

# HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI RW. 01 KELURAHAN KEMBANGAN UTARA KECAMATAN KEMBANGAN JAKARTA BARAT

Rosmawati

Program Studi Ners Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta

[rosmaajah@gmail.com](mailto:rosmaajah@gmail.com)

## ABSTRAK

Rasa cemas yang dialami oleh lansia yang tidak dapat diatasi akan mengganggu pola tidur lansia yang menyebabkan terjadinya insomnia. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan kecemasan terhadap kejadian insomnia pada lansia. Sampel 60 lansia dengan teknik *stratified random sampling*. Hasil penelitian sebagian besar lansia berusia 60-69 tahun (43,3%), jenis kelamin perempuan (63,3%), pendidikan SD (43,3%), pekerjaan ibu rumah tangga (58,3%), kecemasan (55,0%), mengalami insomnia (60,0%). Hasil uji *chi square* ada hubungan kecemasan terhadap kejadian insomnia pada lansia dengan nilai *p value* = 0,003 ( $p < 0,05$ ). Disarankan bagi lansia untuk melakukan aktivitas dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif seperti olahraga, rekreasi, mengikuti kegiatan keagamaan dan perkumpulan-perkumpulan lansia dimasyarakat sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia.

Kata Kunci : Kecemasan, insomnia, lansia

## ABSTRACT

Fear experienced by elderly that cannot be overcome would affect sleep patterns elderly that causes insomnia. This study aims to identify relations anxiety to occurrence of insomnia in elderly. Sample 60 elderly to technique stratified random sampling. Result of the study were mostly elderly 60-69 year old (43,3%), the female sex (63,3%), primary school (43,3 %), the work of a housewife (58,3%), anxiety (55,0 %), experienced insomnia (60,0 %). The results tests chi square there was a correlation anxiety to events insomnia in elderly with the *p value* = 0,003 ( $p < 0,05$ ). Advised for elderly to put up by following positive activities like a gym, recreation, in the religious and an association of elderly in the community as a way to reduce anxiety that can cause the insomnia.

Keywords: Anxiety, insomnia, elderly

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan sesuatu yang normal dialami manusia dan dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang ditandai merasa khawatir, gelisah yang tidak menentu atau reaksi ketakutan dan merasa tidak nyaman yang terkadang disertai dengan keluhan fisik dan psikologis (Gunarsa, 2012).

Gejala-gejala kecemasan yang timbul pada lansia baik kecemasan fisik dan psikologis yang terjadi akan menimbulkan rasa takut atau mungkin memiliki perasaan yang buruk yang dianggap sebagai suatu ancaman yang mempengaruhi respon psikologis dan fisiologis. Pada penelitian ini dilihat dari respon gejala kecemasan yang dirasakan pada lansia. Rasa cemas yang dialami oleh lansia yang tidak dapat

diatasi akan mengganggu pola tidur lansia yang menyebabkan terjadinya insomnia.

Sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur dan dampak serius dari gangguan tidur pada lansia dapat menyebabkan mengantuk yang berlebihan disiang hari, gangguan memori, kurang semangat, depresi, sering terjatuh dan menurunnya kualitas hidup lansia. Menurut Maas, M.L.,dkk (2011), di Amerika Serikat dalam sebuah survei yang dilakukan pada 428 lansia di masyarakat, sebanyak 19% lansia mengaku bahwa mereka sangat mengalami kesulitan tidur, 21% lansia merasa tidur terlalu sedikit, 24% melaporkan kesulitan tertidur sedikitnya sekali dalam seminggu, dan 39% melaporkan mengalami mengantuk disiang hari.

Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia. Kejadian gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan. Riwayat tentang masalah tidur, hygiene tidur, penggunaan obat-obatan, tidak memiliki pasangan, hal-hal tersebut harus dievaluasi pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Keluhan gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia yaitu insomnia (Amir, 2007). Insomnia adalah kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, sering terbangun di malam hari, ketidakmampuan untuk tidur kembali dan menyebabkan bangun terlalu pagi. Insomnia dibagi menjadi dua jenis yaitu insomnia sementara dan insomnia menetap (Siregar, 2011).

