

**HUBUNGAN ANSIETAS DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PEKAN HERAN INDRAGIRI
HULU**

Arya Ramadia ⁽¹⁾, Febrian Valentino ⁽²⁾, Rahmaniza ⁽³⁾

⁽¹⁾ ⁽²⁾ ⁽³⁾Program Studi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah,
Jl. Parit Indah No 38, Pekanbaru. Kecamatan Bukit Raya. Riau

*corresponding author : aryaramadia@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan proses menua yang tidak dapat dihindari oleh individu pada fase akhir perkembangan manusia. Peningkatan jumlah lansia berbanding lurus dengan peningkatan kejadian kecemasan yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti usia dan penyakit. Salah satu penyakit yang paling umum adalah hipertensi. Lansia dengan hipertensi dapat mengalami kecemasan yang menyebabkan perubahan kualitas dan pola tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 108 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar kecemasan pada lansia berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 41 responden (38,0%). Sebagian besar kualitas tidur lansia hipertensi berada pada kategori baik sebanyak 61 responden (56,5%). Ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dimana terdapat p value 0,001. Petugas kesehatan di Puskesmas disarankan untuk dapat memberikan edukasi kepada keluarga dalam memberikan dukungan kepada lansia sehingga dapat membantu menjaga kualitas tidur pada lansia hipertensi

ABSTRACT

Elderly is an aging process that cannot be avoided by individuals in the final phase of human development. The increasing number of elderly is directly proportional to the increase in the incidence of anxiety which is caused by various factors such as age and disease. One of the most common diseases is hypertension. Elderly with hypertension can experience anxiety which causes changes in the quality and pattern of sleep in the elderly. This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality in the elderly with hypertension. The research design is quantitative with a cross sectional approach. The total sample is 108 respondents using purposive sampling technique. The results showed that most of the anxiety in the elderly was in the moderate category, with 41 respondents (38.0%). Most of the sleep quality of elderly hypertensives is in the good category as many as 61 respondents (56.5%). There is a relationship between anxiety and sleep quality in elderly with hypertension where there is a p value of 0.001. Health workers at the Puskesmas are advised to be able to provide education to families in providing support for the elderly so that they can help maintain sleep quality in elderly hypertension.

Keywords : *Anxiety, Sleep Quality, Elderly, Hypertension*

PENDAHULUAN

Lansia adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu pada fase akhir dari perkembangan manusia (Ifdil, 2016) . Lansia adalah kelompok usia 60 tahun keatas yang rentan terhadap kesehatan fisik dan mental. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) di tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini di prediksi akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) di tahun 2035 (Kemenkes, 2022) . Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Jumlah lansia di Provinsi Riau pada tahun 2018 terdapat 306.201 dari jumlah populasi penduduk sebanyak 6.074.068 jiwa (Data GIS Dukcapil Kemendagri Penduduk, 2018). Jumlah penduduk lansia di Indragiri Hulu berdasarkan data statistik tahun 2020 sebesar 5,05 %.

Penuaan atau dikenal *aging* merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Putri, 2019) . Perubahan-perubahan fisiologis maupun psikososial, akan berpotensi pada masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lanjut usia pada kondisi kehidupan sosial adalah ansietas (Ifdil, 2016).

Proses menua yang dialami lansia menyebabkan lansia rentan mengalami berbagai macam penyakit degeneratif, karena berkurangnya kemampuan jaringan dan organ tubuh lansia untuk memperbaiki diri serta mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya, daya tahan tubuh yang menurun menyebabkan lansia tidak memiliki anti bodi yang baik untuk mempertahankan diri dari invasi kuman, bakteri maupun virus yang dapat merusak organ dan

jaringan tubuh. Proses alamiah yang dialami lansia, ditandai dengan adanya beberapa perubahan pada fungsi organ tubuh yang dapat menyebabkan munculnya penyakit salah satunya adalah hipertensi (Ridwan., 2017).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak di derita oleh lansia. Menurut (Kesehatan, 2018) Riset Kesehatan Dasar jumlah lansia dengan hipertensi di Indonesia berkisar 30% dengan komplikasi penyakit kardiovaskuler lebih banyak pada perempuan (52%) dibanding laki-laki (48%). Menurut Badan Pusat Statistik, prevalensi lansia dengan hipertensi sebesar 32,5% (Kemenkes, 2022).

