Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia

Endang Sri Utami* , Suratini, Yuli Isnaeni

Universitas Aisyiyah Yogyakarta
Korespondensi penulis: Endang Sri Utami. * Email endangsriutami023@gmail.com

Abstract

Background: Sleep disturbance is a common problem in the elderly and can be influenced by psychological factors such as anxiety. Poor sleep quality in the elderly has an impact on functional, physical, mental and social decline.
Purpose: This study aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in the elderly at the panuntun elderly posyandu Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman.
Method: This study used quantitative methods with descriptive correlation design and cross-sectional approach. The sample was 70 elderly people selected by total sampling technique. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire to measure anxiety levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. Data analysis using Kendall's Tau test_b
Results: The results showed that most respondents experienced anxiety in the moderate category as many as 43 respondents (61.4%) and had poor sleep quality as many as 45 respondents (64.3%). The results of Kendall's Tau_b test showed that there was no significant relationship between anxiety levels and sleep quality in the elderly with a p-value of 0.961 (p> 0.05) and a correlation coefficient of -0.006.
Conclusion: There is no significant relationship between anxiety levels and sleep quality in the elderly. This shows that sleep quality in the elderly is more influenced by other factors such as physical condition, comorbidities, environment, and other psychosocial factors.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, Elderly.

Pendahuluan: Gangguan tidur merupakan masalah umum pada lansia dan dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kecemasan. Kualitas tidur yang buruk pada lansia berdampak pada penurunan fungsi, fisik, mental dan sosial.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Panuntun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman.
Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 70 lansia yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji Kendall's Tau_b
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan pada kategori sedang sebanyak 43 responden (61,4%) dan memiliki kualitas tidur cukup buruk sebanyak 45 responden (64,3%). Hasil uji Kendall's Tau_b menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia dengan nilai p-value sebesar 0,961 (p > 0,05) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,006.
Simpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, penyakit penyerta, lingkungan, dan faktor psikososial lainnya.

Kata Kunci : Kecemasan, Kualitas Tidur, Lansia

PENDAHULUAN

Menua merupakan suatu proses menurunnya fungsi fisik dan psikologis secara bertahap yang alamiah, yang pasti akan dialami oleh semua orang (Ismail et al., 2023). Menurut *World Health* Organization WHO (2020) jumlah dan proporsi penduduk pada usia 60 tahun terus mengalami peningkatan. Pada tahun 2020, jumlah lansia di dunia mencapai 1 miliar jiwa, dan diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030, serta mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2020). Di kawasan Asia Tenggara, jumlah lansia mencapai 10,3%. Di Indonesia sendiri, berdasarkan Profil kesehatan tahun 2020, jumlah lansia mencapai 10,48% dari total populasi.

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan lansia. Tidur yang berkualitas berperan dalam menjaga kebugaran fisik, kestabilan emosi, dan fungsi kognitif. Namun, penurunan kualitas tidur menjadi salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia. Berdasarkan data global, sekitar 60% lansia mengalami gangguan kualitas tidur (Arifin, 2020). Di Indonesia, prevalensi

gangguan kualiatas tidur pada lansia mencapai 49% atau sekitar 9,3 juta jiwa (Sibuea & Hardhana, 2020).

Gangguan kualitas tidur pada lansia dapat berdampak pada berbagai aspek seperti kelelahan kronis, penurunan imunitas, gangguan keseimbangan, hingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan gangguan kognitif (Ramadania et al., 2024). Selain itu gangguan tidur juga terkait dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan penurunan kualitas hidup lansia (Anggraini et al., 2025).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia diantaranya adalah usia kondisi medis seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, serta faktor psikososial seperti kecemasan, stres, lingkungan, dan kebiasaan tidur yang buruk (Cici, 2022). Kecemasan menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan besar dalam menurunkan kualitas tidur lansia. Lansia dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, hingga mengalami gangguan tidur kronis (Amir, 2022).

Berdasarkan penelitian di Sleman, diketahui bahwa lebih dari 64% lansia mengalami gangguan kualitas tidur, dengan sebagian besar berada pada kategori kualitas tidur buruk (Ristiana et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kualitas tidur pada lansia di Sleman cukup tinggi dan membutuhkan perhatian lebih.

