

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PUSKESMAS BELIMBING PADANG

Erwani¹⁾, Nofriandi²⁾

¹Poltekkes Kemenkes Padang
email: erwanierwani52@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur bersifat sementara atau persisten. Survei awal didapatkan lansia berumur diatas 60-74 tahun, 6 lansia mengalami sulit tidur lansia mengatakan tidur kurang 4 jam 30 menit sehari semalam, mudah terbangun malam hari sehingga waktu yang diperlukan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari adalah 30-60 menit. Lansia mengatakan mereka terbangun saat malam hari sebanyak 3-4 kali, sulit memulai tidur kembali dan bangun dini hari. 2 lansia merasa cemas karena tinggal jauh dari keluarga lansia mengalami tingkah laku gelisah, tidak tenang, jari gemetar, nafas pendek dan cepat dan muka merah, 2 orang lansia laki-laki yang suka minum kopi dan merokok mengatakan sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari. Tujuan penelitian mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2016.

Jenis penelitian yang digunakan *analitik* dengan desain *cross sectional* yang telah dilaksanakan tanggal 22 Juli – 28 Juli 2016 di Puskesmas Belimbing Padang pada bulan Januari – Agustus 2016. Populasi seluruh lansia yang berada di Puskesmas Belimbing selama 3 bulan terakhir 2015 sebanyak 806. Dengan jumlah sampel 67 orang. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Chi-square* nilai $p \leq 0,05$.

Hasil penelitian didapatkan (59,7%) usia awal dengan insomnia, (52,2%) jenis kelamin laki-laki dengan insomnia, (61,2%) gaya hidup buruk dengan insomnia, (67,2%) kecemasan berat dengan insomnia, (65,7%) insomnia. Ada hubungan yang bermakna antara usia dengan insomnia, jenis kelamin dengan insomnia, gaya hidup dengan insomnia, kecemasan dengan insomnia.

Berdasarkan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup, usia, jenis kelamin, kecemasan, berhubungan dengan insomnia. Disarankan kepada lansia untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta merubah pola hidup sehingga terhindar dari insomnia sehingga mendapatkan ketenangan hidup.

Kata kunci : Usia, Jenis Kelamin, Gaya Hidup, Kecemasan, Insomnia

ABSTRACT

Insomnia is difficulty in initiating or maintaining sleep is temporary or persistent. Initial surveys found the elderly aged over 60-74 years, 6 elderly have trouble sleeping elderly say sleep less than 4 hours and 30 minutes a day and night, easily awakened night so the time it takes to fall back asleep after waking at night is 30-60 minutes. Seniors say they woke during the night as much as 3-4 times, difficult to start getting back to sleep, wake up early. 2 elderly feel anxious, because they live far from the family of elderly experiencing behavioral restless, uneasy, fingers trembling, shortness of breath and rapid and red face, two elderly men who like to drink coffee and smoke said it was difficult to sleep and often wake up at night, This study aimed Factors Associated With Insomnia In Elderly in PHC starfruit Padang 2016.

This type of research used analytic cross sectional design which was held on July 24 to July 28 2016 fruit PHC field in January-August 2016. The entire elderly population residing in fruit Health Center for 3 months in 2015 as many as 806. With a sample size 67 person. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis using Chi -square test $p\text{-value} \leq 0.05$.

Results obtained (59.7%) with insomnia early age , (52.2%) male gender with insomnia, (61.2%) poor lifestyle with insomnia, (67.2%) severe anxiety with insomnia, (65.7%) insomnia .There is significant correlation between age and the incidence of insomnia,sex with the incidence of insomnia, lifestyles with the incidence of insomnia, anxiety with the incidence of insomnia.

Based on the above phenomenon can be concluded that a sedentary lifestyle , age, gender , anxiety , insomnia related events. Suggested to the elderly to lower the level of anxiety in a way to get closer to Allah SWT, as well as amend the lifestyle so avoid insomnia so get peace of life .

Keywords : Age, Gender , Lifestyle , Anxiety , Insomnia Events

I. PENDAHULUAN

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis atau ilmu kedokteran sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup (UHH) manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan bertambah lebih cepat (Wahjudi, 2008).

Menurut Badan Kesehatan Dunia, jumlah lansia tahun 2008 sebanyak 629 juta jiwa, pada tahun 2025 diperkirakan lansia mencapai 1,2 milyar. Menurut WHO, kawasan Asia Tenggara 8% populasi lansia sebanyak 142 juta jiwa. Indonesia merupakan negara tertinggi dalam pertumbuhan penduduk lansia. Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan jumlah penduduk lansia Indonesia 18.57 juta jiwa, meningkat sekitar 7,93 tahun 2000, diperkirakan jumlah penduduk lansia di Indonesia terus bertambah 450.000 jiwa per tahun. Pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia di Indonesia bertambah sekitar 34,22 juta jiwa (Bps, 2010).

