

## Insomnia dapat Meningkatkan Resiko Depresi pada Lansia

S<sup>1</sup>, Saiful Gunardi<sup>2</sup>, Irma Herlina<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan, STIKes Indonesia Maju

<sup>2</sup>STIKes Indonesia Maju

Email: saputramochfadlyadityaari@gmail.com

Editor: Herawati  
Diterima: 20 April 2021  
Direview: 24 Juni 2021  
Publish: 25 Juni 2021  
Available Article: (doi)

### Hak Cipta:

©2021 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International**.

### Abstract

*Introduction: Depression is an emotional condition that is usually characterized by extreme sadness, feelings of meaninglessness and guilt, withdrawal from others, sleeplessness, loss of appetite, loss of interest and pleasure in activities that are often carried out. Insomnia is a condition in which a person has difficulty sleeping.*

*Objective: to determine the relationship between insomnia and depression in the elderly.*

*Method: observational with cross-sectional approach. The study population was 32 people, the sample was taken by purposive sampling method of 32 elderly people who fit the criteria. The instruments used were the KSPBJ-IRS and the Geriatric Depression Scale*

*Result: more than half of the elderly who experienced insomnia were 59.4% and more than half of the elderly who experienced depression were 17 people, 54.1%. The results of the study were based on the Chi-Square statistical test with a significance level of 95% ( $\alpha = 0.05$ ), the  $p$  value = 0.00, which is smaller than  $\alpha$  (0.05).*

*Conclusion: There is a significant relationship between insomnia and depression in the elderly.*

*Key Words: insomnia, depression, the elderly.*

### Pendahuluan

Proses penuaan terjadi pada lansia di Indonesia, Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Persentase lansia terbesar di Indonesia yaitu Jawa Barat, Daerah Istimewa Yogyakarta, Jawa Timur, Jawa Tengah, Bali, Sulawesi Utara, Sulawesi Barat, Nusa Tenggara Timur, Nusa Tenggara Barat, dan Lampung Sementara itu tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua

Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%)(Kemenkes RI, 2017). Menurut World Health Organization di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi.<sup>1</sup>

Berdasarkan hasil proyeksi penduduk tahun 2010-2035, jumlah penduduk lansia di Jawa Barat pada tahun 2017 sebanyak 4,16 juta jiwa, yang terdiri dari 2,02 juta jiwa (8,31 persen) lansia laki-laki dan sebanyak 2,14 juta jiwa (9,03 persen) lansia perempuan. Sedangkan pada tahun 2015 jumlah penduduk lansia sebanyak 3,77 juta jiwa. Pada tahun 2021 jumlah penduduk lansia di Jawa Barat diperkirakan sebanyak 5,07 juta jiwa atau sebesar 10,04 persen dari penduduk total Jawa Barat. Kondisi ini menunjukkan bahwa Jawa Barat sudah memasuki ageing population. Maka dari itu dibutuhkan perhatian yang lebih besar terhadap kebutuhan dan tantangan yang dihadapi banyak lansia. Angka harapan hidup perempuan lebih tinggi daripada laki-laki, hal ini terlihat dengan keberadaan penduduk lansia perempuan yang lebih banyak dari pada lansia laki-laki.

ketidakmampuan dan keterhambatan yang akan dialami bersamaan dengan proses kemunduran akibat proses menua. Proses menua (aging) merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia. Pada usia lanjut akan terjadi berbagai kemunduran organ dan perubahan psikis yang terjadi pada lansia, maka lansia rentan mengalami gangguan fisik dan gangguan mental. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia meliputi resiko jatuh, gangguan pola tidur dan kecemasan,<sup>2</sup>

