

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG TAHUN 2022

Oleh

Imelda Parawangsa¹, Hili Aulianah²

^{1,2} Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada

¹ Email : imeldaparawangsa14@gmail.com

² Email : aulianahhili1921@gmail.com

ABSTRAK

Lansia memiliki masalah sulit tidur dan merasa lelah ketika terbangun. Seorang individu yang tidak mendapat tidur cukup akan menjadi mudah marah, dan pada lansia akan menyebabkan timbulnya kebingungan. Manajemen gangguan tidur merupakan aspek penting dalam perawatan yang akan diberikan pada lansia. Bentuk gangguan tidur yang paling umum terjadi adalah insomnia. Insomnia terjadi saat seorang mengalami kesulitan untuk tertidur dan merasa belum tidur dengan cukup. Penelitian ini bertujuan diketahuinya Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *korelasional* melalui pendekatan *Cross sectional*. Pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2022. Waktu Penelitian ini dari 10 Mei - 11 Juni 2022. Populasi adalah Seluruh lansia yang ada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, yang berjumlah 58 orang dengan teknik *total sampling*. Hasil penelitian didapatkan sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara pendidikan dengan kualitas tidur lansia Di Panti Tresna Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang p value = 0,005, dan tidak ada hubungan Kecemasan dengan Kualitas tidur lansia yang signifikan dengan p value=0,159, Tidak ada hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas tidur lansia yang signifikan dengan p value=0,197. Diharapkan dapat memberikan informasi tentang Kualitas tidur lansia dan menambah wawasan pasien. Serta Untuk meningkatkan dan mempertahankan mutu pelayanan kesehatan khususnya di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Kata Kunci : Kualitas tidur lansia, umur, jenis kelamin, pendidikan, kecemasan, aktifitas fisik

ABSTRACT

Elderly people have trouble sleeping and feel tired when they wake up. An individual who does not get enough sleep will become irritable, and in the elderly it will cause confusion. Management of sleep disorders is an important aspect of the care given to the elderly. The most common form of sleep disorder is insomnia. Insomnia occurs when a person has difficulty falling asleep and feels they have not slept enough. This research aims to find out the factors related to the quality of sleep for the elderly at the Harapan Kita Palembang Social Home for the Elderly. This research is a type of quantitative research with a correlational research design using a cross-sectional approach. Cross sectional approach. This research was conducted at the Harapan Kita Social Home for the Elderly in Palembang in 2022. The time of this research was from 10 May - 11 June 2022. The population was all elderly people at the Social Home for the Elderly in Harapan Kita Palembang, totaling 58 people. The research results showed that there was a relationship between education and the sleep quality of the elderly at the Tresna Social Home for Our Elderly in Palembang, p value = 0.005, There was no significant relationship between Anxiety and the sleep quality of the elderly with p value = 0.159, There was no relationship between Physical Activity and the Sleep Quality of the elderly. significant with p value=0.197. It is hoped that it can provide information about the quality of sleep in the elderly and increase patient insight. As well as to improve and maintain the quality of health services, especially at the Harapan Kita Palembang Elderly Social Home.

Keywords: Elderly sleep quality, age, gender, education, anxiety, physical activity

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indikator keberhasilan pembangunan adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk. Usia harapan hidup penduduk semakin meningkat menyebabkan jumlah penduduk usia lanjut terus meningkat dari tahun ke tahun. Penduduk lanjut usia yaitu penduduk dengan usia lebih dari 60 tahun tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya (Muhith, 2016). Sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup, akan terjadi perubahan struktur usia penduduk dengan bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia (Sunaryo, dkk, 2016).

Menurut WHO populasi penuaan cepat di dunia antara 2015 sampai dengan 2050, proporsi

orang dewasa di dunia diperkirakan hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22%. Secara absolut, ini merupakan peningkatan yang diharapkan 900 juta-2 Miliar orang yang berusia di atas 60. Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia memiliki jumlah lansia sebanyak 21,5 juta jiwa atau sekitar 8,43 persen dari seluruh penduduk Indonesia (Emmelia, 2019).

Saat ini, diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan orang lanjut usia diperkirakan 1.000 orang per hari dan diperkirakan 50% dan penduduk berusia di atas 50 tahun sehingga istilah Baby Boom pada masa lalu bergantian menjadi Ledakan

Penduduk Lanjut Usia (Lansia). Data tersebut menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Sensus penduduk tahun 2018, yaitu 18,1 juta orang atau 7,6 persen dari total jumlah penduduk (Padila, 2016).

