

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA
DI POSYANDU LANSIA FLAMBOYAN
DUSUN JETIS TAMANTIRTO
KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh:
AYU FIAKA DHIN
201110201075**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA
DI POSYANDU LANSIA FLAMBOYAN
DUSUN JETIS TAMANTIRTO
KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA**

**RELATIONSHIP BETWEEN THE ANXIETY LEVEL AND
THE INSOMNIA OCCURRENCE IN ELDERLY IN THE
COMMUNITY HEALTH CENTER FOR ELDERLY
FLAMBOYAN JETIS TAMANTIRTO
KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun Oleh:
AYU FIAKA DHIN
201110201075**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing
Pada Tanggal :
17 Maret 2015



Iri Prabowo, S.Kp., M.Sc.

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA
DI POSYANDU LANSIA FLAMBOYAN
DUSUN JETIS TAMANTIRTO
KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA**

**RELATIONSHIP BETWEEN THE ANXIETY LEVEL
AND THE INSOMNIA OCCURRENCE IN ELDERLY IN
THE COMMUNITY HEALTH CENTER FOR ELDERLY
FLAMBOYAN JETIS TAMANTIRTO
KASIHAN BANTUL
YOGYAKARTA**

Ayu Fiaka Dhin, Tri Prabowo
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: ayufiaka@gmail.com

Abstrak: Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta tahun 2015. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan metode pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* sebanyak 40 lanjut usia. Pengambilan data menggunakan kuesioner, dan analisa data menggunakan korelasi *Kendall Tau*. Hasil uji statistik didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,474 dengan taraf signifikansi 0,000 ($\alpha < 0,05$). Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta tahun 2015 dengan keeratan hubungan sedang.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Insomnia, Lanjut Usia

Abstract : This research was aimed at identifying relationship between the anxiety level and the insomnia occurrence in elderly in the community health center for elderly Flamboyan Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta 2015. This research applied correlation descriptive with the method of cross sectional approach. The population of this research were 87 elderly . The sampling technique is purposive sampling of 40 elderly. The data collection method was through questionnaires. The data analysis was done by using the Kendall Tau correlation. Statistical test results obtained correlation coefficient of 0.474 with a significance level of 0.000 ($\alpha < 0,05$). There is a relationship between the anxiety level and the insomnia occurrence in elderly in the community health center for elderly Flamboyan Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta 2015 with closeness relationship moderate.

Keywords : Level of Anxiety , Insomnia , elderly

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa terdapat 600 juta jiwa lansia pada tahun 2012 di seluruh dunia. Menurut data Biro Pusat Statistik (BPS), tercatat jumlah lansia Indonesia mencapai jumlah 28 juta jiwa pada tahun 2012 dari yang hanya 19 juta jiwa pada tahun 2006. Pada tahun 2025, Indonesia akan mengalami peningkatan lansia sebesar 41,4%, yang merupakan peningkatan tertinggi di dunia. Angka harapan hidup lanjut usia di kota Yogyakarta tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 14,04%. Rata-rata lansia di kota ini mampu mencapai umur 72 tahun, dengan indikator usia harapan hidup di Provinsi DIY angkanya masih tertinggi dibandingkan daerah lain di Indonesia sehingga secara nasional derajat kesehatan masyarakat DIY dinilai terbaik. Di Kabupaten Bantul pertumbuhan lanjut usia dari tahun ke tahun terus meningkat, rata-rata di atas 10% per tahun. Pada tahun 2006 jumlah lanjut usia mencapai 87.500 jiwa lansia yang meningkat menjadi 91.921 jiwa lansia pada tahun 2008. Dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan mencapai 109.231 jiwa lansia. Berdasarkan data Puskesmas Desa Tamantirto jumlah lansia cukup banyak yaitu 11,3% dari jumlah penduduk, tetapi cakupan kunjungan posyandu lansia yang di bawah 50% masih 66,7% (Depkes, 2012).

Pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan lanjut usia untuk mencapai masa tua bahagia dan berdaya guna dalam kehidupan keluarga juga masyarakat sesuai dengan keberadaannya.

Pelayanan kesehatan lanjut usia di tingkat masyarakat yaitu posyandu lansia, pelayanan kesehatan

lanjut usia tingkat dasar yaitu puskesmas, dan pelayanan kesehatan lanjut usia tingkat lanjut yaitu rumah sakit. Dengan adanya pelayanan kesehatan ini dapat mengurangi angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) usia lanjut (Maryam., 2008).

Setiap manusia pasti mengalami serangkaian proses, salah satunya adalah proses menua. Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis yang semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Kadir, 2007).

Menurut Stanley (2007) perubahan-perubahan yang terjadi pada lanjut usia meliputi : sistem panca indra, sistem intergumen, sistem musculoskeletal, sistem neurologis, sistem kardiovaskuler, sistem pulmonal, sistem endokrin, sistem renal dan urinaria, perubahan psikologis, perubahan sosial.

