

**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DAN KUALITAS HIDUP  
YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN USIA LANJUT  
WARGA PANTI WERDHA SUMARAH  
KABUPATEN BANYUASIN**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran  
(S.Ked)**



**Oleh:**

**Flavia Angelina Satopoh**

**04101401088**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2014**

340 7

25985/26546

5  
616.8407

fla  
h  
2014

**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DAN KUALITAS HIDUP  
YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN USIA LANJUT  
WARGA PANTI WERDHA SUMARAH  
KABUPATEN BANYUASIN**



**Skripsi**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran  
(S.Ked)



Oleh:

**Flavia Angelina Satopoh**

**04101401088**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2014**

## HALAMAN PENGESAHAN

# HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DAN KUALITAS HIDUP YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN USIA LANJUT WARGA PANTI WERDHA SUMARAH KABUPATEN BANYUASIN

Oleh:

**Flavia Angelina Satopoh**  
**04101401088**

## SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran

Palembang, 22 Januari 2014

**Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya**

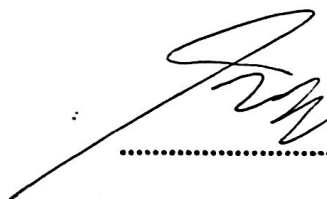
**Pembimbing I**  
**Merangkap Penguji I**

dr. Radiyah Umi Partan, Sp.PD, M.Kes  
NIP. 1972 0717 200801 2 007




**Pembimbing II**  
**Merangkap Penguji II**

dr. Yuniza, Sp.PD  
NIP. 1966 0609 199803 2 002

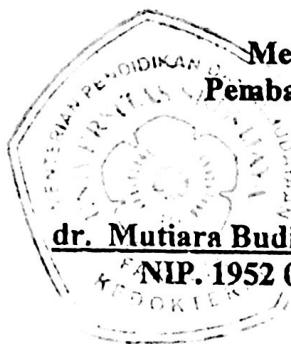


**Penguji III**

dr. Indri Seta Septadina, M.Kes  
NIP. 1981 0916 200604 2 002



**Mengetahui,**  
**Pembantu Dekan I**



dr. Mutiara Budi Azhar, S.U., M.Med.Sc  
NIP. 1952 0107 198303 1 001

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Flavia Angelina Satopoh  
NIM : 04101401088  
Program Studi : Pendidikan Dokter Umum  
Fakultas : Kedokteran  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Insomnia dan Kualitas Hidup yang Berkaitan dengan  
Kesehatan Usia Lanjut Warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Palembang

Pada tanggal: 26 Januari 2014

Yang Menyatakan

(Flavia Angelina Satopoh)

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana) baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, Januari 2014

Yang membuat pernyataan

ttd

(.....)

Flavia Angelina Satopoh

04101401088

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DAN KUALITAS HIDUP YANG BERKAITAN DENGAN KESEHATAN USIA LANJUT WARGA PANTI WERDHA SUMARAH KABUPATEN BANYUASIN

(*Flavia Angelina Satopoh*, Januari 2014, 54 halaman)  
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada usia lanjut. Insomnia dapat menurunkan kualitas hidup dan menimbulkan gangguan dalam hidup bermasyarakat, kesehatan fisik maupun kesehatan psikiatri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara insomnia dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan pada usia lanjut. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain potong lintang dan data dikumpulkan melalui wawancara. Populasi dan sampel penelitian ini adalah seluruh warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin yang berusia  $\geq 60$  tahun dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Insomnia dinilai dengan menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related quality of life*) dinilai dengan kuesioner SF-12v2. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 41 orang (75,9%) menderita insomnia dan 13 orang (24,1%) yang tidak menderita insomnia. Insomnia lebih banyak dialami perempuan (58,53%) dan kategori usia 60-74 tahun (70,73%). Prevalensi kualitas hidup buruk yang berkaitan dengan kesehatan juga cukup tinggi, yaitu sebanyak 32 orang (59,3%). Penderita insomnia memiliki skor rata-rata lebih kecil di setiap komponen SF-12v2 dibandingkan dengan non-insomnia, terutama pada komponen kesehatan fisik. Dengan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ) dan *prevalence ratio* sebesar 9,829 ( $PR>1$ ), disimpulkan terdapat hubungan antara insomnia dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan usia lanjut dan insomnia merupakan faktor risiko kualitas hidup buruk pada usia lanjut.