Hasil penelitian yang diketahui pada kelompok lanjut usia 60 tahun, ditemukan 7% kasus mengeluh mengenai masalah tidur yaitu tidur tidak lebih dari lima jam sehari. Hal yang sama ditemukan pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian juga pada kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00 WIB. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang paling sering banyak terbangun pada malam hari. Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh faktor ekstrinsik misalnya lingkungan yang kurang tenang. Sedangkan faktor intrinsik yaitu nyeri, gatal, sakit gigi dan sebagainya. Sedangkan psikogenik yaitu depresi, kecemasan, marah yang tidak tersalurkan (Nugroho, 2008).

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan individu yang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada lansia. Dampak dari gangguan tidur jika lansia tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh akan menimbulkan efek-efek seperti tidak produktif, tidak fokus, pelupa, pemarah, depresi, dan menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit (Siregar, 2011). Hal

tersebut sejalan dengan penelitian dari Sumirta dan Laraswati (2013), menyatakan bahwa pertambahan usia berpengaruh terhadap pola tidur lansia yang sering mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari dan tidur siang yang berlebihan.

Hasil penelitian Nova, Wihastuti, dan Lestari (2013), menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kejadian depresi dengan insomnia pada lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang. Hasil analisa Chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 dengan nilai alpha 0,05. Kejadian insomnia ini sering terjadi pada lanjut usia, namun gangguan tidur ini kurang mendapat perhatian dari masyarakat karena lebih dianggap gangguan tidur tersebut menjadi hal yang wajar. Kondisi seperti ini sering sekali tidak mendapatkan pertolongan, sementara gangguan tidur dapat berpengaruh pada kualitas hidup orang yang berusia lanjut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Maret 2016 di Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat diperoleh data jumlah penduduk 60.148 jiwa dengan jumlah seluruh penduduk usia lanjut laki-laki 2.455 jiwa dan perempuan 2.709 jiwa. Salah satu sasaran penelitian akan dilakukan di RW. 01 yang terdiri dari 9 RT dengan jumlah keseluruhan penduduk perempuan 1.308 jiwa dan laki-laki 1.466 jiwa, dan jumlah lanjut usia 71 jiwa. Hasil wawancara dari 71 jiwa lansia yang ada di RW.01 dilakukan wawancara terhadap 10 lanjut usia ditemukan bahwa 9 orang lanjut usia mengalami insomnia, dimana dari 4 orang lanjut usia mengatakan susah untuk tidur walaupun sudah merasa mengantuk, 2 orang lanjut usia mengatakan jika terbangun pada malam hari akan susah untuk tidur kembali, 2 orang lanjut usia mengatakan sering terbangun ditengah malam, 1 orang lanjut usia mengatakan tidur terasa tidak nyaman. Lansia mengatakan kebutuhan aktivitas sehari-hari berkurang karena merasa kelelahan serta mengantuk disiang hari dan terjadinya

penurunan kondisi fisik. Masalah tersebut menyebabkan lanjut usia mengalami kecemasan yang berdampak pada kejadian insomnia.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif, yang digunakan untuk mendeskripsikan hubungan kecemasan terhadap kejadian insomnia pada lansia di RW.01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat. Penelitian ini dirancang dengan melakukan pendekatan studi *cross sectional* dimana data tentang variabel yang diperoleh dan secara bersama untuk melakukan penelitian mengenai kecemasan dan kejadian insomnia yang dilakukan lansia dengan menggunakan kuesioner. Sampel yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah dengan cara *stratified random sampling*. kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah 1) Lansia berusia 60 tahun keatas, 2) Lansia baik laki-laki atau perempuan, 3) Bersedia menjadi responden, 4) Mampu berkomunikasi dengan baik, 5) Dapat membaca dan menulis.

Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah 1) Lansia yang memiliki gangguan mental atau jiwa, 2) Lansia yang mengalami sakit sehingga tidak dapat berpartisipasi dalam penelitian.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di RW.01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat. Kembangan Utara adalah salah satu kelurahan yang ada di wilayah Jakarta Barat.

Kembangan utara mempunyai jumlah penduduk 60.148 jiwa dan jumlah seluruh penduduk usia lanjut laki-laki 2.455 jiwa dan perempuan 2.709 jiwa dengan luas tanah 364,79 Ha, yang terdiri dari 11 RW dan 117 RT. Kegiatan penelitian dilakukan pada tanggal . Setelah dilakukan penelitian selama 6 hari secara rutin kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS untuk mengetahui hubungan kecemasan terhadap kejadian

insomnia pada lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat.