Insomnia adalah salah satu keluhan kesehatan yang paling umum, dengan sekitar 10%-15% dari populasi umum menderita secara teratur dan sekitar 25%-35% mengalami insomnia sementara atau sesekali. Prevalensi insomnia di Indonesia pada kelompok lansia 60 tahun ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur. Hal yang samaditemukan pada 22% kasus pada ke Depresi menjadi beban penyakit nomor tiga di seluruh dunia, menempati urutan kedelapan di negara- negara berkembang, dan menempati urutan pertama pada negara dengan penghasilan menengah keatas. Orang dewasa yang berusia lebih dari 60 tahun, banyak menderita gangguan mental atau neurologis. Sebesar 6,6% dari total cacat yang dialami oleh lansia berusia lebih dari 60 tahun banyak dikaitkan dengan gangguan mental maupun gangguan neurologis. Gangguan neuropsikiatri yang paling umum dari kelompok lansia adalah demensia dan depresi. Gangguan kecemasan mempengaruhi 3,8% populasi lansia, masalah penggunaan narkoba mempengaruhi hampir 1% dari total populasi lansia, dan hampir seperempat kematian yang terjadi pada lansia dikarenakan perbuatan menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh lansia.<sup>4</sup>

Masalah kesehatan mental pada lanjut usia yang umum terjadi adalah depresi. Demikian juga, demensia merupakan penurunan kemampuan kognitif secara progresif yang banyak dijumpai oleh kalangan lansia. Gangguan mental lain yang dapat dijumpai pada lansia adalah kecemasan, hilangnya relasi sosial, dan pekerjaan. Prevalensinya berkisar antara 10-15% pada lansia di komunitas, 11-45% pada lansia yang membutuhkan rawat inap, dan sampai 50% pada residen panti jompo,<sup>5</sup>

Pada orang lanjut usia, gejala-gejala depresi dapat berupa perasaan sedih, tidak bahagia, sering menangis, merasa kesepian, tidur terganggu, pikiran dan gerakan tubuh lamban, cepat lelah dan menurunnya aktivitas. Tidak ada selera makan, berat badan berkurang, daya ingat menurun, sulit memusatkan fikiran dan perhatian, minat berkurang, kesenangan biasanya dinikmati menjadi hilang, menyusahkan orang lain, merasa rendah diri, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, muncul perasaan bersalah dan perasaan tidak berguna, tidak ingin hidup lagi dan mau bunuh diri, <sup>5</sup>

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di lingkungan masyarakat RW 002 didapatkan jumlah lansia sebanyak 120 orang terbagi dalam 58 orang lansia laki-laki dan 62 orang lansia perempuan. Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap lansia sebanyak 12 orang pada tanggal 24 Oktober 2020, didapatkan bahwa 10 dari 12 orang lansia selalu memengeluh terhadap gangguan tidur seperti terbangun ditengah malam, susah untuk tidur dan selalu merasa khawatir jika cucu nya belum berada dirumah. 2 dari 12 orang lainnya mengatakan hanya merasa takut karena pernah ada kejadian tetangga nya yang meninggal karena bunuh diri. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meneliti hubungan insomnia terhadap depresi pada lansia di desa sukamantri kecamatan karangtengah kabupaten cianjur pada tahun 2020.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan insomnia terhadap depresi pada lansia di desa sukamantri kecamatan karangtengah Kabupaten Cianjur pada tahun 2020.

### Metode

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional (potong lintang), yaitu pengumpulan data penelitian yang mengimplementasikan pada suatu saat (point time approach). <sup>6</sup> Populasi diperoleh dari semua lansia di RW 02 Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur sejumlah 120 orang lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia dengan kategorik umur lansia akhir sampai manula di RW 02 Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur sejumlah 32 orang lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode purposive sampling. <sup>7</sup>

Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel. Analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kelompok sampel, dalam hal ini uji yang cocok digunakan adalah uji kai kuadrat (Chi Square).