**Kata Kunci:** *usia lanjut, insomnia, kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan*

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP BETWEEN INSOMNIA AND HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE IN THE ELDERLY WHO RESIDE IN SUMARAH NURSING HOME BANYUASIN REGENCY

*(Flavia Angelina Satopoh, January 2014, 54 pages)*

Faculty of Medicine Sriwijaya University

Insomnia is a common health problem in the elderly. Insomnia can reduce the quality of life and cause disturbance in social life, physical, and psychiatric health. The aim of this study was to analyze the relationship between insomnia and health-related quality of life in the elderly. This study was an observational analytic with cross-sectional design and data were collected through interview. Population and samples were the elderly  $\geq 60$  years old who reside in Sumarah Nursing Home Banyuasin Regency and met the inclusion and exclusion criterias. Insomnia was assessed using KSPBJ-IRS questionnaire and health-related quality of life was assessed with the SF-12v2 questionnaire. The result of this study showed that 41 people (75,9%) suffered from insomnia and 13 people (24,1%) who did not suffer from insomnia. Insomnia occurred frequently in females (58,53%) and in the age group of 60-74 years old (70,73%). The prevalence of poor health-related quality of life was also quite high, as many as 32 people (59,3%). Furthermore, insomnia had significantly lower score in all SF-12v2 domains compared to non-insomnia, especially in physical health domain. The p-value was 0,000 ( $p < 0,005$ ) and the prevalence ratio was 9,829 ( $PR > 1$ ) so it can be concluded there was relationship between insomnia and health-related quality of life in the elderly and insomnia was a risk factor for poor health-related quality of life in the elderly.

**Keywords:** elderly, insomnia, health-related quality of life

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, anugerah dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Insomnia dan Kualitas Hidup yang Berkaitan dengan Kesehatan Usia Lanjut Warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Dalam penyelesaian skripsi ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materiil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih secara khusus kepada:

1. dr. Radiyati Umi Partan, SpPD, M.Kes selaku pembimbing I, dr. Yuniza, SpPD selaku pembimbing II, dan dr. Indri Seta Septadina, M.Kes selaku penguji yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, nasehat, dan saran kepada peneliti.
2. dr. Mutiara Budi Azhar, SU, M.Med.Sc selaku pembimbing dan penguji etik yang telah memberikan nasehat dan saran kepada peneliti.
3. Segenap pihak Fakultas Kedokteran Unsri yang telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan penelitian ini.
4. Kedua orang tua tercinta, papa Drs. Matius Selamat Satopoh, S.E., mama F.M. Chandra Dhamayanti, beserta kakak saya Fransiskus Kevin Satopoh, S.T dan adik saya Fridolin Maria Alvina Satopoh atas segala doa, motivasi, dan dukungan tiada henti selama proses penelitian hingga penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin dan segenap karyawan/ti yang telah membantu saya selama pengambilan data.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang. Penulis juga menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna maka kritik dan saran sangat diharapkan demi penyempurnaan selanjutnya.

Palembang, Januari 2014

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii

### BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Hipotesis.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4

### BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Usia Lanjut .....	5
2.1.1 Pengertian.....	5
2.1.2 Kategori Usia Lanjut .....	5
2.1.3 Masalah pada Usia Lanjut (Sindrom Geriatri) .....	5
2.2 Tidur .....	6
2.2.1 Pengertian.....	6
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	7
2.2.3 Perubahan Proses Tidur/Bangun pada Usia Lanjut.....	10
2.2.4 Insomnia pada Usia Lanjut.....	12
1. Pengertian Insomnia .....	12
2. Klasifikasi Insomnia .....	13
3. Penyebab Insomnia pada Usia Lanjut.....	14
4. Evaluasi Insomnia pada Usia Lanjut .....	15
5. Penilaian Insomnia.....	16
6. Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut.....	18
2.3 Kualitas Hidup.....	21
2.3.1 Pengertian.....	21
2.3.2 Klasifikasi .....	22
2.3.3 Penilaian Kualitas Hidup.....	23
2.4 Hubungan Insomnia dan Kualitas Hidup .....	24
2.5 Kerangka Teori.....	27
2.6 Kerangka Konsep .....	28

