

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA Studi Observasi di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang

<sup>1</sup>Dewi Putri Hapsari, <sup>2</sup>Ika Rosdiana, <sup>3</sup>Rizkie Woro Hastuti

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:

[dewiputrihapsari@std.unissula.ac.id](mailto:dewiputrihapsari@std.unissula.ac.id)

## Abstrak

*Proses penuaan nantinya akan berpengaruh dengan kesehatan fisik dan psikis yang dapat menyebabkan kecemasan dan adanya insomnia terhadap lansia sehingga dapat mempengaruhi terhadap aktivitas kesehariannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.*

*Penelitian observasional analitik dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian yaitu lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dengan jumlah sampel 33 lansia. Penelitian ini menggunakan teknik Purposive sampling. Serta menggunakan uji statistik Pearson sebagai uji analisisnya.*

*Berdasarkan uji statistik Pearson didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang ( $p= 0,000$ ) dengan nilai  $R= 0,752$  yang tergolong dalam korelasi yang kuat, menunjukkan bahwa lansia yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan derajat insomnia.*

*Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dan derajat insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang dengan tingkat kecemasan pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang ditemukan mayoritas pada kecemasan ringan dengan 11 lansia (33,3%) dan derajat insomnia lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang ditemukan mayoritas pada lansia yang mengalami insomnia berat dengan 20 lansia (60,6%), sehingga kedepannya dapat mengantisipasi untuk faktor yang dapat menyebabkan tingkat kecemasan dan derajat insomnia meningkat.*

**Kata Kunci :** Kecemasan, Insomnia, Lansia.

---

**Abstract**

*The aging process will later affect physical and psychic health which can cause anxiety and insomnia for the elderly so that it can affect their daily activities. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and insomnia degrees in the elderly at the Pucang Gading Elderly Social Service House Semarang.*

*Analytical observational research with cross-sectional design. The study population was the elderly living in the Pucang Gading Semarang Elderly Social Service House with a sample of 33 elderly people. This study used Purposive sampling technique. As well as using Pearson's statistical test as its analysis test.*

*Based on Pearson's statistical test, it was found that there was a meaningful relationship between anxiety levels and insomnia degrees at the Pucang Gading Semarang Elderly Social Service House ( $p = 0.000$ ) with a value of  $R = 0.752$  which was classified as a strong correlation, indicating that the elderly who experienced high levels of anxiety could cause an increase in insomnia degrees.*

*The results of this study show that there is a meaningful relationship between the level of anxiety and the degree of insomnia in the Pucang Gading Semarang Elderly Social Service House with the level of anxiety in the elderly at the Pucang Gading Semarang Elderly Social Service House, the majority of which are mild anxiety with 11 elderly (33.3%) and the degree of insomnia of the elderly living in the Pucang Gading Semarang Elderly Social Service House was found to be the majority in the elderly who experienced severe insomnia with 20 elderly (60.6%), so that in the future can anticipate for factors that can cause anxiety levels and insomnia degrees to increase.*

**Keywords:** *Anxiety, Insomnia, Elderly.*

## **1. PENDAHULUAN**

Presentasi Lansia di Indonesia meningkat dari tahun 1977- 2020 yaitu menjadi 9,92% atau sekitar 26 jutaan. Lansia perempuan lebih banyak daripada lansia laki- laki. Meningkatnya lansia ini juga sangat membutuhkan seperti dukungan ekonomi, sosial, dan Kesehatan yang idealnya telah disediakan oleh keluarganya. Lansia ini juga membutuhkan ketenangan hidup unuk menghindari kecemasan yang berdampak dengan terjadinya insomnia (Badan Pusat Statistik, 2020).

