, pengaruh diet, penggunaan obat, kondisi medis, demensia dan depresi. Menurut Maas, *et al.* (2011) penyebab gangguan tidur pada lansia salah satunya faktor internal yang meliputi: nyeri, stress akut, gangguan suhu tubuh, distress pernapasan, demensia, penyakit parkinson, sering berkemih dan depresi.

Ansietas adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik (Stuart, 2006). Menurut Nasir dan Muhith (2011) Stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau di luar batas kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Depresi merupakan kondisi emosional yang umumnya ditandai dengan kesedihan yang amat sangat, perasaan tidak berarti dan merasa bersalah, menarik diri dari orang lain, terganggunya pola tidur, kehilangan selera makan, hasrat seksual serta minat dan kesenangan dalam aktivitas yang biasa dilakukan (Davison, Neale & Kring, 2010).

Seiring meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. UHH rata-rata di dunia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2010 adalah 71 tahun,

sedangkan usia harapan hidup di Indonesia adalah 70 tahun, dan pada tahun 2014 menjadi 72 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Pada tahun 2017 (UHH) perempuan sebesar 73,06 tahun, lebih besar dari (UHH) laki-laki yang berada pada level 69,16 tahun.

Peningkatan usia harapan hidup menyebabkan semakin meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia (lansia). Jumlah penduduk lansia berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2013, sebesar 20,04 juta orang atau sekitar 8,05% dari seluruh penduduk Indonesia. Menurut jenis kelamin, jumlah lansia laki-laki 9,38 juta orang atau 7,49% dari seluruh penduduk laki-laki, dan jumlah lansia perempuan 10,67 juta orang atau 8,61% dari seluruh penduduk perempuan. Lansia di Indonesia didominasi oleh kelompok umur 60-69 tahun (lansia muda) yang persentasenya mencapai 5,65 persen dari penduduk Indonesia, sisanya diisi oleh kelompok umur 70-79 tahun (lansia madya) dan 80+ (lansia tua).

Berdasarkan proyeksi penduduk hasil Sensus Penduduk tahun 2010, Indonesia baru akan mencapai struktur penduduk tua setelah tahun 2020, akan tetapi beberapa provinsi di Indonesia ternyata sudah mencapai struktur tersebut. Hasil Susenas 2017 menunjukkan bahwa terdapat lima provinsi dengan persentase lansia lebih dari sepuluh persen, yaitu: DI Yogyakarta (13,90 persen), Jawa Tengah (12,46 persen), Jawa Timur (12,16 persen), Bali (10,79 persen) dan Sulawesi Barat (10,37 persen) (BPS, 2017).

Dokumen Stranas Kelanjutusiaan 2018-2025 memuat lima hal pokok yang perlu menjadi perhatian, yaitu: pembangunan masyarakat dan SDM kelanjutusiaan, penguatan institusi pelaksana kelanjutusiaan, perlindungan

sosial, jaminan pendapatan dan kapasitas individu, peningkatan derajat kesehatan lansia dan perlindungan pemenuhan dan penghormatan terhadap hak lansia. Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 pasal 138 ayat 2 menetapkan bahwa pemerintah wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif secara sosial dan ekonomis (UU RI, 2009).

Seiring dengan peningkatan jumlah penduduk lansia yang semakin meningkat pemerintah membentuk suatu kebijakan pelayanan kesehatan pada lanjut usia guna bertujuan untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Sebagai wujud nyata pemerintah telah bekerja sama dengan pelayanan lanjut usia melalui berbagai jenjang. Pelayanan kesehatan lanjut usia ditingkat masyarakat yaitu posyandu lansia, pelayanan kesehatan lanjut usia ditingkat dasar yaitu posyandu lansia, pelayanan kesehatan lanjut usia di tingkat lanjut yaitu rumah sakit. Permenkes Nomor 79 tahun 2014 tentang penyelenggaraan pelayanan Geriatri di Rumah Sakit (Kemenkes, 2014).