<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	29
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel.....	29
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	30
3.4 Variabel Penelitian .....	30
3.5 Definisi Operasional.....	30
3.6 Cara Kerja/Cara Pengumpulan Data .....	32
3.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	33
3.8 Kerangka Operasional .....	35
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Karakteristik Responden .....	36
4.1.1.1 Usia .....	36
4.1.1.2 Jenis Kelamin.....	37
4.1.2 Insomnia pada Usia Lanjut.....	37
4.1.2.1 Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut .....	37
4.1.2.2 Tingkat Kejadian Insomnia Berdasarkan Kategori Usia dan Jenis Kelamin.....	37
4.1.3 Kualitas Hidup yang Berkaitan dengan Kesehatan Usia Lanjut ..	39
4.1.3.1 Kualitas Hidup Responden .....	39
4.1.3.2 Komponen Kesehatan Fisik dan Mental .....	39
4.1.4 Hubungan Insomnia dan Kualitas Hidup yang Berkaitan dengan Kesehatan .....	41
4.2 Pembahasan .....	42
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	49
5.2 Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>
<b>BIODATA RINGKAS.....</b>	<b>81</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Stadium-Stadium Tidur .....	7
Tabel 2. Penyebab Kurang Tidur .....	14
Tabel 3. Evaluasi Insomnia.....	15
Tabel 4. Tatalaksana Non-Farmakologi .....	19
Tabel 5. Obat Golongan Benzodiazepine .....	20
Tabel 6. Obat Golongan Non-Benzodiazepine .....	21
Tabel 7. Klasifikasi Kualitas Hidup Menurut WHO .....	22
Tabel 8. Transformasi Skor .....	32
Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Usia.....	36
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin.....	37
Tabel 11. Prevalensi Insomnia.....	37
Tabel 12. Kejadian Insomnia Berdasarkan Kategori Usia dan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup .....	39
Tabel 14. Rata-rata Skor Komponen Kualitas Hidup Berkaitan dengan Kesehatan.....	40
Tabel 15. Rata-rata Skor Komponen Kesehatan Fisik dan Mental .....	41
Tabel 16. Hubungan Insomnia dan Kualitas Hidup yang Berkaitan dengan Kesehatan Usia Lanjut.....	42

## DAFTAR GAMBAR/DIAGRAM

Gambar 1. Siklus Tidur .....	8
Gambar 2. Ritme Sirkadian .....	9
Gambar 3. Hipnogram pada Dewasa Muda .....	10
Gambar 4. Hipnogram pada Usia Lanjut .....	10
Gambar 5. Pendekatan Evaluasi dan Tatalaksana Insomnia .....	18
Gambar 6. Komponen Kesehatan Fisik dan Mental SF-36.....	23
Diagram 1. Kejadian Insomnia Berdasarkan Kategori Usia .....	38
Diagram 2. Kejadian Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Diagram 3. Rata-rata Skor Komponen Kesehatan Fisik dan Mental .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir <i>Informed Consent</i> .....	55
Lampiran 2. Kuesioner KSPBJ-IRS .....	56
Lampiran 3. Kuesioner SF-12v2 .....	58
Lampiran 4. Tabel SPSS .....	61
Lampiran 5. Artikel .....	64
Lampiran 6. Surat .....	71

# BAB I

## PENDAHULUAN



### 1.1. Latar Belakang

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik secara kualitas maupun kuantitas (Gehrman dan Ancoli-Israel, 2010). Berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fourth edition (DSM-IV)*, seperti yang dikutip Max, insomnia merupakan kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak menyegarkan yang terjadi selama 1 bulan atau lebih dan mengakibatkan gangguan klinis yang signifikan (Permana, 2013).

Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada usia lanjut (Asmadi, 2009). Kumar dan rekannya memaparkan bahwa hasil penelitian di Amerika Serikat yang menggunakan kriteria DSM-IV menunjukkan prevalensi insomnia lebih tinggi pada wanita 1,5 kali dibandingkan pria. Selain itu, sekitar 20%-40% usia lanjut mengeluhkan gejala-gejala insomnia tiap beberapa hari dalam satu bulan (Permana, 2013). Insomnia pada usia lanjut dapat dibagi menjadi kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), kesulitan mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*) (Karjono dan Rahayu, 2009).

Usia lanjut itu sendiri dapat dibagi menjadi tiga kategori menurut WHO antara lain terdiri dari usia lanjut (*elderly*) dengan kelompok usia 60 sampai 74 tahun, usia tua (*old*) dengan kelompok usia 75 sampai 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) yaitu usia diatas 90 tahun. Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lansia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia di atas 60 tahun sekitar 10% (Menkokesra, 2008). Berdasarkan data demografi penduduk Internasional yang dikeluarkan *Bureau of the Census USA* (1993), Indonesia diperkirakan mengalami peningkatan jumlah warga berusia lanjut yang tertinggi di dunia, yaitu 414%, hanya dalam waktu 35 tahun (1990-2025) (Boedhi-Darmojo, 2009).

Menurut Endeshaw dan Bliwise, penambahan umur menyebabkan terjadinya perubahan pola tidur sehingga dapat meningkatkan resiko terjadinya insomnia. Namun, penambahan umur tidak menjadi faktor mutlak timbulnya insomnia pada usia lanjut. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penyebab insomnia pada usia lanjut merupakan gabungan banyak faktor, baik fisik, psikologis, pengaruh obat-obatan, kebiasaan tidur, maupun penyakit penyerta lain yang diderita pasien (Rahayu, 2009).

Berdasarkan data WHO pada tahun 2010, prevalensi gangguan tidur pada lansia di Amerika Serikat juga cukup tinggi yaitu sekitar 67% (AIPNI, 2010). Penelitian Widastra (2005) yang dilakukan di panti jompo Bali melaporkan sekitar 42,86% lansia yang termasuk dalam kategori insomnia. Penelitian Mukiat (2011) di Panti Werdha Dharma Bakti dan Yayasan Sosial Sukamaju Palembang mengungkapkan terdapat 40,9% lansia yang menderita insomnia.

Berdasarkan survei yang dilakukan *National Sleep Foundation*, sekitar 74% pasien penderita insomnia yang cukup lama mengalami kelelahan di pagi hari, 42% pasien harus tidur siang saat tengah hari, 28% mengantuk saat menyetir, dan sekitar 23% mengantuk di siang hari (Ancoli-Israel dan Martin, 2006). Insomnia dapat menyebabkan gangguan aktivitas sehari-hari seperti kelemahan dan mudah mengantuk, gangguan emosi dan fungsi kognitif, eksaserbasi dari kondisi penyerta, dan gangguan dalam kualitas hidup (Rodin dkk, 2008). Kualitas hidup itu sendiri dibagi menjadi 5 bidang menurut WHO, yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologik, keleluasaan aktivitas, hubungan sosial dan lingkungan (WHO,1997).

Berdasarkan adanya peningkatan usia harapan hidup masyarakat Indonesia maka terdapat kemungkinan peningkatan kejadian insomnia pada usia lanjut yang dapat memengaruhi kualitas hidup usia lanjut. Selain itu, belum terdapat data mengenai angka kejadian insomnia dan hubungannya terhadap kualitas hidup usia lanjut di Kabupaten Banyuasin. Mengetahui hubungan antara insomnia dengan kualitas hidup usia lanjut sangatlah penting supaya tenaga medis, masyarakat maupun pemerintah dapat melakukan tindakan-tindakan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat usia lanjut.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana hubungan antara insomnia dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan usia lanjut warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan utama**

Mengetahui hubungan antara insomnia dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan usia lanjut warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin.