Pertumbuhan dan perkembangan manusia terdiri dari serangkaian proses perubahan yang rumit dan panjang sejak pembuahan ovum oleh sperma berlanjut sampai berakhirnya kehidupan. Secara garis besar, perkembangan manusia terdiri dari beberapa tahap, yaitu kehidupan sebelum lahir, saat bayi, masa kanak-kanak, remaja, dewasa, dan lanjut usia (lansia) (Fatmah, 2010).

Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Fatmah, 2010). Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu tertentu.

Proses seseorang dari usia dewasa menjadi usia tua merupakan suatu proses yang harus dijalani dan disyukuri. Proses ini biasanya menimbulkan suatu beban karena menurunnya fungsi organ tubuh orang tersebut sehingga menurunkan kualitas hidup seseorang, akan tetapi banyak juga seseorang yang menginjak usia senja juga mengalami kebahagiaan (Wahyunita, 2010).

Seiring peningkatan usia, pada lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial, dan spiritual. Salah satu perubahan fisik lansia adalah perubahan pola tidur (Gafur, 2013). Pola tidur pada lansia cenderung berubah-ubah karena kemampuan fisik semakin menurun. Dan juga terjadi perubahan siklus sirkadian, yaitu fase tidur lebih maju sehingga lansia memulai tidur lebih awal dan bangun

lebih awal pula. Kemudian lansia terbangun pada malam hari sehingga bangun pagi tidak segar (Hanun, 2011).

Menurut Kaplan dan Sadock (1997) dalam Hanun (2011), insomnia merupakan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bisa bersifat sementara atau persisten. Dalam sumber lain juga disebutkan insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur, tetap tidur, atau tidak merasa segar ketika bangun tidur.

Insomnia dapat disebabkan oleh banyak faktor yaitu penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, usia, memiliki penyakit, lingkungan dan masalah psikis atau depresi (Khoirina, 2014 dalam Saragih, 2011). Depresi adalah suatu perasaan sedih dan pesimis yang berhubungan dengan suatu penderitaan. Dapat berupa serangan yang ditunjukkan pada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam.

Semakin lanjut seseorang, makin banyak terjadi insomnia. *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1,508 orang lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur/insomnia (Gafur, 2013). Survey epidemiologi di Indonesia 2008 prevalensi kejadian insomnia lansia 49% atau 9.3 juta lansia. Menurut penelitian Fransiska dkk (2014) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado dari 27 orang responden, 17 orang responden mengalami insomnia. Penelitian Khorina dkk (2014) di Desa Trembulrejo Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora dari 58 orang responden, 35 orang responden mengalami insomnia.

Lansia dengan insomnia cenderung mudah stres dan depresi. Pada saat orang lain sudah tidur, mereka tidak mengantuk, mata tidak dapat terpejam sepanjang malam, dan terkadang dapat membuat frustrasi untuk memaksakan diri untuk tidur. Sehingga menyebabkan berbagai hal yang mengganggu aktivitas esok harinya, seperti sulit untuk berkonsentrasi, hilang *mood*, kurang bersemangat, dan terjadinya gangguan emosi yang sulit dikendalikan (Wulandari, 2011). Menurut Rafknowledge (2004 dalam Sudaryanto dan Ernawati (2009) insomnia pada lansia dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun, kemudian memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup.

Insomnia menjadi masalah yang cukup besar bagi masyarakat terutama pada lanjut usia. Banyak lansia mengaku mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur itu berbeda pada masing-masing individu. 3 dari 4 lanjut usia mengatakan bahwa biasanya sukar tidur pada waktu malam hari, terbangun terlalu awal dini hari dan sering terjaga di malam hari, seringkali merasa tidak segar, lemah, dan lesu saat bangun di pagi hari.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia adalah faktor gaya hidup, seperti kebiasaan mengkonsumsi alkohol, rokok, kopi (kafein),

kurangnya beraktivitas atau olahraga (Wulandari, 2011). Gaya hidup seperti merokok mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein dan kurangnya berolahraga menyebabkan timbulnya insomnia. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Guang (2009) dalam Ernawati & Sudaryanto Agus (2009) bahwa setiap pagi bangun tidur, berolahraga selama 30 menit. Kemudian, tengah hari tidur siang selama 30 menit. Hal ini diperlukan oleh jam biologis manusia dengan tidur siang selama 30 menit maka bekerja pada siang dan sore akan penuh semangat terutama pada lansia, dengan demikian lansia akan dapat tidur dengan nyenyak pada malam hari.

Rafknowledge (2004) dalam Ernawati dan Sudaryanto Agus (2009) 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 2 gelas kopi atau lebih akan menyebabkan penurunan dari total jumlah waktu tidur sebanyak 2 jam dan peningkatan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk tidur.

Hasil penelitian Mousavi dkk (2011) di Tehran, Iran didapatkan faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia yaitu salah satunya adalah usia. Sedangkan pada penelitian Fransiska dkk (2014) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia adalah kecemasan. Kemudian Gafur (2013) di Panti Tresna Wherda Gorontalo faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia adalah gaya hidup dan kecemasan.

Berdasarkan 22 Puskesmas yang ada di Kota Padang. Puskesmas Belimbing merupakan salah satu puskesmas yang angka lansia tertinggi di Kota Padang selama tahun 2015 (DKK Padang, 2014). Berdasarkan data yang diambil di Puskesmas Belimbing. Puskesmas Belimbing merupakan no 1 terbanyak lansia yang ada di Kota Padang pada tahun 2014. Jumlah kunjungan lansia sebanyak 1,628 kunjungan yang terdiri dari perempuan sebanyak 1028 sedangkan laki-laki 600 orang, 2015 dengan jumlah sasaran sebanyak 1,928 kunjungan perempuan 1321 dan laki-laki 607 (Puskesmas Belimbing, 2015). Angka kejadian penyakit yang tertinggi adalah hipertensi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti tanggal 28 Maret 2016 di Puskesmas Belimbing Padang dari 12 orang lansia didapatkan lansia berumur diatas 60-74 tahun, 6 orang lansia perempuan mengalami sulit tidur lansia mengatakan tidur kurang dari 4 jam 30 menit sehari semalam, mudah terbangun pada malam hari sehingga waktu yang diperlukan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari adalah antara 30-60 menit. Lansia mengatakan mereka terbangun saat malam hari sebanyak 3-4 kali, sulit untuk memulai

tidur kembali dan bangun dini hari. 2 orang lansia perempuan merasa cemas karena tinggal jauh dari keluarga lansia mengalami sikap atau tingkah laku seperti gelisah, tidak tenang, jari gemetar, nafas pendek dan cepat dan muka merah, 2 orang lansia laki-laki yang suka minum kopi dan merokok mengatakan sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari, dan 2 orang lansia laki-laki tidak mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Dengan di Puskesmas Belimbing Padang

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *analitik* dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di Puskesmas Belimbing Padang selama ± 6 bulan. Populasi penelitian adalah seluruh lansia berada di Puskesmas Belimbing Padang pada 3 bulan terakhir sebanyak 806 lansia. Sampel penelitian adalah lansia yang berada di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2016 sebanyak 67 lansia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*.

Instrumen penelitian menggunakan Instrumen data Demografi, kuesioner gaya hidup, kuesioner kecemasan, kuesioner insomnia. Analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat.

III. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing

Usia	f	%
Lanjut Usia	40	59,7
Usia Pertengahan	27	40,3
Total	67	100,0

Pada tabel 1 dapat dilihat terlihat bahwa lebih dari separoh, 40 lansia (59,7%) usia lansia memiliki lanjut usia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	35	52,2
Perempuan	32	47,8

Total	67	100,0	Jumlah	44	65,7	23	34,3	67	100
-------	----	-------	--------	----	------	----	------	----	-----

Berdasarkan tabel 2. terlihat bahwa lebih dari separoh, 35 lansia (52,2%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Gaya Hidup Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing

Gaya Hidup	f	%
Buruk	41	61,2
Baik	26	38,8
Total	67	100,0

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa lebih dari separoh, 41 lansia (61,2%) lansia memiliki gaya hidup buruk

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing

Kecemasan	f	%
Berat	45	67,2
Ringan	22	32,8
Total	67	100,0

Berdasarkan tabel 4. terlihat bahwa lebih dari separoh, 45 lansia (67,2%) lansia memiliki kecemasan berat.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing

Insomnia	f	%
Insomnia	44	65,7
Tidak Insomnia	23	34,3
Total	67	100,0

Berdasarkan tabel 5. terlihat bahwa lebih dari separoh, 44 lansia (65,7%) lansia mengalami insomnia

Tabel 6. Hubungan Usia Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang

Usia	Insomnia						P value
	Insomnia		Tidak Insomnia		Jumlah		
	f	%	f	%	f	%	
Lanjut usia	31	77,5	9	22,5	40	100	0,026
Pertengahan	13	48,1	14	51,9	27	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak terdapat pada lanjut usia (77,5%), dibandingkan usia pertengahan (48,1%). Dari hasil uji statistik diperoleh $p=0,026$ ($p<0,05$) berarti terdapat hubungan yang bermakna antara usia lansia dengan insomnia.

Tabel 7. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang

Jenis Kelamin	Insomnia				Jumlah		P value
	Insomnia		Tidak Insomnia				
	f	%	f	%	f	%	
Laki-laki	29	82,9	6	17,1	35	100	0,004
Perempuan	15	46,9	17	53,1	32	100	
Jumlah	44	65,7	23	34,3	67	100	

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (82,9%) yang mengalami insomnia, dibandingkan berjenis kelamin perempuan (46,9%) yang mengalami insomnia, dari hasil uji statistik diperoleh $p=0,004$ ($p<0,05$) berarti terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan insomnia

Tabel 8 Hubungan Gaya Hidup Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang

Gaya Hidup	Insomnia				Jumlah		P value
	Insomnia		Tidak Insomnia				
	f	%	f	%	f	%	
Buruk	35	85,4	6	14,6	41	100	0,000
Baik	9	34,6	17	65,4	26	100	
Jumlah	44	65,7	23	34,3	67	100	

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak terdapat pada gaya hidup buruk (85,4%). Dibandingkan dengan gaya hidup baik terdapat (34,6%) yang mengalami kejadian insomnia. Dari hasil uji statistik diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$)

berarti terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia.

Tabel 9 Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang

Kecemasan	Insomnia				Jumlah		P value
	Insomnia		Tidak Insomnia				
	f	%	%	f	%		
Berat	41	91,1	4	8,9	45	100	0,000
Ringan	3	13,6	19	86,4	22	100	
Jumlah	44	65,7	23	34,3	67	100	

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak terdapat pada kecemasan berat sebanyak (91,9%), dibandingkan dengan kecemasan ringan (13,6%) dengan insomnia. Dari hasil uji statistik diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$) berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan insomnia.

IV. PEMBAHASAN

1. Usia

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa lebih dari separoh, 40 lansia (59,7%) lansia memiliki lanjut usia. Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian Iin Varlina didapatkan (55,8%) lansia pada kategori lanjut usia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang 2015.

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewi, (2013) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Seraya Denpasar Bali ditemukan (22,2%) lansia berada pada kategori usia lansia tua (*old*). Insomnia lebih banyak ditemukan pada lanjut usia karena terjadi perubahan pola tidur, dimana lansia lebih banyak terbangun malam, bangun lebih awal, dan merasa tidak segar setelah bangun. Selain itu kondisi kesehatan pada lansia akan menurun seperti munculnya penyakit arthritis, penyakit paru, penyakit jantung, inkontinensia urin, penyakit parkinson, dan alzheimer mengakibatkan terjadinya perubahan pola tidur sehingga kejadian insomnia pun tidak dapat dihindari (Yuliana 2013).

Menurut asumsi peneliti kebanyakan insomnia terjadi pada usia 60-74 tahun disebabkan karena terjadi perubahan pola tidur, dimana lansia lebih

banyak terbangun malam, bangun lebih awal, dan merasa tidak segar setelah bangun. Dan menyebabkan lansia tersebut susah untuk tidur kembali.

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa lebih dari separoh, 35 lansia (52,2%) berjenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Iin Varlina didapatkan (56,8) lansia memiliki jenis kelamin laki-laki di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang 2015.

Jenis kelamin adalah perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan. Perbedaan ini terjadi karena mereka memiliki alat-alat untuk meneruskan keturunan yang berbeda, yang disebut alat reproduksi (Cahya, 2012).

Kejadian insomnia lebih banyak ditemukan pada lansia ber jenis kelamin laki-laki. Menurut Myers dalam Annisa (2008), menyebutkan bahwa laki-laki lebih banyak mengalami insomnia dikarenakan akan ketidakmampuannya dibanding perempuan. Karena laki-laki dominan pada tingkat stres dan gaya hidup yang cenderung perokok.

Menurut analisa peneliti kebanyakan lansia berjenis kelamin laki-laki banyak mengalami insomnia terutama faktor gaya hidup yang suka merokok dan bergadang pada malam hari serta memiliki tingkat stress yang tinggi disertai mengkonsumsi kopi.

3. Gaya Hidup

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa lebih dari separoh, 41 lansia (61,2%) lansia memiliki gaya hidup buruk. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Iin Varlina didapatkan (60,8%) lansia memiliki gaya hidup tidak baik di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2015. Hasil penelitian ini tidak sama dengan penelitian Ernawati, (2012) pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo diperoleh separuh (68%) lansia memiliki gaya hidup yang tidak baik.

Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosial (Susanto, 2006 dalam Roza, 2009). Gaya hidup adalah pola tingkah laku sehari-hari yang patut dijalankan oleh suatu kelompok sosial ditengah masyarakat sesuai dengan norma dan agamanya (Mudzakkir dkk, 2006 dalam Roza, 2009).

Berdasarkan analisis kuesioner dapat dilihat bahwa lebih dari separuh (52,2%) lansia mengkonsumsi kopi lebih dari 2 gelas perharinya dan kurang dari separuh (35,8%) lansia tidak melakukan

olahraga minimal 30 menit sehari. Hal ini juga terlihat dari jawaban lansia bahwa sebagian besar (48,9%) lansia adalah perokok. Berdasarkan analisis peneliti dapat disimpulkan bahwa lansia yang berada di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2016 juga memiliki gaya hidup yang tidak baik dengan ciri-ciri mengkonsumsi kopi lebih dari 2 gelas perharinya, tidak melakukan olahraga dan perokok.

4. Kecemasan

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa lebih dari separoh, 45 lansia (67,2%) lansia memiliki kecemasan berat. Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian Iin (59,3%) lansia memiliki kecemasan berat di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2015.

Menurut Nugroho, (2008) kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Ini terjadi sebagai reaksi terhadap sesuatu yang dialami seseorang. Dapat ditandai dengan adanya gejala seperti adanya perubahan tingkah laku, bicara cepat, meremas-remas tangan, berulang-ulang bertanya dan tidak mampu berkonsentrasi.

Menurut Hawari (2013) gangguan kecemasan merupakan kondisi yang paling umum pada lansia. Lansia menghadapi pikiran kematian dengan rasa putus asa dan kecemasan menjadi masalah psikologis yang penting pada lansia, khususnya lansia yang mengalami penyakit kronis. Perilaku cemas pada lansia dapat disebabkan oleh penyakit medis fisiologi yang sulit diatasi, kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga dukungan sosial, respons yang berlebihan terhadap kejadian hidup, pemikiran akan datangnya kematian.

Dalam hal ini dimana telah diuraikan bahwa banyak lansia mengalami kecemasan berat. Dalam konteks ini dimana lansia mengalami kecemasan berat terbukti dari beberapa pernyataan yang diberikan peneliti. Hal ini dimana kecemasan berat dirasakan lansia terdapat pada pernyataan no. 1 (55%) lansia cemas dan takut akan pikiran sendiri. Berikutnya pernyataan no. 2 (65%) lansia merasa tegang, lesu dan tidak bisa istirahat. Selanjutnya pernyataan no. 14 (60%) lansia disaat wawancara merasa gelisah, jari gemetar, dan muka tegang. Dari beberapa kecemasan yang telah diungkapkan tersebut menunjukkan bahwa lansia insomnia memiliki tingkat kecemasan berat yang berdampak terhadap psikologis mereka yang terganggu dikarenakan perubahan fisik mereka setelah insomnia.

Menurut asumsi peneliti bahwa adanya keterkaitan efek negatif yang diterima oleh lansia yang menjalani insomnia berdampak pada perubahan fisik mereka setelah insomnia. Sehingga timbulnya rasa kecemasan berat yang dialami lansia dikarenakan perubahan fisik setelah menjalani

insomnia. Hal ini perlunya tenaga kesehatan agar lebih dapat menanggulangi permasalahan kecemasan berat yang dirasakan oleh lansia.

5. Insomnia

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa lebih dari separoh, 44 lansia (65,7%) lansia mengalami insomnia. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Iin Varlina didapatkan (64,7%) lansia mengalami insomnia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang tahun 2015. Hal ini sejalan dengan penelitian Fransiska (2014) pada lansia di Balai penyantunan lanjut usia senja cerah Paniki kecamatan Mapaget Manado diperoleh hasil sebanyak 63% lansia mengalami insomnia.

Seperti yang telah diketahui dari hasil persentase yang telah diuraikan diatas menunjukkan tingginya kejadian insomnia terhadap lansia. Hal ini bahwa lebih banyaknya lansia yang mengalami insomnia di tempat penelitian dikarenakan faktor usia dan jenis kelamin, gaya hidup serta kecemasan yang dialami sebagian besar lansia. Sehingga akan berdampak buruk terhadap kondisi kesehatan lansia yang menurun.

Menurut Kaplan dan Sadock (1997), insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bersifat sementara atau persisten. Dalam sumber lain juga disebutkan bahwa Insomnia adalah ketidak mampuan tidur, atau merasa segar dengan tidur. Akut dan sementara selama periode stres, insomnia dapat menjadi kronis, konstan mengakibatkan kelelahan, kegelisahan ekstrime sebagai pendekatan sensasi, dan gangguan kejiwaan (Hanun, 2011).

Menurut Merritt, (2002) dalam Gafur, (2013) mengatakan bahwa insomnia pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Namun demikian, hal tersebut masih mungkin untuk diperbaiki, misalnya dengan memperbaiki kebiasaan makan dan minum, olahraga, istirahat dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa insomnia pada lansia merupakan suatu kejadian dimana lansia yang mengalami susah tidur dikarenakan salah satu faktor yang menyebabkan lansia mengalami insomnia. Dalam hal ini dimana sebagian besar lansia mengalami insomnia terbukti dari beberapa pernyataan yang diungkapkan lansia pada kuesioner peneliti. Hal ini didapatkan pada pernyataan no. 2 (53,8%) lansia menyatakan selalu bermimpi. Berikutnya pada pernyataan no. 5 (55,8%) lansia sering terbangun 4-5 kali dimalam hari selanjutnya no. 8 (57,7%) lansia menyatakan merasa tidak segar waktu bangun di pagi hari.

Disini dapat dilihat bahwa dari hasil pernyataan yang diuraikan diatas menunjukkan bahwa lansia mengalami insomnia atau susah tidur. Hal ini lansia mengalami perubahan tidur yang tidak teratur, dimana kadang-kadang terbangun dimalam hari atau tidur yang terlalu lama. Dan hal tersebut

merupakan pertanda bahwa lansia menghadapi penyakit insomnia yang merubah pola tidur lansia yang bisaanya teratur namun berubah menjadi tidak teratur. Inipun merupakan gejala penyakit insomnia lansia.

Menurut asumsi peneliti bahwa sebahagian besar lansia mengalami kejadian insomisia berupa gejala kronis untuk tidur. Dimana lansia yang tidur nyenyak namun sebaliknya mereka kebanyakan mengalami tidur yang tidak teratur lagi, seperti terbangun dari tidur atau tidur singkat. Dari akibat penyakit insomnia yang dialami oleh lansia, sehingga akan memperburuk situasi kesehatan mereka yang kurang nyaman dalam menghadapi tidur. Sehingga perlunya suatu antisipasi bagi lansia agar lebih dapat melakukan kunjungan ke posyandu lansia atau puskesmas terdekat agar memperoleh informasi dalam mengatasi penyakit insomnia.

6. Hubungan Usia Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Puskesmas Belimbing Padang

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak terdapat pada usia lansia (77,5%), dibandingkan usia pertengahan (48,1%). Dari hasil uji statistik diperoleh $p=0,026$ ($p<0,05$) berarti terdapat hubungan yang bermakna antara usia lansia dengan insomnia.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian Iin dari 67 lansia yang mengalami insomnia pada lansia dikelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2015 lebih dari separuh (77,9%) pada kategori usia lansia tua (*old*) sedangkan pada kategori usia lansia awal (*elderly*) kurang dari separuh (42,1%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara usia dan kejadian insomnia pada lansia dengan nilai $p = 0,026$ yang berarti $p < 0,05$. Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa semakin bertambahnya umur seseorang maka semakin besar terjadinya insomnia.

Menurut Gafur (2013) seiring peningkatan usia pada lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spritual. Salah-satu perubahan fisik pada lansia adalah perubahan pola tidur. Pola tidur pada lansia cenderung berubah-ubah karena kemampuan fisik yang semakin menurun. Dan juga terjadi perubahan siklus sirkadian, yaitu fase tidur lebih maju sehingga menyebabkan insomnia .

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa lansia yang berada pada kategori usia lansia awal yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 59,7%, hal ini bisa disebabkan karena lansia jarang berolahraga, makan dengan pola yang tidak sehat serta jarang mencari kegiatan yang bisa mengeluarkan keringat seperti membersihkan perkarangan sekitar dan berjalan dipagi hari selama 10-15 menit, sehingga badan menjadi sehat dan pola tidur pun bisa menjadi teratur. Hal ini bisa disebabkan karena faktor gaya hidup yang tidak baik seperti kurang gerak, malas

untuk berolahraga, faktor kebiasaan suka meminum minuman yang mengandung kafein (kopi) dan lain-lainnya.

7. Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak (82,9%) yang mengalami insomnia, dibandingkan berjenis kelamin perempuan (46,9%) yang mengalami kejadian insomnia, dari hasil uji statistik diperoleh $p=0,004$ ($p<0,05$) berarti terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan insomnia.

Jenis kelamin adalah perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan. Perbedaan ini terjadi karena mereka memiliki alat-alat untuk meneruskan keturunan yang berbeda, yang disebut alat reproduksi (Cahya, 2012).

Menurut ungu (2007) mengatakan “ jenis kelamin merupakan perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. jenis kelamin berkaitan dengan tubuh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memproduksi sperma, sementara perempuan menghasilkan sel telur dan secara biologis mampu untuk menstruasi, hamil dan menyusui. Perbedaan biologis dan fungsi biologis laki-laki dan perempuan tidak dapat dipertukarkan diantara keduanya.

Kejadian insomnia lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin laki-laki. Menurut Myers dalam Annisa (2008), menyebutkan bahwa laki-laki banyak mengalami insomnia dikarenakan akan ketidakmampuannya dibanding perempuan. Karena laki-laki dominan pada tingkat stres dan gaya hidup yang cenderung perokok.

Menurut analisa peneliti kebanyakan lansia berjenis kelamin laki-laki banyak mengalami insomnia terutama faktor gaya hidup yang suka merokok dan bergadang pada malam hari serta memiliki tingkat stress yang tinggi.

8. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2016

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak terdapat pada gaya hidup buruk (85,4%). Dibandingkan dengan gaya hidup baik terdapat (34,6%). Dari hasil uji statistik diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$) berarti terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan hasil penelitian Iin didapatkan insomnia lebih banyak terjadi pada lansia dengan gaya hidup tidak baik yaitu sebanyak 80,5% dibandingkan dengan lansia dengan gaya hidup baik yaitu 39,5%. Hasil uji *chi-*

square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2015 dengan nilai $p = 0,032$ yang berarti $p < 0,05$.

Gaya hidup lansia seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman yang berkafein dan kurangnya olahraga menyebabkan timbulnya kesulitan tidur pada lansia. Hal tersebut sebagaimana dikemukakan oleh Guang, (2009) dalam Sudaryanto Agus dan Ernawati, bahwa setiap pagi bangun tidur, berolahraga selama 1 jam, baik itu Thai 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 terlampaui malam dan bangun di pagi sekali, jadi memerlukan sedikit istirahat di tengah hari, dengan demikian para manula akan dapat tidur dengan nyenyak pada malam hari.

Pada hasil penelitian diperoleh dari 41 lansia dengan gaya hidup buruk terdapat 35 lansia (85,4%) lansia insomnia. Hal ini bisa disebabkan karena faktor lingkungan tempat tinggal, dimana beberapa lansia memiliki lingkungan tempat tinggal yang ramai dan cukup bising, sehingga mereka susah untuk tidur walaupun tidak ada gangguan pada diri mereka sendiri. Hasil penelitian juga menunjukkan gaya hidup lansia buruk tetapi tidak insomnia 6 (14,6%) lansia, hal ini disebabkan karena motivasi yang baik dari mereka untuk pentingnya tidur walaupun dengan gaya hidup tidak baik, cara yang mereka lakukan adalah merencanakan tidur lebih awal dan tidak mengkonsumsi makanan atau minuman yang menyebabkan sulit tidur, mereka cuci kaki dan tangan lalu langsung tidur sehingga mata cepat mengantuk dan akhirnya mereka bisa tidur cepat.

9. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang Tahun 2016

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak terdapat pada kecemasan berat sebanyak (91,9%), dibandingkan dengan kecemasan ringan (13,6%). Dari hasil uji statistik diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$) berarti terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan insomnia.

Hasil dari penelitian ini bahwa persentase yang mengalami insomnia lebih banyak terjadi pada lansia dengan kecemasan berat yaitu 39,5% dibandingkan dengan lansia dengan kecemasan ringan yaitu 37,3% dan kecemasan berat yaitu 22,4%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kecemasan dengan kejadian

insomnia pada lansia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2015 dengan nilai $p = 0,015$ yang berarti $< 0,05$. Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan dapat menyebabkan insomnia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sohat dkk, (2011) pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado diperoleh hasil ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan insomnia. Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sudaryanto Agus dan Ernawati, (2009) pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan insomnia.

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

Pada hasil penelitian diperoleh lansia memiliki kecemasan berat akan mengalami insomnia yaitu 91,9%, hal ini disebabkan faktor lain yaitu faktor jenis kelamin, dimana pada hasil penelitian diperoleh sebagian besar (52,5%,) lansia dengan jenis kelamin laki-laki. Menurut Myers dalam Annisa (2008), menyebutkan bahwa laki-laki lebih cemas akan ketidakmampuan dibanding perempuan, perempuan lebih aktif.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Belimbing Padang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separoh (59,7%) lansia di Puskesmas Belimbing Padang berada dalam kategori lanjut usia.
2. Lebih dari separoh (52,2%) lansia di Puskesmas Belimbing Padang berjenis kelamin laki-laki.
3. Lebih dari separoh (65,7%) lansia di Puskesmas Belimbing Padang mengalami insomnia.
4. Lebih dari separoh (61,2%) lansia di Puskesmas Belimbing Padang memiliki gaya hidup yang buruk.
5. Lebih dari separoh (67,2%) lansia di Puskesmas Belimbing Padang mengalami kecemasan berat.

