## HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA USIA 60 SAMPAI 90 TAHUN DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Ida Nurul Aeni<sup>1</sup>, Mahfud<sup>2</sup>, Sundari Mulyaningsih<sup>3</sup> <u>iedanurul93@gmail.com</u>

#### **INTISARI**

Latar Belakang: Menua merupakan keadaan yang pasti akan dialami semua orang yang memiliki usia panjang. Masalah yang sering dijumpai pada lansia adalah insomnia. Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur dimalam hari. Salah satu penyebab insomnia adalah faktor dari dalam yaitu masalah psikis (depresi). Depresi merupakan gangguan mental yang ditandai dengan munculnya gejala penuduan mood, bersedih dan perasaan bersalah.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lansia usia 60 sampai 90 tahun di BPSTW Unit Budi Lubur Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *kualitatif* dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 46 responden. Data yang telah terkumpul kemadian dianalisis menggunakan uji statistik *Kendall-Tau*.

**Hasil:** Sebagiar besa responden berienis kelamin perempuan sebanyak 58,7%, berusia 75-90 taban, tingkat bendidikan SD sebanyak 63%, mengalami tingkat depresi ringan sebanyak 65 2% dan mengalami insomnia sedang sebanyak 43,5%. Berdasarkan basil uji statistik *Kendall-Tau* didapatkan nilai p = 0,000 (p < 0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dan kejadian insomnia dan nilai r = 0,400 yang berarti keeratan hubungan sedang.

**Kesimpulan:** Ada hebungan antara tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lansia usia 60 sampai 90 tahun di BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Kata Kunci. Lansia, Depresi, Insomnia

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Cosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

## RELATIONSHIP OF DEPRESSION LEVEL AND INCIDENCE OF INSOMNIA IN ELDERLY AGE 60 UNTIL 90 YEARS IN SOCIAL SERVICES TRESNA WERDHA UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA

Ida Nurul Aeni<sup>1</sup>, Mahfud<sup>2</sup>, Sundari Mulyaningsih<sup>3</sup> <u>iedanurul93@gmail.com</u>

#### **ABSTRACT**

Background: Aging is a predictable situation for all people of longevity. The problem that often found in elderly is insomnic. Insomnia is a condition where a person has difficulty sleeping at night. One of the rauses of insomnia is a factor from within that is a psychological problem (depression). Depression is a mental disorder characterized by the appearance of symptoms of most depression, grief and guilt.

Objective: To know the correlator between depression level and insomnia incidence in elderly age 60 to 90 years at BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Method: This research is a qualitative research with cross sectional design. The number of samples of this study were 46 respondents. The collected data is then analyzed using Kendall-Tox statistical test

**Results:** Most of the respondents were 58,7%, 75-90 years old, elementary school level of 63%, experienced a mid depression level of 65,2% and experienced a moderate insomnia of 43,5%. Based on the Kendall-Tau statistical test, p = 0,000 (p < 0,05) means there is a significant correlation between depression level and insomnia incodence and r = 0.490, which means close relationship.

**Conclusion:** There is correlation between depression level and incidence of insorving in elderly, a ge 60 to 90 years in BPSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Keywords: Elacry, Depression, Insomnia

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Student ef Alma Ata University Yogyakarta

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Lecturers of Universitas Alma Ata Yogyakarta

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Lecturers of Universitas Alma Ata Yogyakarta

### BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Menua adalah salah satu hal wajar yang akan dialami oleh etiap orang yang dikaruniai umur panjang. Cepat dan lambatnya proses menua yang terjadi kepada individu tergantung pada masing-masing individu yang bersangkutan. Proses menua ini pada umumnya dimulai sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan masalan pada usa sekatar 60 tahun (1).

Lansia merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungan. Lausia merupakan tahap akhir siklus perkembangan manusia dimana proses penuaan yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan akan mengalami berbagai macam perasaan seperti mudah tersinggung kesepian, sedih (2).