### **1.3.2. Tujuan khusus**

1. Mengidentifikasi insomnia pada usia lanjut warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin.
2. Mengidentifikasi usia warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin.
3. Mengidentifikasi jenis kelamin warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin.
4. Mengidentifikasi kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan usia lanjut warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin.
5. Menganalisis hubungan antara insomnia dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan usia lanjut warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin.

## **1.4. Hipotesis**

Terdapat hubungan antara insomnia dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan usia lanjut warga Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin.



## **1.5. Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan teori mengenai pentingnya kejadian insomnia dan hubungannya dengan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan usia lanjut di Kabupaten Banyuasin, khususnya di Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi Panti Werdha Sumarah Kabupaten Banyuasin dalam melakukan upaya preventif setelah hubungan antara insomnia dan kualitas hidup yang berkaitan dengan kesehatan usia lanjut diketahui, serta digunakan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Academy of Sleep Medicine. 2008. Insomnia. (<http://www.aasmnet.org/resources/factsheets/insomnia.pdf>, Diakses 17 Juni 2013).
- Ancoli-Israel, S. dan J.L. Martin. 2006. Insomnia and Daytime Napping in Older Adults. ([http://www.researchgate.net/publication/6274536\\_Insomnia\\_and\\_daytime\\_napping\\_in\\_older\\_adults/file/79e415069aef37f0ca.pdf](http://www.researchgate.net/publication/6274536_Insomnia_and_daytime_napping_in_older_adults/file/79e415069aef37f0ca.pdf)., Diakses 17 Juni 2013).
- Asmadi. 2009. Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Balai Penerbit Salemba Medika, Jakarta, Indonesia.
- Asosiasi Institusi Pendidikan Ners Indonesia (AIPNI). 2010. Jurnal Keperawatan Hubungan antara Insomnia dan Depresi pada Usia Lanjut. ([http://www.aipniainec.com/news.php?pageNum\\_rsAnggota=0&totalRows\\_rsAnggota=239&pageNum\\_rsSideBar=5&totalRows\\_rsSideBar=118&view=58](http://www.aipniainec.com/news.php?pageNum_rsAnggota=0&totalRows_rsAnggota=239&pageNum_rsSideBar=5&totalRows_rsSideBar=118&view=58), Diakses 30 Agustus 2013).
- Becker, Philip. 2010. Impact of Insomnia on General Health and Quality of Life: An Expert Interview With Philip Becker, MD. (<http://www.medscape.org/viewarticle/505465>, Diakses 22 Januari 2014).
- Boedhi-Darmojo, R. 2009. Demografi dan epidemiologi populasi lanjut usia. Dalam: Martono, HH., dan K Pranarka. (Editor). Buku Ajar Geriatri (halaman 37). Balai Penerbit FKUI, Jakarta, Indonesia.
- Chawla, J. 2013. Insomnia. (<http://emedicine.medscape.com/article/1187829-overview>, Diakses 31 Juli 2013).
- Colten dan Altevogt. 2006. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19961/>, Diakses 22 Januari 2014).
- Dahlan, M.S. 2010. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Edisi 3. Penerbit Salemba Medika, Jakarta, Indonesia.

