

Hubungan Kecemasan Dan Kesepian Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat Tahun 2024

Ulpi Andari¹, Arjuna², Indri Puji Lestari³

¹Institut Citra Internasional Bangka Belitung, Jl. Pangkalpinang-Muntok, Cekong Abang, Kec. Mendo Barat, Kabupateng Bangka, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia, Email : ulfiandari91@gmail.com

²Institut Citra Internasional Bangka Belitung, Jl. Pangkalpinang-Muntok, Cekong Abang, Kec. Mendo Barat, Kabupateng Bangka, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia, Email : arjunaazazi@gmail.com

³Institut Citra Internasional Bangka Belitung, Jl. Pangkalpinang-Muntok, Cekong Abang, Kec. Mendo Barat, Kabupateng Bangka, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia, Email : ansyaha672@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur merupakan masalah umum yang dialami lansia karena penurunan pola tidur sebagai akibat dari proses penuaan yang normal. Namun masalah tidur yang diabaikan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia.

Tujuan: mengkaji hubungan antara kecemasan dan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat Tahun 2024.

Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode survei pendekatan *cross-sectional* Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mendapat pelayanan di Puskesmas Kenanga Sungailiat. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 106 lansia. Analisa data ini menggunakan uji spearmen rank.

Hasil: menunjukkan ada hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur $p\text{-value} < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,391, yang berarti terdapat hubungan positif sedang, hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur menunjukkan $p\text{-value} < 0,05$ dengan nilai korelasi 0,261, yang berarti terdapat hubungan positif sedang.

Kesimpulan: kualitas tidur pada pasien lansia dapat dipengaruhi oleh kecemasan dan kesepian

Kata Kunci : Kecemasan, Kesepian, Kualitas tidur lansia

ABSTRACT

Background: Sleep quality is a common problem experienced by the elderly due to a decrease in sleep patterns as a result of the normal aging process. However, neglected sleep problems can have an impact on decreased quality of life elderly.

Objective: Examining the relationship between anxiety and loneliness with sleep quality in the elderly in the Kenanga Sungailiat Health Center Work Area in 2024.

Methods: This study is a quantitative study with a cross-sectional approach survey survey method. By using the purposive sampling technique. The population in this study is all elderly people who receive services at the Kenanga Sungailiat Health Center. The sample in this study was 106 elderly people

Results: this study showed that there was a relationship between Anxiety and Sleep Quality with a $p\text{-value}$ of < 0.05 with a correlation value of 0.391, which means that there was a moderate positive

relationship, the relationship between Loneliness and Sleep Quality showed a p-value of < 0.05 with a correlation value of 0.261, which means that there was a moderate positive relationship

Conclusion: sleep quality in elderly patients can be affected by anxiety and loneliness.

Suggestion: It is hoped that this can be a consideration for health centers in providing nursing services to patients who experience a lack of sleep quality in the elderly..

Keywords: *Anxiety, Loneliness, Sleep quality of the elderly*

PENDAHULUAN

Tidur memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental manusia. Tidur merupakan kondisi saat organisme melambat dan memperbaiki dirinya sendiri yang ditandai dengan berkurangnya kesadaran dan aktivitas fisik. Tidur yang cukup berdampak signifikan pada fungsi sehari-hari, kewaspadaan, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Rezaei et al, 2020). Jika seseorang mengalami gangguan tidur nanti akan berhubungan dengan kesehatan fisiknya hal ini sering dialami oleh lansia.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023 jumlah lansia mencapai 22,6 juta jiwa atau 11,75% dari keseluruhan jumlah penduduk Indonesia. Adapun secara global populasi lansia terus mengalami peningkatan dari 12,30% pada tahun 2015 menjadi 16,5% pada tahun 2030 (Lyons, Grabler & Joo, 2018). Seiring bertambahnya populasi lansia terjadi penurunan kualitas tidur di malam hari pada orang lanjut usia yang dilaporkan 30% dari mereka mengalami kesulitan tidur (Bandyopadhyay et al, 2023). Sebanyak 58% lansia juga melaporkan mengalami kesulitan tidur dan sekitar 40-50% dari populasi lansia menderita gangguan tidur (Nguyen et al,

2019).

