



## **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA YANG TINGGAL DI PSTW SABAI NAN ALIUH SICINCIN DI MASA VANDEMI COVID-19**

**Tomi Jepisa<sup>1</sup>, Linda Wati<sup>2</sup>**

STIKes Alifah Padang<sup>1,2</sup>

\*Email Korespondensi: tomikhalis@gmail.com

---

### **ABSTRAK**

Kelompok lanjut usia (lansia) adalah salah satu kelompok rentan yang memiliki morbiditas dan mortalitas tinggi dalam pandemi Covid-19. Lansia merupakan kelompok umur dengan prevalensi gangguan tidur terbanyak, yaitu berkisar sebanyak 67%. Hal ini disebabkan lansia pada usia lanjut mengalami penurunan waktu tidur di malam hari dan peningkatan waktu tidur siang hari. Kualitas tidur buruk pada lanjut usia memberikan pengaruh terhadap kemampuan kognitif, fisik dan kualitas hidup dan seiring menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, hingga masalah psikologis serta depresi dan gangguan perasaan lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aliu Sicincin. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional stud. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 86 orang lansia. Data diolah dengan menggunakan uji Chi Square dan. Berdasarkan hasil penelitian. Hal ini dapat ditemukan, kecemasan, dan Kondisi kesehatan mempunyai hubungan dengan kualitas tidur lansia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan kecemasan dan kondisi kesehatan dengan kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW. Saran dalam penelitian ini agar petugas panti kesehatan yang ditugaskan di klinik tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik para lansia saja, tetapi harus memperhatikan juga masalah emosional yang dialami lansia dengan cara mengoptimalkan program skrining kesehatan dan diadakannya kegiatan untuk para lansia, dengan itu para lansia mempunyai aktifitas serta dapat mencegah rasa cemas dan mendapatkan hasil kualitas tidur yang baik

**Kata Kunci: Karakteristik Lansia, Cemas, Status Kesehatan, Kualitas Tidur**

---

## ABSTRACT

*The elderly group (elderly) is one of the vulnerable groups who have high morbidity and mortality in the Covid-19 pandemic. Elderly is the age group with the highest prevalence of sleep disorders, which is around 67%. This is because the elderly experience a decrease in sleep time at night and an increase in daytime sleep. Poor sleep quality in the elderly has an influence on cognitive, physical and quality of life abilities and as the quality of sleep decreases in the elderly, it will have a negative impact on health, to psychological problems as well as depression and other emotional disorders. This study aims to determine the factors associated with the sleep quality of the elderly who live in PSTW Sabai Nan Aliu Sicincin. This type of research uses analytical research methods with a cross sectional study approach. The sample in this study were 86 elderly people. The data is processed by using Chi Square test and. Based on research results. It can be found, anxiety, and health conditions have a relationship with the quality of sleep in the elderly. So it can be concluded that there is a relationship between anxiety and health conditions with the sleep quality of the elderly living in PSTW. Suggestions in this study are that health care workers assigned to the clinic should not only pay attention to the physical health of the elderly, but must also pay attention to the emotional problems experienced by the elderly by optimizing health screening programs and holding activities for the elderly, so that the elderly have activities and can prevent anxiety and get good sleep quality results.*

**Keywords:** *Characteristics of the Elderly, Anxiety, Health Status, Sleep Quality*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara dengan struktur penduduk tua (*Aging Population*), dimanapopulasi lanjut usia (lansia) saat ini diproyeksikan sebesar 27,08 juta jiwa atau 9,99% daritotalpenduduk Indonesia. Permasalahan kesehatanpada populasi lansia antara lain sebanyak 63.5% lansia menderita Hipertensi, 5.7% lansia denganDiabetes Mellitus, 4.5% lansia dengan PenyakitJantung, 4.4% lansia dengan Stroke, 0.8% lansiadengan Gangguan Ginjal dan 0.4% lansiamenderita Kanker serta permasalahan dalam hal tidur sepertiinsomnia (Riskasdas RI, 2018).