### Hasil

**Tabel 1.** Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur dan status pekerjaan

	Karakteristik	Jumlah	Total
Usia	<u>Lansia Akhir</u>	20	32
	Masa Manula	12	
Jenis Kelamin	<u>Perempuan</u>	16	32
	Laki_laki	16	
			32

Status Pekerjaan. Bekerja	Bekerja	11
	Tidak Bekerja	21

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 1 tersebut distribusi responden berdasarkan usia lebih dari setengah responden berada pada lansia akhir 20 orang dengan persentase 62,5%, dan rentang usia manula 12 orang dengan persentase 37,5%. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin terdapat 16 orang laki-laki dengan persentase 50% dan jenis kelamin perempuan terdapat 16 orang dengan persentase 50%. Distribusi responden berdasarkan status pekerjaan terdapat lebih dari setengah responden tidak bekerja yaitu 21 orang dengan persentase 65,6% dan untuk responden yang bekerja sebanyak 11 orang dengan persentase 34,4%.

**Tabel 2.** Gambaran Insomnia Pada Lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur pada tahun 2020

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Insomnia	13	40,6
Insomnia	19	59,4
Total	32	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 2. gambaran insomnia pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur didapat kan hasil bahwa Sebagian besar responden mengalami insomnia yaitu 19 orang dengan persentase 59,4%, yang tidak insomnia sebanyak 13 orang dengan persentase 40,6%.

**Tabel 3.** Gambaran Depresi Pada Lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur Tahun 2020

Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Depresi	15	46,9
Depresi	17	54,1
Total	32	100

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 3 gambaran Depresi pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur didapat kan hasil bahwa Sebagian besar responden mengalami depresi yaitu 17 orang dengan persentase 54,1%, yang tidak mengalami depresi sebanyak 15 orang dengan persentase 46,1%.

**Tabel 4** Hubungan Insomnia Dengan Depresi pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur pada tahun 2020

	Tidak Depres	Depresi	Total	p-Value
Tidak Insomnia	11	2	13	.000
Insomnia	4	15	19	

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa hasil uji statistic didapatkan pvalue  $(0,00) < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara insomnia dengan depresi pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur.

## Pembahasan

### Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur Dan Status Pekerjaan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terdapat 16 orang atau 50% responden berjenis kelamin laki-laki dan 16 orang atau 50% responden berjenis kelamin perempuan. Dapat disimpulkan bahwa frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin memiliki jumlah yang sama dengan persentase 50%. Perbedaan gender dalam perkembangan gangguan emosional sangat dipengaruhi oleh persepsi mengenai ketidakmampuan untuk mengontrol. Sumber perbedaan ini bersifat kultural karena peran jenis kelamin yang berbeda antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki sangat didorong untuk mandiri, masterfull, dan asertif.

Karakteristik responden berdasarkan usia terdapat lebih dari setengah responden berada pada lansia akhir 20 orang dengan persentase %, dan rentang usia manula 12 orang dengan persentase %. Lansia bersifat individual yang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat normal seperti proses penuaan. Proses menua yang dialami lansia tersebut menyebabkan mereka mengalami berbagai macam bermasalah kesehatan jiwa seperti perasaan seperti sedih, cemas, kesepian serta mudah tersinggung.

Karakteristik responden berdasarkan status pekerjaan terdapat lebih dari setengah responden tidak bekerja yaitu 21 orang dengan persentase % dan untuk responden yang bekerja sebanyak 11 orang dengan persentase %. Berdasarkan hasil wawancara ada responden yang masih aktif bekerja seperti bercocok tanam, namun lebih dari setengah responden tidak bekerja karena responden mengatakan bahwa mereka sudah tidak kuat lagi seperti waktu muda dulu.

### Gambaran Insomnia Pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai gambaran insomnia pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur didapat kan hasil bahwa Sebagian besar responden mengalami insomnia yaitu 19 orang

dengan persentase 59,4%, yang tidak insomnia sebanyak 13 orang dengan persentase 40,6%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut lebih dari setengahnya lansia mengalami insomnia baik insomnia ringan maupun insomnia berat. Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa insomnia adalah kondisi dimana seseorang mengalami gangguan untuk memenuhi kebutuhan tidurnya.

