

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI BALAI REHABILITASI SOSIAL LANJUT USIA BUDHI DHARMA KOTA BEKASI

Pipit¹, Agus Sumarno²

1. Program Studi Sarjana Keperawatan

2. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-syafi'iyah Jakarta, Indonesia

**email : pipit.pipit@gmail.com*

agussumarno.akper@uia.ac.id

ABSTRAK

Penuaan merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus dan berkesinambungan. Pada lanjut usia, kondisi dan fungsi tubuh akan semakin menurun, sehingga semakin banyak keluhan yang terjadi. Kondisi ini juga menimbulkan berbagai dampak buruk bagi fisik dan psikis lansia, antara lain kecemasan, stress, gangguan *mood*, gangguan tidur, dan *substance abuse* yang nantinya akan berujung pada kualitas hidup lanjut usia. **Tujuan penelitian** Untuk mencari hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi. **Metode penelitian** Kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelasional serta menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah 45 responden. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan wawancara. teknik analisis data menggunakan *chi-square*. **Hasil** penelitian menggunakan *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia, hasil nilai p atau *Asym. Sig. (2-sided)* = 0,005 lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0,05), maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. **Simpulan** Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi dengan tingkat hubungan yang kuat. **Saran** peneliti menganjurkan agar Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi. mengadakan terapi aktivitas kelompok yang lebih bervariasi, memberikan fasilitas terbaik, dan memberikan terapi farmakologis atau psikologis untuk lansia.

Kata kunci: Insomnia, Lanjut Usia, Stress

ABSTRACT

*Aging is a natural process that cannot be avoided, runs continuously and continuously. In the elderly, the condition and function of the body will decrease, so that more complaints will occur. This condition also causes various adverse physical and psychological impacts on the elderly, including anxiety, stress, mood disorders, sleep disorders, and substance abuse which will eventually lead to the quality of life of the elderly. The purpose of the study was to find the relationship between stress levels and the incidence of insomnia in the elderly at the Budhi Dharma Center for Social Rehabilitation in Bekasi City. **Research Methods** is Quantitative research methods with correlational descriptive research design and using a cross sectional approach. The sampling technique was total sampling. The sample in this study amounted to 45 respondents. Collecting data using questionnaires and interviews. data analysis technique using *chi-square*. **The results** of the study using the *Chi-Square* to see the relationship between stress levels and the incidence of*



*insomnia, the results of the p value or Asym. Sig. (2-sided) = 0.005 smaller than $\alpha = 5\%$ (0.05), then the hypothesis H_0 is rejected and H_a is accepted. **Conclusion** There is a relationship between the level of stress and the incidence of insomnia in the elderly at the Budhi Dharma Center for Elderly Social Rehabilitation in Bekasi City with a strong level of relationship. **Suggestion** that the Budhi Dharma Bekasi City Elderly Social Rehabilitation Center hold more varied group activity therapy, provide the best facilities, and provide pharmacological or psychological therapy for the elderly.*

Key words: Elderly, Insomnia, Stress

LATAR BELAKANG

Penuaan merupakan proses alamiah yang tidak dapat dihindari, berjalan terus menerus dan berkesinambungan. Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) tentang *world population aging*, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015). Menurut data survey penduduk antar sensus (Supas) 2015, jumlah lanjut usia di Indonesia sebanyak 21,7 juta atau 8,5%. Dilihat dari distribusi penduduk lansia menurut provinsi, Jawa Barat memiliki jumlah penduduk lansia sebanyak 3.347.712 orang. Sementara itu, pada tahun 2017 kota Bekasi ada di urutan ke 5 dengan jumlah lansia terbanyak, yaitu 95.796 orang (BPS Jawa Barat, 2017).

Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebab lainnya. Kaplan dan Saddock melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut di dunia menderita gangguan tidur. Di Indonesia diperkirakan sekitar 10% dari jumlah penduduk yang ada mengalami sulit tidur (*insomnia*) atau sekitar 283 juta jiwa (Sumedi, 2010). Menurut Irawan (2009) prevalensi lansia di Indonesia yang menderita *insomnia* adalah 67%, itu merupakan angka yang cukup tinggi.