Dalam melakukan penelitian, peneliti mengajukan permohonan izin penelitian kepada bagian akademik fakultas ilmu-ilmu kesehatan Jurusan Program Studi Ners Universitas Esa Unggul untuk mendapatkan surat izin penelitian kepada ketua RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat, untuk mendapatkan surat izin melakukan penelitian. Kemudian lansia yang menjadi responden diberikan informasi dan menyetujui menjadi responden. Setelah mendapat persetujuan, selanjutnya peneliti melakukan penelitian dengan menerapkan etika penelitian yang meliputi : *informed consent*, *anonimity* dan *confidentiality*.

Data yang terkumpul selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan uji statistik. Langkah-langkah pengolahan data sebagai berikut :

- 1) *Editing*
- 2) *Coding*
- 3) *Scoring*
- 4) *Processing*
- 5) *Cleaning*

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian ini didapatkan dari 60 lansia yang memenuhi syarat sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Dimana pada hasil analisis univariat dan analisis bivariat ini disajikan data dari masing-masing variabel sebagai berikut :

### **A. Analisa Univariat**

1. Karakteristik demografi lansia terdiri dari usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Data demografi disajikan dalam bentuk distribusi, frekuensi dan presentase sebagai berikut :

Tabel 5.1  
Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan  
Karakteristik Demografi di RW. 01  
Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan  
Kembangan Jakarta Barat  
Juni 2016  
(n=60)

Usia	Jumlah	%
60-69 Tahun	26	43.3
70-79 Tahun	20	33.3
80-89 Tahun	14	23.3
Total	60	100.0
Jenis kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	22	36.7
Perempuan	38	63.3
Total	60	100.0
Pendidikan	Jumlah	%
SD	26	43.3
SMP	25	41.7
SMA	7	11.7
Perguruan Tinggi	2	3.3
Total	60	100.0
Pekerjaan	Jumlah	%
Ibu rumah tangga	35	58.3
Wiraswasta	12	20.0
Petani	9	15.0
PNS	1	1.7
Buruh	3	5.0
Total	60	100.0

Tabel 5.1 diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden lansia sebagian besar memiliki usia 60-69 tahun sebanyak 26 responden (43,3%). Jenis kelamin sebagian besar adalah perempuan sebanyak 38 responden (63,3%). Pendidikan sebagian besar adalah SD sebanyak 26 responden (43,3%). Pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga sebanyak 35 responden (58,3%).

- Distribusi frekuensi responden menurut kecemasan lansia

Tabel 5.2  
Distribusi Frekuensi Responden  
Menurut Kecemasan Lansia di RW.  
01 Kelurahan Kembangan Utara  
Kecamatan Kembangan  
Jakarta Barat Juni 2016  
(n=60)

Kecemasan Lansia	Jumlah	%
Cemas	33	55.0
Tidak cemas	27	45.0
Total	60	100.0

Tabel 5.2 diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden lansia sebagian besar mengalami kecemasan sebanyak 33 responden (55,0%).

- Distribusi frekuensi responden menurut kejadian insomnia pada lansia

Tabel 5.3  
Distribusi Frekuensi Responden Menurut  
Kejadian Insomnia Pada Lansia di  
RW 01 Kelurahan Kembangan  
Utara Kecamatan Kembangan  
Jakarta Barat Juni 2016  
(n=60)

Kejadian Insomnia	Jumlah	%
Insomnia	36	60.0
Tidak Insomnia	24	40.0
Total	60	100.0

Tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa dari 60 responden lansia sebagian besar mengalami insomnia sebanyak 36 responden (60,0%).

## B. Analisa Bivariat

Tabel 5.4  
Hubungan Kecemasan Terhadap Kejadian  
Insomnia Pada Lansia di RW.01 Kelurahan  
Kembangan Utara Kecamatan Kembangan  
Jakarta Barat  
Juni 2016  
(n=60)

Kecemasan	Kejadian Insomnia				Total		OR	P value
	Insomnia		Tidak Insomnia		n	%		
	n	%	n	%				
Cemas	26	78,8	7	21,2	33	100	6,314	0,003
Tidak Cemas	10	37,0	17	63,0	27	100	2,013	
Total	36	60,0	24	40,0	60	100	19,80 4	

Tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa ada sebanyak 26 (78,8%) lansia mengalami cemas dengan kejadian insomnia, sedangkan dari 10 (37,0%) lansia yang tidak mengalami cemas dan tidak

mengalami insomnia. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,003 dengan nilai  $\alpha < 0,05$  sehingga dapat dikatakan  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan antara kecemasan terhadap kejadian insomnia pada lansia di RW.01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR pada CI 95% 6,314 yang berada pada rentang 2,013–19,804, artinya resiko terjadinya insomnia pada lansia yang mengalami kecemasan sebesar 6,3 kali dibandingkan dengan yang tidak mengalami kecemasan.