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah lansia terbesar didunia, karena imbas dari peningkatan kualitas dan standar pelayanan kesehatan dimasyarakat. Di Indonesia terjadi peningkatan populasi penduduk lansia dari 4,48 persen (5,3 juta jiwa) pada 1971 menjadi 7,4 persen (23,9 juta jiwa) pada 2018. Bahkan diprediksi, 2019 sekitar 5,32 persen (7,1 juta jiwa) pada 2020 akan terjadi ledakan jumlah penduduk lansia sebesar 11,34 persen atau sekitar 28,8 juta jiwa. Di antara negara-negara di dunia, Indonesia termasuk negara kelima yang akan memiliki populasi lansia terbesar setelah Cina, India, Amerika Serikat, dan Meksiko (Kemenkes RI., 2019).

Berdasarkan Susenas 2018, jumlah lansia di Sumatera Selatan yang berumur 45-49 (Pra Lansia) berjumlah 5,51%, 50-54 (Pra Lansia berjumlah 4,66% dan 55-59 (3,48%). 2019 berjumlah 6,11%, 60-64 (Pra Lansia berjumlah 3,56% dan 55-60 (3,48%) Sedangkan Lansia yang berumur 60-69 (4,09%), 70-79 (1,88%) dan 80+ (0,73%) . tahun 2020 berjumlah 6,51%, 50-55 (Pra Lansia berjumlah 6,66% dan 55-60 (4,48%) (Dinkes Sumsel, 2020).

Jumlah lansia di kota Palembang untuk kelompok umur 45-64 tahun jumlah laki-laki adalah 133.150 atau sebesar 8,4% dan perempuan 133.122 orang atau sebesar 8,4% dari jumlah penduduk. Sedangkan untuk kelompok umur lebih dari 65 tahun jumlah laki-laki 27,908 atau sebesar 1,8% dan perempuan 35,788 orang atau sebesar 2,3% dari jumlah seluruh penduduk (Dinkes Palembang, 2019).

Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Gangguan fungsi tidur yang sering dialami lansia salah satunya adalah insomnia, yaitu sering terjaga pada malam hari, sering kali terbangun dini hari, sulit untuk memulai tidur. Insomnia pada lansia bisa diakibatkan karena kekurangan kegiatan fisik sepanjang hari, gangguan psikologis, tempat tidur dan suasana kamar yang tidak nyaman, sering berkemih pada malam hari, mengkonsumsi kafein dan alkohol (Maryam, dkk, 2016).

Dari hasil wawancara dengan 7 orang lansia, 6 dari pada tanggal 28 Maret 2022, mereka mengatakan mengalami gangguan tidur pada malam hari. Masalah yang sering dialami pada lansia yaitu sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali, nyeri di kaki dan punggung, dan tidak bisa tidur karena banyak pikiran.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan dengan kualitas tidur lansia di Panti Tresna Werdha Harapan Tahun 2022.

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1. Tujuan Umum

Diketahuinya faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2022.

1.2.2. Tujuan Khusus

- 1) Diketahuinya hubungan pendidikan dengan kualitas tidur lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2022.
- 2) Diketahuinya hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2022.
- 3) Diketahuinya hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2022.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan untuk meningkatkan pelayanan terhadap lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan kita dan hasil penelitian nanti bisa lebih meningkatkan pelayanan dipanti tersebut.

1.3.2 Bagi STIK Bina Husada

Menambah ilmu pengetahuan khususnya tentang pengetahuan faktor- faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Tahun 2022.

1.3.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menambah referensi bagi mahasiswa/ mahasiswi khususnya tentang keperawatan gerontik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional melalui pendekatan *Cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Waktu Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 Mei - 11 Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh lansia yang ada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, yang berjumlah 58 orang. Sampel penelitian ini adalah total populasi yaitu Seluruh lansia yang ada di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang, yang berjumlah 58 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hubungan Pendidikan dengan Kualitas Tidur

Tabel 3.1 Hubungan antara Pendidikan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

No	Kategori	Kualitas Tidur				Jumlah	P value
		Baik		Kurang Baik			
		n	%	n	%		
1	Ringan	8	53,3	7	46,7	15	100
2	Berat	13	30,2	30	69,8	17	100
	Jumlah	21	36,2	37	63,8	58	100

0,197

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 58 responden (<SMP) sebanyak 32 orang (78,0%), lebih banyak jika dibandingkan dengan responden yang kualitas tidur kurang dengan pendidikan tinggi (> SMP) yaitu 11 orang (64,7%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pendidikan dengan kualitas tidur lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang p value = 0,825.

Pendidikan adalah suatu proses, teknik, dan metode belajar mengajar dengan maksud mentransfer suatu pengetahuan dari seseorang kepada orang lain melalui prosedur yang sistematis dan terorganisir yang berlangsung dalam jangka waktu yang relatif lama. Tingkat pendidikan adalah suatu proses jangka panjang yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir, yang mana tenaga kerja manajerial mempelajari pengetahuan konseptual dan teoritis untuk tujuan-tujuan umum (Idris, 2017). Kelompok dengan pendidikan yang rendah tidak pernah lebih baik dibandingkan kelompok dengan pendidikan lebih tinggi. Pengaruh pendidikan yang telah dicapai seseorang atau lanjut usia dapat berpengaruh pada fungsi kognitif seseorang (Maryam, dkk, 2016).

