

# HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PUSAT PELAYANAN ORANG TUA SEJAHTERA (PPOS) GBKP SUKAMAKMUR SIBOLANGIT

Oleh:

Selli Dosriani Sitopu<sup>1)</sup>

Hetti Marlina Pakpahan<sup>2)</sup>

Nisdarwati Wau<sup>3)</sup>

Universitas Darma Agung<sup>1,2,3)</sup>

E-mail

[sitopuselli@gmail.com](mailto:sitopuselli@gmail.com)<sup>1)</sup>

[hettipakpahan264@gmail.com](mailto:hettipakpahan264@gmail.com)<sup>2)</sup>

[nisdarwau1703@gmail.com](mailto:nisdarwau1703@gmail.com)<sup>3)</sup>

## ABSTRACT

Elderly people generally easily experience mental disorders caused by several factors such as loneliness, emotional disturbances, and unclear feelings of worry. Elderly people who live in nursing homes usually experience anxiety because they are far from their families, so they easily feel lonely. One of the effects of anxiety experienced by the elderly is insomnia. They often wake up at night, and have difficulty returning to sleep. The aim of the research was to analyze the relationship between anxiety and insomnia in the elderly at PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit. This type of research is an analytical survey with a cross sectional study design. The population was 34 people, and the research sample of the entire population (total sampling) was 34 people, with a chi-square test with a confidence level of  $\alpha = 0.05$ . The research results showed that the majority of elderly people experienced moderate anxiety, 24 people (70.6%) and moderate insomnia, 20 people (58.8%), statistical test results showed that there was a relationship between elderly anxiety and insomnia with a p-value = 0.000 ( $p < 0.005$ ). Anxious elderly people experience insomnia. It is recommended for the elderly to remain optimistic in living their old age and not need to think about many things, diligently pray to God, and it is best not to drink a lot of water when you have finished eating dinner and before going to bed it is recommended to urinate first. For health workers at PPOS to provide activities for the elderly such as watching TV before bed, listening to music such as spiritual songs, etc. to make it easier for the elderly to start sleeping. And it is hoped that future researchers will be able to conduct research on therapies that can be used by the elderly to overcome insomnia, such as the effect of music therapy on the sleep quality of the elderly.

**Keywords: Anxiety, Insomnia, Elderly, Sukamakmur**

## ABSTRAK

Lansia pada umumnya mudah mengalami gangguan mental yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kesepian, gangguan dalam perasaan, dan perasaan khawatir yang tidak jelas. Lansia yang tinggal di Panti biasanya mengalami kecemasan disebabkan karena jauh dari keluarga sehingga mudah merasa kesepian. Salah satu dampak kecemasan yang dialami oleh lansia yaitu gangguan insomnia. Mereka sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan memulai tidur kembali. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan kecemasan dengan insomnia pada lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit. Jenis penelitian survey analitik dengan rancangan studi *cross sectional*. Populasi sebanyak 34 orang, dan sampel penelitian seluruh populasi (*total sampling*) 34 orang, dengan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan mayoritas lansia mengalami cemas

sedang 24 orang (70,6%) dan insomnia sedang 20 orang (58,8%), hasil uji *statistic* menunjukkan ada hubungan kecemasan lansia dengan insomnia dengan nilai *p-value* = 0,000 ( $p < 0,005$ ). Lansia yang cemas, mengalami insomnia. Disarankan kepada lansia agar tetap optimis dalam menjalani kehidupan masa tua dan tidak perlu memikirkan banyak hal, rajin berdoa kepada Tuhan, dan sebaiknya tidak minum air putih banyak jika sudah selesai makan malam dan sebelum tidur dianjurkan untuk BAK terlebih dahulu. Kepada petugas kesehatan di PPOS agar memberikan kegiatan kepada lansia seperti menonton TV sebelum tidur, mendengarkan musik seperti lagu rohani, dan lain-lain agar dapat mempermudah lansia untuk memulai tidur. Dan kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang terapi yang bisa digunakan lansia dalam mengatasi insomnia seperti pengaruh terapi musik terhadap kualitas tidur lansia.