Pada era pandemi saat ini, kelompok lansia merupakan kelompok yang paling berisikomengalami keparahan/morbiditas dan mortalitas akibat penyakit Covid-19. Data mortalitasakibat Covid-19 di beberapa negara lain menunjukkanpeningkatan seiring dengan meningkatnya usia,seperti di Tiongkok jumlah kematian pada populasiusia 60-69 tahun sebesar 3.6%, pada usia 70-79tahun sebesar 8% dan pada usia lebih dari 80tahun sebanyak 14.8%. Hal ini dikarenakan pasienlansia (geriatric) umumnya memiliki berbagaikomorbiditas, seperti penyakitkardiovaskular,penyakit kencing manis, penyakit pernapasankronik, hipertensi dan lain-lain(Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Hal ini senadadengan Indonesia, dimana angka mortalitasnyameningkat seiring dengan meningkatnya usia yaitupada populasi usia 45-54 tahun adalah 8%, 55-64tahun 14% dan 65tahun ke atas 22%. Untuk itupencegahan penularan melalui upaya promotif danpreventif kepada kelompok lansia sangat pentingdilakukan, baik di tingkat keluarga, masyarakatdanfasilitas Kesehatan. Jumlah lanjut usia diseluruh dunia saat ini diperkirakan lebih dari 629 juta dan pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Setengah dari jumlah lansia didunia sebesar 400 juta berada di Asia. Bahkan pada tahun 2020-2025 Indonesia diperkirakan akan menduduki peringkat ke-4 dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat dengan usia harapan hidup diatas 70 tahun(Badan Pusat Statistik, 2020).

Fenomena terjadinya peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan oleh perbaikan status kesehatan akibat kemajuan teknologi dan penelitian-penelitian kedokteran, perbaikan status gizi, peningkatan usia harapan hidup, pergeseran gaya hidup dan peningkatan pendapatan perkapita. Hal tersebut menyebabkan terjadinya transisi epidemiologi dari penyakit infeksi menuju penyakit degenerative. Selain pencegahan penularan corona virus kepada kelompok lansia, perlu juga diantisipasi dampak dari kebijakan pembatasan sosial terhadap kesehatan lansia, seperti kesehatan mental dan kognitif lansia, meningkatnya jumlah lansia yang menderita penyakit kronik serta meningkatnya angka komplikasi penyakit kronik dan jumlah lansia yang mengalami ketergantungan karena akses terhadap layanan kesehatan yang terhambat. Lansia sebagai kelompok rentan tentu saja sangat membutuhkan dukungan dari keluarga dan masyarakat agar kesehatan dan kualitas hidup lansia selama masa pandemi Covid-19 dapat tetap terjaga seoptimal mungkin.

Seiring dengan bertambahnya usia, secara otomatis lansia mengalami beberapa masalah kesehatan dalam kehidupan dimana penurunan aspek kesehatan terjadi secara alamiah pada lansia, serta terjadinya perubahan pola tidur, pola makan dan sebagainya akan berubah seiring pertambahan usia tersebut. Salah satu masalah yang akan muncul akibat penuaan adalah berkurangnya kualitas tidur seperti gangguan tidur dan kurangnya kepuasan dari kualitas tidur dan kuantitas untuk jangka waktu yang lama. Gangguan tidur dapat secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi kehidupan seseorang dan kehidupan keluarga.

Gangguan tidur pada orang dewasa lebih tua memiliki efek negatif pada kualitas hidup mereka dan menyebabkan masalah seperti pengurangan fungsi aktivitas sehari-hari, kelelahan, demensia, kecemasan, mengantuk di siang hari, memori dan defisit perhatian, jatuh, dan kebutuhan untuk menggunakan obat tidur. Tidur adalah keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak serta sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang optimal. Adanya proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur, selain mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia. Gejala penting dari gangguan tidur pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu usia, respon terhadap penyakit, tingkat depresi, tingkat kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup. Kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh penyakit, lingkungan, obat-obatan, stres (tekanan) pada psikologis, nutrisi, motivasi (semangat), gaya hidup serta senam (Potter, 2009).