Mengutip dari Buku Badan Pusat Statistik, Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014 mengatakan bahwa Negara Indonesia merupakan Negara yang memiliki jumlah penduduk lansia terbesar ke empat di Dunia setelah China, India, dan Ameriksa Serikat. Jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 20,24 jiwa atau setara dengan 8,03 % dari keseluruhan penduduk di Indonesia pada tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih banyak dari pada jumlah lansia laki-laki, yaitu sebanyak 10,77 juta lansia perempuan dan 9,47 juta lansia berjenis kelamin laki-laki. Daerah

Istimewa Yogyakarta memperoleh presentase tertinggi dengan jumlah penduduk lansia sebanyak 13,05% dari total penduduk lansia di Indonesia (3).

Kabupaten Bantul merupakan salah satu kabupaten yang berada di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mempunyai jumlah lansia terbesar di Daerah Istimewa Yogyakarta. Kabupater Bantul memiliki jumlah lansia perempuan sebanyak 188.749 lansia dan jumlah lansia laki-laki sebanyak 178.025 lansia. Angka harapan bidur masyarakat di Kabupaten Bantul mencapai usia 71,74 tahun wat ik perempuar dan 67,51 tahun untuk laki-laki (4).

Jumlah lansia yang meningkatan maka akan meningkatkan juga masalah kesehatan yang dialami oleh lansia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah ketidakmampuan fungsional fisik dan masalah psikologis sepera mudah tersinggung, kesepian, sedih, cemas, stress, depresi dan gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia adalah msomnia. Seseorang lansia akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk masuk idur dan memiliki sedikit waktu tidur (5).

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan atau ketidakmampuan dalam mempertahankan tidur yang bersifat sementara atau terus-menerus. Insomnia adalah keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur, terutama tidur di malam hari dan merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualias tidur yang buruk, walaupun mempunyai kesempatan tidur yang cukup ini akan mengakibatkan perasaan tidak bugar setelah bangun

tidur. Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami sulit untuk tidur dan tidur yang tidak nyenyak (6,7).

Keluhan insomnia diantaranya meliputi sulit memasuki tidur, sering terbangun di malam hari, ketidakmampuan untuk tidur kerabali, bangun terlalu pagi, tidur yang tidak nyenyak. Apabila kejadian insorma dibiarkan begitu saja sama artinya dengan membiarkan tubuh semakin melemah sedikit demi sedikit, mengundang masalah kesahatan yang serius, dan menurunkan kualitas hidup. Kerugian yang diakabatkan oleh insomnia meliputi kerugian kesehatan fisik, gangguan Jantung, habates, kerugian dalam hidup masyarakat, kerugian psikis (7).

Insomnia depat mengakibatkan kematian dan memperpendek angka harapan hidu). Orang yang tidu kurang dari 5 jam semalam memiliki angka harapan nidup lebih sedikit dibandingkan dengan orang yang tidur 7-8 jam semalam. Jadi dapat disimpulkan bahwa insomnia memiliki dampak yang tangat memeranayakan kesehatan dan keselamatan tubuh kita. Karena mengakibatkan angka mortalitas yang tinggi dan mengurangi kesembuhan penyakit. Sehingga penderita insomnia perlu mencari jalan keluar yang tepat. Insomnia lebih sering terjadi pada seseorang yang memiliki usia di atas 60 tahun karena pada usia tersebut dimana mulai muncul perubahan siklus tidur dan perkembangan penyakit yang timbul seiring dengan pertambahan usia (6).

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering ditemukan.

Prevalensi insomnia di Indonesia cenderung meningkat setiap tahun

diperkirakan 20% sampai 50% dewasa melaporkan adanya keluhan susah tidur (insomnia) dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur (insomnia) pada lansia cukup tinggi sekhar 67% (8).

Penelitian yang dilakukan oleh Ayu Fiaka Dhin pada tahun 2015 di Posyandu Lansia Flamboyan, Bantul dengan jumlah responden sebanyak 40 lanjut usia didapatkan hasil sebanyak 36 responden (90%) mengalami insomnia dan sebanyak 4 responden (10%) xang tadak mengalami insomnia. (9).

Berdasarkan hasir studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 25 Januari 2017 di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Budi Dihur Yogyakarta melalui wawancara terhadap lansia usia 60 samp ti 90 tahun yang berjumlah 20 lansia didapatkan data 5 lansia mengeluh kesmitan memaluki waktu tidur, 2 lansia mengeluh susah tidur karena faktor psikologis (stress), 7 lansia mengeluh ketika tidur di malam hari mudah terbangun dan sulit untuk tidur kembali, 2 lansia mengeluh bangun terlalu praji, dan 4 lansia tidak mengalami insomnia.

Pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan untuk lansia dan pemerintah telah bekerja sama dengan pelayanan pada lansia melalui beberapa tingkatan sebagai wujud yang nyata untuk pelayanan sosial dan kesehatan pada kelompok lansia. Pelayanan kesehatan lansia di tingkat masyarakat yaitu posyandu lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar

yaitu puskesmas, dan pelayanan kesehatan lansia tingkat lanjut yaitu rumah sakit. Dengan adanya pelayanan kesehatan ini dapat mengurangi angka kesakitan (*morbiditas*) dan kematian (*mortalitas*) pada kelompok lansia (2).

Masalah insomnia yang terjadi pada lansia bisa disebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor dari luar (ekstrinsik)seperti gaya hidup dan langkungan yang kurang tenang dan bisa disebabkan faktor dari dalam (intrinsik) seperti kondisi fisik, kecemasan, dan masalar psikis atau depresi. Faktor-faktor penyebab insomnia secara garis besar yaitu usin penyakit kronis, alkohol, penyalahgunaan obat-obatan kecemasan dan depresi (6).

Depresi adalah suat perasaan sedih, dan ketidak berdayaan yang berhubungan aengan suatu penderikaan. Depresi merupakan serangkaian emosional yang bersifat dinami mengikuti suasana perasaan internal maupun ekste nal Depresi ini berupa serangan yang ditujukan kepada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam. Depresi dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu depresi ingan, sedang dan berat (10).

Derrest dapat berdampaak pada efek fisiologis dan efek psikologis. Efek fisiologis berupa sering sakit kepala, pusing, kejang otot (kram), resiko penyakit yang lebih serius seperti kardiovaskuler, hipertensi, stroke. Efek psikologis berupa kelelahan, penurunan konsentrasi dan bahkan dapat mempengaruhi perilaku (11).

Peran seorang perawat sangat penting dalam upaya penaggulangan masalah yang terjadi pada lansia melalui asuhan keperawatan komprehesif secara biopsikososiospiritual. Penanganan gangguan tidur atau insomnia pada lansia dilakukan secara individual, dengan mengetahui dan mengenali tandatanda dan gejala yang ada pada setiap lansia. Penanganan gangguan tidur pada lansia ini dapat dilakukan dengan memberikan edukasi pola tidur merubah gaya hidup serta berkolaborasi dengan psikoterapi dan aokter dalam pemberian farmakoterapi seperti obat-obatan transkurliser minor seperti golongan benzodiasepin yang diberikan dalam dosis kecil dan dalam waktu yang tidak lama. Pemberian asuhar keperawatan dan terapi medis saja tidak cukup untuk mengatasi masatan gangguan tidur pada lansia, melainkan peran keluarga untuk memberikan dukungan, masyarakat, dan lingkungan sekitar merupakan kunci wama untuk mengatasi masalah gangguan tidur atau insomnia pada lansia (12)

Perdasarkan latar belakang diatas penelitian tentang hubungan depresi dengan kejadian insomnia pada lansia akan bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan kelompok lansia. Sehingga penulis memiliki keinginan untuk meneliki hubungan tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lansia usia 60 sampai 90 tahun di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

### B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka di rumuskan permasalah dalam penelitian sebagai berikut "Apakah ada hubungan tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lansia usia 60 sampai 90 tahun di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta?"

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lansia 60 sampai 90 di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

### Tujuan ki usus

- A Mengetahui tagkat insomnia yang terjadi pada lansia 60 sampai 90 tahun di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarra.
- b. Meroetahui tingkat depresi pada lansia usia 60 sampai 90 tahun di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta.
  - Mengetahui hubungan tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lansia 60 sampai 90 di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

#### D. Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam keperawatan gerontik mengenai hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia.

### 2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Alma Ata

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmu dan pengetahuan sebagai bahan dan turaber referensi ilmu keperawatan terutama tentang hubungan tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lanjut usia.