Penyebab kecemasan salah satunya dapat diakibatkan dengan adanya disfungsi reseptor di otak yaitu serotonin, peran serotonin tersebut yaitu untuk mengatur mood, mengatur tidur, mengatur nafsu makan, dan mengatur suhu tubuh. Kecemasan nantinya akan meningkatkan perubahan serotonin pada korteks prefrontal, amigdala, dan hipotalamus lateral. Salah satu asam amino esensial yang berperan dalam serotonin yaitu triptofan. Triptofan ini jika mengalami penipisan jumlah di tubuh maka nantinya dapat meningkatkan terjadinya kecemasan (Atmaja & Rafelia, 2022). Pola sirkadian juga dipengaruhi oleh adanya cahaya dan nantinya ini akan berkaitan dengan beberapa sitokin yang nantinya dihasilkan seiring dengan irama diurnal yang kadar puncak terjadi sepanjang malam yaitu dini hari pada saat kortisol rendah dan melatonin tinggi. Interleukin 6 (IL-6) merupakan sitokin proinflamasi yang kadarnya akan meningkat ketika mengalami insomnia. Peningkatan kadar ini nantinya akan berhubungan dengan kondisi mengantuk dan kelelahan (Suliani & Utami, 2016).

Terdapat keterkaitan antara kecemasan dengan kualitas tidur lansia, dengan hasil  $p=0,000$  yang berarti adanya hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia (Mery Tania, et al., 2019). Terdapat hubungan yang signifikan antara usia, jenis kelamin dan tingkat kecemasan dengan insomnia (Rianjani et al., 2016).

Seiring bertambahnya jumlah lansia yang mengalami kecemasan yang berakibat dengan adanya insomnia, nantinya akan menimbulkan beberapa masalah khususnya untuk kesehatan dan kesejahteraan lansia. Masalah ini juga tidak segera dideteksi secara dini nantinya akan bertambah menjadi masalah yang kompleks baik segi fisik dan mental dari lansia tersebut. Oleh karena itu sangat penting memiliki data yang akurat untuk mengetahui adanya kecemasan yang bisa menyebabkan insomnia pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang sehingga nantinya bagaimana kecemasan yang bisa mengganggu dari gangguan tidur khususnya insomnia akan berkurang dengan hasil yang signifikan. Berdasarkan hal-hal tersebut tujuan penelitian ini adalah menilai apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan studi observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan 33 sampel yaitu lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling.

Data diperoleh dari wawancara kepada lansia yang sesuai dengan kriteria inklusi dan dengan mengisi kuisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan kuisioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale) untuk mengukur derajat insomnia. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan uji *Pearson*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

Penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia pada lansia ini dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus hingga September tahun 2022. Sampel pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan 33 lansia yang memiliki kecemasan serta mengalami insomnia di dalam Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik (n=33)	n (%)
Jenis Kelamin	
Laki- laki	16 (48,5)
Perempuan	17 (51,5)
Usia	
60-65 tahun	3 (9,1)
66-70 tahun	10 (30,3)
71-75 tahun	11 (33,3)
76-80 tahun	4 (12,1)
>80 tahun	5 (15,2)

Tabel 1. menunjukkan karakteristik responden lansia diatas, terdapat 16 responden berjenis kelamin laki laki dengan hasil presentase 48,5% dan 17 responden berjenis kelamin perempuan dengan hasil presentase 51,5%. Selain itu, pada karakteristik berdasarkan usia terdapat 3 responden dengan presentase 9,1% berusia diantara 60 hingga 65 tahun, 10 responden dengan presentase 30,3% berusia 66 hingga 70 tahun, 11 responden dengan presentase 33,3% berusia diantara 71 hingga 75 tahun, 4 responden dengan presentase 12,1% berusia antara 76 hingga 80 tahun, dan juga terdapat 5 responden dengan presentase 15,2% berusia diatas 80 tahun.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

Variabel	n (%)
Kecemasan	
Tidak ada Kecemasan	7 (21,2)
Kecemasan Ringan	11 (33,3)
Kecemasan Sedang	10 (30,3)
Kecemasan Berat	5 (15,2)
Kecemasan Berat Sekali	0 (0)

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia mengalami tingkat kecemasan ringan dengan jumlah responden 11 orang serta dengan hasil presentase 33,3% dan lansia yang tidak mengalami kecemasan dengan jumlah responden 7 dengan presentase 21,2%.