- Dahlan, M.S. 2009. Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan. Edisi 2. Penerbit Salemba Medika, Jakarta, Indonesia.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2009. Data Penduduk Sasaran Program Pembangunan Kesehatan 2007-2011. (<http://www.depkes.go.id/downloads/publikasi/Data%20Penduduk%20Sasaran%20Program.pdf>, Diakses 20 Juni 2013).
- Galimi, R. 2010. Insomnia in the Elderly: An Update and Future Challenges. (<http://www.sigg.it/public/doc/GIORNALEART/1325.pdf>, Diakses 17 Juni 2013).
- Gehrman, P. dan S. Ancoli-Israel. 2010. Insomnia in the elderly. Dalam: Sateia M.J. dan Buysse D.J. (Editor). *Insomnia: Diagnosis and Treatment* (halaman 224 - 234). Informa Healthcare, London, United Kingdom.
- Guyton, A.C. dan J.E. Hall. 2006. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, Indonesia, hal. 777 – 786.
- Kamel, N.S. and J.K.Gammack. 2006. *Insomnia in the Elderly: Cause, Approach, and Treatment*. (<http://download.journals.elsevierhealth.com/pdfs/journals/0002-9343/PIIS0002934305010569.pdf>, Diakses 30 Mei 2013).
- Karjono, B. dan Rahayu, R.A. 2009. Gangguan tidur pada usia lanjut. Dalam: Martono, HH., dan K. Pranarka. (Editor). *Buku Ajar Geriatri* (halaman 292 - 310). Balai Penerbit FKUI, Jakarta, Indonesia.
- Khrisnan, K.R. and D.C.Scheid. 2007. Treatment Options for Insomnia. ([www.aafp.org/afp/2007/0815/p517.html](http://www.aafp.org/afp/2007/0815/p517.html), Diakses 17 Juni 2013).
- Lestario, M.Tauhid. 2011. Tingkat Kejadian Insomnia pada Lansia di Bagian Rawat Inap Penyakit Dalam RSUP Moehammad Hoesin Palembang Periode Oktober-Desember Tahun 2011. Skripsi pada Jurusan Pendidikan Dokter Umum Unsri yang tidak dipublikasikan, hal 34.
- Lo, Catherine dan Paul H.L. 2012. Prevalence and Impacts of Poor Sleep on Quality of Life and Associated Factors of Good Sleepers in a Sample of Older Chinese Adults. (<http://www.hqlo.com/content/10/1/72>, Diakses 20 Desember 2013).

- Marcel, M. Gaharu dan Lumempouw. 2009. Gangguan Tidur pada Usia Lanjut. ([http://www.perdossi.or.id/show\\_file.html?id=146](http://www.perdossi.or.id/show_file.html?id=146), Diakses 30 Mei 2013).
- Menkokesra. 2008. Lansia Masa Kini dan Masa Mendatang. ([http://www.menkokesra.go.id/index2.php?option=com\\_content&do\\_pdf=1&id=2933](http://www.menkokesra.go.id/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=2933), Diakses 30 Mei 2013).
- Montazeri dkk. 2009. The Iranian Version of 12-item Short Form Health Survey (SF-12): Factor Structure, Internal Consistency and Construct Validity. (<http://biomedcentral.com/1471-2458/9/341>, Diakses 15 Desember 2013).
- Mukiat, Y. 2011. Prevalensi Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Panti Werdha Dharma Bakti dan Yayasan Sosial Sukamaju Palembang Periode Oktober-Desember 2011. Skripsi pada Jurusan Pendidikan Dokter Umum Unsri yang tidak dipublikasikan, hal 61.
- Neikrug, A.B. and S. Ancoli-Israel. 2009. Sleep Disorders in the Older Adult-A Mini Review. (<http://www.karger.com/Article/Pdf/236900>, Diakses 16 Juni 2013).
- Orzel-Gryglewska, Jolanta. 2010. Consequences of Sleep Deprivation. ([http://www.imp.lodz.pl/upload/oficyna/artykuly/pdf/full/2010/1\\_Orzel.pdf](http://www.imp.lodz.pl/upload/oficyna/artykuly/pdf/full/2010/1_Orzel.pdf), Diakses 22 Januari 2014).
- Paparrigopoulos dkk. 2010. Insomnia and Its Correlates in a Representative Sample of the Greek Population. (<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/531>, Diakses 15 Desember 2013).
- Permana, M. 2013. Insomnia dan Hubungannya Terhadap Faktor Psikososial Pada Pelayanan Kesehatan Primer. (<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/4884/3670+&cd=1&hl=id&ct=clnk>, Diakses 31 Mei 2013).
- Petit, L.dkk. 2003. Non-Pharmacological Management of Primary and Secondary Insomnia Among Older People: Review of Assessment Tools and Treatments. (<http://ageing.oxfordjournals.org/content/32/1/19.full.pdf>, Diakses 17 Juni 2013).