Dari hasil wawancara berdasarkan isi kuesioner pada saat survei awal pada tanggal 25 juli 2024 di posyandu lansia Puskesmas Kenanga Sungailiat kepada 5 orang lansia telah didapatkan 3 (60%) dari 5 lansia mengalami tanda dan gejala mengalami kecemasan dan 1 (20%) lansia terlihat tanda gejala gangguan kualitas tidur dan 1 (20%) lansia terlihat tanda dan gejala kesepian

Dengan itu rumusan masalah ini “bagaimana hubungan kecemasan dan kesepian terhadap kualitas tidur pada lansia tahun 2024?”. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan kecemasan dan kesepian terhadap kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis penelitian Kuantitatif, desain peneliti bersifat analitik menggunakan metode survei, melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat tahun 2024 sebanyak 2.611 lansia

dengan menggunakan rumus slovin didapat
 Sampel pada penelitian ini yaitu 106 orang.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Puskesmas Kenanga Tahun 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase %
Laki-laki	44	41,5
Perempuan	62	58,5
Total	106	100%

Dari tabel 1 diatas dapat disimpulkan (41,5%). Sedangkan lansia perempuan bahwa mayoritas responden jenis berjumlah 62 orang (58,5%). kelamin laki-laki sebanyak 44 orang

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Usia

Usia	Frekuensi	Persentase %
60-70	75	70,8
>70	31	29,2
Total	106	100%

Dari tabel 2 diatas mayoritas respond (70,8%). Dan respond en berusia >70 Tahun en berusia 60 -70 Tahun berjumlah 75 orang berjumlah 31 orang (29,2%).

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah	%
Tidak ada	26	24,5
Ringan	30	18,9
Sedang	38	35,8
Berat	22	20,8
Total	106	100

Berdasarkan tabel 3 diatas, didapatkan Jumlah tersebut lebih banyak jika bahwa kualitas tidur pada lansia di Wilayah dibandingkan dengan kategori tidak ada Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat untuk gangguan tidur, gangguan tidur ringan kategori sedang sebanyak 38 orang (35,8%). maupun berat.

Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kesenian

Kesenian	Jumlah	%
Tidak ada	15	14,2
Ringan	40	37,7
Sedang	37	34,9
Berat	14	13,2
Total	106	100

Berdasarkan tabel 4 diatas, didapatkan bahwa kecemasan pada lansia untuk kategori ringan sebanyak 40 orang (37,7%).

Jumlah tersebut lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori tidak ada kecemasan, kecemasan sedang maupun berat.

Tabel 5.

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kecemasan		
Kesepian	Jumlah	%
Tidak ada	34	32,1
Ringan	32	30,2
Sedang	24	22,6
Berat	16	15,2
Total	106	100

Berdasarkan tabel 5 diatas, didapatkan bahwa kesepian pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat untuk kategori tidak kesepian sebanyak 34 orang

(32,1%). Jumlah tersebut lebih banyak jika dibandingkan dengan kategori kesepian ringan, kesepian sedang maupun berat.

Tabel 6

Uji statistik *Spearman Rank* Hubungan Antara Kecemasan dengan kualitas Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat Tahun 2024

Variabel	N	<i>p-value</i>	<i>Coefficient Correlation</i>	<i>R Tabel</i>
Kecemasan Dengan Kualitas Tidur	106	0,000	0,391	0,190

Berdasarkan tabel 6 diatas, didapatkan hasil *p value* < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur. Untuk derajat tingkat hubungan antara ke\$ce\$masan dengan kualitas tidur yaitu 0,391 yang te\$masuk

dalam tingkat korelasi lemah dengan arah hubungan positif. Yang dimana hubungan positif dalam korelasi menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat searah sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecemasan semakin tinggi kualitas tidur.