Tabel 3. Derajat Insomnia Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

Variabel	n (%)
Insomnia	
Tidak ada Insomnia	0 (0)
Insomnia Ringan	2 (6,1)
Insomnia Sedang	11 (33,3)
Insomnia Berat	20 (60,6)

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia mengalami insomnia berat dengan jumlah responden mencapai 20 orang serta dengan presentase 60,6% dan lansia yang mengalami insomnia ringan yaitu 2 orang dengan presentase 6,1%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan dan Derajat Insomnia

Data	n (Jumlah)	Mean	Median	Nilai minimal	Nilai maksimal
Tingkat Kecemasan	33	19,58	20	9	33
Derajat Insomnia	33	18,73	19	10	25

Hasil tabel diatas didapatkan rata-rata pada tingkat kecemasan yaitu 19,57 dan pada derajat insomnia yaitu 18. Selain itu terdapat pula median yang masing masing 20 dan 19, nilai minimal pada tingkat kecemasan yaitu 9 dan nilai maksimalnya adalah 33. Sedangkan pada derajat insomnia memiliki nilai minimal 10 dan nilai maksimal 25.

Hasil analisis hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang disajikan pada Tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Derajat Insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

Tingkat Kecemasan	Derajat Insomnia								Total	Pearson	Koefisien Korelasi	Nilai p
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat					
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Tidak ada Kecemasan	0	0,00	2	6,06	5	15,15	0	0,00	7	21,21	0,752	0.000
Kecemasan Ringan	0	0,00	0	0,00	4	12,12	7	21,21	11	33,34		
Kecemasan Sedang	0	0,00	0	0,00	2	6,06	8	24,24	10	30,30		
Kecemasan Berat	0	0,00	0	0,00	0	0,00	5	15,15	5	15,15		
Kecemasan Berat Sekali	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00	0	0,00		
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>2</b>	<b>6,06</b>	<b>11</b>	<b>33,34</b>	<b>20</b>	<b>60,60</b>	<b>33</b>	<b>100,00</b>		

Berdasarkan hasil data diatas, hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia diperoleh nilai  $p=0,000$  dimana dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan kedua hal tersebut memiliki hubungan dikarenakan nilai  $p<0,05$ . Dengan begitu maka hubungan antara Tingkat kecemasan dengan Derajat Insomnia dapat dibuktikan.

Pada R tabel menunjukkan angka 0,752 yang tergolong dalam korelasi yang kuat. Hal tersebut berarti kedua hal tersebut memiliki korelasi yang kuat sehingga dapat diartikan hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang memiliki korelasi yang kuat.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang diperoleh sebagian besar lansia mengalami tingkat kecemasan ringan hingga sedang, sedangkan pada derajat insomnia yaitu dengan derajat sedang sampai dengan berat. Hasil analisis yang sudah dilakukan didapatkan nilai  $p=0,000$  dimana dengan hasil tersebut maka dapat disimpulkan kedua hal tersebut memiliki hubungan dikarenakan nilai  $p<0,05$ . Dengan begitu maka hubungan antara Tingkat kecemasan dengan Derajat Insomnia dapat dibuktikan.

Pada R tabel menunjukkan angka 0,752 yang tergolong dalam korelasi yang kuat. Hal tersebut berarti kedua hal tersebut mempunyai korelasi yang kuat sehingga dapat diartikan hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang memiliki korelasi yang kuat.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Sari & Hamidah, 2021) dimana terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia  $p=0,000$ . Penelitian yang telah dilakukan oleh (Sincihu *et al.*, 2018) didapatkan hasil yang serupa yakni terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan lansia dengan derajat insomnia di Posyandu Lansia Mekar Sari Mojo. Penelitian yang dilakukan (Dhin, 2015) juga menunjukkan hasil yang signifikan antara hasil tingkat kecemasan dengan hasil derajat insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta dengan  $p = 0,000$  yaitu menunjukkan adanya hubungan antara 2 variabel.

