

**HUBUNGAN KEJADIAN INSOMNIA DENGAN PEMENUHAN  
KEBUTUHAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* PADA LANSIA  
DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG**



**SKRIPSI**

**OLEH:**

**DESI RATNA AYU**

**04021182025013**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA (JANUARI, 2024)**

**HUBUNGAN KEJADIAN INSOMNIA DENGAN PEMENUHAN  
KEBUTUHAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* PADA LANSIA  
DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**OLEH :**

**DESI RATNA AYU**

**04021182025013**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA (JANUARI, 2024)**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desi Ratna Ayu

NIM : 04021182025013

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Bagian Keperawatan Universitas Sriwijaya. Jika di kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, 02 Januari 2024



Desi Ratna Ayu

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**BAGIAN KEPERAWATAN**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**


**NAMA : DESI RATNA AYU**  
**NIM : 04021182025013**  
**JUDUL : HUBUNGAN KEJADIAN INSOMNIA DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG**

**PEMBIMBING SKRIPSI**

1. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. 198901272018032001

()

2. Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. 198710172019031010

()

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**NAMA : DESI RATNA AYU**  
**NIM : 94021182025013**  
**JUDUL : HUBUNGAN KEJADIAN INSOMNIA DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN *ACTIVITY OF DAILY LIVING* PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 02 Januari 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 02 Januari 2024

### PEMBIMBING SKRIPSI

1. Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198901272018032001

(..........)

2. Khoirul Latifin, S. Kep., Ns., M. Kep.

NIP. 198710172019031010

(..........)

### PENGUJI SKRIPSI

1. Herliawati S.Kp., M.Kes.

NIP. 197402162001122002

(..........)



Mengetahui,

**Koordinator Program Studi Keperawatan**

**Eka Yulia Fitriy, S. Kep., Ns., M. Kep.**

**NIP. 198407012008122001**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2024  
Desi Ratna Ayu**

**Hubungan Kejadian Insomnia dengan Pemenuhan Kebutuhan *Activity of Daily Living* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang**

xvii + 137 + 9 tabel + 2 skema + 13 lampiran

**ABSTRAK**

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia adalah insomnia. Kejadian insomnia pada lansia dialami oleh perempuan dan laki-laki yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun. Dalam pemenuhan kebutuhan *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia dapat terpenuhi secara mandiri dan ketergantungan pada orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian insomnia dengan pemenuhan kebutuhan ADL pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 50 responden dengan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang kemudian diuji dengan analisis *Rank Spearman* dengan derajat kemaknaan atau  $\alpha = 5\%$  (0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak insomnia 9 responden, insomnia ringan 19 responden, insomnia berat 18 responden, insomnia sangat berat 4 responden. Responden untuk pemenuhan kebutuhan ADL dilakukan secara mandiri sebanyak 9 responden, ketergantungan ringan 25 responden, ketergantungan sedang 6 responden, ketergantungan berat 3 responden, ketergantungan total 7 responden. Hasil penelitian ini didapatkan *p-value* = 0,000 artinya ada hubungan kejadian insomnia dengan pemenuhan kebutuhan ADL dengan hasil analisis korelasi diperoleh nilai  $r = 0,665$  membuktikan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan positif antara hubungan kejadian insomnia dengan pemenuhan kebutuhan ADL. Berdasarkan penelitian diharapkan kejadian insomnia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang berkurang agar pemenuhan kebutuhan ADL pada lansia terpenuhi dengan baik.

Kata Kunci: Kejadian insomnia; lansia; pemenuhan kebutuhan ADL

Daftar Pustaka: 133 (2010-2023)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICINE  
NURSING DEPARTMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, January 2024*

*Desi Ratna Ayu*

***The Relationship between the Incidence of Insomnia and the Fulfillment of  
Activity Needs of Daily Living pthere are Elderly in the Elderly Social  
Institution Harapan Kita Palembang***

*xvii + 137 + 9 tables + 2 schemes + 13 appendices*

**ABSTRACT**

*One of the health problems experienced by many elderly is insomnia. The incidence of insomnia in the elderly experienced by women and men is 78.1% at the age of 60-74 years. In meeting the needs of Activity of Daily Living (ADL) in the elderly can be fulfilled independently and dependence on others. This study aims to determine the relationship between the incidence of insomnia and the fulfillment of ADL needs in the elderly at the Harapan Kita Palembang Elderly Social Institution. The design used in this study was correlational with a cross sectional approach. The sample size was 50 respondents using the total sampling technique. Data collection using questionnaires which were then tested with Spearman Rank analysis with a degree of significance or = 5% (0.05). The results showed that  $\alpha$  no insomnia 9 respondents, mild insomnia 19 respondents, severe insomnia 18 respondents, very severe insomnia 4 respondents. Respondents for meeting ADL needs were carried out independently as many as 9 respondents, light dependence 25 respondents, moderate dependence 6 respondents, heavy dependence 3 respondents, total dependence 7 respondents. The results of this study obtained p-value = 0.000 meaning that there is a relationship between the incidence of insomnia and the fulfillment of ADL needs with the results of the correlation analysis obtained r value = 0.665 proving that there is a strong and positive relationship between the relationship of insomnia events with the fulfillment of ADL needs. Based on research, it is expected that the incidence of insomnia in the Harapan Kita Palembang Elderly Social Institution will be reduced so that the fulfillment of ADL needs in the elderly is fulfilled properly.*