WHO (2016) mengemukakan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami masalah kesehatan jiwa, sepertiga diantaranya terjadi di Negara berkembang. Riset kesehatan daerah (2013) menuturkan bahwa penderita gangguan mental emosional di Indonesia sebanyak 6%. Di Jawa Barat sendiri terdapat sekitar 69 ribu orang yang menderita gangguan mental atau sekitar 0,14% dari total 49 juta penduduk

(Pemprov Jabar, 2019). Menurut Badan Pusat Statistik atau BPS (2009) prevalensi kejadian stress pada lansia yang mengalami perawatan di panti sebesar 30%, sedangkan kejadian stress pada lansia yang tinggal dengan keluarga adalah 8,34%.

Hasil studi pendahuluan di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi pada tanggal 29 Mei 2020 dengan mewawancarai staf perawat mengenai kondisi tidur lansia. Dengan jumlah populasi sebanyak 45 orang, dilakukan wawancara pada 10 orang lansia, didapatkan hasil 6 diantaranya menderita *insomnia* dengan keluhan sering terbangun ditengah waktu tidur, bangun terlalu dini dan membutuhkan waktu cukup lama untuk memulai tertidur pada malam hari. Sedangkan pada tanggal 16 Juni 2020 studi pendahuluan dilakukan untuk menilai tingkat stres lansia menggunakan kuesioner *Depression anxiety stress scale 42* (DASS 42) modifikasi, dari 10 orang lansia ditemukan masalah tingkat stres yaitu 4 orang dikategorikan normal, 3 orang stres ringan, 2 orang stres sedang, dan 1 orang stres berat.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Metode penelitian ini dengan desain penelitian deskriptif korelasional menggunakan pendekatan *cross sectional* dan jenis penelitian kuantitatif.

2. Waktu dan Lokasi Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi. Penelitian dilakukan mulai bulan April sampai dengan bulan Agustus 2020.

3. Populasi dan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh* atau *total sampling*, yang artinya menjadikan seluruh populasi sebagai sampel penelitian berjumlah 45 responden.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Gambaran tingkat stres pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi tahun 2020

TINGKAT FREKUENSI PERSENTASE STRES		
Ringan	15	33.3%
Sedang	22	48.9%
Berat	8	17.8%
Total	45	100.0%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lanjut usia yang mengalami tingkat stres sedang yang paling banyak yaitu 22 orang (48.9%).

b. Gambaran kejadian insomnia pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Pada Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi tahun 2020

KEJADIAN FREKUENSI PERSENTASE INSOMNIA		
Normal	6	13.3%
Ringan	15	33.3%
Sedang	17	37.8%
Berat	7	15.6%
Total	45	100.0%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lanjut usia yang mengalami paling tinggi adalah insomnia sedang sebanyak 17 orang (37.8%).

2. Analisa Bivariat

Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi menggunakan uji *Chi-Square* tabel kontingensi SPSS 16 di sajikan tabel 3 :

Tabel 1 Tabulasi Distribusi Silang Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi tahun 2020

		KEJADIAN INSOMNIA				Asym. Sig. (2-sided)
		NOR	RIN	SED	BRT	
STRES	R	3 6.7%	9 20.0%	2 4.4%	1 2.2%	0.005
	S	2 4.4%	5 11.1%	13 28.9%	2 4.4%	
B	1	1 2.2%	1 2.2%	2 4.4%	4 8.9%	

- Responden yang mengalami tingkat stres ringan dengan tidak ada keluhan insomnia atau normal sebanyak 3 orang (6.7%), yang mengalami tingkat stres ringan dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 9 orang (20%), yang mengalami tingkat stres ringan dengan kejadian insomnia sedang sebanyak 2 orang (4.4%), dan yang mengalami tingkat stres ringan dengan kejadian insomnia berat sebanyak 1 (2.2%).
- Responden yang mengalami tingkat stres sedang dengan tidak ada keluhan insomnia atau normal sebanyak 2 orang (4.4%), yang mengalami tingkat stres sedang dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 5 orang (11.1%), yang mengalami tingkat stres sedang dengan kejadian insomnia sedang sebanyak 13 orang (28.9%), dan yang mengalami tingkat stres sedang dengan kejadian insomnia berat sebanyak 2 (4.4%).
- Responden yang mengalami tingkat stres berat dengan tidak ada keluhan insomnia atau normal sebanyak 1

orang (2.2%), yang mengalami tingkat stres berat dengan kejadian insomnia ringan sebanyak 1 orang (2.2%), yang mengalami tingkat stres berat dengan kejadian insomnia sedang sebanyak 2 orang (4.4%), dan yang mengalami tingkat stres berat dengan kejadian insomnia berat sebanyak 4 (8.9%).