Sejalan dengan penelitian Yolly Risna Vonika (2018), Hasil penelitian ini diperoleh 27 (17,5%) responden kualitas tidur baik, sedangkan 127 (82,5%) responden dengan kualitas tidur buruk. Hasil uji chi square didapatkan variable berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah respon terhadap penyakit p value = 0,016, lingkungan p value = 0,001, gaya hidup p value = 0,425, kecemasan p value = 0,001. Disarankan bagi lansia untuk melakukan aktivitas dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif seperti olahraga, rekreasi, mengikuti kegiatan keagamaan dan ikut acara – acara sosial yang diadakan dimasyarakat sebagai cara untuk mengurangi terjadinya gangguan tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung serta penelitian terkait maka peneliti berasumsi bahwa tidak ada hubungan pendidikan dengan kualitas tidur pada lansia, karena pengaruh pendidikan yang telah dicapai seseorang atau lanjut usia dapat berpengaruh pada fungsi kognitif seseorang.

3.2 Hubungan Kecemasan Lansia dengan Kualitas Tidur Lansia

Tabel 3.2 Hubungan antara Kecemasan Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

No	Kategori	Kualitas Tidur				Jumlah	P value
		Baik		Kurang Baik			
		n	%	n	%		
1	Rendah (<SMP)	9	22,0	32	78,0	41	0,05
2	Tinggi (>SMP)	11	64,7	6	35,3	17	
	Jumlah	21	36,2	37	65,5	58	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 58 responden yang kualitas tidur kurang baik dimana kecemasan ringan sebanyak 29 orang (70,7%), lebih banyak jika dibandingkan dengan

responden yang kualitas tidur kurang dengan kecemasan berat yaitu 9 orang (52,9%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Kecemasan dengan kualitas tidur lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang p value = 0.159.

Kecemasan adalah hasil dan proses psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia. Kecemasan adalah menunjukkan reaksi terhadap bahaya yang memperingatkan orang dari dalam secara naluri bahwa ada bahaya dari orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut (Ramaiah, 2016).

Sejalan dengan penelitian Indrayani (2017) hasil analisis bivariat pada variabel dukungan keluarga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas hidup lansia (p value < 0,05), bahkan setelah dilakukan analisis secara multivariat diketahui bahwa kecemasan tetap berhubungan dengan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung serta penelitian terkait maka peneliti berasumsi bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur lansia dengan kecemasan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Indrayani yang menunjukkan hasil ada hubungan antara kualitas tidur lansia dengan kecemasan. Adapun kecemasan itu sendiri suatu reaksi terhadap bahaya yang orang dari dalam secara naluri bahwa ada bahaya dari orang yang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut sehingga akan mempengaruhi kegelisahan atau tidak nyaman dalam tidur pada lansia berhubungan dengan kualitas tidur juga.

3.3 Hubungan Aktifitas Fisik Lansia dengan Kualitas Tidur Lansia

Tabel 3.3 Hubungan antara Aktifitas Fisik Lansia dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

No	Kategori	Kualitas Tidur				Jumlah	P value
		Baik		Kurang Baik			
		n	%	n	%		
1	Kecemasan Ringan	12	29,3	29	70,7	41	0,159
2	Kecemasan Berat	9	52,9	8	47,1	17	
	Jumlah	21	36,2	37	63,8	58	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 58 responden yang kualitas tidur kurang dimana aktifitas fisik ringan sebanyak 7 orang (53,3%), lebih sedikit jika dibandingkan dengan responden yang kualitas tidur kurang dengan kecemasan berat yaitu 13 orang (30,2%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas tidur lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang p value = 0.197.

Aktifitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatan lansia sebaiknya memenuhi kriteria frekuensi, intensitas, waktu dan tipe. Frekuensi adalah seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa

hari dalam satu minggu. Intensitas adalah seberapa keras suatu aktivitas dilakukan. Biasanya diklasifikasikan menjadi intensitas rendah, sedang, dan tinggi. Waktu mengacu pada durasi, seberapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan, sedangkan jenis aktivitas adalah jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan (Ambardini, 2019).

Aktivitas fisik yang dapat dilakukan lansia dalam kehidupan sehari-hari, yaitu: membersihkan rumah, mencuci baju, menyetrika, berkebun, mengemudi mobil, mengecat rumah, memotong kayu, olahraga/latihan fisik dan lain-lain (Kemenkes RI, 2016).