Pola tidur lanjut usia sangat berbeda dengan orang dewasa maka perlu mendapatkan perhatian dan penanganan dengan cepat dan tepat (Khotimah, 2011). Oleh karena itu terkait tidur pada lansia penting untuk menjadi perhatian. Lansia seringkali melaporkan mengalami kesulitan untuk dapat tertidur saat berada dikamar tidur (Maas, 2011).

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam pola istirahatnya yang disebabkan karena banyaknya masalah sehingga menyebabkan lansia merasa kurang nyaman dalam hidupnya (Dahriani &

Okatiranti 2015). Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Kebutuhan kualitas tidur setiap orang berbeda-beda ada yang terpenuhi dengan baik dan ada yang mengalami gangguan. Waktu tidur usia lanjut 6-7 jam perhari, walaupun mereka menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, tetapi usia lanjut sering mengeluh terbangun pada malam hari, memiliki waktu tidur kurang dan mengalami tidur siang lebih banyak (Hidayat, 2012).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti termotivasi untuk melakukan *literature review* tentang Hubungan Tingkat Depresi, Ansietas dan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.

TUJUAN

Tujuan *literature review* ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat depresi, ansietas dan stres dengan kualitas tidur pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penulisan ini merupakan penulisan dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literature review*. *Literature review* merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian selanjutnya. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka lainnya.

Beberapa literatur didapatkan dari database yang terdapat di Google scholar dengan menggunakan kata kunci berbahasa Indonesia: tingkat depresi, ansietas dan stress dan kualitas tidur pada lansia didapatkan sebanyak 941 hasil penelitian, dan setelah dilakukan screening terdapat 5 jurnal akhir yang direview. Pencarian jurnal ini dibatasi 6 tahun dengan rentang tahun 2015-2020.

HASIL

No	Judul-Penulis	Sampel	Metode	Hasil
1.	Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Setiawati, Sugiyanto, & Nurmagupitha (2017).	n= 47 orang Lansia berusia 60-90 tahun yang berada di PSTW Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta	Kuantitatif Non eksperimental dengan metode deskriptif korelasi dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara depresi dengan kualitas tidur pada lansia. Semakin berat tingkat depresi yang dialami lansia maka lansia tersebut akan semakin menurun kualitas tidurnya yang kemudian menjadikan tidur lansia tidak nyenyak.
2.	Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cirarua Kabupaten Bandung Barat Dariah & Okatiranti (2015).	n= 66 orang Lansia yang datang ke Posbindu	Korelasional, dengan menggunakan rancangan survey <i>cross sectional</i> , dengan menggunakan teknik <i>accidental sampling</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Masalah psikologis yang seringkali dijumpai pada lansia salah satunya kecemasan. Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana seorang mengalami suatu perubahan dalam pola istirahatnya yang disebabkan karena masalah sehingga menyebabkan lansia merasa kurang nyaman dalam hidupnya
3.	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus Hindriyastuti & Zuliana (2018).	n=66 orang Lansia yang berada di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus	<i>Deskriptif korelasi dengan cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia. Semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh lansia maka akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya.
4.	Hubungan Tingkat Stress dan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur pada lansia di PSTW Budi Sejahtera Pekanbaru Rahmayani, Wijaksono, & Putri (2016).	n=53 orang Lansia di PSTW Budi Sejahtera Pekanbaru	Survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup dengan kualitas tidur pada lansia. Stress buruk dengan kualitas tidur buruk dikarenakan lingkungan yang kurang kondusif, kurang adanya kebersamaan antar lansia sehingga lansia merasa sendiri. Lansia yang memiliki gaya hidup kurang dengan kualitas tidur buruk dikarenakan tidak menerapkan gaya hidup yang baik maka berpengaruh pada psikologis lansia akan

						mengalami kualitas tidur buruk.
5.	Hubungan Emosi dengan kualitas tidur lansia Dahroni, Triana, & Yuni (2017).	Stress dengan Lansia	n=74 orang Lansia	Deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur pada lansia. Lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar-debar akan menyebabkan kualitas tidur menurun. Lansia yang mengalami stress akan mengalami kualitas tidur yang buruk.	