Menurut Tamher (2009) menjelaskan bahwa pengaruh proses penuaan mengakibatkan berbagai masalah yaitu baik secara fisik, mental, ataupun sosial ekonomi. Gangguan mental yang sering dijumpai pada lanjut usia yaitu kecemasan.

Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan

kemunculannya, salah satu dampaknya adalah insomnia (Stanley, 2007).

Menurut Potter dan Perry (2006), penyebab insomnia meliputi : faktor psikologi, penyakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, pengobatan medis.

Insomnia jika diremehkan sama artinya dengan membiarkan tubuh semakin melemah sedikit demi sedikit, mengundang masalah kesehatan serius, dan menurunkan kualitas hidup. Kerugian yang diakibatkan oleh insomnia meliputi kerugian kesehatan fisik (gangguan jantung, diabetes, kerugian dalam hidup masyarakat, kerugian psikis, dan kerugian finansial (Widya, 2010). Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Stanley, 2007).

Gejala gangguan pola tidur ini kurang mendapat perhatian dari masyarakat karena lebih dianggap gangguan tidur tersebut sebagai hal yang wajar, sehingga mereka tidak memeriksakan kepada dokter. Kondisi yang seperti ini sering kali tidak mendapatkan pertolongan, sementara gangguan tidur dapat berpengaruh pada kualitas hidup orang yang berusia lanjut (Djauzi, 2010).

Dari studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 September 2014 di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul, didapat data jumlah keseluruhan lanjut usia di posyandu sebanyak 87 orang lansia. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada responden sebanyak 25 lanjut usia. Peneliti menemukan bahwa 15 orang (17,2%) lanjut usia mengalami

insomnia, dimana dari 8 orang (9,1%) lanjut usia mengatakan susah untuk tidur walaupun sudah merasa mengantuk, 3 orang (3,4%) lanjut usia mengatakan jika terbangun pada malam hari susah untuk tidur kembali, 2 orang (2,2%) lanjut usia mengatakan sering terbangun ditengah malam, 2 orang (2,2%) lanjut usia mengatakan tidur tidak nyenyak. Lansia menyatakan mengalami pemenuhan kebutuhan hidup yang kurang dan terjadinya penurunan kondisi fisik. Masalah tersebut yang menyebabkan lanjut usia mengalami kecemasan.

Berdasarkan latar belakang di atas, khususnya tentang kesehatan lanjut usia terutama pada masalah insomnia, mendorong penulis untuk mengetahui adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul, Yogyakarta tahun 2015.

TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul, Yogyakarta tahun 2015.

DESAIN PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dan desain penelitian yang digunakan deskriptif korelatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran tentang sesuatu secara obyektif dan mengetahui hubungan antar dua variabel. Metode pendekatan waktu yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross sectional*, dimana data yang menyangkut variabel bebas atau resiko dan variabel terikat atau variabel

akibat akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2012).

POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lanjut usia yang menjadi anggota Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta yaitu berjumlah 87 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono, 2007). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu, yang dibuat peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012). Sampel dalam penelitian ini adalah 40 lanjut usia yang berusia 60 tahun keatas, tidak cacat fisik, tidak mempunyai kebiasaan merokok, minum kopi, tidak mempunyai kebiasaan mengkonsumsi obat tidur, CTM, obat penenang.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Posyandu lansia Flamboyan Dusun Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Dusun Tamantirto terletak di Kecamatan Kasihan Kabupaten Bantul Provinsi DIY.

1. Karakteristik responden penelitian
Tabel 4.1 Deskripsi karakteristik responden

berdasarkan usia, jenis kelamin, dan status perkawinan di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta

No	Karakteristik Responden	Σ	%
1.	Usia		
	60-74 tahun	37	92,5%
	75-90 tahun	3	7,5%
2.	Jenis kelamin		
	Perempuan	28	70%
	Laki-laki	12	30%
3.	Status perkawinan		
	Menikah	18	45%
	Janda	14	35%
	Duda	8	20%

Sumber : Data Primer 2015

Hasil analisa data didapatkan dari 40 responden yang diteliti, pada usia responden paling banyak adalah kategori lanjut usia yang berusia antara 60-74 tahun yaitu sebanyak 37 lanjut usia (92,5%) dan kategori lanjut usia yang berumur antara 75-90 tahun yaitu sebanyak 3 lanjut usia (7,5%). Pada jenis kelamin paling banyak adalah kategori perempuan sebanyak 28 lanjut usia (70%) dan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 lanjut usia (30%). Responden status perkawinan yang paling banyak adalah kategori janda yaitu sebanyak 14 lanjut usia (35%), kategori duda sebanyak 8 lanjut usia (20%), dan kategori menikah sebanyak 18 lanjut usia (45%).

