

Caring : Jurnal Keperawatan

Vol.9, No. 1, Maret 2020, pp. 1 – 8

ISSN 1978-5755 (Online)

DOI: 10.29238/caring.v9i1.443

Journal homepage: <http://e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/>

## Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

### *The Relationship Level of Anxiety with The Incidence of Insomnia in The Elderly at Budi Luhur Community Dwelling Kasongan Bantul Yogyakarta*

Riska Dyah Ayu Kusumaningtyas<sup>1a\*</sup>, Arita Murwani<sup>1b</sup>

<sup>1</sup> Department of Nursing, STIKes Surya Global Yogyakarta, Indonesia

<sup>a</sup> riskadyahningtyas@gmail.com

<sup>b</sup> arita.murwani@gmail.com

#### HIGHLIGHTS

- Lansia merasa cemas akibat kejadian insomnia yang dialami

#### ARTICLE INFO

##### Article history

Received date : Feb, 24<sup>th</sup> 2020

Revised date : Jul, 22<sup>th</sup> 2020

Accepted date : Jul, 26<sup>th</sup> 2020

##### Keywords:

Anxiety level  
Insomnia  
Elderly

#### ABSTRACT / ABSTRAK

##### ABSTRAK

Lanjut usia merupakan suatu siklus kehidupan manusia yang dialami dan tidak dapat dihindari oleh siapapun. Proses menjadi lansia, baik secara fisik maupun psikologis pada umumnya ditandai dengan kemunduran kualitas hidup serta fungsi-fungsi anggota tubuh. Gangguan psikologis yang erat hubungannya dengan gangguan tidur atau insomnia adalah kecemasan, insomnia adalah gangguan memulai atau mempertahankan tidur. Untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Yogyakarta. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif berupa korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tercatat di BPSTW Budi Luhur Jl. Raya Kasongan No.88, Kajen, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 76 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengujian hipotesis menggunakan uji *Kendall-tau*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 24 responden (31,6%), dan kejadian insomnia pada lansia dalam kategori sedang sebanyak 35 responden (46,1%). Dari hasil uji *Kendall-tau* didapatkan hasil *p-value* = 0,012 dengan nilai *p-alpha* = 0,05 maka nilai *p-value* < nilai *p-alpha* (0,012 < 0,05) sehingga tingkat kecemasan mempunyai hubungan terhadap kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

##### ABSTRACT

*Old age is a cycle of human life experienced and can not be avoided by anyone. The process of becoming elderly, both physically and psychologically, is generally characterized by a deterioration in the quality of life and the functions of the limbs. Mental disorders are closely related to sleep disorder or insomnia is anxiety, insomnia is a disorder of initiating or maintaining sleep. To determine the relationship of anxiety levels with the incidence of insomnia in the elderly at BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. There is a relationship between anxiety level and the incidence of insomnia in the elderly BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. This research is a quantitative research in the form of correlational with cross sectional approach. The population in this study were all the elderly that were recorded in Budi Luhur Community Dwelling at Kasongan Street No.88, Kajen, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul Yogyakarta. The sample in this study*

---

was 76 respondents with a sampling technique using purposive sampling hypothesis using the Kendall-Tau. Based on the results of the study showed the level of anxiety in the medium category of 24 respondents (31.6%), and the incidence of insomnia in the elderly in the moderate category of 35 responden (46.1%), from the results of the controltest or the results obtained  $p$ -value 0.012 with result  $p$ -alpha = 0,05 the value  $p$ -value < score  $p$ -alpha (0,012 < 0.05) so the level of anxiety has a relationship to the incidence of insomnia in the elderly in Budi Luhur Community Dwelling at Kasongan Bantul Yogyakarta. There is a relationship between anxiety level and the incidence of insomnia in the elderly in Budi Luhur Community Dwelling at Kasongan Bantul Yogyakarta.

---

Copyright © 2017 Caring : Jurnal Keperawatan.  
All rights reserved

---

**\*Corresponding Author:**

Riska Dyah Ayu Kusumaningtyas,  
Jurusan Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta,  
Jl Ringroad Selatan Blado, Balong Lor, Potorono, Kec. Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55194  
Email: riskadyahningtias@gmail.com