PEMBAHASAN

Hasil *literature review* berdasarkan kelima jurnal diatas dapat ditemukan beberapa hal terkait tingkat depresi,ansietas,stres dan kualitas tidur Secara garis besar ditemukan tentang hubungan antara tingkat depresi,ansietas dan stres dengan kualitas tidur pada lansia.

Menurut penelitian Dariah dan Okatiranti (2015) menjelaskan bahwa seiring dengan proses menua, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan diantaranya adalah masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik pada lansia adalah mengalami penurunan semua fungsi organ tubuh. Sedangkan masalah psikologis yang seringkali dijumpai pada lansia meliputi perasaan kesepian,takut kehilangan orang terdekat, takut menghadapi kematian,perubahan keinginan,kecemasan dan depresi. Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam pola istirahatnya yang disebabkan karena banyaknya masalah sehingga menyebabkan lansia merasa kurang nyaman dalam hidupnya.

Dalam penelitian Setiawati, Sugiyanto, dan Nurmagupitha (2017), WHO menjelaskan bahwa Depresi adalah suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan mood tertekan,kehilangan kesenangan atau minat,perasaan bersalah atau harga diri rendah,gangguan makan atau tidur,kurang energi dan konsentrasi yang rendah. Masalah ini dapat akut atau kronik dan menyebabkan gangguan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari-hari. Bagi lanjut usia, depresi dapat mempengaruhi kualitas tidurnya sehingga membuat tidurnya tidak nyaman dan tidak nyenyak.

Penelitian Hindriyastuti dan Zuliana (2018) menyimpulkan bahwa stres berpengaruh pada kualitas tidur seseorang. Stres dapat mengakibatkan adrenalin meningkat,jantung berdebar keras dan aliran darah meningkat menyebabkan seseorang menjadi terus terjaga, mengalami kecemasan yang pada akhirnya mengganggu kemampuan untuk dapat tidur secara memadai.

Penelitian Rahmayani, Wijaksono, dan Putri (2016) menyimpulkan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup dengan kualitas tidur pada lansia. Lansia yang mengalami stres sedang dengan kualitas tidur buruk dikarenakan lansia merasa tersisih atau kurang dianggap sehingga berakibat pada lansia terganggu pola tidur. Lansia yang memiliki gaya hidup kurang dengan kualitas tidur buruk dikarenakan lansia tidak menerapkan gaya hidup yang baik maka hal ini akan berpengaruh ke psikologis lansia sehingga lansia akan mengalami kualitas tidur buruk.

Townsend (2010) menyatakan bahwa efek dari paparan stres juga sangat berpengaruh dengan kesulitan tidur yang dapat berakibat pada kognitif sehingga berdampak pada emosi. Menurut Akersted Nilsson, dalam Kompier et al (2012), menyebutkan bahwa stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat. Kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seperti stres emosi pada lansia.

Penelitian Dahroni, Triana, dan Yuni (2017) menyimpulkan bahwa Lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek dan merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun. Lansia yang mengalami stres akan mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno (2012) yang menyatakan depresi dan kecemasan seringkali mengganggu tidur. Seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur.

Sutantri (2014) menyatakan Kualitas tidur juga dapat diartikan sebagai kepuasan individu terhadap tidur yang meliputi waktu, frekuensi, lama waktu tidur, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tertidur, latensi tidur, kepuasan tidur, rasa lemah atau lelah saat bangun tidur dan perasaan tidak segar saat bangun tidur di pagi hari. Menurut Silvanasari (2012) faktor-faktor yang sangat mempengaruhi kualitas tidur pada umumnya yaitu penyakit, kecemasan, tingkat depresi, lingkungan fisik dan gaya hidup.

