

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
POLA TIDUR LANSIA DI DESA BANYUPOH
GEROKGAK BULELENG**



SKRIPSI

Oleh:

IDA AYU PUTU PEBRIANI PRATIWI

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
POLA TIDUR LANSIA DI DESA BANYUPOH
GEROKGAK BULELENG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

**IDA AYU PUTU PEBRIANI PRATIWI
NIM. C1118057**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN
POLA TIDUR LANSIA DI DESA BANYUPOH
GEROKGAK BULELENG

Diajukan Oleh:

IDA AYU PUTU PEBRIANI PRATIWI
NIM. C1118057

Badung, 7 Juli 2022

Telah Disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.-I
NIDN.0826019001



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Mengetahui,
Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Ketua



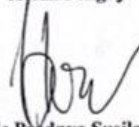
Ns. I Putu Alpha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN.0821058603

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SI
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal: 22 Juli 2022

Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep.,M.Kes
NIDN. 0813068801

Sekretaris Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.I
NIDN. 0826019001

Anggota Penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Mengetahui,
Program Studi SI Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Ariha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0821058603

iii

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : Ida Ayu Putu Pebriani Pratiwi

NIM : C1118057

JURUSAN : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Desa Banyupoh Gerogak Buleleng

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Badung, 7 Juli 2022


METERAI
TEMPER
884E9AJX916998274
(Ida Ayu Putu Pebriani Pratiwi)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juli 2022
Ida Ayu Putu Pebriani Pratiwi

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Desa Banyupoh
Gerokgak Buleleng

LXXXVIII + 109 Halaman + 2 Skema 4 Tabel + 14 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada lansia dapat mengakibatkan lansia mengalami keterbatasan dalam beraktivitas sehingga berdampak pada kualitas dan pola tidur lansia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Desa Banyupoh Gerokgak Buleleng.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif dengan desain *Descriptive Correlation* dengan pendekatan *Cross Sectional*, populasi pada penelitian ini sejumlah 278 dengan penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenis *Non Probability* yaitu *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner GAI dan PSQI. Penelitian ini menggunakan analisis hubungan dengan menggunakan *Spearman Rank* dengan derajat kemaknaan (0,05).

Hasil uji *spearman rho* didapatkan ada hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Desa Banyupoh Gerokgak Buleleng ($p=0,000$ dan $r=0,633$). Arah hubungan didapatkan positif yang artinya semakin tidak ada kecemasan maka pola tidurnya semakin baik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terhadap masyarakat terutama pada lansia tentang dampak kecemasan bagi pola tidur sehingga masyarakat mampu mengurangi kecemasan dengan berbagai tindakan.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Pola Tidur, Lansia

Daftar Pustaka : 49 (2013-2021)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, July 2022
Ida Ayu Putu Pebriani Pratiwi

The Correlations Between Anxiety Levels and Sleep Patterns for the Elderly in
Banyupoh Village Gerokgak Buleleng

LXXXVIII + 109 Pages + 2 Scheme 4 Tables + 14 Appendixes

ABSTRACT

Anxiety in the elderly can cause the elderly to experience limitations in their activities so that it has an impact on the quality and sleep patterns of the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety levels and sleep patterns of the elderly in Banyupoh Gerokgak Village, Buleleng.

This study uses a quantitative research method with a descriptive correlation design with a cross sectional approach, the population in this study is 278 with the determination of the sample using a non-probability sampling technique, namely purposive sampling. The sample in this study were 74 people. The instrument in this study used the GAI and PSQI questionnaires. This study uses relationship analysis using Spearman Rank with a degree of significance (0.05).

The results of the spearman rho test showed that there was a strong relationship between the level of anxiety and the sleep patterns of the elderly in Banyupoh Gerokgak Village, Buleleng ($p = 0.000$ and $r = 0.633$). The direction of the relationship is positive, which means that the less anxiety, the better the sleep pattern. This research is expected to provide an overview of the community, especially the elderly about the impact of anxiety on sleep patterns so that people are able to reduce anxiety with various actions.

Keywords: Anxiety Level, Sleep Pattern, Elderly

Bibliography : 49 (2013-2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha–Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Desa Banyupoh Gerokgak Buleleng” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Skripsi penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua serta saudara kandung yang telah memberikan banyak dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Teman-teman dan semua pihak yang telah banyak memberikan semangat, dukungan, dan bantuan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi penelitian ini. Semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Bagi Masyarakat.....	6
3. Institusi Pendidikan	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Lansia	10
1. Definisi Lansia	10
2. Batasan Lanjut Usia.....	11
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia	12
4. Masalah Lanjut Usia.....	14

B. Kecemasan	15
1. Definisi Kecemasan.....	15
2. Tanda dan Gejala Kecemasan	16
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	17
4. Klasifikasi Tingkat Kecemasan.....	19
5. Kecemasan Pada Lansia	20
6. Skala Ukur Kecemasan	21
C. Pola Tidur	23
1. Definisi Tidur	23
2. Pola Tidur Normal.....	24
3. Pola Tidur Lansia	28
4. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur	29
5. Alat Ukur Pola Tidur	30
D. Kerangka Teori	31
BAB III.....	32
KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL ...	32
A. Kerangka Konsep.....	32
B. Hipotesis.....	33
C. Definisi Operasional.....	33
BAB IV	34
METODE PENELITIAN	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi	34
2. Sampel.....	35
C. Tempat Penelitian	38
D. Waktu Penelitian.....	38
E. Etika Penelitian	38
1. Memperhatikan Manfaat Dan Kerugian Yang Ditimbulkan.....	39
2. Keadilan Dan Inklusivitas/Keterbukaan.....	39
3. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian	40
4. Tidak Mencederai Orang Lain.....	40
3. Lembar Persetujuan	41

F. Alat Pengumpulan Data	41
1. Instrumen penelitian	41
2. Uji Validitas dan Reliabilitas	43
G. Prosedur Pengumpulan Data	44
1. Prosedur administrasi	45
2. Prosedur teknis	45
H. Pengolahan Data	46
1. Pengumpulan data	46
2. Analisa Data	48
BAB V.....	51
HASIL PENELITIAN	51
A. Tempat dan Waktu Penelitian	51
B. Analisis Univariat.....	51
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin , Tingkat Kecemasan dan Pola Tidur Responden Penelitian	52
C. Analisis Bivariat	53
BAB VI.....	54
PEMBAHASAN	54
A. Interpretasi Penelitian	54
1. Tingkat Kecemasan Pada Lansia.....	54
2. Pola Tidur Pada Lansia Di Desa Banyupoh Gerokgak Buleleng	58
3. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia.	62
B. Keterbatasan Penelitian	65
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	65
BAB VII	67
PENUTUP.....	67
A. Simpulan	67
B. Saran	68
Daftar Pustaka	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	33
Tabel 4. 1 Kisi-kisi kuesioner penelitian.....	43
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian.....	52
Tabel 5. 2 Hasil Analisis.....	53

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori	31
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Permohonan Uji Etik
- Lampiran 6. Etichal Approval
- Lampiran 7. Surat Pengantar Kuesioner
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Kuesioner Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia
- Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data Univariat
- Lampiran 11. Hasil Pengolahan Data Bivariat
- Lampiran 12. Rencana Jadwal Kegiatan
- Lampiran 13. Dokumentasi
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. N. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. In *Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro* (Issue April).
- Anggraini, A. R., & Oliver, J. (2019). Hubungan Antara Expressive Writing Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Fresh Graduate Yang Sedang Mencari Kerja. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://eprints.ums.ac.id/77127/1/NASPUB.pdf>
- Anita, M. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anestesi Umum di RSUD Sleman Yogyakarta. *Jurnal Info Kesehatan*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/239/>
- Arifin. (2018). Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia di rumah dengan fokus pada kesehatan subjektif. *Journal of Materials Processing Technology*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0>
- Astria, N. K. R. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *Kedokteran, Kualitas Tidur Lansia*, 1–68.
- Azizah. (2015). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu: Yogyakarta.
- Badan Statistik Penduduk. (2020). *Berita Resmi Statistik Hasil Sensus Penduduk Lanjut Usia Provinsi Bali*. 99–117.
- Baloch, Q. B. (2017). Hubungan Depresi Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Posyandu Mawar Desa Kledokan Kec. Bendo Kab. Magetan. 11(1), 92–105.
- Barrios. (2014). Hubungan Durasi Tidur Dengan Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. 97.
- Bura, A. E. D. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Puskesmas Nita Kabupaten Sikka NTT. *Journal of Materials Processing Technology*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0A>.
- Diani, A. W. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan Kesulitan Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Setiap Malam Seseorang Mngalami Dua Jenis Tidur Yang Berbeda Dan Saling Bergantian Yaitu: Tidur (Rapid-Eye Movement) Dan Non REM (Non Rapid- Eye Movement)*. (Rafknowledge, 2004).
- Dylan Trotsek. (2017). Hubungan Dismenorea dengan Kecemasan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9), 1689–1699.

- Effendi, R. (2018). *Pengaruh Aktivitas Outdoor Terhadap Kualitas Tidur*.
- Fauziah, R. (2013). *Gambaran kualitas tidur pada wanita lanjut usia (Lansia) di Panti Sosial Tresna Werha Budi Pertiwi Bandung*.
- Firman, Udaya, M., & Rahmawati, A. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *STIKes "ICME" Jombang*, 1(1), 1–7. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/267/1/Firman.pdf>
- Goyena, R. (2019). Pengertian Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Goyena, R. (2019). Teori Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hanifullah, J. (2015). *Perbedaan Efektifitas Terapi Musik Religi dan Murottal Al Qur'an Terhadap Kecemasan Karena Kematian Pada Lansia*. 13. [http://repository.ump.ac.id/2789/3/Jahdan Hanifullah BAB II.pdf](http://repository.ump.ac.id/2789/3/Jahdan%20Hanifullah%20BAB%20II.pdf)
- Hawari. (2015). Analisis Tingkat kecemasan lansia terhadap kualitas tidur. Skripsi: Universitas Brawijaya Malang. *Skripsi: Universitas Brawijaya Malang*.
- Heningsih. (2014). Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 1–46.
- Hermansyah, B. (2018). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Lanjut Usia Kabupaten Jombang*. 1–68. <https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/id/eprints/52>
- Hidayat, D. A. (2020). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Skripsi*. 1–12.
- Hidayatullah, H. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Berdasarkan Karakteristik Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Cengkareng Jakarta Barat. *Nursing Research*, 13, 1–10. http://perpus.fikumj.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3603&keywords
- Hotijah, S. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Skripsi*.
- Iqbal, Q. M. (2014). Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Jakarta Timur. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Jakarta*.

- Janah, A. F., Nurbaiti, U., & Fianti, F. (2020). *Pengaruh Warna Dan Bentuk Lampu Terhadap Tingkat Kenyamanan Manusia Di Ruang Tidur.*
- Janah, A. F., Nurbaiti, U., & Fianti, F. (2020). Pengaruh Warna Dan Bentuk Lampu Terhadap Tingkat Kenyamanan Manusia Di Ruang Tidur. *EnviroScienteeae*, 16(1), 7. <https://doi.org/10.20527/es.v16i1.8994>
- Kerans, T. O. (2020). Nyeri Gout Pada Lansia. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Latifah, N. K. (2021). *Skripsi Systematic Review : Analisis Determinan Pemanfaatan Pelayanan Posyandu Lansia Skripsi Systematic Review : Analisis Determinan.*
- Marlina, Mudayati, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktifitas Sehari-Hari di Kelurahan Tunggul Wulung Kota Malang. *Journal Nursing News*, 2(1), 380–390.
- Munawaroh, L. (2017). *Penerapan Terapi Musik Rebana pada Lansia yang Mengalami Stres di Unit Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.* <http://repository.unimus.ac.id/id/eprint/808%0A>
- Nugroho, C. (2020). Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia. *Journal Kesehatan*, 1, 7–37.
- Nurhayati, T. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi. *Efektifitas Penyuluhan Gizi Pada Kelompok 1000 HPK Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Kesadaran Gizi*, 3(3), 69–70.
- Nurhayati, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 122–136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.325>
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian.*
- Pany, M. (2020). Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *Magna Medica: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145>
- Pelangi, A. (2017). Hubungan pola tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa FKIK UMY. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Pradana, S. A. Z. (2017). *Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya.*
- Pramesti, R. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Dharma Bakti Km. 7 Palembang. *Vascular Embolotherapy*, 107–118.
- Pratiwi, N. (2019). *Lansia Hipertensi Pada Gangguan Pola Tidur.* July, 1–23.
- Putri, D. A. (2019). Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019. *Poltekkes Joga*, 53(9), 1689–1699.
- Putri, D. M. (2018). *Perubahan Pola Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Johor.*
- Rachmadita, T. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Inkontinensia Urin Stres di Panti Griya Asih Lawang.* 53(9), 1689–1699.
- Ramadan, H. (2019). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi.* 6(6), 28–37.
- Riani, E. (2020). *Gambaran Tingkat Kecemasan pada Petani Lansia di Kecamatan Panti Kabupaten Jember. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember.*
- Rindayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Rosidah, M. K. (2018). pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 8–24.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Konsep Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 01(01), 1689–1699.
- Sohat, F., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 113320
- Sugiyono. (2020). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.*
- Suhendra, A. D., Asworowati, R. D., & Ismawati, T. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Tension-Type Haedache Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Akrab Juara*, 5(1), 43–54.

<http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919>

- Sularso. (2014). Pengaruh Terapi Musik Mozart Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Anak Preschool Di Rsud Prof.Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Implementation Science*, 11–43. http://repository.ump.ac.id/630/3/SULARSO_BAB_II.pdf
- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2), 150–155.
- Waluyanti, F. T. (2017). *Hubungan Antara Persepsi Kesehatan Dan Dukungan Sosial Dengan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Posyandu Lansia*. 1–5.
- Warsini, & Aminingsih, S. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. 1*, 190–203.
- Warsini, S. A. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Lansia*. 9(2), 85–91.
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1 No. 2(2), 190–203.
- Wiyanto. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecenderungan Insomnia*.