*Keywords: Incidence of insomnia; elderly; fulfillment of ADL needs.*

*Bibliography: 133 (2010-2023)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat, nikmat dan pertolongan-Nya untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda rasul Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Teruntuk kedua orang tua saya (papa dan almarhumah mama) yang sangat saya sayangi, terima kasih banyak telah memberikan doa tanpa henti, dukungan tiada kira dan kasih sayang tanpa batas. Ucapan terima kasih saja tidak akan pernah cukup untuk membalas pengorbanan dan kebaikan papa dan almarhumah mama. Semoga skripsi ini dapat menjadi langkah awal penulis untuk membahagiakan kalian berdua. Semoga papa sehat selalu dalam lindungan Allah SWT dan semoga almarhumah mama selalu bangga dan bahagia melihat perjuangan penulis.

Teruntuk adikku, terima kasih banyak sudah selalu mendoakan, menguatkan, dan mendukung, sehingga penulis mampu bertahan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga adik menjadi orang sukses kebanggaan orang tua dan sehat selalu dalam lindungan Allah SWT.

Teruntuk dosen pembimbingku Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep., serta dosen pengujiku Ibu Herliawati S.Kp., M.Kes., terima kasih banyak telah memberikan bimbingan dan dukungan yang tulus dalam meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Bimbingan dan dukungan dari ibu dan bapak sangat berarti bagi penulis untuk mewujudkan impian kedua



orang tua. Semoga ibu dan bapak sehat selalu dalam lindungan Allah SWT, dipermudahkan segala urusannya, dan dilipatgandakan rejekinya.

Teruntuk sahabatku chellin, lusia, latifah, dan shela terima kasih banyak untuk selalu ada, memberikan dukungan, dan bersedia mendengar keluh kesahku. Kepada dea, desti, vike, cyntia, akikah, mutiara, umaya, dan lina yang selalu membantu, memberikan dukungan, serta menemaniku melewati hari-hari di perkuliahan. Terima kasih juga kepada teman-teman seperjuangan PSIK angkatan 2020 yang telah memberikan warna baru dalam perjalanan hidup penulis. Semoga kalian selalu sehat dan sukses semua serta bertemu teman-teman sebaik kalian adalah sebuah rasa syukur bagi penulis.

Tidak lupa teruntuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan berusaha sejauh ini. Selalu ingat bahwa semua yang dilakukan demi kebahagiaan kedua orang tua.

**“Takar rasa cukupmu, agar tak kurang rasa syukurmu.”**

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat-Nya yang membuat penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kejadian Insomnia dengan Pemenuhan Kebutuhan *Activity of Daily Living* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang”. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW hingga akhir zaman. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing satu yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, saran, serta dukungan terbaik selama penulisan skripsi ini.
3. Bapak Khoirul Latifin, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing dua yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, saran, serta dukungan terbaik selama penulisan skripsi ini.
4. Ibu Herliawati S.Kp., M.Kes., selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh jajaran dosen, staff tata usaha, dan rekan-rekan keluarga besar Bagian Keperawatan FK UNSRI yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan selama ini.
6. Papa, almarhumah mama, dan adik tercinta yang sangat saya sayangi yang selalu memberikan doa terbaik, kasih sayang tiada batas, keringat yang tidak

terlihat, dan candaan kecil yang telah menjadi pondasi kokoh dalam proses penulisan skripsi ini.

7. Untuk sahabat-sahabatku chellin, lusia, latifah, dan shela yang selalu ada dan bersedia mendengar keluh kesahku. Kepada dea, desti, vike, cyntia, akikah, mutiara, umaya, dan lina yang selalu membantu serta menemaniku melewati hari-hari di perkuliahan.
8. Teman-teman PSIK angkatan 2020 dan semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis tentu menyadari dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dalam teknik penulisan maupun isi sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan agar penelitian dan pengembangan ini dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan dan kesehatan kedepannya. Aamiin.