2. Deskripsi data responden berdasarkan tingkat kecemasan

Tabel 4.2 Tingkat kecemasan pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis

		Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta	
No	Kategori kecemasan	Σ	%
1.	Tidak ada kecemasan	12	30%
2.	Kecemasan ringan	23	57,5%
3.	Kecemasan sedang	3	7,5%
4.	Kecemasan berat	2	5%
	Total	40	100%

Sumber : data primer 2015

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 40 responden mayoritas mengalami kategori kecemasan ringan yaitu 23 responden (57,5%) dan minoritas pada kategori kecemasan berat yaitu 2 responden (5%).

3. Deskripsi data responden berdasarkan kejadian insomnia

Tabel 4.3 Kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta

No	Kategori insomnia	Σ	%
1.	Tidak insomnia	4	10%
2.	Insomnia	36	90%
	Total	40	100%

Sumber : Data primer 2015

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 40 responden yang mengalami insomnia sebanyak 36 responden (90%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 4 responden (10%).

4. Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia

Tabel 4.4 Deskripsi data hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta

Tingkat Kecemasan	Kejadian insomnia pada lanjut usia						P Value	r
	Tidak insomnia		Insomnia		Total			
	F	%	F	%	F	%		
Tidak ada	4	10,0%	8	20%	12	30%	0,00	0,474
Ringan	0	0,0%	23	57,5%	23	57,5%		
Sedang	0	0,0%	3	7,5%	3	7,5%		
Berat	0	0,0%	2	5,0%	2	5,0%		
Berat Sekali	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%		
Total	4	10%	36	90%	40	100%		

Sumber : Data primer 2015

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui responden yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 12 responden (30%) dimana mayoritas mengalami insomnia sebanyak 8 responden (20,0%) dan yang tidak mengalami insomnia terdapat 4 responden (10%). Yang mengalami tingkat kecemasan ringan berjumlah sebanyak 23 responden (57,5%) semuanya mengalami insomnia, yang mengalami tingkat kecemasan sedang berjumlah sebanyak 3 responden (7,5%) semuanya mengalami insomnia, yang mengalami tingkat kecemasan berat berjumlah sebanyak 2 responden (5,0%) semuanya mengalami insomnia, dan tingkat kecemasan berat sekali tidak ada responden. Dari hasil uji korelasi kendall's tau diatas diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,474 dan *p value* (0,000) < (0,05) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima menunjukkan bahwa ada hubungan dengan keamatan sedang tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah digambarkan pada tabel 4.2 diketahui dari 40 responden yang mengalami paling banyak insomnia adalah dalam kategori kecemasan ringan yaitu sebanyak 23 responden (57,5%) dan responden yang paling sedikit mengalami kecemasan dalam kategori kecemasan berat yaitu sebanyak 2 responden (5,0%). Peneliti berpendapat bahwa hal ini menunjukkan lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta yang paling banyak adalah kecemasan ringan yaitu sebanyak 23 responden (57,5%) disebabkan karena faktor psikologis dari lansia tersebut. Dimana saat seseorang memasuki masa lansia maka akan terjadi perubahan-perubahan dalam hidupnya yang meliputi perubahan fisik baik fungsi maupun struktur, sehingga berdampak pada psikologis lansia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wijayanti (2009) yang berjudul Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Pundong Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lanjut usia rentan mengalami kecemasan. Dari 41 responden didapatkan 34 responden (82,9%) mengalami kecemasan sedang. Kejadian ini dikarenakan lanjut usia mengalami perubahan fisik, sosial, dan psikis yang menyebabkan lanjut usia mengalami kecemasan.

2. Kejadian insomnia pada lanjut usia

Berdasarkan hasil penelitian yang digambarkan pada tabel 4.3 bahwa dari 40 responden yang mengalami insomnia sebanyak 36 responden (90%) dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 4 responden (10%). Hal ini disesuaikan dengan penelitian Wahyu Nurhayati (2010) dengan judul Hubungan antara Depresi dengan kejadian Insomnia Pada usia Lanjut Di Posyandu Lansia Kenanga RW.02 Serangan, Yogyakarta, penelitian ini menghasilkan data dari 35 responden sebagian responden yaitu sebanyak 23 lanjut usia (53,8%) diantaranya mengalami gangguan tidur. Menurut peneliti persamaan hasil penelitian ini dikarenakan responden berada pada rentang usia yang sama yaitu lanjut usia yang berumur 60 tahun keatas. Peneliti berpendapat bahwa hal ini menunjukkan lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta yang paling banyak mengalami insomnia yaitu sebanyak 36 responden (90%) disebabkan lanjut usia sering ditemukan masalah seperti perubahan pola tidur, penyakit, dan masalah psikologi sehingga lanjut usia rentan terhadap insomnia.

3. Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia

Hipotesis awal pada penelitian ini adalah terdapatnya hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan

Bantul Yogyakarta pada tahun 2014. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan diketahuinya hasil perhitungan uji korelasi *Kendall Tau* tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia didapatkan hasil nilai signifikan (p) yang diperoleh adalah 0,000. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus *Kendall Tau* didapatkan nilai koefisien korelasi 0,474 dan memiliki taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang menyatakan ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta. Hal ini menunjukkan lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta sebagian besar lansia mengalami penurunan kondisi fisik dan takut akan pikiran sendiri, sehingga mengakibatkan lansia mengalami kecemasan yang berdampak pada insomnia. Hal tersebut merupakan faktor psikologi yang dialami lansia.

Dari hasil penelitian terdapat hubungan positif yang disimpulkan semakin tinggi tingkat kecemasan pada lanjut usia mengakibatkan insomnia. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan pada lanjut usia maka akan semakin terhindar dari kejadian insomnia.

Kecemasan yang dialami lanjut usia diakibatkan oleh berbagai hal yaitu pensiunan, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai dan kehilangan keamanan ekonomi. Kecemasan bagi lanjut usia dianggap suatu hal yang wajar ternyata mempunyai dampak yang tidak baik untuk kesehatan.

Dampak kecemasan salah satunya adalah insomnia yang dapat berpengaruh pada kualitas hidup orang yang berusia lanjut (Djauzi, 2010).

Berdasarkan nilai signifikansi 0,474, keeratan hubungan diantara dua variabel adalah sedang. Hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia selain kecemasan. Seperti yang dinyatakan oleh Potter dan Perry (2006) ada empat faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu penyakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, dan pengobatan medis. Hal ini sejalan dengan penelitian Ernawati (2012) yang menyatakan ada lima faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu proses menua, gangguan medis umum, gaya hidup, faktor lingkungan fisik, dan faktor lingkungan sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lanjut usia mengalami kecemasan pada kategori kecemasan ringan yaitu 23 responden (57,5%) .
2. Sebagian besar lanjut usia mengalami insomnia pada kategori insomnia yaitu 36 responden (90%) .
3. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta tahun 2014 dengan nilai p -value 0,000 (p -value < 0,05) dan ($r=0,474$) sehingga dapat dinyatakan keeratan hubungan

antara kedua variabel adalah sedang.

SARAN

1. Bagi lanjut usia
Diharapkan bagi lanjut usia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta supaya lebih memperbanyak aktivitas, misalnya dengan senam lansia dan rekreasi untuk menurunkan kecemasan sehingga tidak terjadi insomnia.
2. Bagi Petugas Kader Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta
Diharapkan lebih memperbanyak program kegiatan dengan para lanjut usia misalnya dengan mengadakan penyuluhan tentang kesehatan lanjut usia dan kegiatan senam lansia untuk mencegah terjadinya kecemasan yang berdampak pada insomnia.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat melakukan penelitian terkait dengan kejadian insomnia pada lanjut usia dengan mengambil variabel lain untuk memperbanyak referensi insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan RI., (2012). *Manajemen Upaya Kesehatan Usia Lanjut di Puskesmas*. Jakarta
- Djauzi., (2010). *Tidur Pada Usia Lanjut*. Last Update: 05 Januari 2011. Available on: <http://health.kompas.com>
- Ernawati., (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Insomnia Pada Lansia*. <http://publikasiilmiah.um.s.ac.id/bitstream/handle/123456789/3706/ERNA>
- WATI%20AGUS%20SUDARY ANTO%20fix%20BGT.pdf?sequence=1. Diakses tanggal 15 Juli 2014 jam 07.44 WITA
- Kadir., (2007). *Proses Menua*. Available at <http://subhankadir.wordpress.com> 2007/08/20/9 diakses pada 13 Februari 2011.
- Maryam, R.S., (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta.
- Notoatmodjo, S., (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta Remaja; Jakarta
- Nurhayati, W., (2010). *Hubungan antara Depresi dengan kejadian Insomnia Pada usia Lanjut Di Posyandu Lansia Kenanga RW.02 Serangan, Yogyakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Potter dan Perry., (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Stanley, M dan Beare, P.G., (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* Edisi 2. EGC. Jakarta.
- Sugiyono., (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Tamher, S., (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- WHO., (2010). *The World Health Organization Quality Of Life (WHOQOL)-BREF*. (Online) http://www.who.int/entity/substance_abuse/research_tools/en/indonesian_whoqol.pdf. Diakses pada 4 Maret 2010
- Wijayanti., (2009). *Hubungan antara Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Pundong Bantul Yogyakarta* .

Skripsi Tidak Dipublikasikan.
Program Studi Ilmu
Keperawatan Sekolah Tinggi
Kesehatan ‘Aisyiyah
Yogyakarta.