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami insomnia sangat banyak sekali seperti penyakit, kelelahan, depresi, kecemasan, alcohol dan penggunaan obat-obatan. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan terhadap Sebagian lansia didapatkan bahwa lebih dari 50% lansia selalu memengeluh terhadap gangguan tidur seperti terbangun ditengah malam, susah untuk tidur dan selalu merasa khawatir jika cucu nya belum berada dirumah.

Selain itu mereka juga mengatakan merasa takut karena pernah ada kejadian tetangga nya yang meninggal karena bunuh diri dan mereka sering terbangun karena mengingat pasangannya yang sudah meninggalkannya terlebih dahulu mereka merasa sangat sedih, sehingga kondisi itu mengakibatkan mereka kehilangan selera makan dan kesulitan untuk tidur.<sup>8</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Putri Arysta Dewi dan Gusti Indah Ardani dengan judul "Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Social Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013" Sebagian besar lansia mengalami insomnia dengan faktor penyebab depresi mayor yaitu 66,6%. Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa Sebagian besar lansia mengalami insomnia karena mengalami rasa takut dan rasa kehilangan yang berlebih atau mengalami depresi.

### **Gambaran Depresi Pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti gambaran Depresi pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur didapat kan hasil bahwa Sebagian besar responden mengalami depresi yaitu 17 orang dengan persentase 54,1%, yang tidak mengalami depresi sebanyak 15 orang dengan persentase 46,1%.

Depresi merupakan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang teramat sangat, perasaan tidak berarti dan bersalah, menarik diri dari orang lain, tidak dapat tidur, kehilangan selera makan, kehilangan minat serta kesenangan dalam aktivitas yang sering dilakukan.<sup>9</sup> Berdasarkan hasil wawancara klien mengalami hal tersebut karena sebagian besar responden mengatakan mereka mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun saat tidur dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh IGM Agus dkk dengan judul "Gambaran Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kubu li Januari-Februari 2014" bahwa sebagian besar lansia mengalami depresi akibat dari faktor penyakit dasar seperti insomnia atau kekurangan tidur sebanyak 67,9% lansia mengalami depresi.

Berdasarkan uraian di atas dapat peneliti simpulkan bahwa lebih dari sebagian besar lansia mengalami depresi akibat faktor penyakit dasar seperti kurang istirahat tidur atau dapat disebut dengan insomnia.

### **Hubungan insomnia dengan depresi di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur Pada Tahun 2020**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji statistic didapatkan pvalue  $(0,00) < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara insomnia dengan depresi pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur. Jika melakukan olahraga secara rutin dan terus-menerus maka penurunan tekanan darah akan berlangsung lebih lama dan pembuluh darah akan lebih elastis. Mekanisme penurunan tekanan darah setelah olahraga senam itu dikarena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah sehingga dengan melebarnya pembuluh darah tekanan darah akan menurun.<sup>6</sup>

Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan dimana seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Respir, 2014). Para ahli banyak meneliti tentang dampak insomnia pada lansia, selain meningkatkan resiko penyakit generatif seperti hipertensi dan jantung, depresi dan stress ternyata juga merupakan manifestasi gangguan tidur, serta keinginan bunuh diri dan penyalahgunaan obat-obatan. Insomnia banyak terjadi pada lansia karena seiring dengan proses penuaan, dampak dari insomnia pada lansia salah satunya gangguan pada jiwa misalnya kecemasan dan depresi.<sup>10</sup>

Depresi adalah gangguan perasaan atau *mood*

yang disertai komponen psikologi berupa sedih, susah, tidak ada harapan dan putus asa disertai komponen biologis atau somatik misalnya anoreksia, konstipasi dan keringat dingin. Depresi dikatakan normal apabila terjadi dalam situasi tertentu, bersifat ringan dan dalam waktu yang singkat. Bila depresi tersebut terjadi di luar kewajaran dan berlanjut maka depresi tersebut dianggap abnormal. Banyak sekali faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami depresi seperti faktor fisik seperti faktor usia, faktor genetic sampai penyakit, selain itu kekurangan tidur dan kesulitan tidur juga dapat menyebabkan depresi pada lansia.

