

Hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia

Oleh :

Anin Wijayanti^{1*}

¹Program Studi Profesi Ners

STIKES Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author : *anin.wijayanti@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan fase terakhir kehidupan yang mengalami berbagai kemunduran dan perubahan, baik secara biologis, fisiologis, psikologis, maupun sosial. Salah satu perubahan yang dialami oleh lanjut usia adalah pola tidur. Perubahan dari pola tidur tersebut, seringkali membuat waktu tidur lansia berkurang dan menyebabkan gangguan tidur yang kronis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia.

Desain penelitian ini adalah observasional crosssectional. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Dusun Mojosongo Desa Balungbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebanyak 105 orang dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel simple random sampling. Variabel independen dukungan keluarga dan variabel dependen pola tidur. Pengumpulan data untuk dukungan keluarga dan pola tidur menggunakan kuesioner. Pengolahan data dengan editing, koding, skoring, tabulating dan analisis menggunakan uji statistik Korelasi Spearman's rho dengan alpha 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar dukungan keluarga kategori baik sebanyak 19 responden (59%) dan pola tidur lansia sebagian besar baik sebanyak 19 responden (59%). Hasil uji statistik Korelasi Spearman's rho didapatkan nilai $p = 0,001$ lebih kecil dari alpha 0,05 sehingga H_1 diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia di Dusun Mojosongo Desa Balungbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

Kata kunci : dukungan keluarga, pola tidur, lansia

Family Support Relationship With Elderly Sleep Patterns

ABSTRACT

The Elderly is the last phase of life that experiences various setbacks and changes, both biologically, physiologically, psychologically, and socially. One of the changes experienced by the elderly is sleep patterns. Changes in sleep patterns often reduce sleep time in the elderly and lead to chronic sleep disturbances. The purpose of this study was to determine the relationship between family support and sleep patterns in the elderly.

The design of this study was an observational cross-sectional study. The population in this study were all the elderly in Mojosongo Hamlet, Balungbesuk

Village, Diwek District, Jombang Regency, as many as 105 people with a total sample of 32 respondents using a simple random sampling technique. The independent variable is family support and the dependent variable is sleep patterns. Data collection for family support and sleep patterns using a questionnaire. Processing data by editing, coding, scoring, tabulating, and analysis using the Spearman's rho correlation statistical test with alpha 0.05.

The results showed that most of the family support was in a good category as many as 19 respondents (59%) and the sleep patterns of the elderly were mostly good as many as 19 respondents (59%). The results of the Spearman's rho correlation statistical test showed that the p-value = 0.001 was smaller than alpha 0.05 so that H1 was accepted.

The conclusion in this study is that there is a relationship between family support and sleep patterns of the elderly in Mojosongo Hamlet, Balungbesuk Village, Diwek District, Jombang Regency.

Keywords: family support, sleep patterns, the elderly

A. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan fase terakhir kehidupan yang mengalami berbagai kemunduran dan perubahan, baik secara biologis, fisiologis, psikologis, maupun sosial. Kemunduran biologis dan fisiologis dapat diketahui melalui penurunan fungsi pancaindera dan fungsi imunologis yang berkurang sehingga mudah terserang penyakit. Kemunduran psikologis dapat menimbulkan adanya depresi dan rasa cemas (Najjah, 2009). Berbagai perubahan tersebut merupakan hal yang natural akibat proses penuaan. Salah satu perubahan yang dialami oleh lanjut usia adalah pola tidur. Perubahan dari pola tidur tersebut, seringkali membuat waktu tidur lansia berkurang dan menyebabkan gangguan tidur yang kronis (Ghaddafi, 2013). Menurut WHO orang lanjut usia dibedakan menjadi 3 kelompok yaitu middle age yaitu kelompok usia 46-59 tahun, lanjut usia elderly yaitu kelompok usia 60 – 74 tahun dan lanjut usia old yaitu kelompok usia 75 – 90 tahun (Suyoko, 2012)