Bagi Petugas Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur
 Yogyakarta

Hasil penelin ini diharapkan dapat memberikan masukan dan pengetenuan tentang tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lansia usia. 60 sampai 90 tahun sehingga dapat menjadi acuan dan bahan pertimbangan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

### c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan dan menambah wawasan mengenai hubungan tingkat depresi dan kejadian insomnia pada lansia.

# E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan survei yang telah dilakukan terdapat beberapa penelitian yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan antara lain

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian** 

Penelitian (tahun)	Judul penelitian	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Ayu Fika, D (2015)	Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Flamboyant Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantu	Penelitian kuantitatif, desa'n penelitian de kripti, korelatif. dengan pendekata eross sectional dimana data yang menyangkut variabe bebas den yan ibel te ikat akan dikumpulkan dalam wahu eng bersaman.	Dari hasil (ii kərelasi Kendall's tau diperoleh nilai koefisien korelasi sebes (r. 0.474 dan p value = 0,000 atau value < 0,05 yang ben rti H <sub>0</sub> ditolak dan H <sub>a</sub> diterima menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan terjadinya insomnia dan memiliki hubungan keeratan sedang (9).	Metode pendekatan, populasi, variabel dependen	Judul, variabel independen atau variabel bebas, teknik sampling (purposive sampling), waktu dan tempat penelitian
Fatma Siti Fatimah (2015)	Efekti itas Mer dengarkan Nurotal Al-Qur'ar terhadap Derajad Insomnia vada Yansi di Selter Dongkelsari Seman Yogyakarta	Penelijian  kuantitatif, metode penelitian menggunakan rancangan Quasy Eksperiment dengan melibatkan kelompok kontrol. Penelitian ini membandingkan antara kelompok intervensi (diberikan perlakuan mendengarkan murotal Al-Qur'an) dan kelompok control (tidak diberikan perlakuan mendengarkan murotal Al-Qur'an).	Dari hasil penelitian didapatkan ada perbedaan yang bermakna perubahan derajat insomnia antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Derajat insomnia pada kelompok kontrol pre test dan post test tetap pada kategori insomnia sedang dengan p > 0,05 dan kelompok intervensi terjadi perubahan derajat insomnia dari insomnia sedang menjadi ringan dengan p < 0,05 (13).	Populasi, variabel dependen	Judul, variabel independen, teknik sampling (probability sampling), waktu dan tempat penelitian, metode penelitian.

Parulian Gultom (2016)	Hubungan Aktifitas Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado	Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan pendekatan cross sectional.	Hasil penelitian uji Chi square diperoleh nilai p value = 0.000 atau p value < 0,05. Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lansia di Balai P. Nyanganan Lanjut	Populasi, metode pendekatan, variabel	Judul, waktu dan tempat penelitian, teknik pengambilan sempel (purposive sampling)
			Usia Senja Cerah Marado (14).		
			Iv.a. au0 (14).		
Rina Setiawati (2015)	Hubungan antara tingkat stress dengan insomnia pada lansia dip anti sosial tresna werdha budi luhur Yogyakarta.	Kuantitatif dengan metode non eksperimen correlation, cross sectional	Hasil uji Kona il Tau didapatkan nini p value = 0,000 atau p value < 0,05 yang men liiki arti ada hubunga i antara tingkat stresi dengan insomnia pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta (15).	Variabel dependen, populasi, metode pendekatan, teknik sampling	Judul, variabel independen, waktu penelitian, teknik pengumpulan data, responden
Viska Suci Ramadhani (2014)	Hubunga: stress dengan keja dian inson.nia pada lan di panti sosial tresn; werdha kasih saying du Batusar ckar tahun 201).	Penelician ini mer ggunakan metode korelazi. dengan desain penelitian cross sectional,	Hasil uji <i>chi - square</i> didapatkan nilai <i>p value</i> = 0,000 ( <i>p value</i> < 0,05) menunjukkan terdapat hubungan antara stres dengan insomnia dan OR=23,467 dengan arah hubungan positif yang memiliki arti terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan kejadian insomnia (16).	Variabel dependen, metode penelitian, teknik sampling	Judul, Variabel independen, waktu dan tempat penelitian, uji statistik.