Pemerintah Indonesia merespon kondisi ini melalui berbagai program, salah satunya dengan penguatan layanan di Posyandu Lansia. Posyandu Lansia menjadi sarana penting dalam memberikan pelayanan kesehatan preventif, promotif, dan deteksi dini terhadap masalah kesehatan lansia, termasuk gangguan tidur dan kesehatan menta (Rohalia, 2022).

Gangguan kecemasan juga menjadi masalah yang cukup dominan pada lansia. WHO (2020) menyebutkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan global mencapai 3,6% atau sekitar 264 juta jiwa. Di Indonesia, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019, prevalensi kecemasan pada populasi dewasa dan lansia mencapai 50%, dengan 18.373 jiwa tercatat mengalami gangguan kecemasan (Badan Pusat Statistik, 2019).

Gangguan kecemasan merupakan salah satu penyakit kejiwaan yang paling umum di mana sekitar 28,81% orang dewasa mengalami kecemasan. Dampak dari kecemasan yang berlebihan bagi lansia termasuk gangguan tidur, dengan prevalensi kecemasan sebanyak 56,6% (Yulianti et al., 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Dariah, 2020) tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat, didapatkan hasil 7,6% responden mengalami kecemasan ringan, 60% kecemasan sedang, 31,8% kecemasan berat, yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 45,4% dan yang mengalami kualitas tidur buruk 54,6%. Berdasarkan hasil analisa, tingkat antara kecemasan dan kualitas tidur menunjukkan adanya hubungan dengan nilai korelasi 0,765 dan nilai p 0,000 ($\alpha<0,001$).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasi menggunakan pendekatan *cross-sectional* yaitu jenis metode yang dilakukan dalam satu kali waktu untuk mengetahui hubungan variabel tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif mengikuti kegiatan posyandu di posyandu lansia Panuntun Padukuhan Kwarasan, Nogotirto, Gamping, Sleman, yang berjumlah 70 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang berdomisili di Kwarasan, berusia ≥ 60 tahun, aktif mengikuti posyandu, dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh jumlah sampel sebanyak 70 responden.

Pengumpulan data menggunakan dua jenis kuesioner, yaitu kuesioner tingkat kecemasan (HARS) dan kuesioner kualitas tidur (PSQI). Kuesioner HARS terdiri dari 14 item untuk menilai tingkat kecemasan responden, sedangkan PSQI terdiri dari 7 komponen untuk mengevaluasi kualitas tidur. Kedua kuesioner telah dimodifikasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya.

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji Kendall's Tau_b untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Jika nilai p-value ≤ 0,05, maka Ha diterima dan Ho ditolak, artinya terdapat hubungan antara dua variabel. Jika p-value > 0,05, maka Ha ditolak dan Ho diterima, artinya tidak terdapat hubungan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dan telah memenuhi prinsip etik dengan nomor surat 2079/KEP-UNISA /III/2025.

HASIL

Tabel 1. Frekuensi Tingkat kecemasan pada lansia

Karakteristik	Tingkat kecemasan Ringan (f)	%	Tingkat kecemasan Sedang (f)	%	Tingkat kecemasan berat (f)	%
Usia						
ı. 60-74 tahun (lansia muda)	16	84,2	38	88.4	5	62,5
). 75-90 tahun (lansia tua)	3	15,8	5	11,6	3	37,5
Jenis kelamin						
a. Perempuan	17	89,5	34	79,1	6	75,0
b. Laki-laki	2	10,5	9	20,9	2	25,0
Pekerjaan						
a. IRT	10	52,6	24	55,8	3	37,5
b. PNS	6	31,6	13	30,2	3	37,5
c. Swasta	3	15,8	6	14,2	2	25,0
Jumlah	19	100	43	100	8	100

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dengan tingkat kecemasan ringan (84,2%), kecemasan sedang (88,4%), dan kecemasan berat (62,5%) berada pada kelompok usia 60–74 tahun (lansia muda). Sementara itu, pada kelompok usia 75–90 tahun (lansia tua), proporsi lansia yang mengalami kecemasan ringan sebesar 15,8%, kecemasan sedang 11,6%, dan kecemasan berat 37,5%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan lebih banyak dialami oleh lansia muda yang meskipun masih aktif secara sosial, tetap menghadapi tekanan psikologis seperti transisi peran, tanggung jawab keluarga, atau perubahan dalam kehidupan sosialnya.