Indralaya, Januari 2024



Desi Ratna Ayu

## DAFTAR ISI

<b>COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>
A. Konsep Lansia.....	9
1. Definisi.....	9
2. Klasifikasi .....	10
3. Karakteristik .....	11
4. Tipe-Tipe Lansia.....	12
5. Tugas Perkembangan Lansia.....	13
6. Perubahan Pada Lansia .....	13
7. Masalah-Masalah yang Muncul pada Lansia .....	18
B. Konsep <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) .....	20
1. Definisi.....	20

2. Jenis-Jenis .....	22
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi ADL .....	22
4. Alat Ukur <i>Activity of Daily Living</i> (ADL) .....	25
C. Konsep Insomnia.....	27
1. Definisi.....	27
2. Etiologi.....	28
3. Manifestasi Klinis .....	33
4. Klasifikasi .....	33
5. Faktor Risiko .....	35
6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Insomnia.....	36
7. Penanganan.....	38
8. Penatalaksanaan.....	40
9. Dampak .....	41
10. Alat Ukur Insomnia .....	43
D. Kerangka Teori .....	45
E. Penelitian Terkait .....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>
A. Kerangka Konsep .....	49
B. Desain Penelitian.....	49
C. Hipotesis .....	50
D. Definisi Operasional.....	50
E. Populasi dan Sampel .....	52
1. Populasi.....	52
2. Sampel.....	52
F. Tempat Penelitian.....	54
G. Waktu Penelitian .....	54
H. Etika Penelitian .....	54
I. Alat Pengumpulan Data.....	56
1. Jenis Data .....	56
2. Instrumen Penelitian .....	57
J. Uji Validitas dan Reabilitas .....	59
K. Prosedur Pengambilan Data.....	61

1. Tahap Persiapan.....	61
2. Tahap Pelaksanaan.....	62
L. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data .....	64
1. Pengolahan Data.....	64
2. Analisis Data .....	65
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>68</b>
A. Hasil Penelitian .....	68
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	68
2. Analisis Univariat .....	69
3. Analisis Bivariat .....	70
B. Pembahasan .....	72
1. Analisis Univariat .....	72
2. Analisis Bivariat .....	80
C. Keterbatasan Penelitian .....	86
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>89</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penilaian Indeks Barthel .....	26
Tabel 2.2 Penilaian <i>Insomnia Rating Scale</i> .....	43
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	50
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner KSPBJ <i>Insomnia Rating Scale</i> .....	58
Tabel 3.3 Tingkat Kekuatan Korelasi Antar Variabel.....	67
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	69
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia.....	69
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pemenuhan Kebutuhan ADL .....	70
Tabel 4.4 Hubungan Kejadian Insomnia dengan Pemenuhan Kebutuhan ADL Pada Lansia.....	71

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori .....	45
Skema 2.2 Kerangka Konsep .....	49



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian

Lampiran 2. Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Lampiran 3. Lembar Kuesioner KSPBJ-IRS

Lampiran 4. Lembar Kuesioner Indeks Barthel

Lampiran 5. Surat Izin Studi Pendahuluan

Lampiran 6. Sertifikat Kelayakan Etik

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian

Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 9. Dokumentasi Studi Pendahuluan

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 11. Hasil Uji Statistik

Lampiran 12. Lembar Konsultasi

Lampiran 13. Hasil Uji Plagiarisme

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas Diri

Nama : Desi Ratna Ayu  
Tempat Tanggal Lahir : Palembang, 20 April 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jalan Kebun Bunga Lorong Keluarga RT 14 RW 04 No.  
1486, KM. 9 Palembang 30152  
Telp/HP : 0821-8238-5478  
Email : [desirtyuu@gmail.com](mailto:desirtyuu@gmail.com)  
Institusi : Universitas Sriwijaya  
Fakultas/Prodi : Kedokteran/Keperawatan  
Nama Orang Tua  
Ayah : Supriyanto  
Ibu : Susilawati (Almh)  
Jumlah Saudara : 1 (satu)

### Riwayat Pendidikan

1. TK : TK Aisyiyah 19 Palembang
2. SD : SD Muhammadiyah 18 Palembang
3. SMP : SMP Negeri 40 Palembang
4. SMA : SMA Negeri 13 Palembang
5. Institusi : PSIK FK UNSRI

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir siklus hidup manusia dari bagian proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap individu. Lansia diklasifikasikan menjadi empat kriteria diantaranya, rentang 45-59 tahun sebagai usia pertengahan, rentang 60-74 tahun adalah lansia, rentang 75-90 tahun yaitu lansia tua, dan di atas 90 tahun adalah usia sangat tua (Willar *et al.*, 2021).

Data Sensus Maret 2022 memperlihatkan sebanyak 10,48 % penduduk adalah lansia dan rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09 yang berarti setiap satu orang lansia ditopang oleh kurang lebih 6 penduduk usia kerja (15-59 tahun) (BPS, 2022). Hal yang sama juga terjadi dimana Indonesia saat ini memasuki era penuaan penduduk, dimana usia harapan hidup semakin meningkat diikuti dengan jumlah lansia yang meningkat (Kemenkes RI, 2019).

Usia harapan hidup pada lansia yang meningkat menyebabkan kemunduran fisik dan psikologis yang dialami lansia sebagai akibat dari proses penuaan (*aging process*). Penuaan adalah proses di mana kemampuan jaringan untuk memperbaiki, mengganti diri, serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya secara bertahap hilang sehingga tidak dapat bertahan dari kerusakan atau cedera (infeksi) yang dialami (Rachmah *et al.*, 2022).

Seiring dengan proses penuaan, tubuh mengalami berbagai masalah kesehatan atau biasa dikenal dengan penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang sering dialami lansia adalah diabetes mellitus, hipertensi, penyakit

jantung, osteoporosis, kanker, dan stroke (Khaerati *et al.*, 2018). Penyakit degeneratif yang dialami lansia berdampak pada penurunan produksi hormon, terutama hormon melatonin yang dikeluarkan pada malam hari, sehingga menyebabkan gangguan tidur atau insomnia pada lansia (Kurniawan *et al.*, 2020).

Kejadian insomnia merupakan kondisi dimana seseorang sulit tidur, tidak tidur pulas, sering terbangun saat tidur, bahkan tidak mencapai kualitas tidur normal yang dapat terjadi atau tidaknya di suatu tempat atau daerah tertentu (Novalia *et al.*, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Indrawati (2018) bahwa lansia dengan insomnia memiliki beberapa efek samping, misalnya saat tidur sangat mudah terbangun di malam hari, tidak bisa tidur, dan badan terasa lelah ketika bangun di pagi hari. Insomnia pada lansia disebabkan beberapa faktor yaitu usia yang semakin menua, faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, diet, gaya hidup dan stres psikologis (Ali *et al.*, 2019).

Prevalensi insomnia pada lansia di dunia diperkirakan 13-47 % dan sekitar 50-70 % terjadi pada orang yang berusia lebih dari 65 tahun (Kristanto *et al.*, 2022). Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia tahun 2020 masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia di atas 60 tahun. Didapatkan bahwa insomnia banyak dialami oleh perempuan dan laki-laki yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Mustain, 2019).

Insomnia menyebabkan kesehatan fisik pada lansia terganggu yang membawa dampak pada penurunan fungsi tubuh. Penurunan fungsi tubuh

menyebabkan perubahan kondisi fisik pada lansia seperti penurunan jumlah sel, penurunan sistem pencernaan, penurunan sistem pendengaran, penurunan sistem pernapasan, hilangnya jaringan lemak, dan penurunan pada kekuatan otot (Nurlan & Kusdiah, 2021).

ADL merupakan aktivitas perawatan diri yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari meliputi mandi, berpakaian, berpindah tempat, makan, minum, serta toileting yang sepenuhnya dikendalikan sendiri. ADL disebut sebagai suatu bentuk pengukuran kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. ADL dilakukan secara teratur, rutin, dan universal (Widiastuti *et al.*, 2021).

ADL adalah aktivitas terstruktur yang setiap gerakan dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang membutuhkan energi. Pemenuhan kebutuhan ADL dapat terpenuhi dengan baik dan ada juga yang mengalami gangguan sehingga bergantung pada orang lain (Sari, 2016 dikutip Kamila, 2017). Hal itu, dikarenakan lansia kehilangan berbagai kemampuan yang dimiliki sebelumnya (Sari, 2016 dikutip Kamila, 2017).

Sebagian besar lansia kurang mendapatkan perhatian dan terabaikan oleh keluarga, kerabat, bahkan masyarakat. Hal itu, memicu munculnya penyandang masalah kesejahteraan sosial (PMKS) terutama pada lanjut usia terlantar (Wijayanti *et al.*, 2019). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2018 Pasal 1 Ayat 6 mengenai Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia, lansia yang terlantar adalah seseorang yang berumur 60 tahun ke atas tetapi mempunyai masalah dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya sehingga mengakibatkan dirinya menjadi bergantung kepada orang lain (Kementerian

Sosial RI, 2018). Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2012 Pasal 1 Ayat 2 mengenai Pedoman Pelayanan Lanjut Usia dijelaskan bahwa lansia terlantar yaitu seseorang yang sedang masuk umur 60 tahun ke atas tetapi tidak bisa memenuhi kebutuhan hidupnya yang terdiri dari pangan, sandang, dan papan dikarenakan berbagai faktor (Sari & Muhammad, 2022).

Dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia, usaha pemerintah mengatasi permasalahan lansia terlantar adalah dengan dibentuknya panti lanjut usia atau panti jompo. Menurut Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2018 mengenai Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia, panti adalah lembaga atau unit bagi lanjut usia yang didirikan oleh pemerintah daerah dan pemerintah provinsi. Salah satu panti lanjut usia yang terletak di Palembang adalah panti sosial lanjut usia harapan kita. Panti sosial lanjut usia harapan kita merupakan badan pelaksana Dinas Sosial Sumatera Selatan yang mempunyai tujuan memberikan pendampingan dan pertolongan kepada lansia dalam kondisi ekonomi, sosial, dan fisik yang lemah. Bantuan ini diberikan dalam bentuk perawatan dan pelayanan yang bersifat kompleks (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang pada Kamis 9 Maret 2023 menunjukkan bahwa terdapat 50 orang lansia dengan 25 orang berjenis kelamin perempuan dan 25 orang berjenis kelamin laki-laki. Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang berkisar pada usia 60-91 tahun. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 20 orang lansia, didapatkan bahwa 20 orang tersebut diantaranya 6 orang mengatakan keluhan yang sama yaitu kesulitan untuk

memulai tidur malam, sering terbangun pada pukul satu malam, sulit untuk tidur kembali, mengantuk berlebihan di siang hari, dan seluruh kegiatan dari mandi, makan, minum, buang air kecil dan besar, berpindah tempat sulit untuk dilakukan sendiri sehingga membutuhkan bantuan karena mengalami penyakit stroke. 7 orang mengatakan sering tidur larut malam yaitu pukul sepuluh malam baru bisa tidur tetapi pukul tiga pagi sudah terbangun lagi, perlu waktu 30 menit sebelum memulai tidur, sulit memulai untuk tidur kembali jika terbangun di tengah malam, untuk aktivitas sehari-hari dilakukan secara mandiri mulai dari berpakaian, mandi, makan, minum, buang air kecil dan besar. 4 orang mengatakan gelisah saat tidur, sering tiba-tiba terbangun pada pukul dua belas malam, serta mendapat mimpi buruk saat tidur, aktivitas makan, minum, mandi, buang air besar dan kecil serta berpakaian dibantu oleh petugas panti. Serta 3 orang lainnya mengalami keluhan tidur larut malam pada pukul sebelas malam, terbangun dari tidur lebih awal pukul 3 pagi dan tidak bisa tidur kembali sampai pagi, mudah lelah, untuk aktivitas mandi, makan, minum, buang air kecil dan besar, berpakaian dibantu oleh petugas panti.

Dari latar belakang, fenomena yang terjadi, dan studi pendahuluan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kejadian Insomnia dengan Pemenuhan Kebutuhan *Activity of Daily Living* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

## **B. Rumusan Masalah**

Kejadian insomnia menyebabkan kondisi fisik pada lansia terganggu yang membawa dampak pada penurunan fungsi tubuh (Nurlan & Kusdiah, 2021). Pemenuhan kebutuhan ADL dapat terpenuhi secara mandiri dan mengalami

gangguan sehingga bergantung pada orang lain (Sari, 2016 dikutip Kamila, 2017). Hal itu, dikarenakan lansia kehilangan berbagai kemampuan yang dimiliki sebelumnya (Sari, 2016 dikutip Kamila, 2017).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Adakah Hubungan Kejadian Insomnia dengan Pemenuhan Kebutuhan *Activity of Daily Living* pada Lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang ?.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan kejadian insomnia dengan pemenuhan kebutuhan *Activity of Daily Living* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pendidikan.
- b. Untuk mengetahui kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.
- c. Untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan *Activity of Daily Living* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.
- d. Untuk menganalisis hubungan kejadian insomnia dengan pemenuhan kebutuhan *Activity of Daily Living* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.



## D. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Dapat membuktikan terdapat hubungan kejadian insomnia dengan pemenuhan kebutuhan *Activity of Daily Living* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Institusi Keperawatan (BAGIAN KEPERAWATAN FK UNSRI)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi institusi keperawatan untuk mengembangkan dan memberikan pemahaman serta pengetahuan dalam upaya pencegahan kejadian insomnia pada lansia untuk pemenuhan *Activity of Daily Living* yang tidak bergantung pada orang lain.

#### b. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat membagikan pengalaman, pengetahuan, pembelajaran serta sebagai sarana pengaplikasian teori di lapangan pada peneliti selanjutnya

#### c. Bagi Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Manfaat yang dapat diperoleh bagi Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang sebagai referensi dalam memperbaiki masalah yang dialami lansia terutama yang berkaitan dengan insomnia dan *Activity of Daily Living*.

#### d. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti adalah menambah pengetahuan dan wawasan terkait hubungan kejadian insomnia dengan pemenuhan kebutuhan

*Activity of Daily Living* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Penelitian ini juga sekaligus sebagai dasar acuan terhadap penelitian selanjutnya sehingga penelitian dapat dikembangkan.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup pada penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan gerontik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian insomnia dengan pemenuhan kebutuhan *Activity of Daily Living* pada lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sampel dalam penelitian ini adalah lansia di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan metode *non probability sampling* melalui teknik *total sampling*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. N., & Puspitasari, W. (2016). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan Barusari Kecamatan Semarang Selatan. *7*(1), 6–12.
- Aisyah. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan *Activity Of Daily Living* Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Studi terhadap Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.
- Ali, *et al.* (2019). Insomnia among Town Residents in Ethiopia: A Community-Based Cross Sectional Survey. *Sleep Disorders*. 1–7. <https://doi.org/10.1155/2019/6306942>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Edition* (DSM-V). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Andrias Hins, *et al.* (2016). Sleep Quality in the General Population : Psychometric Propoerties of The Pittsburgh Sleep Quality Index, *Derived from German Community Sample of 9284 People*. *Sleep Medicine* 30, 57-63.
- Anggara, D. Y., & Annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi di FK UMSU. *Jurnal UMSU*, 2(3).
- Anggita, Imas Masturoh & Nauri. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: 307.
- Ariana, P. A., *et al.* (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425.
- Ariswanti & Muhayati. (2018). Konseling Lansia: Upaya Lanjut Usia dalam Membangun Kemandirian Hidup dan Penerimaan Diri Terhadap Kesiapan Memasuki Masa Pensiun (Studi Pada Lansia di Bina Keluarga Lansia Posyandu Cempaka Kabupaten Ngawi). *Jurnal Konseling Indonesia*.
- Aspiani, R.Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik. (2015). *Penduduk Lansia*.
- Bannepadang, C., Hadanyani, Y., & Usman, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 1–14.
- Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916. <https://doi.org/10.31314/zijk.v9i1.1115>

- BPS. (2022). In *Nucl. Phys.* Badan Pusat Statistik. 13(1).
- Catherina, *et al.*. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN*, 12(03), 3–15.
- Darmawan, S., & Irawan, R. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 14, 1–6.
- Darmojo RB. (2011). *Teori proses menua. dalam: Martono HH, Pranarka K, pengarang. Buku ajar boedhi-darmojo geratri. edisi ke-4.* Jakarta: Balai Penerbit fakultas kedokteran universitas Indonesia, 3-12.
- Depkes, RI (2019). *Klasifikasi Lansia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Dewi. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Diploma thesis, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
- Dewi, R. L., Hakam, M., & Murtaqib. (2022). Gambaran activity of daily living pada pasien post operasi (Description of daily living activity in post-operative patients). *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 10(3), 157–161. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/20884>
- Duclos, C. *et al.* (2015). The impact of poor sleep on cognition and activities of daily living after traumatic brain injury. *Australian Occupational Therapy Journal*, 62 (1), 2-12.
- Festi, PH. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
- Fitri. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan. *Journal of Medicine and Health Sciences T1 - Physical, Health, and Recreation Education*
- Fitriani.(2020). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat pada Lansia dengan Gangguan Tidur di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fitri, L., Amalia, R., & Juanita. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM FKep*, 5(4), 65–69.
- Fitriyah, N. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dr. Soebandi Jember.
- Gehrman, P., & Ancoli, S. (2016). Insomnia in the elderly. *Insomnia: Diagnosis and Treatment*, 224–234.
- Ghaddafi, M. (2013). Tatalaksana Insomnia Dengan Farmakologi Atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 1–17.

- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(3), 223–235. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.223>
- Harahap, A. S. (2021). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pintu Langit. 14(1).
- Harisa, A., *et al.* (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Hartono, D., Somantri, L., & Februanti, S. (2019). Hipnosis Lima Jari dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187-192.
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian Dilengkapi Analisis Regresi dan Path Analysis dengan IBM SPSS Statistic version 25.*
- Hastari, *et al.* (2021). Gambaran Tingkat Ketergantungan pada Pasien Lansia di Rojinhome Yoichi Kokuba Okinawa Jepang. 367–373.
- Helbig, A.K., *et al.* (2013). Association between Sleep Disturbance and Falls among the Elderly: Results from the German Cooperative Health Research in the Region of Augsburg-Age Study. *Sleep Medicine*, 14, 1356–1363
- Herawati.I. (2009). Hubungan Kemandirian Aktivitas Dasar Sehari-Hari terhadap Konsep Diri Lanjut Usia di Desa Bangunjiwo Bantul Yogyakarta. Skripsi.
- Hidayah, Nur., & Alif (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 69-76.
- Hidayat, A. A. A. & Uliyah, M. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2.* Jakarta Selatan: Salemba Medika
- I. Soamole. (2017). Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah Rasul Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Dukuh Ngebel, Bantul, Yogyakarta. *SI thesis*, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Insomnia pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 140. <https://doi.org/10.32831/jik.v6i2.168>
- Iwan. (2009). Skala Insomnia (*KSPBJ Insomnia Rating Scale*).
- Jusman., *et al.* (2023). Hubungan antara ADL (*Activity of Daily Living*) dengan insomnia pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa.
- Kamila. (2017). Hubungan Tingkat Activity of Daily Living (ADL) dengan

Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta. *Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