Sejalan dengan hasil penelitian Subarman dan Herlina (2016), didapatkan p value $< \alpha$ dimana p value 0,003, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup umum. Berdasarkan hasil analisis bivariat pada variabel aktifitas fisik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kualitas hidup lansia (p value $< 0,05$),

Berdasarkan hasil penelitian, teori yang mendukung serta penelitian terkait maka peneliti berasumsi bahwa tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan kualitas tidur lansia, dimana seberapa sering aktivitas dilakukan, berapa hari dalam satu minggu. Seberapa keras suatu aktivitas dilakukan, Waktu mengacu pada durasi, dan berapa lama suatu aktivitas dilakukan dalam satu pertemuan.

4. SIMPULAN DAN SARAN

4.1. Simpulan

- 4.1.1 Ada hubungan antara pendidikan dengan kualitas tidur lansia Di Panti Tresna Sosial Lanjut Usia Kita Palembang p value = 0,005.
- 4.1.2 Tidak ada hubungan Kecemasan dengan Kualitas tidur lansia yang signifikan dengan p value=0,159.
- 4.1.3 Tidak ada hubungan Aktifitas Fisik dengan Kualitas tidur lansia yang signifikan dengan p value=0,197.

4.2. Saran

- 4.2.1 Bagi Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang Kualitas tidur lansidan menambah wawasan pasien. Serta Untuk meningkatkan dan mempertahankan mutu pelayanan kesehatan khususnya di sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.
- 4.2.2 Bagi Institusi STIK Bina Husada
Memberikan kemudahan dalam pemakaian saran dan prasarana yang merupakan fasilitas bagi mahasiswa untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan keterampilannya melalui praktek klinik dan pembuatan laporan. Diharapkan Sebagai pembaharuan atau referensi bagi institusi dan dapat melengkapi lagi buku-buku tentang terutama Kualitas Tidur lansia.
- 4.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih jauh tentang faktor internal dan eksternal yang berhubungan dengan kualitas tidur dengan menggunakan variable lain yang belum diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, 2018. Pengaruh Zikir Terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Menghadapi Ujian Skill-Lab. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ambardini, 2019. Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. Universitas Negeri Yogyakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Asmadi, 2016. Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta. Salemba Medika.
- Camaru. A., 2017. Jangan Remehkan Posisi Tidur. Yogyakarta. Berlian Media.
- Dewi, 2018. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. Deep Publish.
- Dinkes Palembang, 2019. Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2018.
- Dinkes Sumsel, 2019. Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2018.
- Emmelia., R., 2019. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Guyton & Hall, 2016. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Jakarta. EGC.
- Hidayat, 2016. Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta. Salemba Medika.
- Kaplan & Sadock, 2016. Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis. Tangerang. Bina Rupa Aksara
- Kemenkes RI, 2016. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta.
- Kemenkes RI, 2018. Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Kemenkes RI., 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta. Kemenkes RI
- Khasanah, 2016. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. Jurnal Nursing Studies, 1(1) : 189-196.

- Kozier, 2016. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta. EGC. – 65. Social Science Medicine, 34 (1), 49 – 55.
- Kusumawati dan Hartono, 2014. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta. Salemba Medika
- Luo dkk, 2019. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among chinese elderly in an urban community: results from the Shanghai Aging Study. PloS ONE 8(11):e81261. doi:10.1371/journal.pone.0081261.
- Maryam dkk, 2016. Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya. Jakarta. Salemba Medika
- Mubarak, 2018. Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta. Salemba Medika.
- Muttaqin dan Sari, 2016. Asuhan Keperawatan Perioperatif: Konsep, Proses, Aplikasi. Jakarta. Salemba Medika.
- Nasrullah, 2016. Buku Ajar Keperawatan Gerontik jilid 1, dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA NIC dan NOC. Jakarta. TIM
- Padila, 2016. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. Nuha Medika
- Potter dan Perry, 2014. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik. Jakarta. EGC.
- Ramaiah, 2016. Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta. Pustaka Populer Obor.
- Setiadi, 2016. Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan Edisi 2. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Stanley, 2018. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta. EGC.
- Stuart, 2016. Buku Saku Keperawatan Jiwa Edisi 5. Jakarta. EGC.
- Sunaryo, dkk, 2016. Asuhan Keperawatan Gerontik. Semarang. Andi Press.
- Tarwoto dan Wartonah, 2016. Kebutuhan Dasar manusia dan Proses Keperawatan. Jakarta. Salemba Medika.
- Tranah dkk, 2016. Post menopausal hormones and sleep quality in the elderly: a population based study. BMC Women's Health, 10:15. Vitiello, 2016. Prevalence of self reported poor sleep in a healthy population aged 50
- Wahyuni dkk, 2018. Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Werda Bakti Dharma KM. 7 Palembang. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Wiria, 2016. Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia melalui Senam Yoga. Jurnal Olahraga Prestasi Vol.11 No.2.