

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG
TINGKAT KEJADIAN INSOMNIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TALISE**

SKRIPSI



WINDA LAODE AHMADI

201901121

**PROGRAM STUDI NERS
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG
TINGKAT KEJADIAN INSOMNIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TALISE**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ilmu
Keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu



WINDA LAODE AHMADI

201901121

**PROGRAM STUDI NERS
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Tingkat Kejadian Insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise Prodi Ners Di Universitas Widya Nusantara adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA.

Palu, Agustus 2023



Winda Laode Ahmadi

NIM 201901121

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG TINGKAT KEJADIAN INSOMNIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALISE

*Relationship Level Of Knowledge Of The Elderly About The Level Of Insomnia
In The Region Work Talise Puskesmas*

Winda Laode Ahmadi, Suaib, Benny Harry L Situmorang
Program Studi Ners, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Lansia merupakan salah satu proses perkembangan dari makhluk hidup akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan hal wajar dan akan dialami oleh masing-masing individu. Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia lebih dari 60 tahun. Pengetahuan adalah fakta, informasi, dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan, pemahaman teoritis atau praktis dari suatu subjek. Insomnia adalah salah satu masalah kondisi kesehatan yang paling umum, dengan sekitar 10% sampai 15% dari populasi umum menderita secara teratur dan sekitar 25% sampai 35% mengalami insomnia sementara atau sesekali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang kejadian insomnia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise. Metode penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 316 orang lansia yang berada Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise, dengan teknik pentangambilan sampel yaitu *purposive sampling* menggunakan rumus slovin maka di depan responden berjumlah 76 responden. Uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan uji alternatif penggabungan sel diperoleh nilai *p value* yaitu 0,003 yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan penelitian yaitu adanya hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang tingkat kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas Talise. Saran bagi Puskesmas Talise agar dapat memberikan informasi dan bimbingan pada lansia untuk mengatasi terjadinya insomnia.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, Tingkat Kejadian Insomnia, Lansia

ABSTRACT

Elderly is one of the developmental processes of living things due to the aging process. The aging process is natural and will happen to each individual. The elderly is a person who has reached more than 60 years old. Knowledge is a fact, information, and skills acquired through education, theoretical or practical understanding of a subject. Insomnia is one of the most common health problems, about 10% to 15% of the general population suffer regularly and about 25% to 35% have temporary or occasional insomnia. The aim of this research was to obtain the correlation of the knowledge level of the elderly about the incidence of insomnia in the Talise Public Health Center. This research method is analytically observational with a cross-sectional approach. The total population was 316 elderly in the Talise Public Health Center, and a total sample was 76 respondents that taken by purposive sampling technique and using the Slovin formula. Statistical tests using the Chi-square test with alternative cell merging tests obtained a p-value = 0.003, it means H_a is accepted and H_o is rejected. The conclusion of the research mentioned that there is a correlation of the knowledge level of the elderly about the incidence of insomnia in the Talise Public Health Center. Suggestions for the Talise Public Health Center in order to provide information and guidance to the elderly in the prevention of insomnia occurrence.

Keywords: Level of Knowledge, Insomnia Occurrence, Elderly



**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN LANSIA TENTANG
TINGKAT KEJADIAN INSOMNIA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TALISE**

SKRIPSI

**WINDA LAODE AHMADI
201901121**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 31 Agustus 2023

Tanggal : 31 Agustus 2023

Penguji I

Ns. Viere Allanled Siauta, S.Kep., M.Kep

NIK : 20210901131

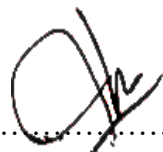
(.....)

Tanggal : 31 Agustus 2023

Penguji II

Ns. Suaib, S. Kep., M.Kes

NIK : 20220901139

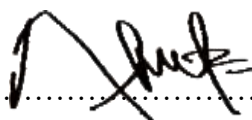
(.....)

Tanggal : 31 Agustus 2023

Penguji III

Benny H. L. Situmorang, S.H., MH

NIK : 2010090113

(.....)