Beberapa hasil penelitian sebelumnya salah satunya penelitian (Jepisa & Riasmini, 2020) ditemukan banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia diantaranya Hasil penelitian mendapatkan bahwa usia lansia sebesar 56,3% dari kelompok lansia berisiko (70 tahun), respon terhadap penyakit lansia sebesar 63,5% termasuk dalam kategori kurang baik, tingkat depresi lansia sebesar 54,2% termasuk dalam kategori depresi ringan, tingkat kecemasan lansia sebesar 61,2% termasuk dalam kategori tidak cemas, lingkungan fisik lansia merata pada setiap kategori (lingkungan fisik tidak nyaman 55,2% dan lingkungan fisik baik 44,8%), dan BADL sebesar 95,8% termasuk dalam kategori baik. Rata-rata kualitas tidur yang buruk pada lansia adalah 75%

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang tergolong fisiologis yang mendasar menurut piramida kebutuhan Maslow. Kebutuhan tidur dan istirahat yang cukup sama pentingnya dengan kebutuhan nutrisi dan olahraga yang cukup bagi kesehatan tidur juga diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan. Dalam pengukuran kualitas tidur ini menggunakan instrumen Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) yang telah terbukti di populerkan oleh (Buysse et al., 1998). Berdasarkan hasil observasi dan skrining yang telah peneliti lakukan pada lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dimana dari 10 lansia yang di skrining terhadap kualitas tidur lansia dimana didapatkan hasil kesemua lansia mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan hasil alat ukur kualitas tidur lansia. Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, peneliti tertarik melakukan penelitian

dengan judul Factor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di masa pandemi covid-19

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu waktu (*point time approach*). Penelitian ini dilaksanakan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 68 orang lansia. Pelaksanaan penelitian pada bulan mei 2022.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
Lanjut usia 60 Tahun	63	92,6
Lansia Beresiko >75 tahun	5	7,4
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	39	57,4
Perempuan	29	42,6
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Tidak Tamat SD	35	51,5
Tamat SD	33	48,5
<b>Status Perkawinan</b>		
Janda	29	42,6
Duda	39	57,4

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden berumur 60 tahun (92.6%), jenis kelamin laki-laki (57.4%), tingkat pendidikan tidak tamat SD (51.5%) dan status perkawinan sebagian besar duda (57.4%).

Berbagai survey sebelumnya telah dilakukan oleh (Chaudary et al., 2021) di Raipur distrik Dehradun dengan hasil yang sama didapatkan berdasarkan karakteristik lansia diantara lansia dengan kelompok umur 60-69 tahun (40.6%), jenis kelamin laki-laki (50.7%) tahap pendidikan yang rendah serta status perkawinan janda/duda mengalami kualitas tidur yang buruk.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Lansia yang Tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di Masa Pandemi Covid-19

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Cemas	39	57,4
Cemas	29	42,6

Pada tabel dapat dilihat bahwa dari 68 orang lansia didapatkan 39 orang (57.4%) lansia tidak cemas.

Tabel 3. Distribusi Frekueinsi Status Kesehatan Lansia yang Tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di Masa Pandemi Covid-19

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Sakit	15	22.1
Sakit	53	77.9

Pada tabel dapat dilihat bahwa dari 68 orang lansia didapatkan 62 orang (77.9%) lansia kategori sakit.

Tabel 4. Distribusi Frekueinsi Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di Masa Pandemi Covid-19

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	25	36.8
Buruk	43	63.2

Pada tabel dapat dilihat bahwa dari 68 orang lansia didapatkan 43 orang (63.2%) lansia mengalami kualitas tidur buruk.

Tabel 5. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di Masa Pandemi Covid-19

Kecemasan	Kualitas Tidur				Nilai p
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Tidak Cemas	21	53,8	18	46,2	0,002
Cemas	4	13,8	25	86,2	

Sumber: Data Primer, 2022

Pada tabel dapat dilihat bahwa proporsi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak pada lansia yang mengalami cemas (86,2%) dibandingkan lansia yang tidak cemas (46,2%). Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) maka ada hubungan signifikan antarakeemasan dengan kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dimasa pandemic Covid-19

Tabel 6. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di Masa Pandemi Covid-19

Status Kesehatan	Kualitas Tidur				Nilai p
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Tidak Sakit	12	80,0	3	20,0	0,000
Sakit	13	24,5	40	75,5	

Pada tabel dapat dilihat bahwa proporsi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak pada lansia yang mengalami riwayat penyakit (75.5%) dibandingkan lansia yang tidak sakit (24.5%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) berarti terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Panti Sosial TresnaWerdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada masa pandemic covid-19.

