JURNAL KEPERAWATAN 'AISYIYAH'

1. Pengaruh *Supportive Educative* terhadap *Self Care* Pasien Hipertensi pada Salah Satu Puskesmas di Bandung
Endang Lukmawati, Angga Wilandika, Anggriyana Tri Widiyanti
2. Pengaruh *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Tingkat Agresifitas Pasien Resiko Perilaku Kekerasan
Rizki Muliani, Imam Abidin, Ridha Adawiyah
3. Hubungan Lamanya Menjalani Hemodialisis dengan Depresi pada Klien Gagal Ginjal Kronik
R. Siti Jundiah, Ingrid Dirgahayu, Fita Nisa Rahmadina
4. Penanganan Klien dengan Gangguan Spektrum Autisme di *Autis Center*
Ricky Ersaputra, Sitti Syabariyah, Usman
5. Hubungan Kejadian *Postpartum Blues* dengan Motivasi Ibu dalam Menyusui
Aam Aminah, Ariani Fatmawati, Nina Gartika
6. Hubungan Adekuasi Hemodialisis *Urea Reduction Rate* (URR) dengan Tingkat *Fatigue* pada Pasien *End Stage Renal Disease* (ESRD)
Fahmi Khaerudin, Nina Gartika, Angga Wilandika
7. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi
Hasim Ramadan, Tantri Puspita, Purbayanty Budhiaji, M. Hadi Sulhan
8. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha
Yaumil Khaeria, La Rangki, Parawansah
9. Gambaran *Self Efficacy* pada Pasien TB Paru untuk Menyelesaikan Pengobatan di Poli Dots pada Salah Satu Rumah Sakit Umum Daerah di Garut
Irmawati, Titis Kurniawan, Bambang Aditya Nugraha
10. Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan oleh Ibu dengan Kejadian *Stunting* pada Balita Usia 2-5 Tahun
Rani Putri Pribadi, Hendra Gunawan, Rahmat

Alamat Redaksi:

STIKes 'Aisyiyah Bandung
Jl. KH. Ahmad Dahlan Dalam No. 6 Bandung 40264
Telp. (022) 7305269, 7312423 - Fax. (022) 7305269

DEWAN REDAKSI

JURNAL KEPERAWATAN 'AISYIYAH (JKA)

Volume 6 | Nomor 2 | Desember 2019

Pelindung:

Ketua STIKes 'Aisyiyah Bandung

Penanggung Jawab:

Fatih Handayani, S.ST., M.Keb.

Ketua:

Sajodin, S.Kep., M.Kes., AIFO.

Sekretaris/Setting/Layout:

Aef Herosandiana, S.T., M.Kom.

Bendahara:

Riza Garini, A.Md.

Penyunting/Editor :

Perla Yualita, S.Pd., M.Pd.

Pemasaran dan Sirkulasi :

Nandang JN., S.Kp., M.Kep.,Ns., Sp.Kep., Kom.

Mitra Bestari :

Neti Juniarti, BN, M.Health, M.Nurs, PhD (Universitas Padjadjaran)
DR. Sitti Syabariyah, S.Kp.,MS.Biomed (STIKes 'Aisyiyah Bandung)
DR. Aprina Murhan, S.Kp, M.Kes (Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang Lampung)
Mohammad Afandi, S.Kep., Ns., MAN. (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)
DR. Dessy Hermawan, S.Kep.Ners.,M.Biomed. (Universitas Malahayati)

Alamat Redaksi:

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah

Jl. KH. Ahmad Dahlan Dalam No. 6, Bandung

Telp. (022) 7305269, 7312423 - Fax. (022) 7305269

e-mail: jka.aisyiahbdg@gmail.com

DAFTAR ISI

1.	Pengaruh <i>Supportive Educative</i> terhadap <i>Self Care</i> Pasien Hipertensi pada Salah Satu Puskesmas di Bandung Endang Lukmawati, Angga Wilandika, Anggriyana Tri Widiанти	1-7
2.	Pengaruh <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT) terhadap Tingkat Agresifitas Pasien Resiko Perilaku Kekerasan Rizki Muliani, Imam Abidin, Ridha Adawiyah	9-16
3.	Hubungan Lamanya Menjalani Hemodialisis dengan Depresi pada Klien Gagal Ginjal Kronik R. Siti Jundiah, Ingrid Dirgahayu, Fita Nisa Rahmadina	17-24
4.	Penanganan Klien dengan Gangguan Spektrum Autisme di <i>Autis Center</i> Ricky Ersaputra, Sitti Syabariyah, Usman	25-33
5.	Hubungan Kejadian <i>Postpartum Blues</i> dengan Motivasi Ibu dalam Menyusui Aam Aminah, Ariani Fatmawati, Nina Gartika	35-40
6.	Hubungan Adekuasi Hemodialisis <i>Urea Reduction Rate</i> (URR) dengan Tingkat <i>Fatigue</i> pada Pasien <i>End Stage Renal Disease</i> (ESRD) Fahmi Khaerudin, Nina Gartika, Angga Wilandika	41-51
7.	Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi Hasim Ramadan, Tantri Puspita, Purbayanty Budhiaji, M. Hadi Sulhan	53-58
8.	Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Yaumil Khaeria, La Rangki, Parawansah	59-66
9.	Gambaran <i>Self Efficacy</i> pada Pasien TB Paru untuk Menyelesaikan Pengobatan di Poli Dots pada Salah Satu Rumah Sakit Umum Daerah di Garut Irmawati, Titis Kurniawan, Bambang Aditya Nugraha	67-78
10.	Hubungan Pola Asuh Pemberian Makan oleh Ibu dengan Kejadian <i>Stunting</i> pada Balita Usia 2-5 Tahun Rani Putri Pribadi, Hendra Gunawan, Rahmat	79-86

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Hasim Ramadan¹, Tantri Puspita², Purbayanty Budhiaji³, M. Hadi Sulhan⁴

muhammad_hadisulhan@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Pada lansia dengan Hipertensi, kondisi fisik dapat berpengaruh pada kondisi psikologis. Kondisi psikologis ini dapat berupa kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross-sectional* untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan (variabel independen) dan kualitas tidur lansia (variabel dependen) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut. Penelitian ini menggunakan kuesioner *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 63 orang (65,6%) dan bersatus janda dan duda (69,8%). Analisis korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kab. Garut, diperoleh hasil ($P\text{-value} = 0,041 < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia penderita. Diharapkan tenaga kesehatan terutama perawat dapat membantu lansia untuk meningkatkan kualitas tidur melalui penanganan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci : kualitas tidur, kecemasan, hipertensi, lansia

Abstract

Sleep quality of elderly is influenced by psychological conditions. Elderly with hypertension are affected not only by physical but also psychological conditions. Anxiety is a part of it. This study was used a cross-sectional approach to identify the relationship between anxiety level (independent variable) and sleep quality in the elderly (dependent variable) with hypertension in the working area of Karangmulya Health Center, Garut Regency. This study was used Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. The results showed that the majority of respondents were female, 63 respondents (65.6%) and widow/widower (69.8%). The Correlation analysis between the level of anxiety and sleep quality of elderly patients with hypertension showed results $P\text{-value} = 0.041 (p < 0.05)$, which means there was a relationship between the level of anxiety and sleep quality in elderly patients. It is expected that health care workers especially nurses can help the elderly to improve sleep quality through handling anxiety in elderly people with hypertension.

Keywords: sleep quality, anxiety, hypertension, elderly

^{1,2,4} STIKes Karsa Husada Garut

³ RSUD Dr Slamet Garut

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara berkembang yang memasuki era penduduk menua, karena angka lansia melebihi dari 7,0% (BKKBN, 2019). Hal ini serupa dengan proyeksi kementerian kesehatan, pada tahun 2010-2035 kelompok usia 0-14 tahun dan 15-49 tahun mengalami penurunan, sedangkan kelompok usia 50-64 tahun dan 65 tahun ke atas lansia terus mengalami peningkatan (Kemenkes, 2013). Adanya peningkatan proporsi lansia ini sebagai akibat adanya peningkatan status kesehatan dan penurunan kejadian kematian (Kominfo, 2014).

Proses degeneratif pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Setiyorini (2014).

