

# FAKTOR–FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TERJADINYA INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI DESA GAYAM KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN SUKOHARJO

Ernawati\*  
Agus Sudaryanto\*\*

## **Abstract**

Insomnia is a sleep disorder most often found. Prevalence of sleep disorders in the elderly is high at around 67% (Fitri, 2009). During aging, sleep patterns experienced changes characteristic that distinguishes it from people who are younger. Changes in sleep patterns are common and natural part of aging. Many things can cause insomnia in the elderly. Both from the internal factor (intrinsic), namely: anxiety, motivation and age. As well as external factors (extrinsic) which can be a lifestyle, use of medications, general medical disorders and the environment. Based on the results of preliminary studies in the Gayam Village Sukoharjo Sub-District Sukoharjo District seven of ten seniors said that they had difficulty in sleeping, despite different levels of difficulty sleeping on each individual. They also complain of difficulty to go to sleep, hard to resist sleep, restless sleep, and woke up early and often difficult to fall asleep again after waking. Aim of this study is to determine the factors associated with the occurrence of insomnia in the elderly in the Gayam village, Sukoharjo Sub-District, Sukoharjo District. This research method is a non-experimental research using the predictive approach. The experiment was conducted in the Gayam Village, Sukoharjo Sub-District, Sukoharjo District with a population of 664. The research sample of 225 respondents with a purposive sampling technique of random sampling. The research instrument is the scale of the Pittsburgh Sleep Quality Index insomnia (PSQI), Taylor Manifest Anxiety anxiety scale (TMAS), and lifestyle questionnaires. The collected data were analyzed with logistic regression techniques. Results showed that (1) most of the elderly experiencing mild anxiety (76%), (2) the average elderly have a bad lifestyle (68%), (3) most of the elderly experienced mild insomnia (73%) statistical test results  $Wald_{count} 28.067$  with a  $p\text{-value} = 0.000$  thus conclude (4) there was a correlation between anxiety levels of elderly people with insomnia, and for the lifestyle of  $Wald_{count} 10.614$  with insomnia  $p\text{-value} = 0.001$  (5) there is correlation between lifestyle and the incidence of insomnia in the Gayam Village, Sukoharjo Sub-District, Sukoharjo District.

**Key words:** *insomnia, anxiety, lifestyle, advanced age*

---

---

\*Ernawati

Mahasiswa S1 Keperawatan FIK UMS Jln. Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura

\*\*Agus Sudaryanto

Dosen Jurusan Keperawatan FIK UMS Jln. Ahmad Yani Tromol Pos I Pabelan Kartasura

---

---

## PENDAHULUAN

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pelaksanaan pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup terutama dibidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan peningkatannya cenderung lebih cepat (Nugroho, 2008).

Berdasarkan data yang diperoleh, penduduk berusia lanjut di Indonesia tahun 2006 sebesar 19 juta jiwa, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, tahun 2010 diperkirakan jumlah usia lanjut sebesar 23,9 juta jiwa dan usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 jumlah usia lanjut diperkirakan sebesar 28,8 juta jiwa dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut disebabkan tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (MENKOKESRA, 2006).

Adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut menyebabkan perlunya perhatian pada lansia tersebut, agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidup diri mereka. Menurut hirarki kebutuhan dasar manusia Maslow, terdapat lima kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan dan kenyamanan, mencintai dan dicintai, harga diri dan aktualisasi diri (Aziz, 2006).

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang dasar, paling kuat dan paling jelas dari antara sekalian kebutuhan manusia adalah kebutuhannya untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhannya akan makanan, minuman, eliminasi, seks, tidur dan oksigen. Menurut Luce & Segal dalam Nugroho (2000) mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Keluhan terhadap kualitas tidur terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Insomnia

merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Fitri, 2009). Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dari orang-orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kelatengan tidur, terbangun pada dini hari dan peningkatan jumlah tidur siang. Jumlah waktu yang dihasilkan untuk tidur yang lebih dalam juga menurun (Stanley & Beare, 2006).

Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Kebutuhan tidak akan berkurang dari usia bayi sampai usia lanjut. Bayi yang baru lahir tidur rata-rata 20 jam sehari, anak berusia 6 tahun rata-rata 10 jam, anak umur 12 tahun rata-rata 9 jam, sedangkan orang dewasa 7 jam 20 menit. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur, terutama masalah kurang tidur. Perubahan pola tidur ini adalah umum dan bagian alami dari penuaan. Gangguan tidur atau insomnia pada kelompok usia lanjut cukup tinggi. Banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia tersebut. Baik berupa faktor dari dalam (*intrinsik*) yaitu ; kecemasan, motivasi dan umur. Serta faktor dari luar (*ekstrinsik*) yang dapat berupa gaya hidup, penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum dan lingkungan.

Mengingat akan pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada usia lanjut, peneliti melakukan survey kepada lansia di Desa Gayam. Kalurahan Gayam mempunyai 16 dusun atau pedukuhan. Dari data kependudukan di Kalurahan Gayam pada tahun 2009, terdapat lanjut usia diatas 60 tahun mencapai 664 jiwa. Dari survei pendahuluan pada penduduk lansia tersebut, mereka mengatakan pernah mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing-masing individu. Mereka juga mengeluh sulit untuk masuk tidur, sulit menahan tidur, tidur tidak tenang

dan sering terbangun lebih awal. Tujuh dari sepuluh lansia mengatakan bahwa setiap hari sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun ditengah malam. Menurut Rafknowledge (2004) pengalaman yang dirasakan pada lansia tersebut merupakan tanda dan gejala insomnia.

Pada pengamatan kondisi psikologis pada lansia, mereka mengatakan mengalami kecemasan akibat pemenuhan kebutuhan hidup yang kurang dan terjadinya penurunan kondisi fisik yang dapat memicu terjadinya kecemasan psikologis. Sebagian besar lansia yang tinggal di Desa Gayam adalah petani dengan pendidikan rata-rata SD. Menurut Rafknowledge (2004), kecemasan psikologis yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia 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.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

## METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yaitu penelitian yang berfokus pada pengalaman, interpretasi serta makna hidup seseorang yang mengalami. Desain penelitian ini adalah deskripsi kolerasi dengan rancangan penelitian *cross sectional*, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mempelajari hubungan sekaligus pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat, dimana semua variabel tersebut diobservasi hanya sekali saja pada saat yang sama.

Populasi lansia di Desa Gayam tahun 2009 yaitu 664 jiwa.

Sampel penelitian sebanyak 225 lansia di Desa Gayam, sedangkan penentuan sample menggunakan teknik *purposive random sampling*.

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner insomnia menggunakan acuan *Pittsburgh Sleep Ouality Index (PSQI)*, kuesioner kecemasan menggunakan acuan *Taylor Manifest Anciety Scale (TMAS)*, dan kuesioner gaya hidup.

Analisa data pada penelitian ini adalah multivariate. Untuk dapat menguji dan menganalisa data digunakan tehnik *Regresi logistic*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Tingkat Kecemasan Responden

Tabel1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden

No	Tingkat Kecemasan	Jumlah	(%)
1.	Ringan	170	76
2.	Berat	55	24
	Jumlah	225	100

Pada tabel 1 bahwa tingkat kecemasan responden berada pada kategori ringan dan berat. Tingkat kecemasan ringan diperoleh sebanyak 170 responden (76%), sedangkan tingkat kecemasan berat sebanyak 55 responden (24%).

### Deskripsi Gaya Hidup Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Responden

No	Gaya Hidup	Jumlah	(%)
1.	Buruk	153	68
2.	Baik	72	32
	Jumlah	225	100

Pada tabel 2 menunjukkan rata-rata gaya hidup responden memiliki gaya hidup yang buruk yaitu sebanyak 153 responden (68%) dan yang memiliki gaya hidup baik sebanyak 72 responden (32%).

### Deskripsi Tingkat Insomnia Responden

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Insomnia Responden

No	Insomnia	Jumlah	(%)
1.	Ringan	165	73
2.	Berat	60	27
	Jumlah	225	100

Pada tabel 3 tingkat insomnia menunjukkan rata-rata responden memiliki insomnia dalam kategori ringan yaitu sebanyak 165 responden (73%) dan insomnia berat sebanyak 60 responden (27%).