---

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan (ansietas/*anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA* masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas-batas normal (Hawari, 2013). Insomnia dapat disebabkan oleh masalah emosional dan gangguan kesehatan mental, diantaranya kecemasan. Ini sering terjadi karena adanya masalah yang belum terselesaikan ataupun khawatir akan hari esok (University of Maryland Medical Center, 2013). Beberapa faktor resiko terjadinya insomnia adalah faktor psikologik (memendam kemarahan, cemas ataupun depresi), kebiasaan (penggunaan kafein, alkohol yang berlebihan, tidur yang berlebihan, merokok sebelum tidur), usia di atas 50 tahun (Taruna, 2015). Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas (Undang-undang Republik Indonesia tahun 1998). Seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun disebut lanjut usia (*elderly*) (WHO 2016).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan cara wawancara pada salah satu pengelola panti pada hari rabu 29 mei 2019 didapatkan jumlah lansia yang tercatat sebagai anggota BPSTW unit budi luhur kasongan bantul yogyakarta, sebanyak 88 lansia yang terdiri dari perempuan sebanyak 57 lansia dan sisanya 31 laki-laki, dimana lansia yang diruangan isolasi sebanyak 12 lansia. hasil pengukuran kecemasan menggunakan (Hamilton Anxiety Rating Scale) HARS pada lansia didapatkan 7 lansia mengalami kecemasan diantaranya 2 orang mengalami kecemasan ringan, 2 orang mengalami kecemasan sedang, dan 3 lansia mengalami kecemasan berat. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 10 orang lansia di BPSTW 7 dari 10 lansia mengatakan bahwa dirinya mengalami banyak keluhan kesehatan misalnya, susah berjalan, susah tidur, stress, masalah susah tidur yang sering menjadi keluhan lanjut usia yang sering membuat lansia merasa tidak nyaman dikarenakan kurangnya waktu istirahat lanjut usia pada malam hari yang menjadi masalah dengan tidurnya. 6 lansia mengatakan mulai tidur dari jam 21.00 sampai 02.00 dan setelah itu lansia tidak bisa tidur lagi dan sering terbangun dimalam hari karena sering buang air kecil.

Berdasarkan data yang tercantum pada latar belakang, maka peneliti menetapkan rumusan masalah "Adakah Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan

Kejadian Insomnia Pada Lansia Di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta”.

## 2. BAHAN DAN METODE

### a. Jenis Sampel

Jenis penelitian ini adalah non eksperiment dengan rancangan deskripsi korelasional dengan *pendekatan cross-sectional*, dan dianalisis dengan menggunakan Uji *Kendall's Tau*.

### b. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tercatat di BPSTW Unit Budi Luhur jl. Raya Kasongan No.88, Kajen, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 88 lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta sebanyak 76 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan kriteria sebagai berikut: tidak memiliki riwayat demensia, tidak memiliki riwayat gangguan jiwa, dan tidak memiliki gangguan pendengaran (Nursalam, 2017).

### c. Teknik Pengumpulan Data

#### 1) Data Primer

Data primer dalam penelitian ini adalah kuisioner kecemasan dan kuisioner insomnia. Peneliti akan membagikan langsung kuisioner kepada seluruh lansia yang berada di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

#### 2) Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini adalah data seluruh lansia yang meliputi identitas lansia, alamat tempat tinggal data dari BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dan data dari majalah, internet dan buku untuk dijadikan acuan teori.

### d. Teknik Analisa Data

#### 3) Analisis Univariat

Analisis *Univariate* adalah mendiskriptifkan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisa univariat tergantung jenis datanya. Analisa univariat akan dilakukan pada variabel tingkat kecemasan dan kejadian insomnia. Dalam penelitian ini distribusi frekuensi terdiri dari nama, umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir.

#### 4) Analisis Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012). penelitian ini mencari hubungan dan membuktikan hipotesis dua variabel. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel *independent* yaitu tingkat kecemasan dengan skala data ordinal, sedangkan variabel *dependent* pada penelitian ini adalah kejadian insomnia dengan skala data ordinal. Atas dasar kenyataan tersebut maka dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan uji *Kendall's Tau*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel-tabel antara lain tabel karakteristik responden, tabel kecemasan, tabel insomnia, tabel hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia.

#### 1) Karakteristik responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur responden</b>		
60-69 tahun	39	51.3

70-80 tahun	24	31.6
>80 tahun	13	17.1
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki- laki	32	42.1
Perempuan	44	57.9
<b>Pendidikan</b>		
SD	41	53.9
SMP	17	22.4
SMA	10	13.2
Diploma	3	3.9
Tidak Sekolah	5	6.6
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

Pada Tabel 1. diperoleh usia responden mayoritas 60-69 tahun yaitu sebanyak 39 responden (51.3%). Jenis kelamin responden yang paling banyak tingkat kecemasan yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 44 responden (57.9%). Pendidikan rata-rata responden yaitu jenjang SD sebanyak 41 responden (53.9%).