Mengetahui,

REKTOR UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA



Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes

NIK : 2008090100

PRAKARTA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Juli 2023 ini ialah “Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Tingkat Kejadian Insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise”. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata 1 keperawatan (S1) pada program studi Ners Universitas Widya Nusantara.

Dalam penyusunan skripsi penelitian mulai dari awal sampai dengan selesainya, penulis ingin memberikan penghargaan setinggi-tingginya kepada kedua orang tua saya ayah (Arto Laode Ahmadi) dan ibu (Hj.Hajiman Monggidadi) yang selalu memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan baik moral dan material kepada penulis.

Bersama ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara.
2. Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes, selaku rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ns. Yulta Kadang, S.Kep., M.Kep, selaku ketua Prodi Keperawatan Universitas Widya Nusantara sekaligus penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini..
4. Ns, Suaib.,S.Kep.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
5. Benny Harry L Situmorang,.S.H.,MH selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Ns. Viere Allanled Siauta, S.Kep.,M.Kep selaku penguji utama yang telah memberikan masukan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
7. Pejabat Staf dan Universitas Widya Nusantara, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
8. Seluruh dosen pengajar yang telah membagi ilmunya kepada penulis.
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa regular program studi ilmu keperawatan Universitas Widya Nusantara Angkatan 2019, yang telah bersedia menjadi

responden dan selalu memberikan motivasi serta dukungan selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, Agustus 2023



Winda Laode Ahmadi

NIM 201901121

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKARTA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	18
C. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional	22
F. Instrumen Penelitian	23
G. Teknik Pengumpulan Data	24
H. Analisis Data	25
I. Bagan Alur Penelitian	27

BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
A.	Hasil	28
B.	Pembahasan	
G.	Keterbatasan Penelitian	33
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
A.	Simpulan	40
B.	Saran	40
DAFTAR PUSTAKA		
DAFTAR LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Usia Responden Lansia	29
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Lansia	29
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Pendidikan Responden Lansia	30
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Responden Tingkat Pengetahuan Lansia	31
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kejadian Insomnia pada Lansia	31
Tabel 4.6	Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Tingkat Kejadian Insomnia di Wilayah Kerja Puskesmas Talise	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep	18
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Kuesioner Tingkat Pengetahuan Lansia
- Lampiran 3 : Kuesioner Tingkat Kejadian Insomnia Pada Lansia
- Lampiran 4 : Permohonan Pengambilan Data Awal Puskesmas Talise
- Lampiran 5 : Surat Balasan Pengambilan Data Awal Puskesmas Talise
- Lampiran 6 : Surat Permohonan Penelitian Puskesmas Talise
- Lampiran 7 : Surat Balasan Penelitian Puskesmas Talise
- Lampiran 8 : Surat Permohonan Uji Validitas Dan Rehabilitas Puskesmas Mamboro
- Lampiran 9 : Surat Balasan Uji Validitas Puskesmas Mamboro
- Lampiran 10 : Komite Etik
- Lampiran 11 : Lembar Bimbingan proposal
- Lampiran 12 : Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13: Karakteristik Respondent
- Lampiran 14 : Uji Validitas Dan Uji Rehabilitas
- Lampiran 15 : Uji Coba Kuesioner
- Lampiran 16 : Uji Chi-Square
- Lampiran 17 : Frequency Table
- Lampiran 18 : Dokumentasi
- Lampiran 19 : Permohonan Menjadi Respondent Dan Informand Consent
- Lampiran 20 : Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO), lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi proses yang disebut *aging* proses penuaan. Perubahan, perubahan dalam proses *aging* atau penuaan merupakan masa ketika seseorang individu berusaha untuk tetap menjalani hidup dengan bahagia melalui sebagai perubahan dalam hidup. Bukan berarti hal ini dikatakan sebagai perubahan drastis atau kemunduran. Secara definisi, seorang individu yang telah melewati usia 45 tahun atau 60 tahun disebut lansia, (Aisyah, 2020).