## Pengujian Hipotesis

### 1. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Insomnia pada lansia

Hasil pengujian *Regresi logistik* hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia pada lansia diperoleh nilai  $Wald_{hitung}$  sebesar 28,067 dengan  $p-value = 0,000$ . Karena nilai  $p-value$  lebih kecil dari 0,05 atau  $0,000 < 0,05$ , maka disimpulkan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan kriteria uji tersebut maka disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

Nilai koefisien regresi hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia diperoleh koefisien regresi 0,089. Koefisien regresi tersebut bernilai positif (+), artinya hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia adalah searah, sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi pula tingkat insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

### 2. Hubungan Gaya Hidup dengan Tingkat Insomnia pada lansia

Hasil pengujian *Regresi logistik* hubungan gaya hidup dengan tingkat insomnia pada lansia diperoleh nilai  $Wald_{hitung}$  sebesar 10,614 dengan  $p-value = 0,001$ . Karena nilai  $p-value$  lebih kecil dari 0,05 atau  $0,001 < 0,05$ , maka disimpulkan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan kriteria uji tersebut maka disimpulkan terdapat hubungan antara gaya hidup dengan tingkat insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

Nilai koefisien regresi hubungan

gaya hidup dengan tingkat insomnia diperoleh koefisien regresi -0,234. Koefisien regresi tersebut bernilai negatif (-), artinya hubungan antara gaya hidup dengan tingkat insomnia adalah berlawanan, sehingga semakin baik gaya hidup maka semakin rendah tingkat insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

## Analisis Multivariat

Analisis multivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel kecemasan dan variabel gaya hidup secara bersama-sama terhadap variabel insomnia. Berdasarkan hasil uji *regresi logistik*, maka dapat disusun suatu formula hubungan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia sebagai berikut :

$$Y = a + b_{x_1} + b_{x_2}$$

Insomnia = 4,2 + 28 (kecemasan) + 10,6 (gaya hidup)

Berdasarkan persamaan diatas maka setiap kenaikan tingkat kecemasan sebesar 28 akan menaikkan tingkat insomnia sebesar 28 juga, dan setiap kenaikan gaya hidup 10,6 maka tingkat insomnia akan berubah sebesar 10,6.

Nilai kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari besarnya koefisien determinasi ( $R^2$ ) secara bersama-sama sebesar 0,40 atau sebesar 40%. Koefisien determinasi ini mempunyai arti bahwa perubahan yang terjadi terhadap faktor kecemasan dan gaya hidup secara bersama-sama akan mempengaruhi tingkat insomnia lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo sebesar 40 % sedangkan sisanya 60% dipengaruhi oleh faktor lain.

## Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Tingkat Kecemasan Responden

Distribusi responden menurut tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 170 responden (76%).

Tingkat kecemasan responden tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan yang berat. Kondisi ini disebabkan oleh beberapa faktor karakteristik yang melekat pada responden.

Distribusi responden menurut jenis kelamin 95 responden (42%) dari total sampel penelitian adalah laki-laki. Beberapa ahli dan peneliti menyebutkan bahwa laki-laki memiliki tingkat kecemasan lebih rendah dibandingkan perempuan. Myers dalam Annisa (2008), menyebutkan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Walaupun kriteria diagnostik sama untuk semua jenis kelamin, wanita ternyata lebih rentan mengalami depresi. Distribusi responden menurut pendidikan menunjukkan rata-rata responden tidak bersekolah. Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Namun dalam penelitian ini beberapa responden telah memiliki tingkat pendidikan yang tinggi (SMA keatas), sehingga kemampuannya dalam menganalisis kehidupannya menjadi baik dan menurunkan tingkat kecemasannya.

#### **b. Gaya Hidup Responden**

Gaya hidup responden menunjukkan sebagian besar responden memiliki gaya hidup yang buruk yaitu sebanyak 153 responden (68%). Gaya hidup adalah suatu kebiasaan yang rutin dilakukan seseorang dan dapat mengganggu kesehatan. Kebiasaan-kebiasaan yang sering dilakukan oleh lansia di Desa Gayam antara lain kebiasaan minum minuman yang mengandung *xanthine* dan kafein (seperti kopi, teh) di senja atau sore hari, kebiasaan merokok, kebiasaan

kurang olahraga dan tidur malam merupakan contoh gaya hidup yang buruk.