- 2) Tingkat Kecemasan Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak ada	21	27.6
Ringan	18	23.7
Sedang	24	31.6
Berat	10	13.2
Berat sekali	3	3.9
Total	76	100

Berdasar hasil penelitian sebagian besar dukungan orangtua dalam kategori yang cukup dengan 57 responden (69.5%) yang dapat dilihat pada tabel 2.

- 3) Kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Lubur Kasongan Bantul Yogyakarta

**Tabel 3. Distribusi Kejadian Insomnia Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta**

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	20	26.3
Sedang	35	46.1
Berat	21	27.6
Total	76	100

Berdasarkan hasil penelitian untuk kejadian insomnia terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 35 responden (46.1%) yang dapat dilihat pada tabel 3.

- 4) Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa mayoritas responden dengan tingkat kecemasan yang sedang dan kejadian insomnia dengan sedang sebanyak 24 responden (31.6%). Berdasarkan uji yang dilakukan dengan SPSS terdapat nilai  $p$  value = 0.012 dan nilai  $p$  alpha = 0,05 sehingga nilai  $p$  value <  $p$  alpha (0.012 < 0.05) yang dapat dilihat pada tabel 4.5.

Tabel 4. **Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta**

Kecemasan	Insomnia			$p$
	Ringan	Sedang	Berat	
Tidak ada	8	10	3	0.020
Ringan	5	10	3	
Sedang	5	10	9	
Berat	2	4	4	
Berat sekali	0	1	2	
Total		76		

#### b. Pembahasan

##### 1) Tingkat Kecemasan Di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan kategori sedang di BPSTW unit budi luhur kasongan bantul Yogyakarta sebanyak 24 orang (31.6%) dan sebanyak 3 orang (3.9%) mendapatkan tingkat kecemasan berat sekali. Dari hasil tersebut dapat diidentifikasi bahwa sebagian dari lansia dapat mengatasi kecemasannya secara mandiri dan lingkungan tempat tinggal lansia yang mendukung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rutiana, 2016), yang berjudul hubungan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia wilayah kerja pundong bantul Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lanjut usia rentan mengalami kecemasan. Dari 41 responden didapatkan 34 responden (82,9%) mengalami kecemasan sedang. Kejadian ini dikarenakan lanjut usia mengalami perubahan fisik, sosial dan psikis yang menyebabkan lanjut usia mengalami kecemasan.

Berdasarkan karakteristik responden dengan pendidikan terakhir lansia mayoritas lansia berpendidikan terakhir sekolah dasar sebanyak 41 lansia (53,9%). Seperti di ketahui bahwa pendidikan tinggi maka lansia akan bisa meminimalkan terjadinya cemas. Pada lansia kecemasan biasanya yang disebabkan oleh masalah-masalah yang ringan. Kecemasan yang dialami oleh lansia dapat disebabkan oleh adanya kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga dukungan sosial, penyakit yang diderita, respon yang berlebihan terhadap kejadian hidup dan pemikiran akan datangnya kematian (Rodiyah, 2017).

##### 2) Kejadian Insomnia Pada Lansia Di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada lansia terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 35 orang (46.1%) dan lansia yang memiliki kejadian insomnia yang berat sebanyak 21 lansia (27,6%). Dari hasil tersebut dapat diidentifikasi bahwa banyak lansia yang mengalami insomnia sedang disebabkan oleh

beberapa faktor yaitu psikologis, sakit fisik, lingkungan, jenis kelamin dan usia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianita (2017) yang meneliti tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekan Baru, dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa lansia mengalami insomnia sedang sebanyak 13 responden (52%). Penelitian diatas tidak sejalan dalam penelitian dengan penelitian yang dilakukan oleh Jepisa (2018) yang meneliti faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa lansia mengalami insomnia berat sebanyak 50 lansia (67,7%).

Kondisi fisik dan psikologis responden seiring dengan terjadinya proses penuaan berdampak pada terjadinya insomnia pada lansia. berkurangnya kemampuan adaptasi lansia terhadap perubahan-perubahan ini bersamaan dengan perubahan fisik dan lain. Pada lansia, umumnya dorongan homeostatistik untuk tidur lebih dulu menurun, baru diikuti dengan oleh dorongan irama sirkadian untuk terjaga (Purwanto dalam Rutiana 2015).