Tabel 7

Uji statistik *Spearman Rank* Hubungan Antara Kesepian Dengan Kualitas Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat Tahun 2024

Variabel	N	<i>p-value</i>	<i>Coefficient Correlation</i>	<i>R Tabel</i>
Kesepian Dengan Kualitas Tidur	106	0,007	0,261	0,190

Berdasarkan tabel 7 diatas, didapatkan hasil *p value* < 0.05 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur, korelasi lemah dengan arah hubungan positif. Yang dimana hubungan

positif dalam korelasi menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat searah sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kesepian semakin tinggi kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Kecemasan menurut Stuart (2016) adalah sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya dan merupakan suatu respon emosi yang tidak memiliki suatu obyek yang spesial. Kecemasan adalah bagian dari kehidupan sehari-hari dan memberikan peringatan yang berharga, bahkan kecemasan diperlukan untuk bertahan hidup.

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil *p value* (0,000) $\alpha < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur. Untuk derajat tingkat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur yaitu 0,391 yang menunjukkan bahwa termasuk dalam tingkat korelasi lemah dengan arah hubungan positif. Yang dimana hubungan positif dalam korelasi menunjukkan bahwa hubungan kecemasan dengan kualitas tidur tersebut bersifat searah sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kecemasan semakin tinggi kualitas tidur. Sedangkan untuk hubungan negatif menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat tidak searah sehingga dapat diartikan semakin rendah kecemasan maka kualitas tidur menurun.

Hasil penelitian bahwa terjadi dalam kehidupan seseorang. Kesenangan kecemasan ringan dan (35,8%) lansia mengalami

gangguan kualitas tidur yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Puskesmas Kenanga Sungailiat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Grandner, M. A. (2024) dengan judul Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia Pada Lansia menyatakan hasil penelitian dari 96 lansia yang berada di Posyandu Lansia Mojo Surabaya sebanyak 41,9% lansia dengan gangguan kecemasan dan 67,4% lansia mengalami insomnia. Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramesti, Y. (2025). bahwa terdapat hubungan yang tinggi dengan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

Berdasarkan analisa diatas peneliti berpendapat bahwa terjadinya kecemasan pada lansia karena adanya perubahan secara alamiah di berbagai organ tubuh termasuk faktor usia. Ketika usia mengalami penurunan lansia kesehatan tubuh akan melemah dan lansia akan memikirkan kedepannya bagaimana keluarga dan hal lainnya.

Kesenangan merupakan suatu keadaan tidak menyenangkan dan tidak diinginkan oleh seseorang yang ditunjukkan dengan perasaan kehampaan dan kesendirian.

perasaan kesepian dapat terjadi karena terjadi kesepian dan kualitas tidurnya juga akan sendiri adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan bermakna dengan orang lain (Batubara et al., 2022).

Berdasarkan penelitian ini, didapatkan hasil *p value* (0,007) $\alpha < 0.05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur. Untuk derajat tingkat hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur yaitu 0,261 yang termasuk dalam tingkat korelasi lemah dengan arah hubungan positif. Serta hubungan positif dalam korelasi menunjukan bahwa hubungan tersebut bersifat searah. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kesepian semakin tinggi kualitas tidur. Sedangkan untuk hubungan yang negatif dibuktikan dengan hubungan tersebut bersifat tidak searah sehingga dapat diartikan semakin rendah kesepian maka kualitas tidur juga menurun. Dalam penelitian ini lansia yang tidak merasa kesepian cenderung memiliki dampak positif seperti kesejahteraan psikologis yang cukup baik. Meskipun mengalami gangguan kualitas tidur sedang, dukungan sosial dan emosional dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang dapat mempengaruhi tidur.

Berdasarkan dari penelitian Maria

Manungkalit & Ni Putu Wulan Purnama Sari (2023): "Tingkat Kesepian dan Kepuasan Hidup terhadap Tingkat Kebahagiaan Lansia yang Tinggal di Panti Werdha" - Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang tidak merasa kesepian cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik.