#### **c. Tingkat Insomnia Responden**

Distribusi tingkat insomnia responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia dalam kategori ringan yaitu sebanyak 165 responden (73%). Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun di tengah malam dan tidak dapat kembali tidur (Prijosaksono dan Sembel, 2002). Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia antara lain proses penuaan, gangguan psikologis, gangguan medis umum, gaya hidup, faktor lingkungan fisik, dan faktor lingkungan sosial (Rafkknowledge, 2004).

Kondisi fisik dan psikologis responden seiring dengan terjadinya proses penuaan berdampak pada terjadinya insomnia pada lansia. Berkurangnya kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan-perubahan merupakan hal yang normal pada lansia. Perubahan-perubahan ini bersamaan dengan perubahan fisik dan lain. Pada lansia, umumnya dorongan homeostatistik untuk tidur lebih dulu menurun, baru diikuti oleh dorongan irama sirkadian untuk terjaga (Purwanto, 2000).

Penelitian menunjukkan rata-rata responden mengalami insomnia, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Amir (2007), menyatakan bahwa setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius, sedangkan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%.

## 2. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia

Hasil pengujian hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia menggunakan teknik uji *Regresi logistik*. Hasil pengujian *Regresi logistik* diperoleh kesimpulan adanya hubungan yang signifikan tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. Berdasarkan tabulasi silang tingkat insomnia ditinjau dari tingkat kecemasan diperoleh kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan lansia maka semakin tinggi pula tingkat insomnianya.

Adanya hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia sesuai dengan pernyataan Prayitno (2004) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia adalah kecemasan atau stress. Prayitno (2004) lebih lanjut menjelaskan bahwa adanya kecemasan menyebabkan kesulitan memulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu yang lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi menakutkan dan mengalami kesukaran bangun di pagi hari, merasa kurang segar.

Hasil penelitian tentang adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia sesuai dengan hasil penelitian Wiyono (2009) yang meneliti tentang Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Dharma Bakti Surakarta. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan lansia dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta.

## 3. Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Tingkat Insomnia Lansia

Hasil pengujian *Regresi logistik* tentang hubungan gaya hidup dengan tingkat insomnia lansia diperoleh kesimpulan adanya hubungan yang signifikan gaya hidup dengan tingkat

insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. Selanjutnya berdasarkan tabulasi silang tingkat insomnia ditinjau dari gaya hidup menunjukkan bahwa semakin baik gaya hidup lansia maka semakin rendah tingkat insomnianya.

Gaya hidup lansia seperti kebiasaan merokok mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein dan kurangnya olahraga menyebabkan timbulnya kesulitan tidur pada lansia. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Guang (2009) bahwa setiap pagi bangun tidur, berolah raga selama setengah jam, baik itu Tai Chi, lari-lari pagi dengan jarak tidak kurang dari 3 KM atau olahraga-olahraga lain yang cocok. Kemudian, tengah hari tidur siang setengah jam. Hal ini diperlukan oleh jam biologis manusia, dengan tidur siang setengah jam maka bekerja di siang dan sore akan penuh semangat, terutama pada manula, lebih-lebih memerlukan tidur siang, sebab manula biasa tidur tidak terlampau malam dan bangun di pagi sekali, jadi memerlukan sedikit istirahat di tengah hari, kemudian pada waktu sore hari setelah makan malam, berjalanlah pelan-pelan selama setengah jam, dengan demikian para manula akan dapat tidur dengan nyenyak pada malam hari.