## PEMBAHASAN

Menurut Gunarsa (2012), kecemasan atau ansietas merupakan perasaan khawatir dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya. Kecemasan mempunyai kekuatan yang besar dalam melakukan tingkah laku kepribadian pada lansia. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku menyimpang ataupun terganggu. Hal tersebut merupakan pernyataan dari kecemasan yang menjadi masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Marga (2007), menyatakan respon kecemasan dapat diekspresikan langsung meliputi respon fisiologis, perilaku, afektif dan kognitif. Respon fisiologis yaitu tanggapan tubuh secara fisik mempengaruhi sistem didalam tubuh manusia. Respon perilaku yaitu sikap seseorang mengganggu kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Respon kecemasan terhadap perilaku seperti merasakan gelisah, tidak tenang, ketegangan dan reaksi terkejut. Kognitif yaitu sesuatu yang terwujud dalam pikiran seseorang tentang kejadian buruk akan terjadi. Kemampuan kognitif pada lansia juga dipengaruhi oleh faktor personal dan lingkungan sekitar. Afektif berhubungan dengan emosi merupakan suatu tanggapan yang mendorong individu untuk bertindak.

Kecemasan pada lansia baik kecemasan fisik dan psikologis akan menimbulkan rasa takut atau mungkin memiliki perasaan buruk sehingga dianggap sebagai suatu

ancaman yang mempengaruhi respon psikologis dan fisiologis. Pada penelitian ini dilihat dari respon gejala kecemasan yang dirasakan lansia. Rasa cemas yang dialami oleh individu tidak dapat diatasi akan mengganggu kesehatan lansia sehingga menyebabkan terjadinya insomnia.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa lansia mengalami kecemasan sangat rentan terhadap terjadinya insomnia karena adanya respon fisiologis dan psikologis yang dialami oleh usia lanjut. Kecemasan berkepanjangan sering menjadi penyebab dari insomnia. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Sumirta dan Laraswati (2013), insomnia pada lansia merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya akan menyebabkan rasa tidak nyaman atau dapat mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur kronis.

Asumsi peneliti dilihat dari pengamatan sebelumnya, bahwa sebagian besar lansia di RW.01 Kelurahan Kembangan Utara mengalami kecemasan sehingga menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia. Sebaliknya apabila lansia tidak mengalami kecemasan maka lansia tidak mengalami insomnia. Lansia sangat rentan sekali merasakan khawatir dan gelisah yang tidak menentu sehingga akan mengakibatkan gangguan secara psikologis dengan perasaan takut sesuatu buruk akan terjadi. Sebagian besar lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara beresiko mengalami gangguan tidur dan dampak serius dari gangguan tidur pada lansia dapat menyebabkan mengantuk yang berlebihan disiang hari, kurang semangat, tidak merasa segar ketika bangun tidur dan sering terjatuh. Oleh karena itu diharapkan lansia mau berubah dengan cara mencari informasi tentang cara mengurangi kecemasan yang akan mengakibatkan terjadinya insomnia supaya lansia dapat merubah perilaku yang lebih baik, yaitu mampu mengurangi kecemasan dan mampu

mencegah terjadinya insomnia dengan pola hidup sehat setiap harinya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Dari hasil penelitian mengenai hubungan kecemasan terhadap kejadian insomnia pada lansia di RW.01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat sebagian besar responden berusia 60-69 tahun, sedangkan jenis kelamin lebih banyak perempuan, Pendidikan lansia lebih banyak berpendidikan SD, dan pekerjaan lansia sebagian besar ibu rumah tangga.
2. Lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat sebagian besar mengalami kecemasan.
3. Lansia di RW.01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat sebagian besar mengalami insomnia.
4. Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan terhadap kejadian insomnia pada lansia di RW.01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat.