Sumber: (3, 13, 14, 15, 16)

#### DAFTAR PUSTAKA

- 1. Nugroho, W. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC; 2008.
- Maryam, R.S. Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya. Jakarta. Salamba Medika; 2008.
- 3. BPS. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2015.
- 4. BPS. Badan Pusat Statistik Kabupate i Bantul. www\_oantulkab.bps.go.id; 2014 (13 April 2017–pukul 16.60 WIP. via Google)
- 5. Bandiyah, S. *Lanjut Usia ach Keperawatar Ge ontik*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009.
- 6. Susilo, Y. dan W. landari, A. *Cara Mengatasi Insomnia (Sulit Tidur)*. Yogyakarta: ANDI: 2011.
- 7. Widya. Mengatasi Insommu, Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda. Jogjakarta. Katahati; 2010.
- 8. Anyar Z. "Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia". FK Psikologis Universitas Muhammadiyah Malang.

  www.psikologiumm.files.wordpress.com; 2010. (15 Januari 2017-pukul 08:50 WIB. via Google).
- 9. Dhin, V. A. Kubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lanju Usia di Posyandu Flamboyan Lansia Dusun Jetis Tamantirto Kesihan Bantul Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta; 2015.
- 10. Kusmiarto, A. Gambaran Diri Tidak Berhubungan Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Panti Wredha Dharma Yogyakarta. Stikes Alma Ata Yogyakarta; 2013. (23 Januari-pukul 08.00 WIB. Via google).
- 11. Azizah, L M. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
- 12. Darmojo, B. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanju*t). Jakarta: Salemba Medika; 2009.

- 13. Fatimah, F S. Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta; 2015.
- 14. Gultom, P. Hubungan Aktivitas Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Kota Manado. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi Manado; 2016.
- 15. Setiawati, R. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Assomia Pada Lnsia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Program Studi Ners Stikes Alma Ata Yogyakarta; 2015.
- 16. Ramadhani, V. Hubungan Stres dengan Kejadian Insemila Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kusin Sayang Ibu Butusangkar, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakult s Kesehatan dan MIPA Universitas Muhammadiah Sumatra Barat Bukittinggi, 2014
- 17. Asmadi. Tehnik Frosecural Kepera yatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Llier, Jakarta: Salemba Medika; 2008.
- 18. Tarwoto dar war onah. Kebatuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawat n, Edisi 4. Jakana: Salemba Medika; 2011.
- 19. Mubarok W. Kebutuh in Dasar Manusia. Jakarta: EGC; 2007.
- 20. Hidayat, A. Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan. Edisi: 2. Jakarta: Salemka Medika; 2008.
- 21 Martono, I. & Kris. Buku Ajar Geriatrik (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Edisi: 5. Jakang: Fakultas Kedoktera Universitas Indonesia. 2014.
- 22. Fitriya'tun. *Hubungan Senam dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Dusun Karan Kulon Wukirsari Imogiri Bantul 2011*. SKRIPSI STIKES Alma Ata Program Studi SI Ilmu Keperawatan. Yogyakarta; 2011.
- 23. Fotter & Perry. *Fundamental Keperawatan*. Edisi ke-7. Jakarta: Salemba Medika; 2009.
- 24. Kaplan, I. H., Sadock, B. J. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Tangerang: Binapura Aksara; 2010.
- 25. Artinawati, S. Asuhan Keperaatan Gerontik. Bogor: IN MEDIA; 2014.
- 26. McKhann, G. Keep Your Brain Young. Yogyakarta: Media Pressindo; 2010.

- 27. Hawawi, D. Managemen Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2011.
- 28. Machfoedz, I. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Fitramajaya; 2016.
- 29. Sugiyono. Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabet; 2013.
- 30. Nursalam. *Konsep dan Penerapan Metodologi Peneritian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
- 31. Arikunto, S. *Prosedur Penelitian Suam Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2010.
- 32. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelini in Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- 33. Hidayat, A. A. A. Risei Keperawaten dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Mecika; 2008.
- 34. Khasanah, K dan Wahyu Hidaya. *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitas Sosial Mandiri Semarang*. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang; 2012.
- 35. Hanifa, A Hubungar Kwalitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usik di Panti Sosi il Margaguna Jakarta Selatan. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hida atullah Jakarta; 2016.
- 36. Raharja, E. Habangan Antara Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Linjut Usia di Karang Werdha Semeru Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember; 2013