## PEMBAHASAN

### **Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di PSTW di Masa Pandemi Covid-19**

Pada hasil uji statistik dapat dilihat bahwa proporsi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak pada lansia yang mengalami cemas (86,2%) dibandingkan lansia yang tidak cemas (46,2%). Beberapa penelitian sebelumnya telah melakukan penelitian yang sama dimana menunjukkan hasil yang tidak jauh beda, penelitian Amicucci et al, (2021) di Italia dimana hasil survey yang dilakukan Langkah-langkah penahanan karena wabah COVID-19 sangat mempengaruhi jenderal kesehatan tidur dan status psikologis populasi lansia dimana rata-rata lansia mengalami kualitas tidur subjektif yang lebih buruk terjadi pada lansia yang mengalami cemas. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Beh-pajoooh & Soleymani, 2018) dimana ada hubungan kecemasan atau depresi dengan kualitas tidur lansia. Begitu juga penelitian ini sejalan dengan hasil temuan oleh (Okatiranti, 2015) di Bandung, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Berdasarkan temuan tersebut berarti dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada masa pandemic covid-19.

Hasil penelitian juga didapatkan bahwa lansia yang tidak cemas menyatakan bahwa mereka cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk (46,2%). Dalam hal ini dapat ditemukan sebagian besar lansia dalam kategori ini juga menambahkan bahwa ketika menghadapi suatu masalah, dukungan keluarga, masalah lingkungan dan kondisi kesehatan yang dialami lansia.

Sejumlah faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang, kualitas tidur mengandung arti kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Sedangkan kuantitas tidur berarti total waktu tidur individu. Faktor psikologis, fisiologi dan lingkungan, kesehatan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Beberapa faktor tersebut diantaranya usia, durasi dan kualitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok usia, berdasarkan temuan dimana usia berkisar 60 tahun lebih mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian, semua lansia mengalami kecemasan dalam rentang yang berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia mengalami kecemasan. Hal ini didukung oleh teori bahwa kecemasan sedang adalah dimana lahan persepsi terhadap masalah mulai menurun, individu lebih memfokuskan pada hal-hal penting saat itu dan mengesampingkan hal yang lain (Stuart, 2013). Faktor yang menyebabkan tingginya angka kecemasan yang terjadi adalah beratnya beban yang dihadapi lansia. Serta adanya stresor pencetus yang menyebabkan lansia cemas, yaitu ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari. Namun semuanya dikembalikan kepada mekanisme koping yang dimiliki oleh individu lansia, jika koping yang dimiliki positif maka kecemasan yang ada dapat diminimalisir.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2013). Gejala kecemasan yang dialami oleh lansia adalah perasaan khawatir/takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan/rasa panik terhadap masalah yang besar (Maryam Siti, 2008).

Beberapa tanda dan gejala pasien dengan ansietas adalah cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri serta mudah tersinggung, pasien merasa tegang, tidak tenang, gelisah dan mudah terkejut, pasien mengatakan takut bila sendiri atau pada keramaian dan banyak orang, mengalami gangguan pola tidur dan disertai mimpi yang menegangkan (Stuart, 2013). Kecemasan yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup.

Gejala kecemasan yang dialami oleh lansia adalah perasaan khawatir/takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan/rasa panik terhadap masalah yang besar (Maryam Siti, 2008).

### **Hubungan Status Kesehatan dengan Kualitas Tidur Lansia di PSTW di Masa Pandemi Covid-19**

Hasil uji statistik dapat dilihat bahwa proporsi lansia yang memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak pada lansia yang mengalami riwayat penyakit (75.5%) dibandingkan lansia yang tidak sakit (24.5%). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) berarti terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat penyakit dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada masa pandemic covid-19. Status kesehatan yang dimaksud pada penelitian ini adalah gangguan berupa penyakit degenerative atau perasaan sakit atau nyeri pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa separuh lebih (75.5%) lansia dengan kualitas tidur yang buruk di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin termasuk lansia sakit yang mengeluhkan banyak gejala penyakit yang dialami.