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar lansia yang mengalami kecemasan ringan (89,5%), sedang (79,1%), dan berat (75%) adalah perempuan. Sedangkan laki-laki hanya mencakup 10,5% pada kecemasan ringan, 20,9% pada kecemasan sedang, dan 25% pada kecemasan berat. Hasil ini sesuai dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki, yang dipengaruhi oleh faktor hormonal seperti fluktuasi estrogen dan progesteron yang dapat berdampak pada kestabilan emosi dan respon terhadap stres.

Dilihat dari karakteristik pekerjaan, lansia yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) mendominasi pada semua kategori kecemasan, yaitu 52,6% (ringan), 55,8% (sedang), dan 37,5% (berat). Selanjutnya, responden yang bekerja sebagai PNS menempati urutan kedua dengan proporsi 31,6% (ringan), 30,2% (sedang), dan 37,5% (berat). Sementara responden yang bekerja di sektor swasta berada pada urutan terakhir, yaitu 15,8% (ringan), 14,0% (sedang), dan 25% (berat). Hasil ini menunjukkan bahwa lansia yang tidak lagi terlibat dalam pekerjaan formal atau yang hanya menjalankan peran domestik memiliki kecenderungan mengalami kecemasan yang lebih tinggi, yang kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan aktivitas sosial, perasaan kurang produktif, serta tekanan beban rumah tangga yang tetap dijalani hingga usia lanjut.

Tabel 2. Frekuensi kualitas tidur pada lansia

Karakteristik	Kualitas tidur cukup baik (f)	%	Kualiattas tidur cukup buruk (f)	%	Kualitas tidur sangat buruk (f)	%
Usia						
60-74 tahun (lansia muda	20	83,3	38	84,4	1	100
75-90 tahun (lansia tua)	4	16,7	7	15,6	0	0
Jenis kelamin						
a. Perempuan	17	70,8%	39	86,7	1	100
b. Laki-laki	7	29,2	6	13,3	0	0
Pekerjaan						
a. IRT	15	62,5	22	48,9	0	0
b. PNS	4	16,7	17	37,8	1	100
c. Swasta	5	20,8	6	13,3	0	0
Jumlah	24	100	45	100	1	100

Berdasarkan Tabel 2. hasil tabulasi silang antara usia, jenis kelamin, dan pekerjaan dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Panuntun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup buruk berada pada kelompok usia 60–74 tahun (lansia muda) sebanyak 38 orang (84,4%), dan yang memiliki kualitas tidur cukup baik sebanyak 20 orang (83,3%). Selain itu, satu-satunya responden dengan kualitas tidur sangat buruk (100%) juga berasal dari kelompok usia lansia muda. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur tidak hanya dialami oleh lansia tua, namun juga cukup dominan pada kelompok lansia muda yang masih aktif secara sosial dan produktif.

Ditinjau dari karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden perempuan mengalami kualitas tidur cukup buruk sebanyak 39 orang (86,7%), kualitas tidur cukup baik sebanyak 17 orang (70,8%), dan sangat buruk sebanyak 1 orang (100%). Sedangkan pada responden laki-laki, sebanyak 6 orang (13,3%) mengalami kualitas tidur cukup buruk dan 7 orang (29,2%) memiliki kualitas tidur cukup baik, serta tidak ada yang mengalami kualitas tidur sangat buruk. Temuan ini memperkuat bahwa perempuan lebih berisiko mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan laki-laki, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor hormonal, psikososial, maupun beban peran domestik yang masih melekat hingga usia lanjut.

Berdasarkan karakteristik pekerjaan, lansia dengan kualitas tidur cukup buruk sebagian besar bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 22 orang (48,9%), diikuti oleh PNS sebanyak 17 orang (37,8%), dan pekerja swasta sebanyak 6 orang (13,3%). Sementara itu, responden dengan kualitas tidur cukup baik juga didominasi oleh IRT sebanyak 15 orang (62,5%), kemudian pekerja swasta sebanyak 5 orang (20,8%), dan PNS sebanyak 4 orang (16,7%). Menariknya, satu-satunya responden yang memiliki kualitas tidur sangat buruk berasal dari kelompok PNS (100%). Temuan ini menunjukkan bahwa tidak hanya lansia yang tidak bekerja formal (IRT), tetapi juga mereka yang berasal dari latar belakang pekerjaan formal memiliki risiko terhadap gangguan tidur, yang dapat dipengaruhi oleh stres residu dari pekerjaan sebelumnya, beban peran, atau kondisi kesehatan.