### 3) Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta

Berdasarkan dari hasil penelitian yang tercantum dalam tabel 4 diatas, sebanyak 76 responden menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Hal ini didasarkan pada hasil uji yang dilakukan dengan SPSS menggunakan *kendall tau* dengan nilai *p value* = 0.012 dan nilai *p alpha* = 0.01. Maka  $0.012 < 0.01$ . Hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dhini (2018) bahwa terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis, Tamantirto, Kasihan, Bantul.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia sedang pada lansia sebanyak 35 orang (46,1%) peneliti berasumsi bahwa insomnia sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianita (2017) dengan mendapatkan hasil penelitian yang sama pada kejadian insomnia sedang pada lansia. untuk mengurangi kejadian insomnia pada lansia diharuskan lansia menerapkan manajemen perilaku seperti menghindari minuman yang mengandung kafein dan beralkohol, membatasi jumlah cairan yang dikonsumsi sebelum tidur.

Selain itu hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada lansia berdasarkan pendidikan terakhir lansia mayoritas lulusan SD sebanyak 41 orang (52,9%) sedangkan lansia dengan tingkat pendidikan D3 hanya 3 orang (3,9%) yang mengalami kecemasan. Penelitian berasumsi bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah tingkat pendidikan. Hal tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Firman,dkk (2017) mengatakan meskipun seseorang memiliki tingkat pendidikan tinggi tetapi jika lansia tersebut tidak mendapatkan informasi yang baik dari berbagai media misalnya TV, radio atau surat kabar maka hal itu akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Dari hasil penelitian didapatkan usia tertinggi terdapat pada responden dengan rentang umur antara 60-90 tahun sebanyak 39 responden (51,3%)

hal ini sejalan dengan penelitian Sincihu,dkk (2018) dengan hasil penelitian lansia yang mengalami kecemasan pada rentan usia 60-74 tahun sebanyak 34 (79,1%). Kurniawan (2018) mengatakan bahwa bertambah umur lansia sudah tidak produktif lagi, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat, memasuki masa pensiun, ditinggal mati pasangan, stress menghadapi kematian dan depresi, munculnya berbagai macam penyakit dari uraian diatas peneliti berasumsi bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia.

Dengan demikian berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Mengingat insomnia terjadi pada orang-orang muda yang mengalami ansietas (kecemasan), secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa gangguan insomnia menunjukkan betapa aktifitas tidur itu penting sebab, semua orang memang perlu tidur di malam hari sesuai kebutuhan. Kecemasan pada lansia perlu untuk ditekan dan diminimalisir agar tidak berakibat pada penurunan kualitas tidur yang akhirnya akan mempengaruhi tingginya kejadian insomnia. Oleh karena itu, masalah terkait tidur pada lansia untuk menjadi perhatian.

## 7. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia dalam kategori sedang dengan 24 responden (31,6%).
- b. Insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dalam kategori sedang yaitu sebanyak 35 responden (46,1%).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta dengan hasil yang signifikan yaitu  $p \text{ value} = 0,012$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji Nugroho, Wisnu., 2017. Implementasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Bahasa Indonesia di Kabupaten Klaten. Skripsi. Universitas Widya Dharma Klaten.
- American Psychiatric Association. 2013. *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. Washinton DC: American Psyhiatric Publishing. Washinton DC.
- Andjani, T.A.D. 2016. Perbedaan Pengaruh *Masase Punggung* dan *Slow stroke Back Massage* (SBSS) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT PSLU Jember. Universitas Jember.
- Badan Pusat Statistik. 2015. <http://bps.go.id>. Diakses pada tanggal 5 Mei 2015 pada pukul 17.00 WIB.
- BKKBN. 2013. Pemantauan Pasangan Usia Subur Melalui Mini Survei Indonesia. Jakarta; BKKBN
- Dewanto G., Suwono W.J., Riyanto B., Turana Y., 2007. *Diagnosis dan Tatalaksana Penyakit Saraf*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 24-25.
- Dharma, KK. 2011. *Metode Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Gufron, M. Nur, dan RiniRiswati 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

- Halter, M.J. 2014. *Valcorolis Foundation Of Psychiatric Mental Health Nursing*. Diakses pada laman <http://evolve.elsevier.com/valcorolis>.
- Hawari D, 2013. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Cetakan Keempat, Ed. Kedua, Jakarta: FK MUI.
- Kemenkes RI. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Indonesia. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes.
- Kemenkes RI. 2013. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Kemenkes RI. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia*.  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/> Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia Di akses Agustus 2017.
- National Sleep Foundation. (n.d). *Why Electronics Stimulate You Before Bed*. Diakses pada situs <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/why-electronics-may-stimulate-you-bed> pada tanggal 29 November 2017.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba.
- Pandi Perumal, S.R., Monti, J.M., Monjan, A.A. 2010 *Principles and practice of Geriatric Sleep Medicine*. Combridgo.