### B. Saran

Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan khususnya :

1. Bagi RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat

Disarankan untuk diadakan kegiatan-kegiatan rutin posbindu seperti olahraga, rekreasi dan membentuk komunitas lansia sehingga dapat mengurangi kecemasan yang berdampak pada insomnia.

2. Bagi institusi pendidikan

Disarankan untuk memberikan informasi dan dijadikan tambahan khasanah ilmu pengetahuan dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia untuk mengurangi kecemasan sehingga bermanfaat sebagai materi pembelajaran dan sumber pustaka.

3. Lansia

Disarankan bagi lansia untuk melakukan aktivitas dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif seperti olahraga, rekreasi, mengikuti kegiatan keagamaan dan perkumpulan-perkumpulan lansia dimasyarakat sebagai cara untuk mengurangi kecemasan yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar yang dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya dan melakukan penelitian terhadap variabel lain yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu dari aspek fisik, psikologis, lingkungan, gaya hidup maupun obat-obatan. Melakukan penelitian dengan desain rancangan yang berbeda, cakupan responden yang lebih luas serta lokasi yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Nurmiati. (2007). Gangguan tidur pada lanjut usia diagnosis dan penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran* 157, 196-206. 20 Maret 2016. 69  
<http://www.itokindo.org/?wpft185>
- Badan Pusat Statistik. (2014). Statistik Penduduk Lansia. 06 Maret 2016. <http://www.bps.go.id/website/pdf publikasi/Statistik-Penduduk-Lanjut-Usia-2014.pdf>
- Dalami, E., Suliswati., Farida, P., Rochimah., Banon, E. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Masalah Psikososial*. Jakarta: Trans Info Media

- Darmojo, Boedhi, R. (2009). *Buku Ajar Geriatrik*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Dewi., dan Ardani. (2013). Angka kejadian serta faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia. Denpasar.
- Dharma, Kusuma, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Gunarsa. (2012). *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia
- Hannan, Mujib. (2014). Dzikir khafi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. *Jurnal Kesehatan Wiraja Medika*, 47-53. 22 Maret 2016.  
<http://ejournal.wiraraja.ac.id/index.php/FIK/article/viewFile/95/67>
- Hastono. (2007). *Analisa Data Kesehatan*. Jakarta: FKM UI
- Hastuti., Hakimi dan Dasuki. (2008). Hubungan antara kecemasan dengan aktivitas dan fungsi seksual pada wanita usia lanjut di Kabupaten Purworejo. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat*, 176-190. 22 Maret 2016.
- Hawari, Dadang. (2013). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Herri., Bethsaida., dan Saragih. (2011). *Pengantar Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2006). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- \_\_\_\_\_. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- International Data Bases Elderly. (2016). 05 Maret 2016.  
<http://www.census.gov/population/international/data/idb/region.php?N=%20Results%20&T=2&A=separate&RT=0&Y=2016&R=1&C=AL>
- Maas, M.L., Buckwalter., Hardy., Reimer., Tirlor., Specht. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Marga, Susiana. (2007). Hubungan gambaran diri dengan tingkat kecemasan ibu masa menopause. Medan
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nova., Wihastuti dan Lestari. (2013). Hubungan kejadian depresi dan insomnia pada lansia di panti werdha tresno mukti turen. Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 71-76. 22 Maret 2016.
- Nugroho. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter., dan Perry. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* (edisi 4). Jakarta: EGC.
- Riduwan. (2013). *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Siregar. (2011). *Mengenal Sebab-sebab Akibat-akibat dan Terapi Insomnia*. Yogyakarta: FlashBook.
- Sujarweni, V. Wiratna. (2014). *Penelitian Keperawatan dengan SPSS*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

- Sumirta., dan Laraswati. (2013). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. Denpasar.
- Taha. (2013). Pengaruh dukungan sosial terhadap kecemasan pada lanjut usia. Gorontalo
- Untari., dan Rohmawati. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada usia pertengahan dalam menghadapi proses menua. *Jurnal Keperawatan AKPER 17 Karanganyar*, 83-90.
- Widyanto. (2014). *Keperawatan Komunitas dengan Pendekatan Praktis*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization. (2010). Elderly. 06 Maret 2016. <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>