Tabel 3. Hasil hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia

kecemasan	Kualitas tidur Cukup baik		Kualitas Tidur Cukup buruk		Total	%	p-value	T
	f	%	f	%	f			
Ringan	8	33,3	10	22,2	19	27,1	0,961	-0,006
sedang	12	50,0	31	68,9	8	61,4		
Berat	4	16,7	4	8,9	8	11,4		
Jumlah	24	100	45	100	70	100		

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa dari 70 responden lansia di Posyandu Lansia Panuntun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman, sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang dengan kualitas tidur cukup buruk, yaitu sebanyak 31 responden (68,9%). Sementara itu, proporsi paling rendah terdapat pada kategori kecemasan berat dengan kualitas tidur cukup buruk, yaitu sebanyak 4 responden (8,9%).

Hasil uji statistik menggunakan Kendall's Tau-b menunjukkan bahwa nilai p-value sebesar 0,961 (p > 0,05) dan koefisien korelasi sebesar -0,006. Dengan demikian, Ho diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Panuntun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman.

Nilai koefisien korelasi yang sangat mendekati nol (-0,006) juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini sangat lemah dan cenderung tidak memiliki arah hubungan, baik positif maupun negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia tidak semata-mata dipengaruhi oleh tingkat kecemasan, tetapi lebih bersifat multifaktorial, di mana terdapat faktor-faktor lain yang turut berperan, seperti kondisi fisik, penyakit penyerta, gangguan fungsi fisiologis akibat penuaan, serta faktor lingkungan dan sosial.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 70 responden lansia di posyandu lansia panuntun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman, mayoritas lansia berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 43 responden (61,4%), dan minoritas berada pada kategori kecemasan berat sebanyak 8 responden (11,4%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami kecemasan pada tingkat yang masih bisa ditoleransi secara klinis.

Menurut Lintang (2023), kecemasan sedang membuat individu tetap mampu menyelesaikan masalah dan berfungsi sosial meskipun fokus dan persepsi mulai menurun. Hal ini sesuai dengan temuan dari Nurdin, (2024) yang menyatakan bahwa sebagian besar lansia mengalami kecemasan ringan hingga sedang karena masih memiliki aktivitas sosial dan dukungan keluarga yang baik.

Berdasarkan karakteristik, lansia dengan kecemasan sedang sebagian besar berada pada usia 60–74 tahun (lansia muda), yang tergolong masih aktif secara sosial. Pada usia ini, banyak lansia yang tetap menjalani peran dalam keluarga maupun masyarakat, sehingga tekanan psikologis relatif lebih ringan. Selain itu, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (81,4%) dan berstatus sebagai ibu rumah tangga (IRT). Kondisi ini dapat memicu kecemasan akibat peran domestik yang terus berlanjut, namun juga berpotensi menjadi faktor pelindung karena adanya rutinitas harian yang stabil.

Namun, hasil uji Kendall's Tau menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,006 dengan p-value sebesar 0,961, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di lokasi penelitian ini. Nilai korelasi yang mendekati nol menunjukkan tidak adanya arah hubungan yang jelas, bahkan sangat lemah antara kedua variabel tersebut.

Hasil ini tidak sejalan dengan teori umum yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mengganggu kualitas tidur. Namun demikian, hasil ini masih bisa diterima secara ilmiah mengingat kualitas tidur pada lansia merupakan kondisi multifaktorial. Menurut Khairunnisa (2022), kualitas tidur pada lansia lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi fisik dan psikososial, seperti nyeri kronis, penyakit penyerta, keterbatasan mobilitas, dan gangguan mood, dibandingkan kecemasan saja.

Penelitian serupa oleh Aminingsih (2021), juga menemukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada lansia. Ia menyatakan bahwa gangguan tidur pada lansia lebih dominan dipengaruhi oleh kondisi kesehatan umum dan kebiasaan tidur dibandingkan tekanan emosional. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Parawangsa

(2024) yang menyebutkan bahwa penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, dan nyeri sendi memiliki pengaruh lebih besar terhadap kualitas tidur lansia dibandingkan kecemasan.