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia diperoleh hasil bahwa nilai p Asym. Sig. (2-sided) = 0.005 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0.05), maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi.

Selanjutnya untuk menilai besarnya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia digunakan koefisien kontingensi (C) yang dibandingkan dengan (C_{max}). Adapun nilai koefisien kontingensi diperoleh dalam tabel sebagai berikut:

Hasil perbandingan nilai koefisien kontingensi (C) dengan C_{max} diperoleh nilai 0,667. Nilai ini (66.7%) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lanjut usia. Dari hasil dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stres memberikan hubungan terhadap kejadian insomnia sebesar 66.7% (0.667) dengan kategori koefisien korelasi kuat.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Hasil Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi

Dari hasil penelitian terhadap 45 responden, didapatkan hasil bahwa lanjut usia yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 15 orang (33.3%),

tingkat stres sedang sebanyak 22 orang (48.9%) dan yang mengalami tingkat stres berat yaitu 8 orang (17.8%).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dahroni dan Triana mengenai hubungan stres emosional dengan kualitas tidur (2017), dari 80 reponden didapatkan 44 orang (59.5%) mengalami stres ringan, 19 orang (25.7%) mengalami stres sedang dan 11 orang (14.9%) mengalami stres berat. Sedangkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Sari,(2013) menyatakan bahwa dari 106 responden yang mengalami stres ringan sebanyak 74 (44.8%), yang mengalami stres sedang sebanyak 21 (12.7%), dan yang mengalami stres berat sebanyak 11 (6.7%).

Menurut Bandiyah, S (2009) dalam Abdul & Sandu (2016) faktor yang memengaruhi penuaan salah satunya adalah stress. Stress sendiri dapat diartikan sebagai reaksi psikis dan fisik terhadap tuntutan-tuntutan yang dapat menyebabkan ketegangan dan terganggunya stabilitas kehidupan sehari-hari. Jenis stres yang sangat rentan dengan lanjut usia adalah stres fisiologik dan stres emosional atau psikologis.

Stres fisiologik sangat berkaitan erat dengan proses penuaan karena berjalan beriringan dengan penurunan fungsi organ pada lansia. Lansia akan banyak mengalami perubahan pada dirinya dan akan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari termasuk aktivitas yang tidak mampu lagi ia kerjakan seperti sebelumnya. Hal tersebut dapat menimbulkan stres emosional atau psikologis, karena lansia akan merasa tertekan dengan tuntutan-tuntutan yang tidak mampu ia penuhi atau karena ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri, misalnya dalam hubungan interpersonal atau sosial budaya.

Menurut peneliti, banyaknya lansia yang mengalami stres sedang

dalam penelitian ini adalah berkaitan dengan kurangnya hubungan interpersonal antar penghuni panti sehingga lansia merasa sendiri dan kesepian dalam kurun waktu lama serta pengalaman masa lalu yang kurang menyenangkan. Namun adanya beberapa aktivitas yang dijadwalkan oleh BRSLU yang dapat mengurangi stres para lansianya, baik aktivitas fisik seperti berkebun maupun aktivitas spiritual seperti mengadakan pengajian.

2. Gambaran Hasil Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi

Hasil penelitian terhadap 45 responden, didapatkan hasil bahwa lanjut usia yang tidak ada keluhan insomnia atau dikatakan normal adalah sebanyak 6 orang (13.3%), sedangkan yang mengalami insomnia ringan sebanyak 15 orang (33.3%), insomnia sedang sebanyak 17 orang (37.8%) dan yang mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 7 orang (15.6%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sri Hindriyastuti dan Irma Zuliana yang berjudul hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus (2017), mereka mengemukakan bahwa dari 66 lansia didapatkan 40 orang mengalami gangguan tidur dan 26 tidak ada gangguan tidur.