Lansia dengan Hipertensi dapat menimbulkan ansietas. Lansia cenderung memikirkan penyakitnya. Ansietas merupakan keadaan emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu untuk menghadapi ancaman (PPNI, 2017) . Menurut (Ifdil, 2016) dan gejala ansietas dibagi menjadi 3 aspek, yaitu aspek fisik, emosional dan mental ditandai dengan tubuh mengeluarkan keringat, mulut kering, gelisah, rasa panik, rasa takut dan timbulnya rasa khawatir. Ansietas merupakan masalah kesehatan jiwa yang banyak terjadi pada lansia akibat penurunan kondisi fisik yang mengalami penyakit (Candrawati, 2022).

Tanda dan gejala ansietas menurut (Stuart, 2022) yakni pasien tidak nafsu makan, mengalami konstipasi, gelisah, berkeringat, sakit kepala dan sulit tidur, lelah, sulit berfikir, mudah lupa, merasa tidak berharga, merasa tidak bahagia, sedih dan sering menangis, sulit menikmati kegiatan harian, berfokus pada apa yang menjadi perhatian,

ketakutan atas sesuatu yang tidak spesifik. Ansietas dapat menyebabkan lansia mengalami sulit tidur sehingga berpengaruh pada kualitas hidup lansia.

Menurut hasil penelitian (Okatiranti, 2015) terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Desa Kertawangi Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. (Amir, 2018) mengatakan ansietas dapat mengakibatkan kualitas tidur lansia menjadi buruk. Selain itu penelitian yang dilakukan (Demur, 2018) mengatakan bahwa ada hubungan antar kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada pasien terpasang infus di ruang rawat inap interne.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2014). Variabel independen dalam penelitian ini adalah ansietas dan variabel dependennya adalah kualitas tidur lansia hipertensi. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 108 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yakni *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* sedangkan untuk mengukur ansietas lansia menggunakan *Geriatric Anxiety Scale*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

A. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil analisis univariat diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Ansietas Pada Lansia di Puskesmas Pekan Heran (n = 108)

No	Ansietas	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	35	32,4
2	Sedang	41	38,0
3	Berat	32	29,6
	Total	108	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh bahwa ansietas pada lansia pada kategori sedang sebanyak 41 responden (38,0%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Pekan Heran (n = 108)

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	61	56,5
2	Buruk	47	43,5
3	Total	108	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh bahwa kualitas tidur lansia hipertensi pada kategori baik sebanyak 61 responden (56,5%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Hubungan Ansietas Dengan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pekan Heran Kecamatan Rengat Barat Kabupaten Indragiri Hulu (n = 108)

Ansietas	Kualitas Tidur		Frekuensi	%	p value
	Baik	Buruk			
Ringan	29	6	35	100	0,001
Sedang	22	19	41	100	
Berat	10	22	32	100	
Total	61	47	108	100	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa ansietas memiliki hubungan dengan fungsi tidur lansia Hipertensi dimana terdapat *p value* 0,001.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Ansietas

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ansietas pada lansia sebagian besar pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sincihu., 2018) dengan judul Hubungan ansietas dengan derajat insomnia pada lansia yang mengatakan hasil penelitian dari 96 lansia yang berada di posyandu lansia Mojo Surabaya menggambarkan 41,9% lansia dengan gangguan ansietas. Hasil penelitian (Batubara, 2021) Berdasarkan karakteristik tingkat ansietas responden, responden dibagi berdasarkan derajat ansietas. Responden yang tidak mengalami ansietas berjumlah 20 orang (50%), responden dengan tingkat ansietas ringan berjumlah 12 orang (30%), responden dengan tingkat ansietas sedang berjumlah 4 orang (10%), responden dengan tingkat ansietas berat berjumlah 4 orang (10%) dan responden dengan tingkat ansietas sangat berat berjumlah 0 (0%).

Pernyataan ansietas didukung dengan sebuah teori bahwa ansietas merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Ansietas dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. ansietas sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari, yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang disertai gangguan sakit, dengan arti ansietas dapat menjadi bagian dari kualitas tidur, terutama pada lansia (Stuart, 2022).

Dari hasil yang didapat juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 32 (29,6%) responden mengalami ansietas berat. Ansietas berat adalah kondisi cemas yang terlalu

berat dan berakar secara mendalam dalam diri seseorang. Jika seseorang mengalami ansietas semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Ansietas ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Ansietas ini dibagi menjadi dua yaitu ansietas berat yang sebentar dan lama. Ansietas yang berat tetapi munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya ansietas. Sedangkan ansietas yang berat tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Ansietas yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, *tachycardia* (percepatan darah), *excited*.