Dari berbagai penelitian sebelumnya juga ditemukan adanya hubungan penyakit fisik dengan kualitas tidurnya yang buruk. Penelitian yang sama dilakukan oleh (Robiah Khairani Hasibuan et al, 2021) di Lombok Utara dimana terdapat hubungan penyakit seperti asam urat, gula dengan kualitas tidur lansia yang buruk di Lombok. Dari analisis penelitian yang dilakukan dimana lansia yang menderita sakit dapat digambarkan dengan berbagai penyakit seperti, rematik, hipertensi dan adanya riwayat penyakit diabetes mellitus.

Menurut Kozier, Erb, Berman dan Snyder (2004) menyatakan bahwasannya nyeri dan ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan masalah tidur serta masalah pernafasan dan penyakit yang menyerang seseorang akan mengalami gangguan untuk tidur. Pada penelitian ini lansia banyak mengeluh penyakit degenerative lainnya seperti rematik, hipertensi dan riwayat diabetes mellitus yang membuat lansia sulit memulai tidurnya. Pada penelitian juga usia lansia rata-rata lansia yang sudah berisiko. Seorang lansia sering berkemih atau nokturia di malam hari akan menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur dan juga dapat mengganggu kesehatan dan juga produktivitas, seseorang akan terbangun di tengah malam karena sering berkemih dapat juga mengganggu siklus tidur (Potter & Perry, 2017)

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan proporsi responden Gangguan Tidur yang diukur berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index, dengan proporsi kualitas tidur buruk pada lansia (63.2%), dan didapatkan hasil kecemasan memiliki korelasi dengan Kualitas Tidur. Terdapat korelasi antara penyakit fisik dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Diharapkan agar petugas panti kesehatan yang ditugaskan di klinik tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik para lansia saja, tetapi harus memperhatikan juga masalah emosional yang dialami lansia dengan cara mengoptimalkan

programskringing kesehatan dan diadakannya kegiatan untuk para lansia, dengan itu para lansiamempunyai aktifitas serta dapat mencegah rasa cemas dan mendapatkanhasil kualitas tidur yang baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Stattistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Beh-pajoooh, A., & Soleymani, S. (2018). *Research Paper The Relationship between Sleep Quality and Depression in Older People Living in 3 Dis- tricts of Tehran, Iran*. 11(912), 72–79.
- Buysse, D. J., Reynold III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1998). *Pittsburg Sleep QualityIndex (PSQI)*.
- Chaudary, J., Jain, B., Bhadoria, A. S., Kishore, S., & Aggarwal, P. (2021). *Assessment of Sleep Habits and Quality of Sleep among Elderly Residing In Rural Area of Dehradun : A Community-Based Cross-Sectional Survey*. 11(2). <https://doi.org/10.5455/njcm.20200227095017>
- Jepisa, T., & Riasmini, N. M. (2020). Karakteristik , Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia di PSTW Sumatra Barat. *JIK*, 4(2), 152–159.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Panduan Pelayanan Kesehatan Lansia Pada Era Pandemi Covid-19 J*.
- Kozier, Barbara, dkk. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 7, Volume 1*. Jakarta : EGC.
- Maryam Siti. (2008). *Mengenal Usia lanjut dan perawatannya*.
- Maas B. James. (2002). *Power Sleep*. Bandung : Kaifa.
- Machfoedz, MS. (2007). *Metodologi Penelitian (Bidang Kesehatan, Keperawatan, dan Kebidanan)*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Meridean L. Mass, et all. (2008). *Asuhan Keperwatan Geriatrik : Diagnosis Nanda, Kriteria Hasil Noc & Intervensi Nic*. Jakarta:EGC.
- Nugroho, Wahjudi. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik Edisi 3*. Jakarta : EGC.
- Okatiranti, E. D. D. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Poswindu Anyelir Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.
- Potter & Perry. (2017). *Fundamental of Nursing: concepts, process, and practice*. elseveir mOSBY.
- Potter, P. A. dan A. G. P. (2009). *Fundamental Keperawatan Buku 1 Edisi 7*. EGC.
- Prayitno, A. (2002). *Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya*. Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Jakarta.
- Riskesdas RI. (2018). *laporan Nasional RISKESDAS 2018*.
- Robiah Khairani Hasibuan et al. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatann*, 17.
- Stuart, G. . (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing. 10th Ed*.
- Tarwoto dan Wartonah. (2006). *Kebutuhn Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika