

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI UPTD PUSKESMAS MODOPURO MOJOKERTO**



ERIKA YUNITA KUSUMAWARDANI

2434201033

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025**

PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI UPTD PUSKESMAS MODOPURO MOJOKERTO**



ERIKA YUNITA KUSUMAWARDANI

2434201033

Pembimbing I

Dwiharini Puspitaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 092

Pembimbing II

Yudha Laga H.K., S.Psi., S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 220 250 080

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Erika Yunita Kusumawardani
NIM : 2434201033
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan/S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat/S1 Kebidanan *)

Setuju/tidak setuju*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh peneliti setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan/tanpa*)** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 25 Agustus 2025
Peneliti



Erika Yunita Kusumawardani
2434201033

Mengetahui,

Pembimbing I



Dwi Harini Puspitaningsih, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 220 250 092

Pembimbing II



Yudha Laga H.K.S.Psi, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 220 250 080

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPTD PUSKESMAS MODOPURO MOJOKERTO

Erika Yunita Kusumawardani

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

Email: erikayunita@gmail.com

Dwiharini Puspitaningsih

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

Email: dwiharini.pus@gmail.com

Yudha Laga Hadi Kusuma

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Majapahit Mojokerto

Email: lagayudha@gmail.com

Abstrak - Seiring bertambahnya usia, seorang lansia cenderung mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara menyeluruh, salah satunya adalah gangguan tidur. Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancang bangun cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto berjumlah 57 orang yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data yang digunakan untuk membuktikan adanya hubungan antar variabel pada penelitian ini menggunakan uji statistik Spearman rho. Sebagian besar responden mempunyai kecemasan pada tingkat ringan yang berjumlah 32 orang (56%), dan sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 32 orang (56%). Hasil uji analisis data didapatkan sebagian besar responden yang tingkat keemasannya ringan mempunyai kualitas tidur yang baik dan seluruh responden yang tingkat keemasannya berat mempunyai kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji analisis data Spearman rho didapatkan $P \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto. Tingkat kecemasan memiliki peran penting dalam menentukan kualitas tidur lansia. Penanganan kecemasan tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan mental, tetapi juga berdampak positif terhadap kualitas tidur dan kesehatan fisik lansia secara keseluruhan.

Kata kunci: Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Lansia

Abstract - As older adults age, they tend to experience various physiological and psychological changes that can impact their overall well-being, one of which is sleep disturbances. Sleep quality is a crucial aspect of maintaining the physical and mental health of older adults. This study aimed to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in older adults at the Modopuro Mojokerto Community Health Center (Puskesmas UPTD). This research was a type of quantitative research with design and construction.cross sectional. The sample in this study was a portion of the elderly who had reached the age of 60 years and above at the UPTD Modopuro Mojokerto Health Center, totaling 57 people who were taken using the technique purposive sampling. The data analysis technique used to prove the relationship between variables in this study uses statistical

tests. Spearman rho. Most respondents had mild anxiety, amounting to 32 people (56%), and most respondents had poor sleep quality, amounting to 32 people (56%). The results of the data analysis test showed that most respondents with mild anxiety levels had good sleep quality, while all respondents with severe anxiety levels had poor sleep quality. Spearman rho obtained $P \text{ value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ meaning there is a relationship between the level of anxiety and the quality of sleep of the elderly at the UPTD Modopuro Mojokerto Health Center. Anxiety levels play a significant role in determining sleep quality in older adults. Managing anxiety not only helps maintain mental health but also positively impacts sleep quality and overall physical health in older adults.

Keywords: Anxiety Level, Sleep Quality, Elderly

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan seseorang yang mengalami perubahan-perubahan fisik yang wajar, kulit sudah tidak kencang, otot-otot sudah mengendor, dan organ-organ tubuhnya kurang berfungsi dengan baik. Seiring bertambahnya usia, seorang lansia cenderung mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara menyeluruh, salah satunya adalah gangguan tidur. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunnya kualitas tidur pada lansia adalah tingkat kecemasan. (Dahroni et al., 2019). Gangguan ini menjadi masalah besar bila terjadi setiap malam dalam waktu lama dan terus menerus karena berakibat buruk terhadap kesehatan fisik dan jiwa misalnya, konsentrasi menurun (Yanuar & Pamungkas, 2019).

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa terdapat 830 juta jiwa lansia pada tahun 2024 diseluruh dunia. WHO juga mencatat terdapat 1184,06 juta jiwa lansia di wilayah regional Asia Tenggara. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat jumlah lansia Indonesia mencapai jumlah 32.180 ribu jiwa pada tahun 2024. Jumlah penduduk Jawa Timur mencapai 41,644,099 jiwa dengan jumlah lansia di Jawa Timur mencapai 15,57%, serta sebanyak kurang lebih 10,48% lansia dari 1,15 juta jiwa seluruh penduduk di Kabupaten Mojokerto yaitu sekitar 120.520 jiwa. (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di UPTD Puskesmas Modopuro melalui metode wawancara dengan responden sebanyak 10 orang didapatkan bahwa 7 orang lansia mengalami gangguan kualitas tidur, dimana 4 orang mengatakan jika terbangun pada malam hari maka susah untuk tidur kembali, 2 orang mengatakan sering terbangun pada malam hari. dan 1 lansia mengatakan susah tidur walaupun sudah merasa

mengantuk.

Lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Gejala gangguan kualitas tidur lebih sering terjadi pada kelompok lanjut usia dari pada kelompok usia yang lebih muda, namun gangguan pola tidur ini kurang mendapat perhatian dari masyarakat karena lebih dianggap gangguan tidur tersebut sebagai hal yang wajar, sehingga mereka tidak memeriksakan kepada dokter. Kondisi yang seperti ini sering kali tidak mendapatkan pertolongan, sementara gangguan tidur dapat berpengaruh pada kualitas hidup orang yang berusia lanjut (Kusumaningtyas & Murwani, 2020).

Kecemasan yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan risiko kesehatan (Dwidiyanti et al., 2018), serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Maryam dkk, 2012). Hasil beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Salah satunya adalah penelitian oleh Miskiyah & Dini (2022), yang menemukan bahwa kecemasan berat berkorelasi dengan insomnia pada lansia di panti sosial. Studi lain oleh Yelin dkk. (2024) juga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami lansia.

Upaya mengatasi masalah kecemasan dan gangguan tidur pada lansia, diperlukan pendekatan yang holistik, baik dari sisi medis, psikologis, maupun sosial. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mendeteksi secara dini tingkat kecemasan dan menilai kualitas tidur lansia secara berkala melalui layanan kesehatan primer seperti posyandu lansia atau kunjungan rumah oleh tenaga kesehatan. Selain itu, intervensi non-farmakologis seperti latihan relaksasi, terapi kognitif perilaku (CBT), senam lansia, spiritual care, serta peningkatan dukungan sosial keluarga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur (Sincihu et al., 2018). Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas di UPTD Puskesmas Modopuro berjumlah 67 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas yang berjumlah 57 orang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah dengan kuesioner *Zung- Self Rating Anxiety Scale* (ZSAS) yang terdiri dari 20 pertanyaan antara lain mengandung gangguan kecemasan dengan 15 respon peningkatan kecemasan dan 5 respon penurunan kecemasan. Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang merupakan alat yang efektif digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada lansia. Kuesioner ini terdiri dari 7 indikator yang mencakup latensi tidur, durasi, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, gangguan aktivitas di siang hari dan kualitas tidur. Analisis data untuk membuktikan adanya hubungan antar variabel pada penelitian ini diuji statistik menggunakan *Spearman rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Umum

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Usia di Puskesmas Modopuro

Usia (Tahun)	Jumlah	Prosentase
60 - 64	28	49 %
65 - 69	13	23 %
70 - 74	16	28 %
Total	57	100 %

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di UPTD Puskesmas Modopuro Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan data bahwa hampir setengah responden berusia 60 - 64 tahun yang berjumlah 28 orang (49%) dan sebagian kecil berusia 65 - 69 tahun yang berjumlah 13 orang (23%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Modopuro

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki-laki	26	46 %
Perempuan	31	54 %
Total	57	100 %

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di UPTD Puskesmas Modopuro Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan data bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 31 orang (54%).

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Modopuro

Pendidikan	Jumlah	Prosentase
SD	21	37 %
SMP	21	37 %
SMA	15	26 %
Total	57	100 %

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di UPTD Puskesmas Modopuro Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan data bahwa hampir setengah responden berpendidikan terakhir SD dan SMA yang masing-masing berjumlah 21 orang (37%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pekerjaan

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lansia berdasarkan Status Pekerjaan di Puskesmas Modopuro

Status Pekerjaan	Jumlah	Prosentase
Bekerja	17	30 %

Tidak Bekerja	40	70 %
Total	57	100 %

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di UPTD Puskesmas Modopuro Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan data bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yang berjumlah 40 orang (70%).

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Riwayat Penyakit di Puskesmas Modopuro

Riwayat Penyakit	Jumlah	Prosentase
Hipertensi	22	39 %
Diabetes Mellitus	26	46 %
Tidak Ada	20	35 %
Total	57	100 %

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di UPTD Puskesmas Modopuro Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.5 didapatkan data bahwa hampir seluruh responden mempunyai Riwayat penyakit Diabetes Mellitus yang berjumlah 26 orang (46%).

1. Data Khusus

a. Tingkat Kecemasan Lansia Di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Lansia Di UPTD Puskesmas Modopuro

Tingkat Kecemasan	Jumlah	Prosentase
Ringan	32	56 %
Sedang	13	23 %
Berat	12	21 %
Panik	0	0 %
Total	57	100 %

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di UPTD Puskesmas Modopuro Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan data bahwa sebagian besar responden mempunyai kecemasan pada tingkat ringan yang berjumlah 32 orang

(56%) dan tidak ada satupun responden yang mengalami kecemasan pada tingkat panik (0%).

b. Kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto

Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia di UPTD Puskesmas Modopuro

Kualitas Tidur	Jumlah	Prosentase
Baik	25	44 %
Buruk	32	56 %
Total	57	100 %

Sumber : Data Primer, Kuesioner Responden di UPTD Puskesmas Modopuro Tahun 2025

Berdasarkan tabel 4.7 didapatkan data bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 32 orang (56%).

c. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto

Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Analisis Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di UPTD Puskesmas Modopuro

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
Ringan	23	40%	9	16%	32	56
Sedang	2	4%	11	19%	13	23
Berat	0	0%	12	21%	12	21
Panik	0	0%	0	0%	0	0%
Total	25	44%	32	56%	57	100%
P value = 0,000 < α = 0,05 ; Koefisien korelasi = 0,642						

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar responden mempunyai kecemasan pada tingkat ringan yang berjumlah 32 orang (56%) dan tidak ada satupun responden yang mengalami kecemasan pada tingkat panik (0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan masalah psikologis yang cukup sering dialami oleh lansia, terutama pada masa lanjut usia ketika terjadi berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial.

Menurut Stuart (2016), kecemasan adalah respons emosional terhadap

ancaman nyata maupun tidak nyata, yang ditandai dengan perasaan tegang, gelisah, serta disertai gejala somatik seperti gangguan tidur, mudah lelah, dan sulit berkonsentrasi. Pada lansia, faktor pemicu kecemasan dapat berasal dari penurunan fungsi fisik, penyakit kronis, kehilangan pasangan hidup, berkurangnya peran sosial, serta rasa ketergantungan pada orang lain. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Miskiyah (2022) di Panti Pelayanan Sosial Turusgede Rembang, yang melaporkan bahwa mayoritas lansia mengalami kecemasan ringan sampai dengan kecemasan sedang dan hanya sebagian kecil yang bebas dari kecemasan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa kecemasan pada lansia merupakan fenomena umum yang perlu diperhatikan tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas dan geriatri. tingginya angka kecemasan pada sebagian lansia dapat dijelaskan melalui beberapa faktor antara lain : Faktor kesehatan fisik dimana lansia dengan penyakit kronis (hipertensi, diabetes) cenderung memiliki kecemasan lebih tinggi karena khawatir terhadap kondisi kesehatannya.

Hasil penelitian berikutnya dari tabel 2 didapatkan data bahwa sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 32 orang (56%) dan hanya sebagian kecil yang memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Latif dkk. (2020) di Griya Asih Lawang Malang, yang menyebutkan mayoritas lansia mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian tersebut juga menegaskan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan berkontribusi besar terhadap buruknya kualitas tidur pada lansia. Demikian pula penelitian Miskiyah (2022) di Panti Sosial Turusgede Rembang menemukan sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur kurang baik, terutama mereka yang juga mengalami kecemasan dan penyakit kronis. Menurut Buysse et al. (1989) melalui Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kualitas tidur buruk ditandai dengan lamanya waktu untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, durasi tidur yang kurang dari normal, hingga perasaan tidak segar setelah bangun tidur. Pada lansia, perubahan pola tidur merupakan fenomena fisiologis akibat proses penuaan, namun dapat diperburuk oleh adanya masalah kesehatan fisik maupun psikologis. penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa kualitas tidur buruk merupakan masalah umum pada lansia yang dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat perlu memberikan perhatian lebih dalam menjaga pola tidur lansia agar mereka dapat mencapai kualitas hidup

yang optimal.

Hasil uji analisis data *Spearman rho* dari tabel 2 didapatkan $P\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto. Sebagian besar responden yang tingkat kecemasannya ringan mempunyai kualitas tidur yang baik, hampir seluruh responden yang tingkat kecemasannya sedang mempunyai kualitas tidur yang buruk dan seluruh responden yang tingkat kesemasannya berat mempunyai kualitas tidur yang buruk. Lansia dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan lansia dengan kecemasan ringan lebih banyak memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah kualitas tidur lansia. temuan ini sesuai dengan pendapat Stuart (2016) yang menjelaskan bahwa kecemasan dapat memengaruhi fungsi fisiologis tubuh, salah satunya melalui peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis. Aktivasi berlebihan ini menyebabkan individu sulit untuk relaksasi sehingga mengganggu proses sleep onset (kesulitan memulai tidur) dan sleep maintenance (sering terbangun di malam hari). Akibatnya, kualitas tidur menjadi buruk dan lansia sering mengeluhkan rasa lelah di siang hari. Penelitian ini sejalan dengan hasil studi Latif, Susilaningsih, & Maulidia (2020) di Griya Asih Lawang, Malang, yang menemukan korelasi kuat ($\text{Spearman rho} = 0,819$; $p = 0,000$) antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Penelitian tersebut menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin buruk kualitas tidur yang dialami. Demikian pula penelitian Giestiningsih & Kurniawati (2011) melaporkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan kejadian insomnia pada lansia dengan $p = 0,001$. Penelitian ini memperkuat bukti bahwa tingkat kecemasan memiliki peran penting dalam menentukan kualitas tidur lansia. Penanganan kecemasan tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan mental, tetapi juga berdampak positif terhadap kualitas tidur dan kesehatan fisik lansia secara keseluruhan. Beberapa strategi yang dapat dilakukan intervensi holistik untuk menurunkan tingkat kecemasan agar kualitas tidur lansia meningkat. antara lain: terapi relaksasi, konseling psikologis, aktivitas fisik ringan seperti senam lansia, kegiatan sosial yang melibatkan komunitas, serta dukungan emosional dari keluarga.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPTD Puskesmas Modopuro Mojokerto. Oleh karena itu diharapkan lansia dapat menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, melakukan aktivitas fisik ringan (senam lansia atau jalan pagi), serta mengurangi tidur siang berlebihan agar kualitas tidur meningkat. Lansia dianjurkan mengikuti kegiatan sosial atau kelompok lansia sehingga dapat mengurangi rasa kesepian dan menurunkan tingkat kecemasan. Bagi keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional dan perhatian lebih kepada lansia, terutama dengan menemani, berkomunikasi, dan memberikan rasa aman agar kecemasan berkurang. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan deteksi dini terhadap kecemasan dan kualitas tidur pada lansia melalui pemeriksaan rutin di posyandu lansia atau panti werdha serta memberikan edukasi tentang teknik relaksasi, terapi musik, maupun latihan pernapasan sebagai alternatif non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan dan memperbaiki kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan (Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Artinawati, S. (2014). *Asuhan keperawatan gerontik*. Bogor: In Media.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Dahroni, T. A., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Diabetes*, 44(59), 5.
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- Fitri, D., & Ifdil, A. &. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). 5(2). <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Giestiningsih, & Kurniawati. (2011). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada usia lanjut di Posyandu Lansia Desa Benerwetan Kecamatan Ambal Kabupaten Kebumen. *Skripsi*, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Retrieved from <https://digilib.unisayogya.ac.id/1066/>
- Handayani, P. A., & Dwidiyanti, M. (2018). *Pengaruh Mindfulness Terhadap*

Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care.

- Kusumaningtyas, R. D. A., & Murwani, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1-8.
- Latif, N., Susilaningsih, & Maulidia, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kabupaten Malang. *Pancasakti Health Journal*, 1(2), 12–20. Retrieved from <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/article/view/136>
- Miskiyah, Z. (2022). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Turusgede Rembang. *Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung*. Retrieved from <https://repository.unissula.ac.id/29894/>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nursalam, N. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (87)*. Stikes Perintis Padang
- Sincihu, Y., Daeng, H., & Yola, P. (2018). Hubungan kecemasan dengan derajat insomnia pada lansia. *Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia*, 7(1), 15-3
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan jiwa (Edisi Indonesia)*. Elsevier.
- Yulihastri, R., & Mahyuddin, N. (2021). Pengaruh Pola Asuh Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua Terhadap Karakter Mandiri Anak. *Early Childhood: Jurnal Pendidikan*, 5(2), 169–181