Berdasarkan Data *World Health Organization* (WHO 2020), diketahui jumlah populasi penduduk dengan usia > 60 tahun lansia pada tahun 2020 sebanyak 22% mengalami peningkatan dibandingkan 2015 sebesar 12%. Jepang merupakan negara dengan populasi terbanyak didunia dimana populasi lansia di Jepang pada tahun 2019 mencapai 28.4% mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2018 sebesar, 28,1% (Bureau Of Japan, 2020).

Berdasarkan Data Kementerian Kesehatan Jumlah lanjut usia lansia di Indonesia saat ini sekitar 27,1 juta orang atau hampir 10% dari total penduduk. Pada tahun 2025 diprediksikan jumlah lansia meningkat menjadi 33,7 juta jiwa (11,8%) peningkatan jumlah lansia dengan berbagai masalah kesehatannya menjadi tantangan bagi kita untuk mempersiapkan lansia yang sehat, (Kusumaningtyas and Murwani, 2020).

Menurut Data Riskesdas Menunjukan bahwa secara nasional, angka lansia mandiri sebesar 74,3% dan ketergantungan ringan sebesar 22%. Sedangkan, lansia mandiri sebesar 75,7% dan ketergantungan ringan 20,9%. Selain itu sebagian kecil mengalami, ketergantungan sedang, berat hingga total (Riskesdes, 2019).

Berdasarkan Data Dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, Jumlah lansia diatas 60 tahun dari 13 kabupaten dan kota pada tahun 2019 adalah 337. 144 lansia, naik dari 238. 707 lansia pada tahun 2018, (Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah, 2021), menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), Indonesia memasuki fase, dimana harapan hidup semakin meningkat yang diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. Proses menua atau merupakan proses alami yang disertai dengan adanya penurunan fungsi fisik, psikologis dan juga sosial yang saling berinteraksi satu sama lain (Kemenkes R1, 2019), salah satu gangguan pola tidur yang dapat terjadi pada lansia adalah Insomnia. Insomnia adalah salah satu gangguan masalah tidur yang paling sering terjadi pada orang dewasa, dan lansia, (Khairani, Juanita and Rahmawati, 2022).

Insomnia adalah salah satu masalah kondisi kesehatan yang paling umum, dengan sekitar 10% sampai 15% dari populasi umum menderita secara teratur dan sekitar 25% sampe 35% mengalami insomnia sementara atau sesekali (Kurnadi Dan Herlina, 2021). Prevalensi insomnia di Indonesia pada kelompok lansia 60 tahun ditemukan 7 % kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (Gunarardi Dan Herlina 2021). Prevalensi di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%, angka ini dapat diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Insomnia dipengaruhi oleh berbagai faktor, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan. Kurangnya pengetahuan pada lansia tersebut sehingga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia (Ali et al, 2019).

Pengetahuan adalah fakta, informasi, dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan, pemahaman teoritis atau praktis dari suatu subjek. Pengetahuan sangat mempengaruhi perilaku dan kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka semakin baik pula untuk menentukan pilihan (Siraid, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Delviana C.et al. (2021), yang berjudul gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia dipanti Yayasan pemenang jiwa simpang delaying kecamatan Medan tuntungan kota Medan tahun 2021. Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi dengan adanya gangguan