Menurut asumsi peneliti, lanjut usia cenderung mengalami ansietas karena banyak faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal: Usia, Sifat, Kepribadian, Kebudayaan, dan rasa takut. Sedangkan factor eksternal: Keluarga, Hubungan pribadi, Kehilangan kebebasan, Pendidikan, Pengetahuan, dan Pekerjaan. Hal inilah yang menyebabkan lanjut usia gampang mengalami ansietas. Lansia juga kebanyakan mengalami beban hidup yang dibebani sendiri dan hilangnya kemampuan penglihatan, badan mulai membungkuk, sehingga menurunnya kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

4.3.2 Kualitas Tidur Lansia Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa kualitas tidur lansia hipertensi sebagian besar pada kategori baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Latif, 2020) yang menunjukkan

sebagian dari responden yaitu 9 responden (25%) mengalami kualitas tidur yang baik dan sebagian lagi responden yaitu 31 responden (75 %) mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Kurniadi, 2022) dengan metode penelitian literature review, dimana diperoleh hasil dominan responden yang memiliki hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk. Seseorang mengalami penurunan pada fungsi organnya ketika memasuki masa tua yang mengakibatkan lansia rentan terhadap penyakit seperti nyeri sendi, osteoporosis, parkinson. Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang yang dikaitkan dengan penyakit yang dialami dan kesehatan yang buruk. Hal ini yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur seiring dengan bertambahnya usia.

Kualitas tidur yang baik dapat diartikan kemampuan individu untuk dapat tidur tahapan REM dan NREM secara normal. Waktu tidur menurun setelah seseorang memasuki masa lanjut usia. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lanjut usia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menyebabkan berbagai macam keluhan tidur. Disamping itu juga, mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan - perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis yang cenderung berubah ke arah yang lebih buruk (Kozier., 2010)

Menurut teori bahwa intervensi keperawatan untuk kebutuhan tidur pada lansia yaitu dengan pola tidur bangun seperti mempertahankan waktu bangun tidur yang teratur, kontrol lingkungan seperti jaga kebisingan , menggunakan medikasi, memperhatikan faktor fisiologis atau penyakit, serta perhatikan faktor psikologis dan

menggunakan tehnik relaksasi (Potter, 2020).

Menurut asumsi peneliti gangguan tidur (insomnia) dapat menurunkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi, kualitas tidur pada lansia juga di pengaruhi oleh beberapa faktor seperti Penyakit, kelelahan, lingkungan, Obat-obatan, Stres psikologi, Motivasi. Lansia cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini karna lansia mengalami penurunan pada fungsi organnya ketika memasuki masa tua yang menyebabkan lansia rentan terhadap penyakit sehingga lansia mengalami gangguan tidur. Dari hasil penelitian sebagian besar responden yaitu 32 responden (29,6%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Tidur tidak sekedar mengistirahatkan tubuh tetapi juga dengan otak dan pikiran. Dengan istirahatnya otak, diharapkan proses penyembuhan gangguan tidur menjadi normal dan kualitas tidur pada lansia membaik. Sehingga angka kejadian kualitas tidur semakin berkurang dan tidak ada lagi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk.

4.3.3 Hubungan Ansietas dengan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ansietas memiliki hubungan dengan kualitas tidur lansia Hipertensi dimana terdapat *p value* 0,000. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sohat, 2014) yang menyatakan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi masalah kualitas tidur salah satunya adalah faktor psikologis berupa ansietas. Ansietas dibagi menjadi dua komponen yaitu psikis berupa khawatir atau was-was dan komponen yang kedua adalah fisik yang meliputi jantung berdebar, nafas menjadi cepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki terasa dingin dan otot menjadi

tegang . Hal ini diperkuat penelitian (Okatiranti, 2015) didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur lansia. (Amir, 2018) mengatakan ansietas mengakibatkan kualitas tidur lansia menjadi buruk. Hal tersebut diperkuat oleh (Sohat, 2014) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat ansietas dengan insomnia di BPLU “Senja Cerah” Manado. Hal ini berbeda dengan pendapat (Oliveir, 2020) yang mengatakan ansietas tidak mempengaruhi kualitas tidur, yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal dan adanya peningkatan tidur siang.

(Hawari, 2010) mengatakan bahwa penyakit kronis dan ansietas menjadi dua hal yang saling berkaitan. Adanya penyakit kronis yang sulit diatasi dapat menyebabkan ansietas pada lansia. Kondisi ansietas pada lansia dapat berakibat pada pikiran maupun perasaan. Pikiran kacau, rasa takut, gelisah, dan tidak nyaman menyebabkan lansia sulit memulai dan mempertahankan tidur (Sohat, 2014).