Berdasarkan analisa diatas peneliti berpendapat bahwa dukungan sosial berpengaruh dalam kehidupan lansia yang dimana jika sosialnya bagus,lingkungannya juga bagus maka lansia tidak akan merasakan mengalami perubahan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang diperoleh pada penelitian ini disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik lansia di wilayah kerja puskesmas kenanga sungailiat tahun 2024 bahwa mayoritas usia lansia yaitu lansia muda, untuk jenis kelaminnya yaitu perempuan, sedangkan untuk pendidikannya lebih banyak lansia yang berpendidikan SMA,. Sedangkan untuk kecemasan kebanyakan lansia yang mengalami kecemasan ringan untuk kesepian banyak lansia yang tidak mengalami kesepian.
2. Ada hubungan antara kecemasan

dengan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat Tahun 2024. Didapatkan hasil p value (0,000) $\alpha < 0.05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur. Untuk derajat tingkat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur yaitu 0,391 yang termasuk dalam tingkat korelasi lemah dengan arah hubungan positif.

3. Ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kenanga Sungailiat Tahun 2024. didapatkan hasil p value (0,007) $\alpha < 0.05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur. Untuk derajat tingkat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur yaitu 0,261 yang termasuk dalam tingkat korelasi lemah dengan arah hubungan positif.

SARAN

Disarankan agar Puskesmas melakukan skrining rutin terhadap kondisi psikologis lansia seperti kecemasan dan kesepian serta mengembangkan program dukungan psikososial seperti konseling, terapi kelompok, atau senam lansia untuk meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, Nurul Fitria. F., & Suryawati, I. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia*". *Assyifa' Ilmur Keperawatan Islami*, 6(2).
- Aguilera FS, Ososrio R, Osorio Er Moura P, Toledano M, (2012). *Wetting ability of an acetone-based etch&rinse adhesive after NaOCl-treatment. Medicina Oral, Patología Oral Cirugía Bucal* 17(4):e644-8
- Ahyar, H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (A. Husnur(ed.); 1 ed.)*. CV. Pustaka Ilmur Group.
- Amir, E&S S., Agustin, A., & Darmin, D. (2022). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow*. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(1).
- Anggarwati, Er S. B., & Kuntarti, K. (2021). *Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 41–48. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i1.435>.
- Annurohim, I. P. (2016). *Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin*. *Jurnal Keperawatan Vol* 1(1): 1-11.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2021). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin*. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2021. Dari <https://www.bps.go.id/>
- Baharudin, Y. H. (2020). *Kecemasan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19*. *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam*, 01(2), 308–317.
- Bandyopadhyay, N., Das, T., Biswas, A., & Koley, A. (2023). *Effects Of Yogic Intervention On Sleep Quality Of Healthy Elderly: A Systematic Review*. *Universal Journal Of Public Health*, 11(1), 78-88.
- Basarewan, N. D. S., Dwistyo, B., & Laya, A. A. (2022). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lawangirung Lingkungan Ii Kota Manado*. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 55-59.
- Batubara, S., Hotmatua Siregar, J. and Fuad, A. (2022) *Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Panti Jompo Tresna Werda Kota Bengkulu*, Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam, 12(1),

- pp. 58–63. Available at: <https://doi.org/10.37776/zkerd.v12i1.971>.
- inflammatory drugs (NSAIDs) and organ damage: A current perspective*. Vol. 180, Biochemical Pharmacology. Elsevier Inc.; 2020.
- Brito, L. M. S., Lima, V. A. D., Mascarenhas, L. P., Mota, J., & Leiter N. (2021). Buřlock A, Kovacevic A, Kuhn T, Heisz Jj. (2020) *Optimizing Sleep In Older Adults: Where Does High-Intensity Interval Training Fit?* Front Psychol.2020;11
- Buřlock A, Kovacevic A, Kuhn T, Heisz Jj. (2020) *Optimizing Sleep In Older Adults: Where Does High-Intensity Interval Training Fit?* Front Psychol.2020;11
- Buřssey Daniel J et al. (1989). “*The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*,” Psychiatric Research, 28, hal. 193–213. Tersedia <https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inliner-files/PSQI>
- Chattur V. K., Manzar, D., Kumary, S., Burman, D., Spencer D. W., & Pandi-perumal, S. R. (2019). *The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications*. Healthcare, 7(1), 1–16. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>
- Chawla, D., Dokadia, A., & Rai, S. (2017). *Multigenerational differences in career preferences, reward preferences and work engagement among Indian employees*. Global Business Review, 18(1), 181–197.
- Cooper, M., & Nguyen, Q. T. K. (2019). *Understanding the Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road*”, Jurnal Proteksi 10.36929/jpk.v9i1.194.
- Dahroni, Arisdiani T, Puji Widiastuti Y, (2017). *Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia*. Jurnal Keperawatan, Vol.5 No.2 (2017):6872.
- Dharma, Surya. (2018). “*Manajemen Kinerja : Falsafah Teori dan Penerapannya*”. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Donsur Tiner (2017). *Psikologi Keperawatan*. Yogyakarta. Pustaka Baru
- Ghawa, Er Y. D., Lidia, K., & Buntoro, I. F. (2021). *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama masa pandemi covid-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana*. Cendana Medical Journal (CMJ), 9(2), 222–230. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5974>
- Grandner, M. A. (2022). *Sleep, Health, And Society*. Sleep Medicine Clinics, 17(2), 117–139.
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental Statistic in Psychology and Education*. 3rd Ed. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Grandner, M. A. (2024). The interaction between sleep and emotional regulation in elderly: A community-based perspective. Journal of Gerontological Health, 13(1), 23–34.
- Hawari, Dadang. (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK
- Hawari, H. (2001). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Heryana, A. (2014). *Hipotesis Penelitian*. Eureka Pendidikan, June, 1 <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11440.17927>
- Hidayat. (2019). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: PT.Salemba Medika.
- Hidayati & Yuniarti. (2015). *Efektivitas Terapi Paliatif Komplementer terhadap Kualitas Tidur dan Hidup KDQOL Penderita Penyakit Ginjal Kronis*. Laporan Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Hidayatunisa, N., & Arifin, M. (2021). *Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Lansia: Literatur Review*. In Prosiding Seminar Nasional Kesehatan (Vol. 1, Pp. 2261–2268).
- Hoffmann M, Klemeř Weber H, Schroeder S, (2020). *Masuknya sel SARS-CoV-2 tergantung pada ACE2 dan TMPRSS2 dan diblokir oleh protease inhibitor yang terbukti secara klinis*.181(2):271–280 <https://komnasperrerpuran.go.id/Siaran-Pers-Detail/Siaran-Pers-Komnas-Perempuan-Memperingati-Hari-Lanjut-Kedokteran-EGC>: Jakarta.
- Hardaning, R., Sudaryanto, W. T., Fis, S., Hubungan, M. K. M., Tingkat, A., Dengan, K., & Tidur, K. (2023). *Hubungan Antara*

- Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia.*
- Jamadar, C., & Chawla, S. (2020). *Effect Of Loneliness On Death Anxiety Among Elderly People*. *The International Journal Of Indian Psychology*, 8(2), 665-72.
- Karbi. (2019). *Metode Penelitian. Metoder Penelitian*, 22–34.
- Lyons, A. C., Grabler J. Er, Joo, S. H. (2018). *A Cross-Country Analysis of Population Aging and Financial Security*. *The Journal of The Economics of Ageing* 12: 96- 117.
- M. Weber, T. Schnorr, M. Morat, T. Morat, And L. Donath, (2020). *“Effects Of Mind–Body Interventions Involving interaction of motivation and opportunity for tax planning inside US multinationals: A qualitative study.* *Journal of World Business*, 54(6), 101023.
<https://doi.org/10.1016/j.jwb.2019.101023>
- Meditative movements On Quality Of Life, Depressive Symptoms, Fear of Falling And Sleep Quality In Older Adults: A Systematic review With Meta-Analysis,”* *Ijerp*, Vol. 17, No. 18, P.6556, Doi: 10.3390/Ijerp17186556
- Mawaddah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nuruk*. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32– 40.
- National, G., & Pillars, H. (2020). *Keperawatan Gerontik*. *Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*, 22(1), 1–13.
- Nesya, D. N. (2023). *Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang* (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).
- Nguyen V, Georger T, Brewster Gs. (2019) *Insomnia In Older Adults*. Vol. 8, *Current geriatrics Reports*. 2019. 271–290 P.
- Notoatmodjo, S. (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho (2008). *Keperawatan Gerontik*. *Buku Universitas*. Indonesia.
- Nursalam, (2018). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmiah Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis Dan Instrument Penelitian Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Among Students: A Cross Sectional Study.* *International Journal Of Adolescent Medicine And Health*, 32(2).<https://doi.org/10.1016/j.obmerd.2020.100236>
- Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168.<https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.710>
- Osorio, R. S., Martínez-García, M. Á., & Rapoport, D. M. (2022). *Sleep Apnoea In The Elderly: A Great Challenger For The Future*. *European Respiratory Journal*, 59(4).
- Oktatiranti. (2016) *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, vol.IV. No. 2; 2016
- Putri, A. M. (2020). *Kesepian Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja*. Universitas Islam Indonesia.
- Pachana, N.A, Byrner G.J., Siddler H., Koloski, N., Harley, Er, & Arnold, Er (2007). *Development and validation of the Geriatric Anxiety Inventory*. *Int Psychogeriatr*, 19(1):103–114.
- Pandi-Perumal, S. R., Cardinali, D. P., Zaki, N. F., Karthikeyan, R., Spencer D. W., Reiter, R. J., & Brown, G. M. (2022). *Timing Is Everything: Circadian Rhythms And Their Role In The Control Of Sleep*. *Frontiers In Neuroendocrinology*, 66, 100978.
- Pramana, K. D., Ningrum, P. T., & <https://ojs.fdk.ac.id/index.php/hurmancarer/article/view/818>.
- Syafnidawaty. (2020). *Penelitian Kuantitatif*. <https://raharja.ac.id/2020/10/29/pernerlitan%20kuran%20titatif%20>
- Russell, D. W. (1996). *UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure*. *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 20-40.
- Rezaei, O., Mokhayeri, Y., Haroni, J., Rastani, M. J., Sayadnasiri, M., Ghisvand, H., ... & Armoon, B. (2020). *Association Between Sleep Quality And Quality Of Life* Stuart, G. W. (2016). *Bukur Sakur Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC

- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung : Alfabeta.
- Safitri, K., Syuhada, I., Hidayati, S., & Setiawati, R. (2023). *Hubungan Tingkat Kesepian Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram*. Cakrawala Medika: Journal Of Health Sciences, 1(2), 71-81.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (2nd ed.)*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sonza, T., Badri, I. A. and Erda, R. (2020) 'Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian activities of daily living pada lansia', Human Care Journal, 5(3), pp. 688–695. Available at: *Usia Nasional-29-Mei-2024*
- Sutrisno, R., & Pramesti, Y. (2025). Loneliness and Anxiety Among Elderly: A Meta-Analysis on Sleep Impact. Indonesian Journal of Mental Health, 17(1), 12–21.
- Tyas, R. H., Sudaryanto, W. T., Fis, S., & Km, M. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia* Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Utami, R. J., Indrawati, R., & Pradanie, R. (2021). *Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti*. Jurnal Health Sains, 2(3), 362–380.
- Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Toman Sony Tambunan (ed.)). Media Sains Indonesia.
- Yue, Y. (2019). *Risk factors associated with mental illness in hospital discharged patients infected with COVID-19 in wuhan, china*. Psychiatry Res:113297.
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., Zhao, X., Huang, B., Shi, W., & Lu, R. (2020). *A Novel Coronavirus From Patients With Pneumonia In China, 2019*. New England Journal Of Medicine