kuantitas, atau kualitas waktu tidur pada seseorang individu. Insomnia sering ditemukan pada usia lanjut. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 20 responden. Hasil pengumpulan data menggunakan data primer dan dilakukan dengan menggunakan kuesioner kepada responden. Dari hasil peneliti bahwa respondent minoritas yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 2 orang (10.10%) minoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (70.0%) dan minoritas memiliki pengetahuan kurang 4 orang (20.0%). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa pengetahuan lansia tentang insomnia dipanti Yayasan pemenang jiwa simpang Selayang kecamatan Medan tuntungan kota medan tahun 2021 berpengetahuan cukup diharapkan bagi respondent untuk mengurangi gejala insomnia dapat melakukan kegiatan aktifitas fisik ringan yang dapat membantu pergerakan tubuh misalnya senam, jalan santai sehingga dapat membantu biasa tidur pada malam. Bagi lansia yang berpengetahuan baik diharapkan agar selalu mempertahankan pola tidur yang baik (Delviana C.et al. 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Pelawati, R. 2016). Yang berjudul gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia dipanti sosial tresna werdah budi mulia 03 margaguna Jakarta selatan. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami pada lansia. Lansia yang mengalami insomnia di Indonesia 9,3 % juta lansia masalah yang muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sakit kepala disiang hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia dipanti sosial tresnah werdah budi mulia 03 margaguna Jakarta selatan. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain studi *cross sectional*. Jumlah sampel 71 responden. Pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan terstruktur menggunakan kuesioner. Analisa yang dilakukan adalah univariat. Hasil penelitian menunjukan bahwa presentase responden laki-laki sebesar 37 orang (52,1%) lansia yang memiliki pengetahuan insomnia yang baik adalah 37 orang (52, %) , sedangkan lansia yang memiliki

pengetahuan baik mengenai definisi insomnia adalah 62 orang (87,3 %), (Palawati R, 2016).

Berdasarkan Jumlah Data yang didapatkan dari Puskesmas Talise diketahui bahwa pada tahun 2022 berjumlah 2.600 lansia dengan jumlah laki, laki sebanyak 1.500 dan wanita 1.100. Dan pada tahun 2023 terjadi peningkatan pada lansia dengan jumlah sebanyak 3.234 jiwa, dengan jumlah laki, laki 1.750 jiwa, sedangkan jumlah wanita berjumlah 1.484 jiwa. Jumlah lansia yang datang berobat di Puskesmas Talise 1 bulan terakhir dibulan februari tahun 2023 sebanyak 316 orang lansia (Puskesmas, Talise 2023)

Berdasarkan Hasil survei awal yang dilakukan pada tanggal 22 Juni tahun 2023 oleh peneliti di Puskesmas Talise dengan mewawancarai 3 orang lansia di Puskesmas Talise, lansia tersebut mengatakan mengalami susah tidur dan sering terbangun pada saat malam hari, sering mengkonsumsi kopi, dan adanya faktor stres yang mereka alami. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang tingkat kejadian insomnia diwilayah Kerja Puskesmas Talise.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang tingkat kejadian insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise?

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang kejadian insomnia Di wilayah Kerja Puskesmas Talise.

2. Tujuan Khusus

- a. Teridentifikasi tingkat pengetahuan lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.
- b. Teridentifikasi kejadian insomnia pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

- c. Teranalisis hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang ingkat kejadian insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

A. Manfaat penelitian

1. Bagi Institusi

Sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lanjutan dan bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk dilanjutkan penelitian yang sejenis.

2. Bagi Masyarakat

Untuk membantu masyarakat untuk mendapatkan informasi tentang kejadian insomnia pada lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

3. Bagi Instansi

Sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lanjutan dan bahan pertimbangan bagi yang berkepentingan untuk dilanjutkan penelitian yang sejenis.

4. Bagi peneliti

Dapat menambah pengalaman dan wawasan penulis dalam melakukan penelitian hubungan tingkat pengetahuan lansia tentang tingkat kejadian insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas Talise.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, A.N.& F. (2020) 'HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEAKTIFAN LANSIA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN POSYANDU LANSIA (Studi', *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), pp. 778–783.

Ansori (2019) 'Prevalensi insomnia pada lansia', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), pp. 49–58.

Asmadi (2008) 'Teknik prosedural Keperawatan Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.

Cintia. (2022) 'gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Dipanti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota. *Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 7 No. 2. MEDAN TAHUN 2021*,

Delviana, C. et al. (2021) 'GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG INSOMNIA DIPANTI YAYASAN PEMENANG JIWA SIMPANG SELAYANG KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2021 Overview Of Elderly Knowledge About Insomnia At The Original Original Winner Jiwa Simpang Selayang, Medan Tuntungan', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 7(2), pp. 1–11.

Dewi, N.M.I.M. (2020) 'Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022', *Poltekkes Denpasar Repository*, pp. 10–21.

Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2021) 'Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah', *Profil kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, pp. 1–377.

Effendy, E. et al. (2022) 'Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di desa bumbung kecamatan dumoga kabupaten bolaang mongondow', 2(2), pp. 111–121. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7803694>.

Elliya, R. and Arini Ariska Pratiwi, M. (2020) 'Conclusion: There was the correlation of stress with insomnia on elderly at UPTD PSLU Tresna Werda Natar South Lampung Year of', 2, pp. 649–658.

Halukow, dkk, (2022) 'Insomnia dan gangguan tidur lainnya. Jakarta. Elex Media Computindo.

Isussilaning Setiawati, E. et al. (2021) 'Gambaran Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Rojinhom Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaruokinawa Jepang', *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, pp. 881–889. Available at: <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/756>.

Karisma (2021) 'Gambaran Perilaku Pasien Diabetes Melitus Pada Lansia Di Desa Baler Bale Agung Kecamatan Negara Kabupaten Jembrana', *Gastronomía ecuatoriana y turismo local.*, 1(69), pp. 5–24.

Kemenkes R1 (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2019*, Kementerian Kesehatan

Republik,Indonesia.Availableat:<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>.

Khairani, N., Juanita, J. and Rahmawati, R. (2022) 'Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh', *JIM Fkep*, VI(1), pp. 106–111.

Kusumaningtyas, R.D.A. and Murwani, A. (2020) 'Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta The Relationship Level of Anxiety with The Incidence of Insomnia in The Elderly at Budi Luhur Community Dwelling Kasongan Bantul Yogyakarta', *Jurnal Keperawatan*, 9(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.29238/caring.v9i1.443>.

Latief, N., Susilaningsih, S. and Maulidia, R. (2020) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia', *Professional Health Journal*, 2(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.136>.

Mukhlidah hanun siregar, (2019) 'Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. *Jogjakarta: FlashBooks*.

Nasution, M.A., Retno Mardhiati and Dian Kholika Hamal (2022) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas', *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*, 6(2), pp. 173–186. Available at: <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>.

Natoatmodjo, (2010) 'Konsep Perilaku Kesehatan Dalam : Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi edisi revisi. *Jakarta: Rineka Cipta*.

Nugroho, (2009) 'Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik. *Jakarta: EGC*,

Nugroho, H., Suri, oryza intan. and Putri, dian utama pratiwi. (2021) 'Peningkatan Pengetahuan Lansia Mengenai Sulit Tidur Pada Lansia Dengan Pemberian Pendidikan Kesehatan', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion*, 3(September),pp.207–212.Availableat:
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>.

Nurhidayanti. (2017) 'Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna. *Jakarta Selatan 1438 H / 2016 M. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1–6.,

Nurlia, (2016) 'Metode penelitian. *Penerapan. journal of chemical information and modeling*.

Rarasta (2018), 'Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu masuk tidur (sleep onset problem) . 4(2), 60–66.

Pelawati, R. (2016) 'Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan', *Repository.Uinjkt.Ac.Id* [Preprint].Availableat: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/32421>
Pernikahan, S. et al. (2020) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (

Insomnia) Pada Lansia Di Desa Tampak Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur tahun 2020 Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas ', 3(1), pp. 81–90.

Sukma Ardiatama, I., Widyana, R. and Budiyan, K. (2021) 'Intervensi Brief Behavioral Treatment of Insomnia Secara Daring Untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Insomnia Klinis', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), pp. 149–160. Available at: <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art6>.

Sihombing R M. (2020). Manajemen Keperawatan. Medan: Yayasan Kita Menulis.

Sugiyono, 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Sumedi, dkk (2010) Penuntun praktis asuhan keperawatan lansia. Cetakan 1, edisi 2. Jakarta : trans info media.

Tengah, M. (2022) '"Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kerja Puskesmas Masohi', pp. 1–50.

Widya. (2016) Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta,