

Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate

Hary Chandra (koresponden)

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bumi Hijrah Tidore; harychandra23@gmail.com

A. Yulansari Makatika

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bumi Hijrah Tidore; yulanmakatika55@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yg ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, merasa tidak fresh ketika bangun pagi dan mengalami kualitas tidur buruk. Insomnia ialah gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan kurang lebih 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya insomnia dan kurang lebih tujuh belas persen mengalami insomnia yang berfokus. Prevalensi insomnia pada lansia relatif tinggi yaitu kurang lebih Enam puluh tujuh persen. Meskipun demikian, hanya satu dari delapan masalah yg menyatakan bahwa gangguan tidurnya sudah didiagnosis oleh dokter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kenyamanan kamar tidur, kecemasan, dan aktivitas senggang malam hari dengan insomnia pada lansia. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional Study*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar dan menghuni Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate, atau dengan cara penarikan sampel secara *simple random sampling*. Hasil penelitian ini didapat dari hasil uji *Chi Square*, diketahui bahwa tidak ada hubungan antara kenyamanan kamar tidur dengan insomnia pada lansia ($p = 0,70$), terdapat hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada lansia ($p = 0,03$), dan tidak ada hubungan antara aktivitas senggang malam hari dengan insomnia pada lansia ($p = 0,98$). Lansia adalah sekelompok masyarakat dengan umur senja yang juga memerlukan perhatian khusus, sehingga mereka juga membutuhkan orang-orang disekitarnya yang benar-benar memahami mereka agar dapat memenuhi kebutuhan mereka baik kebutuhan primer maupun sekunder sehingga kondisi fisik dan dan mental mereka terjaga serta memungkinkan mereka terhindar dari gangguan kesehatan khususnya Insomnia.

Kata kunci: insomnia; lansia; faktor risiko

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Salah satu indikator keberhasilan pemerintah pada pembangunan nasional ialah terwujudnya hal yg positif pada berbagai bidang, Kemajuan dalam bidang medis dan ilmu kedokteran telah bisa menaikkan usia harapan hidup (UHH). Akibatnya jumlah penduduk yg berusia lanjut semakin tinggi serta bertambah cenderung cepat.⁽¹⁾

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), pada Tahun 1980 Usia Harapan Hidup (UHH) adalah 55,7 tahun, angka ini meningkat pada tahun 1990 menjadi 59,5 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan UHH menjadi 71,7 tahun.⁽²⁾ Pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) diprediksi akan meningkat cepat di masa yang akan datang terutama di negara-negara berkembang. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga akan mengalami ledakan jumlah penduduk lansia, kelompok umur 0-14 tahun dan 15-49 berdasarkan proyeksi 2010-2035 menurun. Sedangkan kelompok umur lansia (50-64 tahun dan 65+) berdasarkan proyeksi 2010-2035 terus meningkat.

Meningkatnya populasi lansia ini membuat pemerintah perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia sehingga dapat berperan dalam pembangunan dan tidak menjadi beban bagi masyarakat. Undang-Undang No 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia menetapkan, bahwa batasan umur lansia di Indonesia adalah 60 tahun ke atas.⁽¹⁾ Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 138 ayat 1 menetapkan bahwa Upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia harus ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial maupun ekonomis sesuai dengan martabat kemanusiaan. Ayat 2 menetapkan bahwa Pemerintah wajib menjamin ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan dan memfasilitasi kelompok lanjut usia untuk dapat tetap hidup mandiri dan produktif secara sosial dan ekonomis.⁽³⁾

Secara alamiah lansia itu mengalami kemunduran fisik, biologis maupun mentalnya. Lanjut usia bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu masa atau tahap hidup manusia dari bayi, kanak-kanak, dewasa, tua, dan lanjut usia itu sendiri. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa

tua merupakan masa hidup yang terakhir dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari sehingga bagi kebanyakan orang masa tua itu merupakan masa yang kurang menyenangkan.⁽¹⁾

Peningkatan usia harapan hidup tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lansia. Empat gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi, insomnia, *anxietas*, dan delirium.⁽¹⁾

Dengan adanya penambahan atau peningkatan usia harapan hidup tentunya lansia perlu dikontrol perkembangan fisik serta mentalnya, karena pada umumnya sistem organ lansia pasti mengalami penurunan secara terus-menerus yang memungkinkan timbulnya berbagai gejala gangguan pada fungsi tubuh, salah satunya adalah gangguan pola tidur. Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan, apabila tidak serius ditangani maka berdampak pada penurunan produktivitas serta kesehatan fisik pada lansia. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Walaupun demikian, hanya satu dari delapan kasus yang menyatakan bahwa gangguan tidurnya telah didiagnosis oleh dokter.⁽⁴⁾

Gangguan tidur/ insomnia sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kenyamanan ruang tidur. Setiap orang harus menumbuhkan dan kemudian meningkatkan kepekaannya terhadap lingkungan fisik. Ruang kamar, apakah ruang kamarnya itu nyaman saat tidur, tempat tidur harus rapih dan nyaman, dan yang paling penting adalah satu tempat harus hanya untuk satu orang saja, karena dengan lebih dari satu orang maka akan mengganggu kenyamanan tidur seseorang, begitu pula dengan suhu ruangan, hendaknya pada waktu tidur lansia tidak boleh merasa gerah atau pengap, karena akan mengganggu kenyamanan tidur lansia. Suatu lingkungan fisik yang positif akan membantu lansia hidup sehat. Banyak langkah dan tata cara yang dapat dilakukan oleh seorang lansia agar dapat membina suatu lingkungan fisik yang positif.⁽⁴⁾ Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ibrahim menyatakan adanya hubungan antara lingkungan fisik dengan insomnia karena dari 40 responden yang diteliti terdapat 28 responden yang menderita Insomnia dan dengan hasil uji statistik menunjukkan sebagian besar responden merasa tidak nyaman pada saat mereka berada pada lingkungan (kamar tidur, tempat tidur, dan suhu ruangan) yang kurang baik.⁽⁴⁾

Faktor lain yang menyebabkan gangguan tidur adalah kecemasan yang berlebihan, dimana salah satu tipe kecemasan yaitu simtom suasana hati yang menyebabkan Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah.⁽⁵⁾ Kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan insomnia seperti apa yang di kemukakan oleh Ibrahim dalam penelitiannya yang dilakukan, dimana dari 40 responden yang diwawancarai terdapat 28 orang yang menderita insomnia, dan dari 28 responden tersebut melalui uji statistik diperoleh hasil penelitian bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada lansia.⁽⁴⁾

Lansia memerlukan aktifitas untuk meningkatkan kebugaran dan mengurangi stress, namun ada beberapa aktifitas yang mempengaruhi kurangnya waktu tidur pada lansia, Aktivitas sehari-hari pada lansia dapat diklasifikasikan menjadi : 1). Kebutuhan primer (aktivitas sehari-hari) adalah hal-hal yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraan, meliputi makan, mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah buang air kecil dan air besar. 2). Aktivitas rumah tangga (instrumental) meliputi kebersihan kamar, tempat tidur, mencuci menyiapkan makanan, merapikan pakaian dan berbelanja. 3). Aktivitas waktu luang. Meliputi saling bercerita, bermain kartu, mendengarkan radio, menonton TV, berkebun dan berternak, mengerjakan keterampilan tangan seperti menyulam, menjahit dan lain-lain.⁽⁶⁾ Aktivitas sehari-hari sejatinya berfungsi sebagai alat penilai mampu tidaknya atau masih aktif tidaknya seorang lansia dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa bantuan dari orang lain, namun apabila aktivitas tersebut dilaksanakan tidak sesuai dengan semestinya juga dapat berdampak pada penurunan kondisi kesehatan, contohnya bercerita sampai larut malam, menonton televisi sampai melampaui waktu istirahat serta segala sesuatu yang sering dilakukan sampai melewati waktu istirahat.⁽⁶⁾

Berdasarkan latar belakang dan rincian faktor risiko tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate Tahun 2020.

Tujuan Penelitian

Menganalisis hubungan faktor risiko (kenyamanan ruang tidur, kecemasan dan aktivitas senggang malam hari) dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate tahun 2020

Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan antara kenyamanan kamar tidur, kecemasan dan aktivitas senggang malam hari dengan kejadian insomnia pada lansia.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*), dengan cara observasi atau pengukuran variabel sekali dan sekaligus pada waktu yang sama, artinya setiap responden hanya diobservasi satu kali saja dan pengukuran variabel responden dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Kota Ternate Tahun 2014, yaitu sebanyak 62 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah representatif dari populasi yang diperoleh dari perhitungan beseran sampel menggunakan rumus *slovin* dengan *error tolerance* 5%, dan didapat sejumlah 54 responden.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada penelitian ini terdiri dari variabel independen (variabel bebas) yaitu kenyamanan kamar tidur, kecemasan dan aktivitas senggang malam hari sedangkan variabel dependen (tergantung) yaitu kejadian insomnia pada lansia.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Mei dan telah selesai pada tanggal 7 Juni 2020. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Kota Ternate, yang bertempat di kelurahan Ubo-ubo Kecamatan Kota Ternate Selatan Maluku Utara.

Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak komputer dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Penyuntingan data/editing, untuk menyunting data untuk meminimalisir kesalahan data sebelum dilakukan analisis
2. Pengkodean variabel, dengan tujuan untuk memudahkan dalam mengentry data agar saat dimasukkan kedalam master tabel dapat dibedakan antara variabel yang satu dan lainnya
3. Entry data, merupakan proses mengimput/ memasukkan serta mengolah data yang telah diedit dengan menggunakan perangkat lunak komputer, yaitu dengan cara memasukkan data yang telah melalui proses koding kedalam daftar variabel yang ada di dalam program komputer.
4. Cleaning data/ pembersihan data merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry untuk mengurangi kemungkinan kesalahan dalam pengentrian data. Kemudian data yang telah selesai di-*cleaning* dapat dianalisis menggunakan program komputer.

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini terdiri atas dua tahapan, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran setiap variabel dengan melihat rata-rata dan distribusi frekuensinya, yaitu dengan cara pengaplikasian program komputer sehingga muncul output

yang menjelaskan seluruh variabel yang akan diteliti, baik variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen), sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan metode kai kuadrat, yaitu Rumus Kai Kuadrat:

$$X^2 = \frac{(O - E)^2}{E}$$

Keterangan:

X^2 = Statistik kai kuadrat

O = Frekuensi hasil obsevasi

E = Frekuensi yang diharapkan

Dengan derajat kepercayaan yang digunakan adalah 5% atau 0,05 dengan tujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antar variabel-variabel, dimana makna nilai p (p value) pada tingkat kepercayaan 0,05 adalah sebagai berikut:

1. Bila p value < 0,05 menunjukkan adanya hubungan.
2. Bila p value \geq 0,05 menunjukkan tidak adanya hubungan.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik reponden penelitian dapat dilihat pada tabel 1.:

Tabel 1. Karakteristik reponden penelitian

Karakteristik	Jumlah	
	Frekuensi	Persentase
Umur		
• 50-59 tahun	7	15,6
• 60-69 tahun	19	42,2
• 70-79 tahun	15	33,3
• >80 tahun	4	8,9
• Total	45	100
Jenis Kelamin		
• Laki-laki	24	53,3
• Perempuan	21	46,7
• Total	45	100

Berdasarkan tabel 1 tersebut terlihat persentase responden tertinggi pada umur 60-69 tahun, yaitu 42,2%, sedangkan terendah pada umur >80 tahun, yaitu 8,9% dan persentase responden berjenis kelamin laki-laki lebih tinggi dari persentase jenis kelamin perempuan, yaitu 53,3%.

Hubungan Antara Kenyamanan Ruang Tidur dengan Kejadian Insomnia

Analisis hubungan antara Kenyamanan Ruang Tidur dengan insomnia pada lansia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hubungan antara kenyamanan kamar tidur dengan kejadian insomnia pada lansia

Kenyamanan ruang tidur	Kejadian insomnia				Jumlah		p
	Ya		Tidak		Frekuensi	Persentase	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase			
Tidak nyaman	15	62,5	11	52,4	26	57,8	0,70
Nyaman	9	37,5	10	47,6	19	42,2	
Total	24	100	21	100	45	100	

Berdasarkan tabel 2 tersebut terlihat hasil uji statistik mrnggunakan *Continuity Correcton*, maka diperoleh nilai p = 0,702 atau nilai p > 0,05. Dengan demikian maka H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan antara kenyamanan kamar tidur dengan kejadian insomnia pada lansia.

Hubungan Kecemasan dengan Insomnia

Analisis hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada lansia dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia

Kondisi kecemasan	Kejadian insomnia				Jumlah		p
	Ya		Tidak		Frekuensi	Persentase	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase			
Cemas	18	75,0	8	38,1	26	57,8	0,03
Tidak cemas	6	25,0	13	61,9	19	42,2	
Total	24	100	21	100	45	100	

Berdasarkan tabel 3 tersebut terlihat hasil uji statistik menggunakan *Continuity Correcton*, maka diperoleh nilai $p = 0,028$ atau nilai $p < 0,05$. Dengan demikian maka H_0 ditolak, berarti terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia.

Hubungan Aktifitas Senggang Malam Hari dengan Insomnia

Analisis hubungan antara aktifitas senggang malam hari dengan insomnia pada lansia dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hubungan antara aktifitas senggang malam hari dengan kejadian insomnia pada lansia

Aktifitas senggang malam hari	Kejadian insomnia				Jumlah		p
	Ya		Tidak		Frekuensi	Persentase	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase			
Aktif	16	66,7	15	71,4	31	68,9	0,98
Tidak aktif	8	33,3	6	28,6	14	31,1	
Total	24	100	21	100	45	100	

Berdasarkan tabel 4 tersebut terlihat hasil uji statistik menggunakan *Continuity Correction*, maka diperoleh nilai $p = 0,98$ atau nilai $p > 0,05$. Dengan demikian maka H_0 diterima, berarti tidak ada hubungan antara aktifitas senggang malam hari dengan kejadian insomnia pada lansia.

PEMBAHASAN

Lingkungan fisik memegang peranan penting bagi baik buruknya kondisi kesehatan masyarakat yang menghuni lingkungan itu sendiri, apabila lingkungan fisik tersebut buruk maka dapat menjadi faktor pemicu timbulnya penyakit baik menular maupun tidak menular, salah satunya insomnia. Kondisi lingkungan fisik yang kurang nyaman bagi seseorang yang tinggal didalamnya akan membuat seseorang tersebut mengalami kondisi cemas dan stress, maka akan menyebabkan seseorang susah untuk beristirahat dengan nyaman. Karena kualitas tidur yang baik sangat ditentukan oleh lingkungan fisik yang nyaman, misalnya lingkungan kamar yang ditempati tidak sempit, mematikan lampu saat tidur dan sesuatu yang dapat menimbulkan suara, suhu ruangan tidak gerah dan lembab, pandangan jauh dari jam meja, karena bunyi jam serta pandangan terhadap benda tersebut dapat memicu kondisi kecemasan karena belum dapat tertidur dengan lelap sementara jarum jam kian larut.⁽⁷⁾

Hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate saat ini menyatakan tidak adanya hubungan antara lingkungan fisik dengan insomnia pada lansia, meskipun hampir setengah dari responden mengaku nyaman dengan lingkungan fisik yang mereka tempati, serta mendapat pelayanan yang membuat mereka nyaman dengan fasilitas yang disediakan, namun dilihat responden kemungkinan mengalami kecenderungan terhadap insomnia karena kamar tidur yang kurang nyaman. Manusia pada umumnya memiliki perasaan dan rangsangan terhadap kondisi lingkungan yang berbeda-beda, sebagian merasa nyaman dengan kondisi lingkungan yang sederhana sehingga mudah beradaptasi dengan lingkungan yang baru, sebaliknya ada sebagian yang tidak merasa nyaman dengan lingkungan yang sederhana, karena terbiasa dengan lingkungan yang mewah dan didukung dengan fasilitas yang lengkap sehingga sulit beradaptasi dengan lingkungan yang baru⁽⁸⁾

Stres dan kecemasan merupakan bagian di dalam kehidupan manusia sehari-hari. Bagi orang yang penyesuaiannya baik maka stres dan kecemasan dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang penyesuaian dirinya kurang baik, maka stress dan kecemasan merupakan bagian terbesar

di dalam kehidupannya, sehingga stres dan kecemasan menghambat kegiatannya sehari-hari. Mungkin dari luar seseorang tidak nampak apabila dia mengalami stres maupun kecemasan, akan tetapi apabila kita bergaul dekat dengannya maka akan tampak sekali manifestasi stres dan kecemasan yang dialaminya.⁽⁹⁾ Kecemasan merupakan respon psikologis dan tingkah laku terhadap stres dan merupakan bagian yang penting dari pengalaman manusia. Gejala klinik dapat berupa rasa takut, rasa tegang, gelisah, dan meningkatnya tekanan darah, sakit kepala, rasa capek, dan lain-lain.⁽⁹⁾ Kecemasan merupakan pengalaman tegang baik yang disebabkan oleh keadaan khayalan atau nyata. Konflik-konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan kecemasan. Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya, kecemasan yang normal dapat membuat seseorang mampu bergerak cepat dan gesit.⁽⁹⁾

hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate saat ini diperoleh bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia, karena persentase tertinggi responden berisiko mengalami insomnia karena mengalami kondisi cemas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiyono yang meneliti tentang Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Dharma Bakti Surakarta, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta.⁽⁹⁾ Adanya hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia sesuai dengan pernyataan Prayitno dan Ernawati dalam Anwar 2010, yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia adalah kecemasan atau stress.⁽¹⁰⁾ Prayitno dan Ernawati dalam Anwar 2010 lebih lanjut menjelaskan bahwa adanya kecemasan menyebabkan kesulitan memulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu yang lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi menakutkan dan mengalami kesukaran bangun di pagi hari, merasa kurang segar.⁽¹⁰⁾

Pada umumnya, malam hari merupakan waktu istirahat yang baik bagi manusia, karena dengan istirahat yang cukup di waktu malam hari maka sel-sel tubuh dapat bereproduksi dengan baik, namun sebagian besar manusia memilih melaksanakan aktivitas di malam hari, dan sebagian besar diantaranya menempatkan aktivitas waktu luangnya, seperti berceritra, main game, dan nonton TV di malam hari, ini menyebabkan waktu istirahat mereka menjadi berkurang sehingga mudah mengalami kondisi drop/gampang jatuh sakit.⁽¹¹⁾

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang faktor risiko yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate tahun 2020, maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara kenyamanan kamar tidur dengan kejadian insomnia pada lansia, terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia, dan tidak ada hubungan antara aktivitas senggang malam hari dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werda Ternate.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ratna J. Program Studi Diploma III Kebidanan. STIKES U'Budiyah (Hubungan Keluarga Dengan Depresi Pada Lansia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng). Banda Aceh. Available from:<http://www.simtakp.stimikubudiyah.ac.id.100110077> ; 2013.
2. Manullang. E. V & Yudianto. Kementrian Kesehatan RI (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan). Jakarta ; 2013.
3. Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.
4. Ibrahim. H. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werda di Kota Ternate ; 2010.
5. Andriawati. S. Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan Narapidana Menghadapi Masa Depan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita). Malang: 2012.
6. Rusdi, Universitas Sumatra Utara (Perawatan Demensia dengan Lansia). Available from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/17277/4> ; 2010.
7. Medisiana, Tips mengatasi susah tidur/ insomnia, available from: <http://www.mediasiana.com/viewtopic.php?p1#871> ; 2014.
8. Ivanz, Keadaan Lingkungan Fisik Penduduk Indonesia, available available from:<http://www.asuhankeperawatan.com> ; 2014.

9. Wiyono. W. Fakultas Ilmu Kesehatan UMS (Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia). Available from <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/123456789/2042> ; 2010.
10. Anwar. Z, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Malang. (Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia). Available from:<http://www.zainulanwar.infolansia.com>. 341-594-1-PB ; 2010.
11. Darmojo, R.B, & Martono, H.H. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2004