- Pigeon, W.R. 2010. Diagnosis, Prevalence, Pathways, Consequences & Treatment of Insomnia. (<http://icmr.nic.in/ijmr/2010/february/0222.pdf>, Diakses 22 Januari 2014).
- Prayitno. 2002. Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya. (<http://www.univmed.org/wpcontent/uploads/2011/02/Prayitno.pdf>, Diakses 30 Mei 2013).
- Quaiser, P. 2013. Circadian Rhythm and Manmade Interference Energy–Insomnia. ([http://www.humansustainabilityinstitute.com/index.php?option=com\\_resource&controller=article&article=113&category\\_id=1&Itemid=24](http://www.humansustainabilityinstitute.com/index.php?option=com_resource&controller=article&article=113&category_id=1&Itemid=24), Diakses 31 Juli 2013).
- Rahayu, R. 2009. Gangguan tidur pada usia lanjut. Dalam: Sudoyo, A.W.dkk. (Editor). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam (halaman 802 - 811). Jilid I Edisi Kelima. Pusat Penerbit Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI, Jakarta, Indonesia.
- Rodin, S.S dkk. 2008. Clinical Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Insomnia in Adults. (<http://www.aasmnet.org/Resources/clinicalguidelines/040515.pdf>, Diakses 30 Mei 2013).
- Roepke, S.K. and S. Ancoli-Israel. 2010. Sleep Disorders in the Elderly. (<http://icmr.nic.in/ijmr/2010/february/0220.pdf>, Diakses 17 Juni 2013).
- Schubert dkk. 2002. Prevalence of Sleep Problems and Quality of Life in an Older Population. (<http://journalsleep.org/Articles/250809.pdf>, Diakses 15 Desember 2013).
- Simanullang, P., F. Zuska, dan Asfriyati. 2011. Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Kesehatan Lanjut Usia (Lansia) di Wilayah Kerja Puskesmas Darusalam Medan. (<http://uda.ac.id/jurnal/files/6.pdf>, Diakses 30 Mei 2013).
- Siversten dkk. 2009. The Epidemiology of Insomnia: Associations with Physical and Mental Health. ([http://www.folk.uib.no/phpbs/files/epid\\_insomnia.pdf](http://www.folk.uib.no/phpbs/files/epid_insomnia.pdf), Diakses 15 Desember 2013).

- Stewart dkk. 2006. Insomnia Comorbidity and Impact and Hypnotic Use by Age Group in National Survey Population Aged 16 to 74 Years. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17162985>, Diakses 20 Desember 2013).
- Syahputra, Sidik. 2010. Hubungan Antara Insomnia dan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Sosial Werdha Warga Tama Indralaya. Skripsi pada Jurusan Pendidikan Dokter Umum Unsri yang tidak dipublikasikan, hal 25.
- Undang-Undang Republik Indonesia. 1998. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. ([http://www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU\\_1998\\_13.pdf](http://www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU_1998_13.pdf), Diakses 8 Juli 2013).
- Waguih, I.dkk. 2011. Quality of Life in Patients Suffering from Insomnia. (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3508958/>, Diakses 30 Agustus 2013).
- Ware, J. 2004. SF-36 Health Suvey Update. (<http://www.sf-36.org/tools/sf36.shtml>, Diakses 30 Agustus 2013).
- Widastra, I Made. 2005. Terapi Relaksasi Progresif Sangat Efektif Mengatasi Keluhan Insomnia pada Lanjut Usia. (<http://pisjd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/21098489.pdf> ,diakses tanggal 30 Mei 2013).
- World Health Organization. 1997. Definition of an Older or Elderly Person. ([http://www.who.int/whosis/mds/mds\\_definition](http://www.who.int/whosis/mds/mds_definition), Diakses 28 Mei 2013).
- World Health Organization. 1997. WHOQOL: Measuring Quality of Life. ([http://www.who.int/mental\\_health/media/68.pdf](http://www.who.int/mental_health/media/68.pdf), Diakses 16 Juni 2013).
- Undang-Undang Republik Indonesia. 1998. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. ([http://www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU\\_1998\\_13.pdf](http://www.dpr.go.id/uu/uu1998/UU_1998_13.pdf), Diakses 8 Juli 2013).