6. Terdapat hubungan yang bermakna antara usia dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Belimbing Padang
7. Terdapat hubungan yang bermakna gaya hidup dengan insomnia pada lansia Puskesmas Belimbing Padang.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan insomnia pada lansia Puskesmas Belimbing Padang.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan insomnia pada lansia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas .

DAFTAR PUSTAKA

- Asriadi Baso dkk, 2014. Jurnal penelitian tentang *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Warga Di Kelurahan Bontoa Kecamatan Mandai Kabupaten Maros*. Diakses pada tanggal 11 September 2015 pukul 19.31 WIB.
- Bps, 2010. Jumlah Dan Distribusi Penduduk 2010. <http://sp2010.bps.go.id/index.php/site/topik?kid=1&kategori=Jumlah-dan-Distribusi-Penduduk>. di akses 26 September 2015, Jam 10.00 WIB.
- Dalami, 2009. *Asuhan Keperawatan Jiwa*. Jakarta: CV. Trans Info Medika
- Dewi Putu Arysta & Ardani Gusti Ayu Indah, 2013. Jurnal penelitian tentang *Angka Kejadian Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013*. Diakses pada tanggal 2 September 2015 pukul 19.45 WIB
- Dinas Kesehatan Kota Padang, 2014. Laporan Tahunan Puskesmas Belimbing Padang.
- Ermawati & Sudaryanto Agus, 2009. Jurnal penelitian tentang *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sikoharjo Kabupaten Sikoharjo*. Diakses pada tanggal 21 September 2015 pukul 22.00 WIB
- Fatimah, 2010, *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Tim.
- Fitri Fanny Kurni, 2015. Skripsi tentang *Efektivitas Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang*. Universitas Andalas.
- Fransiska, 2014. Jurnal penelitian tentang *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado*. Diakses pada tanggal 10 September 2015.
- Hanun Siregar, Mukhlidah, 2011, *Mengenal Sebab-Sebab Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Flashbooks
- Hawari, 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta : FKUI
- Hidayat, A A, 2011, *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika.
- Hermayudi dkk, 2012. Jurnal penelitian tentang *Hubungan Antara Depresi Dan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta*. Diakses pada tanggal 21 September 2015 pukul 17.34 WIB.
- Gafur, 2013. Skripsi tentang *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Werda Gorontalo*. Diakses pada tanggal 10 September 2015 pukul 21.00 WIB.
- Iin Varlina, 2015. Skripsi tentang *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia di puskesmas Andalas Padang 2015*.
- Januar Aris, 2015. Skripsi tentang *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Penderita Osteoarthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2014*. Universitas Andalas.
- Khair, Yani Ummul 2012, Skripsi tentang *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Pasien Preoperasi Yang Pertama Kali Dirawat Inap di Ruang Bedah RSUP Dr.M DJAMIL Padang Tahun 2011*. Universitas Andalas
- Khoirina Iza dkk, 2014. Jurnal penelitian tentang *Hubungan Antara Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Desa Trembulrejo Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora*. Diakses pada tanggal 12 September 2015 pukul 21.00 WIB.
- Kim dkk. 2008, *Prevalence of Insomnia and Associated Factor in a Community Sample of Elderly Individuals in South Korea*. Diakses pada tanggal 6 September 2015 pukul 22.00 WIB.
- Mousavi dkk .2011, *Prevalence and Associated Factors of Insomnia Syndrome in the Elderly Residing in Kahrizak Nursing Home, Tehran, Iran*. Diakses pada tanggal 7 September 2015 pukul 19.00 WIB.
- Notoatmodjo. soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahyudi. 2008, *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan praktis edisi 3*. Jakarta: Salemba medika.

- Padila. 2013, *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Puskesmas Belimbing Kota Padang, (2015). Data Sasaran Program Tahun 2015 Puskesmas Belimbing. Padang; Puskesmas Belimbing Kota Padang.
- Roza Andalia, 2009. Skripsi tentang *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dumai Timur Dumai-Riau Tahun 2009*. Universitas Andalas.
- Sastroasmoro, S., Ismael, S. (2011). *Dasar- dasar metodologi penelitian klinis edisi ke 4*. Jakarta., Sagung Seto.
- Simanullang, Poniyah dkk. 2011. Jurnal penelitian tentang *Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Kesehatan Usia Lanjut (Lansia) Di Wilayah Kerja Puskesmas Darussalam Medan*. Diakses pada tanggal 20 September 2014 pukul 20.00 WIB.
- Siti , Maryam, 2008, *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Penerbit Salemba Medika
- Wulandari,Ari.2011, *Cara Jitu Mengatasi Insomni*.Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset
- Yuliana.2013. skripsi tentang *Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang 2013*