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur buruk pada lansia dapat dikarenakan adanya gaya hidup yang buruk seperti kebiasaan tidak adanya pengaturan jam tidur dan adanya masalah dilingkungan tempat tinggal seperti masalah dengan lansia lainnya. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Collins (2008), bahwa kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi

oleh adanya gangguan kesehatan atau penyakit, diet, olahraga, lingkungan dan psikologisnya. Selain itu ada faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Menurut Asmadi (2008) yaitu lingkungan, stres emosi atau psikologis, diet, gaya hidup dan obat-obatan.

Menurut Potter dan Perry (2005, dalam Setiawati, Sugiyanto, dan Nurmagupitha, 2017) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk pada lanjut usia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius seperti kesulitan berkonsentrasi, pelupa, terganggu ya aktivitas sehari-hari, hubungan interpersonal yang buruk dan memunculkan berbagai penyakit fisik. Kurangnya tidur pada seorang lansia dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan kognitif, fisik dan kualitas hidup (Annurohim, 2016). Masalah ini dapat akut atau kronik dan menyebabkan gangguan kemampuan individu untuk beraktivitas sehari-hari (WHO, 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil *literature review* menunjukkan adanya hubungan antara tingkat depresi, ansietas dan stres dengan kualitas tidur. Tingkat depresi, ansietas dan stres merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Tingkat depresi, ansietas dan stres sangat berhubungan dengan kualitas tidur dimana ketika lansia mengalami gangguan psikologis maka kualitas tidurnya akan buruk. Sebaliknya jika lansia yang tidak mengalami gangguan psikologis cenderung tidak terjadi gangguan pada

kualitas tidurnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat depresi, ansietas dan stres yang dialami oleh lansia maka akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya.

Saran

Diharapkan pada penelitian selanjutnya perlu banyak mereview tingkat depresi, ansietas dan stres dalam kualitas tidur lansia dengan menggunakan database yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Badan Pusat Statistik. (2014). *Perkembangan Proporsi Penduduk Lansia di Indonesia Tahun 1980-2020. Dalam situasi dan Analisis Lanjut Usia. 2014*. Jakarta Selatan.
- Bandiyah (2012). *Lanjut Usia dalam Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dahroni, Andriani. T, Widiastuti P.J (2017). *Hubungan Stress Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia*.
- Dariah, E.D & Oktarianti (2015). *Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cirarua Kabupaten Bandung Barat*
- Davison, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. (2010). *Psikologi Abnormal (diterjemahkan oleh Noermalasari Fajar), edisi ke-9*. Jakarta: Raja Garfindo Persada.
- Fakihan, Ahmad. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. (Skripsi)*. Surakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hindriyastuti, S & Zuliana, I (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus*.
- Kemenkes, RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 79 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Geriatri di Rumah Sakit.
- Khasanah, K., & Hidayati, H. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1):189-196.
- Kholifah, S.N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak : Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Maas, M.L. Buckwalter, Kathleen C. Hardy, Marry D. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Martono, H & Pranaka, K. (2011). *Buku Ajar Geriatri (ilmu kesehatan lansia) Edisi ke-4*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Meinner, Sue E. (2011). *Gerontology Nursing, Fourth Edition*. America : The United States of America

- Nasir Abdul & Muhith Abdul. (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Noorkasiani & Tamber. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, (Edisi 4)*. Jakarta: EGC.
- Rahmayani, D., Wijaksono, A.M., Putri, R.R (2016). *Hubungan Tingkat Stress dan Gaya Hidup pada lansia di PSTW Budi Sejahtera Pekanbaru*.
- Setiawati, R., Sugiyanto., Nurmaguphita. D.(2017). *Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul*.
- Silvanasari, I. A. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Jember: Skripsi dipublikasikan Universitas Jember.
- Stanley dan Beare. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta
- Stuart & Sundeen. (2006). *Keperawatan Psikitrik : Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5*. Jakarta: EGC.
- Sutantri, E. (2014). *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Kualitas Tidur Lansia di Padukuhan Bonosoro Bumirejo Lendah Kulon Progo*. Yogyakarta: Skripsi tidak dipublikasikan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Townsend, M. (2010). *Diagnosis keperawatan psikiatri*. EGC : Jakarta.