Beberapa penelitian menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi masalah kualitas tidur salah satunya adalah faktor psikologis berupa kecemasan (Oh, dkk., 2019; Sohat, dkk., 2015). Kecemasan terdiri dari dua komponen yaitu psikis berupa khawatir atau was-was dan komponen yang kedua adalah fisik yang meliputi jantung berdebar, nafas menjadi cepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki terasa dingin dan otot menjadi tegang. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian jurnal Dariah dan Okatiranti (2015) didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Desa Kertawangi Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Amir (2010) mengatakan kecemasan mengakibatkan kualitas tidur lansia menjadi buruk. Hal tersebut diperkuat oleh Patel et al, (2018) yang menyebutkan bahwa kondisi stress dalam hidup menjadi salah satu faktor presipitasi yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia seperti insomnia. Selain

itu penelitian yang dilakukan oleh Sohat, dkk (2015), menemukan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia di BPLU "Senja Cerah" Manado. Tetapi Oliveira (2010) mengatakan kecemasan tidak mempengaruhi kualitas tidur, yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal dan adanya peningkatan tidur siang. Namun, hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masfuati (2015), dimana didapatkan tidak terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di PTSW unit budi luhur Yogyakarta.

Dinas Kesehatan Kabupaten Garut menunjukkan bahwa angka hipertensi di Kabupaten Garut masuk ke dalam 10 besar penyakit tidak menular yang menduduki peringkat kelima dengan persentase 5,99%. Jumlah penduduk kabupaten Garut yang datang untuk memeriksakan tekanan darah sebanyak 263.552 orang dan terdiagnosa Hipertensi sebanyak 22.068 orang. Prevalensi 5 terbanyak penyakit hipertensi di Puskesmas Kabupaten Garut tahun 2016 Puskesmas Cimari 469 jiwa Puskesmas Pakuon 376 jiwa, Puskesmas Karangmulya 351 jiwa Puskesmas Malangbong 324 jiwa Puskesmas Sukakarya 290 jiwa (Dinkes Kab. Garut 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada hari sabtu tgl 8 Desember 2017 di Puskesmas Karangmulya didapatkan beberapa masalah yang banyak dialami lansia di Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Garut adalah penyakit gastritis, rheumatoid arthritis, infeksi saluran kemih, ispa dan hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu masalah yang sering dan paling banyak dialami oleh lansia dari populasi hasil data penderita hipertensi sebanyak 351 jiwa. Pada bulan Agustus 73 jiwa (20,80%), September 77 (21,93%), Oktober 201 (57,30%), tercatat peningkatan kasus hipertensi

paling terbanyak pada bulan Oktober sekitar 201 jiwa (57,30%) di wilayah kerja Puskesmas Karang Mulya Kecamatan Karangpawitan Kab. Garut (Puskesmas Karangmulya, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 orang lansia (100%) yang menderita hipertensi, 8 lansia (80,2%) memiliki masalah kesulitan tidur. Mereka mengeluh sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali. Dari 8 lansia tersebut, 6 orang lansia mengatakan hal ini disebabkan karena adanya rasa khawatir, tegang serta takut yang berlebihan yang sering mereka alami, 2 orang lansia lainnya mengatakan karena adanya rasa nyeri yang mereka rasakan, sedangkan 2 orang lagi (19,8%) mengatakan tidak mengetahui penyebabnya, sehingga mereka juga sering merasa mengantuk pada siang hari dan hal tersebut dapat mengganggu aktivitas lansia pada siang hari.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini menggunakan jenis rancangan penelitian deskriptif korelatif menggunakan pendekatan crosssectional untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan (variabel independen) dan kualitas tidur lansia (variable dependen). Sampel penelitian ini sejumlah 96 responden yang dipilih secara purposive sampling dari 351 orang lansia penderita hipertensi yang tercatat di Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut. Kriteria inklusi penelitian ini adalah: lansia berusia 60 tahun ke atas, dan dapat berkomunikasi dengan baik.

Penelitian kecemasan menggunakan kuesioner dari William W.K. Zung yaitu *Zung Self-*

rating Anxiety Scale (ZSAS) sejumlah 20 item. Hasil uji validitas instrumen pada penelitian tentang kecemasan kecemasan untuk jumlah sampel 20 responden di peroleh nilai r tabel 0,444. Pada variabel tingkat kecemasan dari 20 pertanyaan terdapat 8 pertanyaan yang hasilnya tidak valid yaitu pertanyaan 2, 3, 4, 5, 9, 10, 11 dan 19 dan tidak disertakan dalam kuesioner penelitian. Hasil uji reliabilitas pada variabel kecemasan didapatkan nilai reabilitas 0,908 lebih tinggi dari nilai uji reabilitas sebelumnya yakni 0,870 sehingga pertanyaan-pertanyaan tersebut dikatakan reliabel.

Selanjutnya, instrumen kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen pertanyaan dalam penilaiannya yang menggunakan skala likert karena rentang jawaban pertanyaan dari positif ke negatif. Setiap pertanyaan memiliki skor 0 sampai 3, dengan skor total semua pertanyaan 0 sampai 21. Untuk mendapatkan deskripsi atau gambaran kualitas tidur maka dikelompokkan menjadi > 5 berarti kualitas tidur buruk dan < 5 berarti kualitas tidur baik. Kuesioner ini mengadopsi dari penelitian Dariah dan Okatiranti (2015). Instrumen ini telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Hasil uji validitas instrumen pada penelitian tentang kualitas tidur dari sampel 20 responden di peroleh nilai r tabel 0,444. Pada instrumen kualitas tidur dari semua komponen pertanyaan hasilnya valid. Hasil uji reliabilitas pada variabel kualitas tidur didapatkan nilai reliabilitas 0,592

Analisa bivariat diujikan menggunakan *Chi-Square* dengan *type goodness of fit* pada *confidence interval* 95% dengan derajat kemaknaan 0,05. Karena tabel peneliti 3x2 (lebih dari 2x2), maka jumlah cell dengan frekuensi harapan yang kurang dari 5 tidak boleh lebih dari 20%.

HASIL

Analisa Univariat

Berikut hasil analisa univariate karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan Status perkawinan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Demografi Karakteristik Responden Lansia Penderita Hipertensi (n=96)

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	33	34,4
Perempuan	63	65,6

Karakteristik	N	%
Status Perkawinan		
Menikah	23	24,0
Janda	39	40,6
Duda	28	29,2
Belum menikah	6	6,3

Berdasarkan table 1 di atas, didapatkan hasil penelitian bahwa karakteristik responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 63 orang (65,6%) dan bersatus janda dan Duda (69,8%).

Analisa Bivariat

Tabel 2. Hasil Analisis Korelasi Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kab. Garut Tahun 2018

Tingkat kecemasan	Kualitas tidur						<i>P-value</i>	<i>Contingency coefficient</i>
	Baik		Buruk		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Ringan	10	38,4	16	61,5	26	100	0,041	0,250
Sedang	12	48,0	13	52,0	25	100		
Berat	9	20,0	36	80,0	45	100		
Total	31		65		96			

Berdasarkan analisis korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kab. Garut, diperoleh hasil ($P\text{-value} = 0,041 < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kab. Garut 2018.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 96 responden menunjukkan sebagian dari 45 (46,9%) responden mengalami kecemasan berat. Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah jenis kelamin (Teker dan Luleci, 2018). Dilihat dari tabel di atas, diketahui sebagian besar

lansia berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dan sebagian besar status perkawinan mereka janda. Hal ini dapat disebabkan karena pada lansia tersebut masih mengalami fase kehilangan karena hidup sendiri dan lemahnya dukungan sosial. Selain itu perempuan juga lebih cenderung untuk terkena stress lebih tinggi akibat dari gaya coping cenderung emosional dan kurang rasional dibandingkan dengan laki-laki (Matud dan García, 2019).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden lansia penderita hipertensi mengalami kualitas tidur buruk 65 responden (67,7%). Dilihat dari hasil penelitian tersebut menunjukkan kualitas tidur yang buruk sebagian besar adalah berjenis kelamin perempuan

sebanyak 46 responden (70,8%), dan paling sedikit laki-laki sebanyak 19 responden (29,2%). Hal ini sesuai dengan penelitian Khasanah dan Hidayati (2012) dimana ditemukan bahwa lansia perempuan lebih banyak mengalami gangguan tidur dibandingkan lansia laki-laki. Hal ini disebabkan adanya pengaruh hormon yang berbeda. Wanita memiliki kualitas tidur yang buruk akibat dari terjadinya penurunan progesteron dan estrogen yang mempunyai reseptor di hipotalamus sehingga secara langsung berpengaruh pada irama sirkadian dan pola tidur. Selain itu, hormon estrogen menyebabkan adanya peningkatan kecemasan, gelisah dan emosi juga bisa menyebabkan gangguan tidur.

Berdasarkan analisis korelasi diperoleh terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia penderita hipertensi ($P\text{-value} = 0,041$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangmulya Kab.Garut. penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang terdahulu di beberapa daerah. Di Bandung, penelitian dari Dariah dan Okatiranti (2015) yang menemukan adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia ($p < 0.001$). Penelitian ini dilakukan pada 66 responden lansia di Posyandu Anyelir. Selanjutnya penelitian di Manado oleh Sohat, dkk (2015) menunjukkan ada hubungan kecemasan dengan gangguan tidur seperti insomnia pada 27 responden di Balai Penyantunan lanjut usia.

Pada penelitian ini, semua responden adalah lansia dengan penyakit hipertensi. Menurut Hawari (2013), penyakit kronis dan kecemasan menjadi dua hal yang saling berkaitan. Adanya penyakit kronis yang sulit diatasi dapat menyebabkan kecemasan pada lansia. Kondisi kecemasan pada lansia dapat berakibat pada pikiran maupun perasaan. Pikiran kacau, rasa

takut, gelisah, dan tidak nyaman menyebabkan lansia sulit memulai dan mempertahankan tidur (Sohat, dkk., 2015). Selain itu, lebih dari separuh responden pada penelitian ini berstatus janda dan duda. Dijelaskan oleh Hawari (2013), tidak adanya pasangan pada lansia sama seperti adanya penyakit kronis yang menyebabkan kecemasan pada lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. Sehingga diperlukan adanya penanganan kecemasan pada lansia penderita hipertensi untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2010). Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia, Diagnosis Dan Penatalaksanaan. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran. Juli-Agustus vol 34, No.4/154.
- BKKBN. (2019). Info Demografi. Diakses dari: https://www.bkkbn.go.id/po-content/uploads/info_demo_vol_1_2019_jadi.pdf
- Dariah, E.D., dan Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Anyelur Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No. 2
- Dinkes Kab. Garut. (2016). Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Garut : Dinkes Kab.Garut.
- Hawari, H.D. (2013) Manajemen Stress Cemas Dan Depresi. Jakarta: FK UI
- Kemenkes. (2013). Rencana Strategi Kemnetrian Kesehatan Tahun 2010-2035. Jakarta : Kemenkes RI.
- Khasanah, K dan Hidayati, W. (2012). Kualitas

- Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. JURNAL NURSING STUDIES, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012, Halaman 189 – 196. Diakses dari: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>.
- Kominfo. (2014). Siapa Mau Bonus? Peluang Demografi Indonesia. Diakses dari: https://web.kominfo.go.id/sites/default/files/users/12/FA_Buku_Siapa_Mau_Bonus_Final_Web.pdf
- Masfuati, A. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Melalui <http://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://thesis.umi.ac.id/datapublik/t53298.pdf&ved=2ahUKEwipiHovs_ZAhUGmpQKHXSIC08QFjAAegQIBRAB&usg=AOvVaw3ZJj-cAFgrnBGrC6BTBg4C>. diakses pada tanggal 15 februari 2018.
- Matud, M.P dan García, M.C. (2019). Psychological Distress and Social Functioning in Elderly Spanish People: A Gender Analysis. Int. J. Environ. Res. Public Health 2019, 16, 341; doi:10.3390/ijerph16030341
- Oh, C., Kim, H.Y., Na, H.K., Cho, K.H., dan Chu, M.K. (2019). The Effect of Anxiety and Depression on Sleep Quality of Individuals With High Risk for Insomnia: A Population-Based Study. Front. Neurol. 10:849. doi: 10.3389/fneur.2019.00849.
- Oliveira, A. (2010). Sleep Quality of Elders Living in long Term Care Institution. http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44/en_10.pdf
- Patel D, Steinberg J, Patel P. Insomnia in the elderly: a review. J Clin Sleep Med. 2018;14(6):1017–1024.
- Puskesmas Karangmulya Kab.Garut, (2016). *Data Kunjungan Lansia PKM Karangmulya 2016*, Garut.
- Setiyorini, Y. (2014). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Gamping Sleman Yogyakarta . Skripsi. STIKES Aisyiyah Yogyakarta
- Sohat, F., Bidjuni, H., dan Kallo V. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan insomnia pada Lansia di Balai penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki kecamatan Mapanget Manado. Prodi Kep. Fak. Kedokteran Universitas Ram Ratulangi. Diakses dari: <https://media.neliti.com/media/publications/113320-ID-hubungan-tingkat-kecemasan-dengan-insomn.pdf>
- Teker, A. G dan Luleci, N. E. (2018). Sleep Quality and anxiety Level in employees. North Clin Istanb 2018;5 (1):31-36 doi: 10.14744/nci.2017.58855