- Kemenkes RI. (2017). *Karakteristik Lansia*. 10–26
- Kemenkes RI. (2016). *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2016 tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016.
- Kemenkes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019*, 561(3), S2–S3.
- Kemenkes RI. (2020). *Aktivitas Fisik*. Infodatin, 10(16), 5.
- Kemenkes RI, P. (2016). *Situasi Lanjut Usia di Indonesia*. Infodatin, 10(16), 5.
- Kementerian Sosial, RI. (2018). *Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 Tentang Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia*. 53(1), 1–8.
- Khaerati, K., *et al.* (2018). Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Degeneratif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (DiMas)*, 4(2), 60–64.
- Kholifah.(2016). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Kristanto, B., Diyono, & Hartono, M. (2022). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 117–127. <https://doi.org/10.37831/kjik.v10i2.242>
- Kurniawan, A., Kusumayanti, E., & Puteri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106.
- Langhammer B, Bergland A, Rydwik E. (2018). *The Importance of Physical Activity Exercise among Older People*. Biomed Res Int.
- Levenson, Kay, & Buysse. (2014). *The pathophysiologi of insomnia*.
- Lukaszyk E, Barkowska K, Bien B. (2018). Cognitive Functioning of Geriatric Patients: Is Hypovitaminosis D the Next Marker of Cognitive Dysfunction and Dementia. *Nutrients*. 10(8): 1104
- Maas, L.M., *et al.* (2011). *Asuhan keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Ma'arif, Fajrul. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambunten. *Skripsi thesis, Universitas Wiraraja Madura*.
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.

- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2018). Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living ( ADL) Di UPT PSTW Khusnul Khotimah. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 64–68.
- Mawaddah, N., Wijayanto, A., Studi, P. S. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di Rsj Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Mlinac ME, Feng MC. (2016). Assessment of Activities of Daily Living, Self-Care, and Independence. *Archives of Clinical Neuropsychology*. 31(6): 506-516.
- Muchsin, E., *et al.* (2023). Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 22–28. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>.
- Mukhlidah. (2019). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Falashbooks:Yogyakarta.
- Mustain, D. (2019). Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) terhadap Kualitas Tidur, 3(1), 1–8
- Nadorff, M. R., *et.al.* (2013). Insomnia Symptoms, Nightmare and Suicidal Ideation in Older Adults. *The Journal of Gerontology*, 68, 145–152.
- Naimawati (2015). Hubungan Kualitas Tidur dengan Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso. mempengaruhi nilai ADL penelitian ini (Nasution, 2017).
- Nasution, Y. I.(2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Hemodialisis Reguler.
- Nissa, C., *et al.* (2021). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki terhadap Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 8–13.
- Nurmalita. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Activity of Daily Living Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Studi terhadap Lansia di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. *Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Novalia, K., Risnasari, N., & Prihananto, D. I. (2022). Penerapan Hipnoterapi Insomnia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia. *Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran*, 336–339.
- Nugroho, Wahyudi. (2010). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Nurhayati, & Hanadila Rely, A. (2021). Penerapan Activity of Daily Living (ADL) terhadap Insomnia pada lansia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna

- Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Baitul Hikmah*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.55128/jkbh.v1i1.5>
- Nurlan, & Kusdiah, E. (2021). Hubungan Demensia Dengan Tingkat Kemandirian Activity Of Daily Living (ADL) Pada Lansia Di RT.04 RW.11 Jati Bening Pondok Gede Bekasi. *Jurnal Afiat : Kesehatan Dan Anak*, 7(2), 81–95.
- Nursalam. (2015). *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (5<sup>th</sup> Ed.)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangulu, R., Suratini, & Nurdian, L (2015). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. *Skripsi thesis*. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Papalia, D. E. (2015). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Cetakan Ke-1
- Pertamita.(2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari Pada Pasien Stroke di Rsud Tugurejo Semarang dan Rsud K.R.M.T Wongsonegoro. *Skripsi*
- Pipit, & Sumarno, A. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi. *Jurnal Afiat : Kesehatan Dan Anak*, 6(1).
- Pramono, Y. S., Yuniarti, Y., & Anggraini, L. (2019). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Activity Of Daily Living Pada Lansia Di Panti Sosial Budi Sejahtera Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 916–927. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.522>
- Prasetyo, W., Nancye, P. M., & Sitorus, R. P. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. *Jurnal Keperawatan Stikes William Booth*, 8(2), 34–42.
- Purnanto, N. T., & Khosiah, S. (2017). Hubungan antara usia, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan dengan Activity Daily Living (ADL) pada lansia di Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Annur*, 1(1), 31–39.
- Rachmah, S., Km, S., & Kes, M. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. STIKes Majapahit Mojokerto.
- Rarasta, M., Ar, D., & Nita, S. (2018). Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantita , kualitas , atau waktu masuk tidur (sleep onset problem). *Biomedical Journal of Indonesia*, 4(2), 60–66.



- Rinandha, *et. al.* (2022). Hubungan Tingkat Activity Daily Living (ADL) dan Kualitas Hidup Lansia di Magetan. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma* 11(1) : 42-48
- Ritonga, I. L., & Pratiko, H. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Dewasa Pra Operasi Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 4(2), 556–564. <https://core.ac.uk/download/pdf/288016772.pdf>
- Rizka & Dedy, P. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 138–147.
- Rohaedi, *et. al.* (2016). Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily Living Di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia Vol.2 No. 1*
- Rosdianti, Y., Herlina, & Hasanah, O. (2018). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Lansia di PTSW Khususul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5(2), 660–661.
- Sandy & Roy. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 10. No. 03*.
- Sari, S. R., & Muhammad, S. (2022). Dukungan Sosial Pada Lanjut Usia perempuan yang Terlantar di Panti Wredha. *Penelitian Psikologi, Vol 9(2)*, 172–186.
- Sari, Y.S. (2016). Gambaran Mini State Examination (MMSE) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang.
- Sakitri, G., & Astuti, R. K. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Progresif untuk Mengurangi Insomnia pada Usia Lanjut. *Avicenna Journal of Health Research*, 2(2), 34–45. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sharma Reneu *et al.* (2015). Sleep quality and its effect on activities daily living among substance dependent subjects. *Delhi Psychiatry Journal*, 18(1).
- Sholehah, L. R. (2013). Penanganan insomnia. *E-Jurnal Universitas Udayana*, 1–21.
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15–30.
- Siagian, F. D., & Boy, E. (2019). Pengaruh Gerakan Salat dan Faktor Lain Terhadap Kebugaran Jantung dan Paru pada Lansia. *MAGNA MEDICA: Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 107. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.107-112>
- Sri Sunarti., *et al.* (2019). Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (GERIATRI), UB Press. Magalang.

- Subekti S.(2012). *Bab V Kesehatan lansia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyanto, S. (2021). Analisa Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Moroangin Kota Palopo. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 7(2), 191-196.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (M.Dr. Ir. Sutopo, S.Pd (ed); ke2 ed.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suparyanto.(2013). Konsep ADL/Indeks Barthel.
- Sunaryo., *et al.* (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Sunarti, S., *et al.* (2019). Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (GERIATRI) (S. Sunarti (ed.)). UB Press.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 20–30.
- Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 951–956. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.391>
- Syalfina, A. D., & Kusuma, Y. L. H. (2018). Stress Dan Insomnia Pada Menopause. *Medica Majapahit*, 10(2), 59–77.
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia
- Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2012 Pasal 1 Ayat 2 Mengenai Pedoman Pelayanan Lanjut Usia
- Undang-Undang No. 4 Tahun 1965 Pasal 1 Tentang Pemberian Bantuan Penghidupan Orang Jompo.
- Undang-Undang Nomor 5 Tahun 2018 Pasal 1 Ayat 6 Mengenai Standar Nasional Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia
- Usman, *et al.* (2016). Hubungan Tingkat Activity Of Daily Living (Adl) Dengan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Valero, J. J. M., *et al.* (2016). *Age and Gender Effects on the Prevalence of Poor Sleep Quality in the Adult Population*. G Model.
- Vieira, *et al.* (2014). Depression In Older Adults: Screening And Referral. *Journal Of Geriatric Physical Therapy*
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2016). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 9–15.

- Wang, Y. M. *et al.* (2017). Insomnia and multimorbidity in the community elderly in China. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 13 (4), 591-597. doi: 10.5664/jcsm.6650.
- Wibowo & Sugiyanto. (2022). Bunga Lavender Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di LKS-LU Pangesti Lawang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6.
- Widiastuti, N., Sumarni, T., & Setyaningsih, R. (2021). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity of Daily Living (ADL) di Rojinhom Thinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 3(2), 15–20.
- Widya, G. (2016). *Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Yogyakarta: Kata hati.
- Wijayanti, D., Tumini, & Dewi Anita Sari. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur Di Uptd Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 330–336.
- Willar, *et al.* (2021). Peran Pemerintah Desa Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia di Desa Kecaatan Maesa Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Governance*, 1(2), 1–11.
- World Health Organization. (2013). *Global Health and Aging*.
- Wulandari, R. (2014). Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan ADL (Activity Daily Living). *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 1(2), 155–159.
- Yosra, *et al.* (2019). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Activity of Daily Living Pada Lansia Di Panti Sosial Budi Sejahtera Banjarbaru.
- Yunitasari, E., Triningsih, A., & Pradanie, R. (2020). Analysis of Mother Behavior Factor in Following Program of Breastfeeding Support Group in the Region of Asemrowo Health Center, Surabaya. *NurseLine Journal*, 4(2), 94.
- Yuswatiningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Memenuhi Kebutuhan Sehari Hari. *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70.
- Zaskia, Y. (2012). Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Kemandirian Pemenuhan Kebutuhan ADL di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia Margaguna Jakarta Selatan.