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup buruk sebanyak 45 orang (64,3%). Menurut Harningtyas (2023) kualitas tidur yang buruk membuat lansia merasa tidak segar, lemas, dan mudah lelah, serta dapat menurunkan fungsi kognitif. Hal ini semakin diperkuat oleh data bahwa mayoritas responden adalah perempuan yang secara hormonal rentan terhadap gangguan tidur karena fluktuasi estrogen dan progesteron (Hidayat, 2022).

Kualitas tidur yang buruk pada lansia juga erat kaitannya dengan usia. Lansia muda (60–74 tahun) yang dominan dalam penelitian ini, meskipun masih aktif, tetap mengalami gangguan tidur akibat kondisi medis dan penurunan fisiologis. Pekerjaan sebagai IRT yang dimiliki oleh sebagian besar responden juga dapat menyebabkan kelelahan mental dan tekanan psikososial, yang berpotensi menurunkan kualitas tidur (Gayatri, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 70 responden lansia di Posyandu Lansia Panuntun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman, diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil uji Kendall's Tau menunjukkan nilai p-value sebesar 0,961 ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,006, yang berarti hubungan kedua variabel bersifat sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh faktor lain di luar kecemasan.

SARAN

Diharapkan kader posyandu lansia panuntun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman dapat memberikan edukasi kepada lansia mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur melalui penerapan gaya hidup sehat dan pengelolaan stress.

Bagi lansia diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan fisik dan psikologis serta aktif mengikuti kegiatan posyandu sebgai upaya meningkatkan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Aminingsih. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

Amir, Darmin, & Agustin. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Bumbongan Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *2*(2), 111–121. https://doi.org/10.5281/zenodo.7803694

Anggraini, A. D., Setyowati, A., & Rahmah, M. (2025). Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Masyarakat di Daerah Rawan Banjir di Desa Pinggiran Sungai Martapura. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, *9*(1), 18. https://doi.org/10.22146/jkkk.101532

Arifin. (2020). Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Implementa Husada*.

Badan Pusat Statistik. (2019). Statistik Kesejahteraan Rakyat. BPS.

Cici, Supardi, & Kusumaningsih. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, *7*(2), 76–93. https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW

Dariah, & Okariranti. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *III*(2).

Defitri Khairunnisa, M. (2022). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo Tahun 2022. *Jurnal Scientific*. http://journal.scientic.id/index.php/sciena/issue/view/8

Gayatri, P. R., & Gunawan, P. A. (2023). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Wisma Mulia selama Pandemi COVID-19. *Tarumanagara Medical Journal*, *5*(1), 128–133.

Harningtyas. (2023). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Profesional Health Journal*, *4*(2), 166–177. https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ

Hidayat. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality In Elderly. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, *6*(1).

Ismail, Eleanora, & Lestari. (2023). Analisis Kekerasan Terhadap Orang Lanjut Usia (Lansia) Perempuan di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Keperawatan*, *8*(1). https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ada-30-juta-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2021

Lintang, Yuliadarwati, M., & Yulianti, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kemandirian Pada Lansia Di Griya Husnul Khatimah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*.

Nurdin. (2024) Hubungan Kecemasan Dengan KualitasTidur Pada Lansia Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU). *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*. https://itkesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP

Parawangsa, & Aulianah. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia di panti sosial lanjut usia hara[an kita Palembang tahun 2022. *Jurnal Kesehatan Bina Husada*.

Ramadania. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia STUDI CROSS-SECTIONAL. In *Alauddin Scientific Journal of Nursing* (Vol. 2024, Issue 1). https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/45506

Ristiana, Isnaeni, & Rahmawati. (2025). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Cabakan Sleman YOgyakarta*.

Rohalia, & Sukmana. (2022). Efektivitas Program Posyandu Lansia Di Desa Tambak Kalisogo Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo. *Journal Publicuho*, *7*(3), 1427–1442. https://doi.org/10.35817/publicuho.v7i3.501

Sibuea, & Hardhana. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. *Kemenkes*.

World Health Organization. (2020). Health and Ageing A Discussion Paper. *Word Healty Organization*.

Yulianti, Ayumar, & Kasma. (2019). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wredha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmu Keperawatan***.**