Rafknowledge (2004) mengemukakan bahwa individu yang merokok memerlukan waktu dua kali lebih banyak untuk bisa tidur dan lebih sering terbangun dibandingkan dengan individu yang tidak merokok. Selain itu lansia lebih sensitif terhadap kopi, dimana mengkonsumsi kopi 2 gelas atau lebih akan menyebabkan penurunan dari total jumlah waktu tidur sebanyak 2 jam dan peningkatan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tidur, biasanya dihitung dalam menit.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Setelah dilakukan analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka pada

bab ini dapat ditarik kesimpulan-kesimpulan dari penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Para lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo sebagian besar mengalami kecemasan ringan yaitu sebesar 76%.
2. Para lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo rata-rata memiliki gaya hidup yang buruk yaitu sebesar 68%.
3. Para lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo sebagian besar mengalami insomnia ringan yaitu sebesar 73%.
4. Terdapat hubungan tingkat kecemasan lansia dengan tingkat insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan lansia maka semakin tinggi pula tingkat insomnianya.
5. Terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. Penelitian menunjukkan bahwa semakin baik gaya hidup lansia maka semakin rendah tingkat insomnianya.
6. Faktor kecemasan dan faktor gaya hidup secara bersama-sama mempengaruhi tingkat insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo sebesar 40 %.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Annisa, 2008. *Penanganan Lansia, Tak Bisa Setengah Hati*. Available from: [http://www.hafidz N' annisa.wordpress.com](http://www.hafidz_N%27annisa.wordpress.com)
- Departemen Kesehatan RI, 2001. *Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2001 Tentang Kesehatan*. Jakarta:Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Lansia  
Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dan gaya hidup pada lansia berhubungan dengan insomnia, sedangkan waktu tidur yang kurang dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan pada lansia. Dengan demikian hendaknya lansia berupaya mencoba menurunkan tingkat kecemasan yang mereka alami guna menghindari terjadinya insomnia. Beberapa hal yang dapat dilakukan lansia untuk mengurangi tingkat keemasannya adalah dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga mereka dapat memperoleh ketenangan hidup. Selain itu, gaya hidup lansia juga harus diubah yaitu dengan lebih banyak mengonsumsi air putih, rajin berolahraga dan juga menjaga jam tidur yang teratur dan seimbang.
2. Bagi Profesi Keperawatan  
Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan perawat khususnya dalam hal perawatan gerontik.
3. Bagi peneliti yang akan datang  
hasil penelitian dapat menjadi acuan untuk dikembangkan pada penelitian yang lebih luas, misalnya dengan menambah faktor-faktor lain yang mempengaruhi insomnia pada lansia misalnya faktor motivasi, umur, gangguan medis dan lingkungan.

- Guang Hung Zhao. 2009. *Gaya Hidup Warga Usia Pertengahan Dan Usia Lanjut Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan*. Available from: <http://www.halulindo.co.cc/article-mainmenu/pendidikan-dan-keluarga/88-gaya-hidup-arga-usia-pertengahan-dan-usia-lanjut-serta-pengaruhnya-terhadap-kesehatan.html>
- Lanywati, E. 2001. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius.
- Maryam,.,Ekasari,M.F.,Rosidawati.,  
Jubaedi, A., Batubara, I. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Fitri, M.Y. 2009. *Gangguan Tidur Pada Lansia*. Available from : [http // stikeskabmalang.wordpress.com / 2009 / 10 / 02 / gangguan-tidur-pada-lansia](http://stikeskabmalang.wordpress.com/2009/10/02/gangguan-tidur-pada-lansia).
- MENKOKESRA. 2006. *Lansia Masa Kini dan Mendatang*, available from : [http //www. Menkokesra. go. id.](http://www.Menkokesra.go.id) as retrieved on 10 november 2009 : 18.15 wib.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Prayitno, 2002. *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut*. Jurnal Kedokteran Trisakti, Januari April volume 21.
- Prijosaksono, A. & Sembel R. 2002. *Mengatasi Insomnia*. Diakses tgl26desember2009.from:<http://www.sinarharapan.co.id/ekonomi/mandiri/2002/02/1/man01.html>.
- Purwanto, S. 2008. *Kecemasan Menghadapi Menopause*. Available from: <http://www.klinis.wordpress.com>
- Puspitosari,W.A. 2008. *Insomnia Pada Lansia*. Fakultas Kedokteran UMY. Yugyakarta.
- Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Stanley, M & Beare, P. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.
- Stuart, G.W. & Sundeen, S..J., 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 3. Jakarta : Penerbit EGC.