Menurut Firi Respati A (2014) insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur, baik kualitas maupun kuantitas. Menurut teori Simon Atkins (2017) ada 5 tanda gejala insomnia. Sedangkan pada lansia, tanda gejala insomnia yang sering muncul adalah sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan bangun terlalu dini.

Tanda gejala yang sering muncul tersebut berkaitan dengan salah satu penurunan fungsi organ lansia, yaitu sistem *genitourinaria*. Sofia R. D (2018)

menuturkan, pada lansia akan terjadi pengosongan kandung kemih sehingga ada peningkatan frekuensi miksi. Pada lansia wanita, peningkatan frekuensi miksi dapat disebabkan karena melemahnya otot perineal, sedangkan pada laki-laki dapat diakibatkan karena pembesaran prostat.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan banyak lansia yang mengaku saat ia sudah dapat tertidur, ia sering terbangun karena harus BAK berkali-kali dalam semalam dan tidak dapat kembali tertidur sampai pagi atau siang karena terus menerus BAK pada malam harinya. Tidak sedikit pula lansia yang mengeluh tidak bisa tidur karena kondisi kamar yang tidak ada kipas angin sehingga panas dan banyak nyamuk. Namun sebagian lansia inisiatif untuk tidur lebih awal atau bangun sedikit siang agar jam tidur terpenuhi, tetapi tidak sedikit juga lansia yang tetap tidak bisa memenuhi jam tidur normalnya. Dengan begitu, peneliti menemukan lebih banyak terjadinya insomnia sedang.

3. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi

Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti diperoleh nilai p Asym. Sig. (2-sided) *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia diperoleh hasil bahwa nilai p Asym. Sig. (2-sided) 0.005 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0.05), maka hipotesis H_0 ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, didapatkan bahwa 66.7% stres pada lansia berkaitan erat dengan insomnia yang ia derita. Ini

sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah Novianti dan Pepin Nahariani mengenai hubungan stres dengan insomnia pada lansia (2017) yaitu, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia dengan koefisien korelasi 0.602 yang menunjukkan berhubungan kuat.

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa stres merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses penuaan. Tanda gejala stres dibagi menjadi dua, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Insomnia atau gangguan tidur disebut termasuk kedalam salah satu gejala fisik yang timbul pada penderita stres. Menurut Fitri Respati A (2014) pada kondisi cemas atau gangguan psikologis lain seperti stress atau depresi, dapat mengganggu tidur seseorang karena meningkatnya kadar norepinefrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis.

Faktor penyebab stres ada tiga, yaitu diri sendiri, keluarga, dan masyarakat atau lingkungan. Menurut peneliti, pada lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial, ketiganya dapat menjadi pemicu terjadinya stres. Pertama, jika dilihat banyak keinginan lansia yang bertolak belakang dengan kenyataan, ini merupakan salah satu penyebab stres dari faktor diri sendiri. Kedua adalah keluarga, banyak lansia yang tinggal di Panti Sosial dengan alasan masalah keluarga atau memang karena keluarga tidak mampu mengurus lansia, baik dari sisi waktu maupun finansial. Ketiga adalah masyarakat atau lingkungan, kurangnya hubungan interpersonal dengan sesama penghuni panti, kurangnya pengakuan di masyarakat atau karena tinggal di Panti Sosial tidak menutup kemungkinan lansia merasa kesepian sehingga dapat menjadi salah satu penyebab stres.

SIMPULAN

1. Dari hasil penelitian terhadap 45 responden, didapatkan hasil bahwa lanjut

usia yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 15 orang (33.3%), tingkat stres sedang sebanyak 22 orang (48.9%) dan yang mengalami tingkat stres berat yaitu 8 orang (17.8%).

2. Dari hasil penelitian terhadap 45 responden, didapatkan hasil bahwa lanjut usia yang tidak ada keluhan insomnia atau dikatakan normal adalah sebanyak 6 orang (13.3%), sedangkan yang mengalami insomnia ringan sebanyak 15 orang (33.3%), insomnia sedang sebanyak 17 orang (37,8%) dan yang mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 7 orang (15,6%).
3. Hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti diperoleh nilai p Asym. Sig. (2-sided) *Chi-Square* untuk melihat adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia diperoleh hasil bahwa nilai p Asym. Sig. (2-sided) 0.005 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0.05), maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi.

SARAN

1. Bagi Institusi

- a. Memperbanyak referensi literatur mengenai keperawatan gerontik.
- b. Mengadakan praktik lapangan terkait keperawatan gerontik (baik di PSTW maupun Posbindu Puskesmas) dengan waktu yang tidak terlampau singkat.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang keperawatan, khususnya tentang keperawatan gerontik.

2. Bagi lansia

- a. Lansia mengikuti kegiatan yang di adakan petugas sesuai jadwal.
- b. Diharapkan lansia mampu membina hubungan baik dengan lansia lain yang tinggal di BRSLU.

- c. Lansia segera lapor pada petugas jika mulai ada gangguan tidur atau gangguan fisik serta psikis yang dirasakan.

3. Bagi Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi

- a. Diharapkan petugas dapat memberi terapi aktivitas kelompok yang lebih bervariasi agar lansia tidak mudah bosan dan terciptanya hubungan interpersonal yang baik.
- b. Jika memungkinkan, diharapkan petugas dapat memberi fasilitas kipas angin pada setiap lansia agar tidur lebih nyaman.
- c. Penggunaan diapers dewasa pada lansia agar jam tidur malam tidak terganggu.
- d. Memberikan terapi farmakologis atau terapi pada psikologis lanjut usia yang mengalami stres serta insomnia, guna mengurangi tanda gejala yang dirasakan dan mengurangi gaya hidup kurang baik sehingga kualitas hidup lansia meningkat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam melakukan penelitian lebih lanjut, terutama yang berkaitan dengan insomnia pada lansia yang diakibatkan oleh stres.
- b. Peneliti berharap peneliti selanjutnya dapat menemukan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan insomnia selain faktor stress

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, F. (2018). *konsep kebutuhan dasar manusia*. Yogyakarta: dua satria offset.

Dahroni, Arisdiani, T & Puji, Y. (2017). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal keperawatan*, 5, 68-71.

Dewi, s., & dkk. (2014). *Buku ajar keperawatangerontik*. Yogyakarta: Deepublish.

Dharma, K. (2011). *Metodologi penelitian Keperawatan*. Jakarta : Trans Informedia.

Donsu, J. (2016). *Metode penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

_____ (2017). *Psikologi keperawatan*. Yogyakarta: pustaka baru press.

Festi W, P. (2018). *Buku Ajar Lansia Lanjut Usia, Perspektif Dan Masalah*. Surabaya: Um Surabaya Publishing.

Hawari, D. (2013). *Manajemen stres cemas dan depresi*. Jakarta: FKUI.

Hidayat, A. & Ulya, M. (2014). *Pengantar kebutuhan dasar manusia* (2 ed.). Jakarta: Salemba Medika.

Hindriyastuti, s., & Zuliana, I. (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus*. *Jurnal Kesmas Cendekia Utama*, 6, 91.

Juliandi, a., & dkk. (2014). *Metodologi Penelitian Bisnis Konsep & Aplikasi*. Medan: Umsu Press.

Muhith, A., Siyoto, S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andioffset.

Hastono, S. (2016). *Analisis Data pada Bidang Kesehatan*. Depok: Rajawali.

Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novianti, I., & Nahariani, P. (2015). *Hubungan Stres dengan Insomnia Pada Lansia di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang*.

Nugraheni, H, & dkk. (2018). *Buku ajar kesehatan masyarakat dalam determinan sosial budaya*. Yogyakarta: deepublish.

Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stress*. Yogyakarta: nuha medika.

Setiawan, R (2018). *Metodologi penelitian teknologi informasi*. Malang: Seribu Bintang.

Simon, A. (2017). *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Yogyakarta: Parama Ilmu.

Triningtyas, D., & dkk. (2018). *Mengenal lebih dekat tentang lanjut usia*. Magetan: Media Grafika.

<https://jabar.bps.go.id/statictable/2019/05/31/606/jumlah-keluarga-berdasarkan-kelompok-usia-sejahtera-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-barat-2017.html> diakses pada tanggal 2 April 2020