Menurut (Witriya *et al.*, 2016) kecemasan yang berlebihan pada lansia akan meningkatkan resiko mengalami insomnia atau adanya gangguan pada tidur yaitu susah nya lansia untuk tidur pada malam hari. Berdasarkan wawancara lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang lansia mengalami kecemasan karena memikirkan umur yang semakin lanjut dan memikirkan masalah yang

bersangkutan dengan keluarga yang telah dialami. Seiring dengan adanya kecemasan ini lansia memikirkan sehingga lansia mengalami insomnia dan berdampak kegiatan sehari – harinya tidak optimal dikarenakan adanya rasa kantuk di siang hari.

Berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini bahwa lansia yang perempuan paling banyak dibandingkan laki – laki. Berdasarkan (Statistik, 2020) jumlah lansia perempuan lebih mayoritas dengan sebanyak 52,29% daripada lansia laki – laki yaitu sebanyak 47,71%. Pada penelitian (Sonza *et al.*, 2020) lansia perempuan juga menjadi responden yang terbanyak yaitu 46 lansia.

Karakteristik usia pada penelitian ini yaitu lansia dengan usia lebih dari 60 tahun, dan pada rentang 71-75 tahun yaitu usia yang paling banyak diambil pada penelitian ini. WHO membagi usia lansia menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan antara usia 45-59 tahun, lanjut usia (60-74 tahun), lanjut usia tua (75-90 tahun) dan usia sangat tua (diatas usia 90 tahun). Data pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan yaitu didapatkan usia terbanyak yang masih dapat diajak komunikasi yaitu lebih dari 70 tahun (Prima *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian dari 33 lansia ditemukan sebanyak 7 lansia (21,2%) yang tidak mengalami kecemasan, 11 lansia (33,3%) yang mengalami kecemasan ringan, 10 lansia (30,3%) yang mengalami kecemasan sedang dan 5 lansia (15,2%) yang mengalami kecemasan berat. Pada hasil penelitian paling banyak lansia yaitu mengalami kecemasan ringan sebanyak 33,3% . Prevalensi kecemasan ini lebih baik dibandingkan penelitian (Witriya *et al.*, 2016) yang hasil kecemasan ringan sebanyak 62,3% atau sebanyak 33 lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Selain itu penelitian yang telah dilakukan oleh (Sonza *et al.*, 2020) terdapat hasil yang sama yaitu kecemasan ringan juga hasil yang terbanyak yaitu 21 orang dengan presantase 31,8%.

Adanya perbedaan tingkat kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu salah satunya jenis kelamin bahwa lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih rentan dan sering mengalami kecemasan daripada lansia yang laki – laki. Hal ini juga dapat disimpulkan bahwa seseorang pada lansia akan lebih rentan mengalami kecemasan dan pada lansia perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dikarenakan perempuan akan lebih sensitif dibandingkan lansia laki – laki, selain itu perempuan lebih cenderung menilai sesuatu dengan detail sedangkan laki- laki cara berpikirnya tidak sedetail perempuan, hal ini yang bisa menyebabkan tingkat kecemasan perempuan lebih meningkat daripada laki – laki, serta kecemasan dapat dipengaruhi oleh adanya penurunan fisiologis, dan terdapatnya ancaman terhadap dirinya. (Sonza *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dari 33 lansia ditemukan sebanyak 2 lansia (6,1%) mengalami insomnia ringan, 11 lansia (33,3%) mengalami insomnia sedang dan 20 lansia (60,6%) mengalami insomnia berat. Pada penelitian ini didapatkan lansia paling banyak mengalami insomnia berat dengan sebanyak 20 lansia (60,6%) serta pada penelitian insomnia yang dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang tidak ditemukan lansia yang tidak mengalami insomnia, penelitian berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Napitupulu & Ahmad, 2021) pada lansia di Panti Jompo Bassilam Baru Tapanuli Selatan mendapatkan hasil lansia yang tidak mengalami insomnia 19 lansia (47,5%) dan yang mengalami insomnia berat 7 lansia (17,5%), hal ini dapat disimpulkan bahwa lansia yang tidak mengalami insomnia lebih mayoritas dari pada yang mengalami insomnia. Penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan oleh (Dyah *et al.*, 2020) yang dilakukan pada lansia di BPSTW Unit Budi

Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta mendapatkan hasil paling banyak lansia mengalami insomnia sedang dengan 35 lansia (46,1%). Berdasarkan hasil wawancara lansia sering mengalami insomnia dikarenakan lingkungan yang kurang nyaman seperti suhu yang panas, untuk memulai tidur membutuhkan waktu yang lama dan sering terbangun untuk berkemih yang bisa lebih dari 2 kali hal ini dapat menyebabkan kelelahan, dan rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari.

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan penelitian yaitu tidak melakukan penelitian tentang penyakit komorbid yang diderita lansia dan masalah spiritual lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Penelitian ini dapat menjawab hipotesis bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dan derajat insomnia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Tingkat kecemasan pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang ditemukan mayoritas pada kecemasan ringan dengan 11 lansia (33,3%) dan sedikit ditemukan lansia mengalami kecemasan berat dengan 5 lansia (15,2%) serta derajat insomnia lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang ditemukan mayoritas pada lansia yang mengalami insomnia berat dengan 20 lansia (60,6%) dan sedikit ditemukan lansia yang mengalami insomnia ringan dengan 2 lansia (6,1%).

Saran yang peneliti ajukan terhadap penelitian selanjutnya yaitu dapat melakukan penelitian tentang penyakit komorbid yang diderita lansia dan masalah spiritual lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, B., & Rafelia, V. (2022). Hubungan Antara Psikobiotik Dengan Gangguan Kecemasan. *Journal Of The Indonesian Medical Association*, 71(6), 286–295. <https://doi.org/10.47830/Jinma-Vol.71.6-2021-238>
- Dhin, A. F. (2015). Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3193/Ericha\\_Aditya\\_Raharja\\_-\\_062310101038.pdf?sequence=1](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3193/Ericha_Aditya_Raharja_-_062310101038.pdf?sequence=1)
- Dyah, R., Kusumaningtyas, A., & Murwani, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Bpstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta The Relationship Level Of Anxiety With The Incidence Of Insomnia In The Elderly At Budi Luhur Community Dwelling KasonganBantulYogyakarta.9(1),1–8. <https://doi.org/10.29238/Caring.V9i1.443>
- Mery Tania, S.Kep., Ners., M.Kep, Hudzaifah Al Fatih, S.Kep., Ners., M. (N.D.). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Pantia Sosial Tresna Werdha (Pstw) Budi Pertiwi Kota Bandung Relationship Between Anxiety Levels With Sleep Quality In The Age Of The Age In The Social Tresna.

- 
- Napitupulu, M., & Ahmad, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 187. <https://doi.org/10.51933/Health.V6i2.545>
- Prima, D. R., Safirha, A. A., Nuraini, S., & Maghfiroh, N. (2019). Pemenuhan Kebutuhan Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Grogol Jakarta Barat. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 1–7. <https://doi.org/10.35890/Jkdh.V8i1.115>
- Rianjani, E., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2016). Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 194–209.
- Sari, D. P., & Hamidah, H. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Dan Kesepian Dengan Insomnia Pada Lansia. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (Brpkm)*, 1(1), 595–606. <https://doi.org/10.20473/Brpkm.V1i1.26779>
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018). Hubungan Kecemasan Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15–30.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/Hcj.V5i3.818>
- Statistik, B. P. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.
- Suliani, N. M. O., & Utami, D. K. I. (2016). Shift Worker Sleep Disorder. *Medicina*, 50(1), 92–101.
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1 No. 2(2), 190–203.