Gangguan ini menjadi masalah besar bila terjadi setiap malam dalam waktu lama dan terus menerus karna berakibat buruk terhadap kesehatan fisik dan jiwa misalnya, konsentrasi menurun mudah marah dan depresi (Yanuar, 2019) , Setiap orang mempunyai kebutuhan tidur yang berbeda. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur menjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa

bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Kecemasan akibat penyakit pada lansia dapat menyebabkan insomnia. Disamping itu, kecemasan membuat pikiran seseorang menjadi kacau, takut, gelisah dan tak nyaman. Masalah yang menyebabkan munculnya kecemasan pada lansia membuat lansia kesulitan dalam memulai tidur (Sohat, 2014).

Ansietas yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko- resiko gangguan kesehatan (Dwidiyanti, 2018) , serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Maryam, 2018).

Menurut asumsi peneliti, ansietas dapat menyebabkan seseorang mengalami perasaan yang sulit dan muncul ketidakberdayaan terhadap ancaman yang tidak spesifik. Ansietas dapat muncul pada pasien dengan hipertensi akibat proses penyakit yang dialami. Ansietas menyebabkan munculnya gangguan pada proses tidur sehingga berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia. Pengaruh tersebut dapat mengakibatkan terjadi suatu penyakit yang disebut sebagai insomnia karena insomnia merupakan penyakit, maka perhatian harus diberikan pada faktor-faktor biologis, emosional, dan medis yang berperan, juga pada kebiasaan yang buruk. Semua orang pernah mengalami gangguan tidur/kurang tidur/kesulitan tidur (insomnia), tetapi biasanya hanya sementara saja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan

bahwa ansietas pada lansia berada pada kategori ansietas sedang yakni sebanyak 41 responden (38%). Selanjutnya kualitas tidur lansia sebagian besar pada kategori baik yakni sebanyak 61 responden (56,5%) dan terdapat hubungan antara kualitas tidur lansia dengan hipertensi dengan p value 0,001

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka disarankan bagi Puskesmas Pekan heran untuk dapat menggali dukungan keluarga pada lansia sehingga dapat membantu mempertahankan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi dan meningkatkan proses pelayanan khususnya asuhan keperawatan. Bagi Peneliti Selanjutnya, Perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan memperluas jumlah sampel penelitian, jenis desain penelitian, dan variabel yang berbeda untuk mengetahui faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir. (2018). Pengaruh media sosial instagram terhadap minat fotografi pada komunitas fotografi pekanbaru. *Fisip* 2, 1-14.
- Batubara. (2021). Hubungan tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada lansia di panti jompo Majelis. <https://repository.unar.ac.id>.
- Candrawati, S. S. (2022, September). Kecemasan Lansia dengan kondisi penyakit kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*(DOI : 10.36565/Jab.v11i2.63), 348-355.
- Demur, D. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada pasien terpasang Infus di Ruang Rawat Inap Interne RSUP Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), -.
- Dwidiyanti, M. P. (2018). *Mindfulness Cring pada Stress* (1st ed). Undip.
- Hawari, D. (2010). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Ifdil, A. d. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>.
- Kemenkes, R. (2022). Pusat Data dan Informasi. <https://id.Wikipedia.org/wiki/sosial>.
- Kesehatan, K. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. -, 1, edisi 7.
- Kurniadi. (2022). Hubungan Kualitas tidur dengan Peningkatan Tekanan darah pada Lansia. *jurnal surya Medika (JSM)*, <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>.
- Latif, N. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang mengalami Insomnia. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>.
- Maryam. (2018). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nursalam. (2014). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Okatiranti, D. d. (2015). Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur lansia di posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3 no 2.
- Oliveir. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal PSIK Stikes dr soebandi*.
- Potter, P. P. (2020). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, proses dan praktik, . Edisi 4, Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk, 2.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. Jakarta : DPP PPNI.
- Putri, D. (2019). Faktor yang mempengaruhi psikososial Lansia. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id>, -.
- Ridwan., W. D. (2017). Hubungan Hipertensi dengan Kecemasan pada lanjut Usia di Posyandu Permadi Kelurahan Logomas Kecamatan Lowokwan Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), -.
- Sincihu., Y. (2018, maret 2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 15-30.
- Sohat, F. (2014). Hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di balai penyantun lanjut usia senja paniki kecamatan mapanget Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*.
- Stuart. (2022). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa stuart. 2st Edisi Indonesia Copyright @2016 Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Yanuar, A. &. (2019). Hubungan Dukungan Sosial dengan tingkat Stress pada warga binaan pemasyarakatan Perempuan Lembaga Pemasyarakatan. 42-47.