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

## 1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, jumlah penduduk berusia di atas 60 tahun akan meningkat dari 12% menjadi 22% pada tahun 2022, dan jumlah lansia akan meningkat menjadi 2 miliar orang pada tahun 2050 (Infodatin Kemenkes RI, 2022). Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia meningkat sebesar 18 juta orang (7,56%) menjadi 25,9 juta orang (9,7%) pada tahun 2019 dan diperkirakan meningkat menjadi 48,2 juta orang (15,77%) pada tahun 2035 (Kemenkes RI, 2022). Sumatera Utara mempunyai penduduk lanjut usia sebanyak 844,02 ribu jiwa atau 5,51%, dan Kabupaten Deli Serdang mempunyai penduduk lanjut usia sebanyak 157.214 jiwa pada tahun 2022 (Dinkes, 2022).

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh lansia adalah masalah kesehatan fisik yaitu keterbatasan fisik dalam melakukan aktivitas, dan perubahan fisik yang ditandai dengan perubahan

warna rambut (beruban), kulit mulai mengendur, gigi mulai ompong, berjalan dengan membungkuk, penglihatan kurang jelas, pendengaran kurang jelas, dan figur tubuh yang tidak proposional. Selain pada masalah kesehatan fisik, lansia juga mengalami masalah pada kesehatan psikis. Ada beberapa gangguan psikologis yang sering dialami oleh lansia, antara lain kecemasan dan gangguan tidur (insomnia) (Maryam dkk, 2012).

Menurut Hawari (2016), gangguan tidur atau insomnia erat kaitannya dengan masalah kesehatan mental yaitu kecemasan. Kecemasan pada lansia merupakan gangguan mood yang ditandai dengan perasaan takut atau cemas yang mendalam dan terus-menerus, tidak ada gangguan dalam menilai kenyataan (*Reality Testing ability/RTA*), kepribadian tetap normal (gangguan impersonal) dan perilaku dapat terganggu namun masih dalam batas kewajaran. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang samar-samar dan menyebar terkait dengan perasaan

ketidakpastian dan ketidakberdayaan, suatu keadaan emosional tanpa tujuan (Stuart, 2018). Gangguan tidur pada lansia mempunyai beberapa akibat yang serius, seperti rasa kantuk berlebihan di siang hari, gangguan daya ingat, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan obat tidur yang tidak tepat dan penurunan kualitas hidup (Suliswati, 2012).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2022), prevalensi kecemasan di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 6,9% pada lansia usia 55-65 tahun, 9,7% pada usia 66-75 tahun, dan 13,4% pada tahun 75 tahun ke atas. Sedangkan prevalensi insomnia pada lansia sekitar 10% yang berarti sekitar 28 juta dari 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Lansia yang berusia 65 tahun lebih beresiko mengalami gangguan tidur dengan presentasi 50% dan diperkirakan setiap tahun sekitar 20-50% lansia melaporkan insomnia, dan sekitar 17% mengalami insomnia berat. (Kemenkes RI, 2022).

Hasil penelitian Totallia, dkk (2018), tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Griya Asih Lawang menunjukkan ada Hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia dengan  $p$ -value: 0,01. Penelitian ini sejalan dengan Wiyono & Widodo (2021) di Panti Wreda Dharma Bakti

dengan  $p$ -value sebesar 0,024. Demikian juga dengan penelitian Tiku (2022) di RW 11 Kelurahan Cawang Tahun 2011 dengan  $p$ -value 0,090 ( $p > 0,05$ ). Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan Tyas (2023) yang menyatakan tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Melati IV Delanggu Klaten Jawa Tengah dengan nilai  $p$ -value : -0.059.

Hasil survey pendahuluan di Pusat Pelayanan Orangtua Sejahtera (PPOS) GBKP Sukamakmur Sibolangit dari hasil wawancara terhadap 5 orang lansia, 3 orang lansia menyatakan mengalami kesulitan tidur pada malam hari karena pikiran tidak tenang, sering merasa gelisah atau khawatir, dan kadang-kadang merasa cemas meskipun tidak tahu apa yang dicemaskan, 2 orang lansia menyatakan selalu terbangun pada malam hari (tidur tidak nyenyak), dan sering merasa kesepian karena jauh dari keluarga (anak, saudara, dan kerabat lainnya). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti topik tentang Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia di Pusat Pelayanan Orangtua Sejahtera (PPOS) GBKP Sukamakmur Sibolangit.

## 2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan studi *cross sectional*.

Penelitian ini dilaksanakan di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit dan dilaksanakan mulai bulan Januari-Juli 2023.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit dengan jumlah 34 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2020). Sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi menjadi sampel (*total sampling*) yaitu 34 orang.

Dalam penelitian ini terdapat dua analisis data yaitu analisis univariat yang dilakukan untuk menganalisis tiap variabel dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018). Untuk melihat data dalam bentuk presentasi seperti karakteristik umur, jenis kelamin, pendidikan, dan agama. Dan, analisis data bivariat adalah analisis yang dilakukan untuk menjelaskan hipotesis hubungan variabel bebas dengan variabel terikat (Notoatmodjo, 2018). Analisa bivariat penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square test*. Dengan  $\alpha = 0,05$  dengan tingkat kepercayaan 95%, bila  $p < \alpha$  (0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia dan signifikan secara statistik.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Hasil Penelitian

#### 4.2.1 Analisa Univariat

Adapun karakteristik lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit, sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit

No	Karakteristik	f	%
1	Umur		
	60-70	6	17,6
	71-80	12	35,3
	81-90	10	29,4
	91-100	6	17,6
	Jumlah	34	100,0
2	JenisKelamin		
	Laki-laki	12	35,3
	Perempuan	22	64,7
	Jumlah	34	100,0
3	Pendidikan		
	Tidaksekolah	3	8,8
	SD	14	41,2
	SMP	8	23,5
	SMA	7	20,6
	Sarjana	2	5,9
	Jumlah	34	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 diatas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan umur mayoritas antara 71-80 tahun 12 orang (35,3%), jenis kelamin responden mayoritas perempuan yaitu 22 orang (64,7%), dan pendidikan SD yaitu 14 orang (41,2 %).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit

No	Kecemasan	f	%
1	Tidakcemas	1	2,9
2	Cemasringan	4	11,8
3	Cemasedang	24	70,6
4	Cemasberat	5	14,7
Jumlah		34	100,0

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit yaitu tidak ada cemas 1 orang (2,9%), cemas ringan 4 orang (11,8%), cemas sedang 24 orang (70,6%), dan cemas berat 5 orang (14,7%).

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Orangtua Sejahtera (PPOS) GBKP Sukamakmur Sibolangit

Kecemasan	Insomnia								Total	p	
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%			
T. Cemas	1	2,9	0	0	0	0	0	0	1	2,9	0,000
C. Ringan	0	0	0	0	3	8,8	1	2,9	4	11,8	
C. Sedang	0	0	7	20,6	14	41,2	3	8,8	24	70,6	
C. Berat	0	0	2	5,9	3	8,8	0	0	5	14,7	
Jumlah	1	2,9	9	26,5	20	58,8	4	11,8	34	100	

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa lansia yang tidak cemas dan tidak ada keluhan insomnia 1 orang

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit

No	Insomnia	f	(%)
1	Tidakadakekluhan insomnia	1	2,9
2	Insomnia ringan	9	26,5
3	Insomnia sedang	20	58,8
4	Insomnia berat	4	11,8
Jumlah		34	100,0

Berdasarkan Tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa tingkat insomnia pada lansia di PPOS GBKP Sukamakmur sibolangit yaitu tidak ada keluhan insomnia 1 orang (2,9%), insomnia ringan 9 orang (26,5%), insomnia sedang 20 orang (58,8%), dan insomnia berat 4 orang (11,8%).

(2,9%). Dari 4 orang (11,8%) lansia yang mengalami cemas ringan; 3 orang (8,8%) insomnia sedang dan 1 orang (2,9%)

insomnia berat. Lansia yang cemas sedang 24 orang (70,6%); 7 orang (20,6%) mengalami insomnia ringan, 14 orang (41,2%) insomnia sedang, dan 3 orang (8,8%) insomnia berat. Lansia yang mengalami cemas berat sebanyak 5 orang (14,7%), 2 orang (5,9%) insomnia ringan, dan 3 orang (8,8%) insomnia sedang.

Hasil uji *statistic* dengan uji *chi-square* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya ada hubungan kecemasan lansia dengan insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga dapat diputuskan bahwa  $H_0$  diterima artinya ada Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di PPOS GBKPSukamakmurSibolangit.

## **Pembahasan**

### **.1 Kecemasan Lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit adalah mayoritas cemas sedang sebanyak 24 orang (70,6%). Berdasarkan penelitian di PPOS GBKP, lansia dengan cemas sedang rata-rata tampak murung/sedih ketika sedang sendirian dan baru berbicara ketika diajak bercerita, sebagian kurang konsentrasi ketika berbicara (mengulang-ulang kalimat yang sama) namun masih mudah diajak bercerita, dan sebagian aktivitas mereka dibantu oleh pegawai disana. Lansia yang

tidak cemas terlihat lebih santai, lebih suka berinteraksi atau bercerita dengan orang lain, dan mampu memenuhi kebutuhannya sendiri seperti makan/minum, mandi/berpakaian, dan mengikuti senam setiap pagi.

Lansia yang mengalami cemas berat tampak mengisolasi diri dari yang lain, wajah tampak murung/sedih, ada juga yang suka mondar mandir hal itu karena terlalu mencemaskan sesuatu dan berpikir hal buruk akan terjadi, dan sebagian tidak mau diajak bercerita.

Kecemasan pada lansia 71-80 tahun berdasarkan usia mayoritas dan angka kejadiannya sebesar 35,3%. Dengan tingkat kecemasan 70,6 mas sedang dan 14,7 mas berat, hal ini disebabkan karena usia lanjut yang sering memaksa mereka untuk berdiam diri di rumah dibandingkan beraktivitas di luar rumah, banyak memikirkan penyakitnya, sedikit waktu untuk berkumpul. sehingga mereka merasa kesepian, tidak mampu beradaptasi dengan kehidupan, dan tidak mampu mengendalikan kecemasannya (Ayuningtyas, 2012).

Kecemasan pada lansia jika dilihat berdasarkan jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu 64,7%. Kecemasan juga sangat dipengaruhi oleh faktor gender yakni bahwa perempuan dua kali lebih sering terdiagnosis menderita kecemasan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini

disebabkan oleh perbedaan otak dan hormon pada perempuan yang terkait dengan perubahan hormonal seperti hormon kortisol yang berperan dalam mempengaruhi respon tubuh terhadap stress atau tekanan, baik secara fisiologis maupun psikologis (Ayuningtyas, 2012).

Menurut Marga (2007), bahwa lansia mengalami kecemasan sangat rentan terhadap terjadinya insomnia karena adanya respon fisiologis, dan psikologis yang dialami oleh usia lanjut.

## 2 Insomnia Lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit mayoritas insomnia sedang 20 orang. Dari hasil deskripsi insomnia ditunjukkan bahwa tidak ada keluhan insomnia 1 orang, insomnia ringan 9 orang, insomnia sedang 20 orang, dan insomnia berat 4 orang.

Insomnia dapat disebabkan oleh masalah emosional dan gangguan kesehatan mental, termasuk kecemasan. Hal ini sering kali disebabkan oleh masalah yang belum terselesaikan atau kekhawatiran akan hari esok (University of Maryland Medical Center, 2013).

## 5.3 Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit

Hasil uji statistik diperoleh uji *Chi-Squared* diperoleh  $p\text{-value}=0,000$

( $p<0,005$ ) yang berarti ada hubungan kecemasan dengan insomnia pada lansia PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit. Hasil ini sejalan dengan penelitian Totallia, dkk (2018), dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia di Panti Jompo Griya Asih Lawang dengan nilai *p-value*: 0,01.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang samar-samar dan menyebar terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan. Keadaan emosi ini tidak memiliki tujuan tertentu. Kecemasan dialami secara subyektif dan berinteraksi dengan orang lain. Kecemasan berbeda dengan ketakutan, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya (Stuart, 2018).

Menurut hasil wawancara dan pengamatan pada saat penelitian di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit salah satu faktor penyebab kecemasan pada lansia yaitu merasa kesepian dan sering merindukan kunjungan keluarga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ternyata jauh dari keluarga itu merupakan penyebab utama kecemasan pada lansia yang akhirnya menyebabkan ia mengalami kesulitan untuk tidur (insomnia).

Beberapa faktor penyebab insomnia pada lansia yaitu sering merasa gelisah dan mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kemudian saat ia sedang

tertudur ada rasa ingin buang air kecil (BAK) sehingga ia terbangun dan untuk memulai tidur lagi tidak bisa dan hal tersebut yang membuat lansia tidur kurang dari 6 jam dalam semalaman. Oleh sebab itu sebaiknya pada lansia ini jika sudah selesai makan malam jangan lagi minum air putih banyak, cukup hanya untuk membasahi tenggorokkan saja sehingga diharapkan pada malam hari lansia tidak terbangun karena BAK dan sebelum tidur disarankan untuk BAK terlebih dahulu.

#### 4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan peneliti dengan judul Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit, maka dapat disimpulkan bahwa lansia mayoritas mengalami cemas sedang sebanyak 24 orang (70,6%) dan insomnia sedang 20 orang (58,8%), dari hasil uji *statistic* menunjukkan ada hubungan kecemasan dengan insomnia pada lansia di PPOS GBKP Sukamakmur Sibolangit dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,005$ ).

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2020. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Dinas Kesehatan (Dinkes). 2022. *Prevalensi Lansia di Sumatera Utara dan DeliSerdang*.<https://e-renggar.kemendes.go.id/file->

[\\_performance/1-079022-2tahunan-169.pdf](#). Diakses 04 Mei 2023.

Donsu, J. 2017. *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Hawari, D. 2016. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Iskandar Dan Setyonegoro. 1985. *Instrument Penelitian Tingkat Insomnia*.<https://repository.poltekk-tjk.ac.id/id/eprint/835/7/7%20BAB%20III.pdf> 01 Mei 2023

----- 1985. *Kuesioner Insomnia*.  
<http://repository.unissula.ac.id/16495/3/lampiran.pdf> Diakses 01 Mei 2023.

Kemendes RI, 2022. *Prevalensi lansia*.  
<https://www.google.com/search?q=prevalensi+lansia+menurut+who+2021&ei=9j5cZMOoKrfX4->  
Diakses 04 Mei 2023.

Marga, susina. 2007. *Hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause*. Medan.

Maryam, dkk (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta.

Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. Di atas bantal. tahun 2013. *Lernolibro de Gerontial Nursing*. Jogjakarta: Nuha Medika. Setiadi. 2017. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset*



- Keperawatan* (edisi 2). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stuart, G, W. 2018. *Buku Saku Keperawatan Jiwa* (Edisi 5). Penerbit, Jakarta, EGC.
- Suliswati, dkk. 2012. *Konsep dasar keperawatan kesehatan jiwa*. Jakarta: EGC.
- Tiku, Tesa Rahayu Arung. 2022. *Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia RW 11 Kelurahan Cawang Tahun 2022*. <http://repository.uki.ac.id/9458/>. Diakses 15 Mei 2023.
- Totallia, dkk. 2018. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Wreda Griya Asih Lawang*. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1079>. Diakses 04 Mei 2023.
- Tyas, 2023. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia*. [http://eprints.ums.ac.id/108596/1/eprint%20UMS\\_Rifdah%20Hardaning%20Tyas.pdf](http://eprints.ums.ac.id/108596/1/eprint%20UMS_Rifdah%20Hardaning%20Tyas.pdf). Diakses 16 Mei 2023.
- Wahyun. 2010. Pengaruh terapi musik pada usia lanjut. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah. Yogyakarta. WHO, 2022. *Prevalensi Lansia*. <http://eprints.ums.ac.id/100336/3/AB%20I.pdf> Diakses 04 Mei 2023.
- Wiyono, dan Widodo 2021. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta*. <https://media.neliti.com/media/publications/337427-hubungan-antara-tingkat-kecemasan-dengan-c08ea619.pdf> Diakses tanggal 04 Mei 2023.
- University of Maryland Medical Center. 2013. *Insomnia*. <http://umm.edu/health/medical/reports/articles/insomnia>. Diakses pada tanggal 15 Juli 2023.