Berdasarkan penelitian ini prevalensi dari insomnia adalah 50%. Studi lain oleh Shahar (2011) mengenai depresi dan insomnia pada geriatri di Negara Malaysia, menemukan bahwa prevalensi depresi pada penelitian tersebut adalah 52%, temuan tersebut merupakan temuan prevalensi yang sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian ini.<sup>12</sup> Studi lain oleh Wang (2017) mengenai Depresi pada geriatri, yang melibatkan 276 subjek penelitian geriatri. Menemukan bahwa prevalensi depresi pada kalangan geriatri sebesar 31%. Berbagai prevalensi depresi yang ada pada penelitian tersebut tentunya dipengaruhi oleh berbagai hal seperti karakteristik individu yang berbeda serta kondisi lingkungan yang berbeda, keadaan ini cenderung menjadi penyebab gambaran depresi yang berbeda-beda pada penelitian tersebut,<sup>12</sup> Berdasarkan hasil temuan peneliti sebagian besar dari responden mengalami insomnia dan depresi sekitar 19 orang atau 59,4% mengalami insomnia juga depresi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Luh

Puttu Mettary Yasoda Gera, dkk dengan judul "Hubungan insomnia dengan depresi pada lanjut usia di Sesetan Kecamatan Denpasar Selatan Tahun 2017" menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai p value 0,001.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara insomnia dengan depresi pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar lansia mengalami insomnia dan depresi serta terdapat hubungan antara insomnia dan depresi pada lansia di Desa Sukamantri Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur.

### References

1. Badan, Pusat Statistik (2017). *Profil Lansia provinsi Jawa Barat 2017*.
2. Senja, A. and Prasetyo, T. (2019) *Perawatan Lansia, Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Jakarta: Bumi Medika.
3. Ah. Yusuf, Rizky Fitriyasaki PK, dan Hanik Endang Nihayati. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
4. World Health Organization. (2017). *Definition of an older or elderly person*. Available Source: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>, Januari 2020.
5. Astuti, R. T. et al. (2018) *Manajemen Penanganan Post Traumatik Stress Disorder (PTSD) Berdasarkan Konsep Dan Penellitian Terkini*. Magelang: Unimma Press.
6. Budiman (2011) *Penelitian Kesehatan*. Bandung: PT Refika Aditama.
7. Riyanto, A. (2011) *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
8. Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
9. Hawari, D. (2011) *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
10. Kemenkes RI (2017) 'Analisis Lansia di Indonesia', *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*, pp. 1–2. Available at: [www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin lansia 2016.pdf](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin%20lansia%202016.pdf). Di akses pada bulan Januari
11. Senja, A. and Prasetyo, T. (2019) *Perawatan Lansia Oleh Keluarga Dan Care Giver*. Jakarta: Bumi Medika.
12. Soekidjo Notoatmodjo (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
13. Untari, I. (2016) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun*. Jakarta: EGC.
14. Zaini, M. (2019) *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
15. Listiana, dkk. (2013). "Hubungan antara Berpikir Positif Terhadap Kecemasan Lansia di Panti Tresna Werda Kabupaten Gowu." *Jurnal*, ISSN: 2302-1721, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2013. Makassar: STIKES Nani Hasanuddin Makassar.
16. Mas'ud, F. (2009). *Survai Diagnosis Organisasional Konsep dan Aplikasi*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
17. PURNAMA, Agus. Edukasi Dapat Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Yang Terdiagnosa Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, [S.l.], v. 10, n. 2, p. 66-71, mar. 2020. ISSN 2549-1903.. doi: <http://dx.doi.org/10.33657/jurkessia.v10i2.251>

18. Susaldi P, Nasir A. Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Muskuloskeletal. Jakarta: Erlangga. 2016.