Data dari World Population Prospects (2015) dalam Saraisang, dkk (2018), 12% dari jumlah populasi dunia adalah berusia 60 tahun ke atas atau sekitar 901 juta orang. Pada tahun 2030 jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dari 901 juta menjadi 1,4 milyar. Menurut National Sleep Foundation (2010) dalam Sulistyarini & Santosa (2016) 67% dari 1.508 lansia di Amerika dengan usia diatas 65 tahun mengalami gangguan tidur. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2017) di Indonesia prevalensi lansia pada tahun 2017 terdapat 9,03% atau 23,66 juta jiwa. Prevalensi itu diperkirakan akan terjadi peningkatan menjadi 27,08 juta pada tahun 2020 dan tahun 2035 menjadi 48,19 juta jiwa. Untuk prevalensi di Indonesia dengan masalah gangguan tidur termasuk tinggi sekitar 67% dari populasi yang berusia 65 tahun keatas. Prevalensi lansia di Jawa Timur pada tahun 2018 adalah 12,64% dari jumlah

populasi di Indonesia dan termasuk 3 besar provinsi dengan tingkat prevalensi lansia yang tinggi setelah DI Yogyakarta dan Jawa Tengah (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2018).

Pada lansia perubahan tidur dikarenakan mengalami proses degeneratif yang ditandai dengan penurunan NREM 3 dan 4 dimana merupakan fase tidur yang dalam dan sulit dibangunkan. Dengan adanya penurunan NREM 3 dan 4 lansia akan lebih sering terbangun dimalam hari. Selain itu adanya stress, keadaan lingkungan yang tidak nyaman, aktifitas fisik, obat-obatan dan masalah medis juga dapat menjadi penyebab dari gangguan pola tidur pada lansia. Keluarga juga menjadi faktor pendukung dari munculnya masalah gangguan tidur. Karena menurut Friedman (2003) dalam Agrina & Zulfitri (2012) menyebutkan bahwa keluarga merupakan salah satu aspek terpenting dalam keperawatan karena sesuai dengan fungsinya keluarga dapat menimbulkan, mencegah, mengabaikan atau memperbaiki masalah kesehatan. Keluarga diperlukan untuk meningkatkan status kesehatan keluarganya, sesuai dengan fungsi pemeliharaan kesehatan. Keluarga mempunyai 5 tugas dibidang kesehatan yang perlu dipahami dan dilakukan. Apabila fungsi tersebut tidak dilakukan dengan baik maka akan berdampak pada kesehatan anggota keluarga dan menimbulkan masalah kesehatan. Terjadinya gangguan pola tidur pada lansia merupakan salah satu akibat dari kurang mengenalnya keluarga terhadap masalah tersebut. Akibatnya masalah tersebut tidak akan segera tertangani sehingga dapat menimbulkan masalah lainnya dan mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti menurunnya daya tahan tubuh, dapat menimbulkan keluhan pusing, kehilangan gairah, rasa malas, cenderung mudah marah/tersinggung, menurunnya kemampuan pengambilan keputusan secara bijak, hingga dapat menyebabkan depresi dan frustrasi (Malik, 2010).

National Heart, Lung, and Blood Institut dari United States Departement of Health and Human Services dalam Madeira, dkk (2019) menginformasikan bahwa kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan resiko terjadi hipertensi, penyakit jantung dan kondisi medis lainnya. Permasalahan pola tidur pada lansia dapat dijadikan sebagai acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang sesuai dalam mengatasi masalah tersebut. Diantara intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi kepada keluarga mengenai masalah gangguan pola tidur, baik tanda gejalanya, penyebab masalah, dampak yang dapat ditimbulkan serta bagaimana cara mengatasinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah observasi crosssection. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Dusun Mojosongo Desa Balungbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebanyak

105 orang. Sampel dalam penelitian adalah sebagian lansia yang ada di Dusun Mojosongo Desa Balungbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang sebanyak 32 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel simple random sampling. Variabel dalam penelitian ini adalah untuk variabel independen dukungan keluarga dan variabel dependen pola tidur. Pengumpulan data untuk dukungan keluarga dan pola tidur menggunakan kuesioner dan sudah lulus uji validitas dan reliabilitas. Pengolahan data dengan editing, koding, skoring, tabulating dan analisis menggunakan uji statistik Korelasi Spearman's rho.

C. HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Persentase
60 - 65	24	75
66 - 71	8	25
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan sebagian besar umur responden dalam rentang 60 – 65 tahun yaitu sebanyak 24 responden (75%)

2. Karakteristik repsonen berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	18	56
Perempuan	14	44
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan sebagian besar jenis kelamin responden laki-laki yaitu sebanyak 18 responden (56%)

3. Karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan	Frekuensi	Persentase
SD	18	56
SMP	11	35
SMA	3	9
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan sebagian besar tingkat pendidikan responden SD yaitu sebanyak 18 responden (56%)

4. Dukungan keluarga lansia

Tabel 4. Distribusi frekuensi dukungan keluarga lansia

Dukungan keluarga	Frekuensi	Persentase
Baik	19	59
Cukup	10	32
Kurang	3	9
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan sebagian besar dukungan keluarga responden baik yaitu sebanyak 19 responden (59%)

5. Pola tidur lansia

Tabel 5. Distribusi frekuensi pola tidur lansia

Pola tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	19	59
Cukup	11	35
Kurang	2	6
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan sebagian besar pola tidur responden baik yaitu sebanyak 19 responden (59%)

6. Hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia

Tabel 6. Tabulasi silang dukungan keluarga dengan pola tidur lansia

Pola tidur	Baik		Cukup		Kurang		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Dukungan keluarga								
Baik	12	37	7	22	0	0	19	59
Cukup	7	22	1	3	2	7	10	32
Kurang	0	0	3	9	0	0	3	9
Total	19	59	11	34	2	7	32	100

Uji statistik Korelasi Spearman's rho = 0,001

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa dukungan keluarga baik dengan pola tidur baik sebanyak 12 responden (37%).

Hasil dari uji statistik Korelasi Spearman's rho didapatkan nilai signifikansinya adalah 0,001 dan lebih kecil dari alpha 0,05 sehingga hipotesis alternatifnya diterima artinya ada hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia di Dusun Mojosongo Desa Balungbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

D. PEMBAHASAN

1. Dukungan keluarga

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga sebagian besar memiliki kategori baik. Menurut peneliti hal ini disebabkan karena keluarga selalu memberikan dukungan kepada lansia untuk menjalani istirahat yang cukup pada malam hari dan memberikan perhatian untuk makan makanan yang bergizi agar memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Dukungan keluarga tersebut dapat mencegah gangguan pola tidur pada lansia. Dukungan keluarga yang baik sangat penting untuk seseorang apalagi seorang lansia. Hal ini yang membuat para lansia merasa tenang dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya sehingga pola tidurnya tidak terganggu.

Hal ini sejalan dengan teori Friedman (1998) dalam Akhmadi (2009) bahwa dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap keluarga yang sakit maupun yang sehat. Anggota keluarga

memandang bahwa orang yang bersifar mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60 – 65 tahun. Menurut peneliti, responen yang berumur 60 – 65 tahun bisa berpikir dan mengerti tentang pentingnya dukungan keluarga terutama dalam menghadapi masa lansia, sehingga para lansia merasa siap dalam menghadapi masa tuanya. Hal ini sesuai dengan teori Wawan (2010), semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan semakin baik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pendidikan SD. Menurut peneliti meskipun responden berpendidikan SD, namun para lansia merasa tenang dan tidak khawatir ketika menghadapi masalah karena dengan adanya dukungan keluarga yang baik dapat memberikan solusi yang baik untuk lansia. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam memotivasi untuk berperan serta dalam pembangunan. Pada umumnya makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah menerima informasi (Wawan, 2010). Namun, kita tidak bisa memaksa seseorang untuk menempuh pendidikan ke arah lebih tinggi karena pengetahuan atau informasi tentang kesehatan juga bisa kita dapatkan diluar institusi sekolah.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati, D., Wahyudi, C. T. and Zetira, G. (2019) dengan judul Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Diagnosa Diabetes Melitus, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang positif sebanyak 71 responden (53%) sedangkan untuk kualitas hidup positif sebanyak 67 responden (50%). Hasil analisis data diperoleh hasil $p\ value=0,000$ dan $OR=4,210$ (2,043-8,679). Ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia diabetes melitus di Kelurahan Citayam Bogor. Lansia yang memiliki dukungan keluarga kurang baik mempunyai peluang 4,21 kali untuk kualitas hidup baik.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hendayani, W. L. and Afnuhazi, R. (2018) dengan judul Dukungan Keluarga Dengan Depresi Pada Lansia, hasil penelitian menunjukkan bahwa (67,9%) responden mendapatkan dukungan baik dan (39,6%) responden mengalami depresi sedang. Pada analisa bivariat $p\ value = 0,008$ berarti terdapat hubungan dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia.

2. Pola tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur lansia sebagian besar memiliki kategori baik. Menurut peneliti pola tidur lansia baik karena lansia merasa tenang karena adanya dukungan keluarga yang baik juga. Dukungan keluarga seperti memberikan kasih sayang, menyediakan waktu dan perhatian, menghormati dan menghargai, bersikap sabar dan bijaksana terhadap perilaku lansia, membantu melakukan persiapan makan bagi lansia, tidak menjadikan lansia sebagai beban, membantu mencukupi kebutuhannya, memeriksakan kesehatannya secara teratur dan memberikan dorongan untuk tetap hidup bersih dan sehat.

Hal ini sesuai dengan teori Potter dan Perry (2005) bahwa intervensi keperawatan untuk kebutuhan tidur pada lansia yaitu dengan mempertahankan waktu bangun tidur yang teratur, kontrol lingkungan, memperhatikan faktor fisiologis atau penyakitnya, serta perhatikan faktor psikologis dengan menggunakan teknik relaksasi. Kualitas tidur berarti kemampuan individu untuk dapat tidur tahapan REM dan NREM secara normal. Waktu tidur menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang, sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Di samping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk (Kozier, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki. Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini, T. and Santoso, D. (2016) dengan judul Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia), hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik lansia yang mengalami insomnia sebagian besar adalah perempuan (78,1). Wanita sekitar 1,6 kali berisiko lebih tinggi insomnia daripada laki - laki. Hasil penelitian ini didukung oleh teori Darmojo (2005) jenis kelamin merupakan faktor yang memperlihatkan adanya perbedaan biologis pada individu yang menyebabkan terjadinya perbedaan pola tidur antar keduanya, dalam beberapa literatur disebutkan bahwa pria dan wanita memiliki perbedaan dalam karakteristik tidur, dimana pria memiliki gangguan tidur yang lebih bervariasi dan lebih cepat dibandingkan wanita. Pada usia dewasa, pria mulai mengalami penurunan tidur REM (*Rapid Eye Movement*), mereka sering terbangun akibat kongesti semen dalam penis sehingga mengganggu siklus tidur selama tidur REM.

Hasil penelitian ini juga berbanding terbalik dengan teori dari Nugroho (2010) dimana prevalensi insomnia lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Wanita lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibandingkan pria. Wanita secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan

dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah, dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara psikologis tersebut maka wanita akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lansia lebih sering mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan laki-laki.

3. Hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai dukungan keluarga baik dan sebagian besar responden mempunyai pola tidur yang baik juga. Hasil uji statistik menggunakan uji korelasi spearman rho's didapatkan nilai $p = 0,001$ kesimpulannya adalah ada hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia.

Peneliti berpendapat bahwa dukungan keluarga sangat diperlukan oleh lansia karena keluarga merupakan bagian terpenting dan memegang peranan serta tanggung jawab dalam kehidupan lansia, dan lansia sebagai seseorang yang dihormati dalam keluarga memerlukan dukungan dari anggota keluarganya. Dukungan sebagai bentuk kasih sayang yang meningkatkan kesehatan lansia dan mengurangi kecemasan dalam kehidupan lansia sehingga memberikan dampak dalam pola tidurnya.

Dengan adanya dukungan dari keluarga, para lansia ini merasa ada yang memperhatikan dan dihargai keberadaannya sehingga terbangun rasa gembira dan motivasi dalam menjalani masa tuanya. Dukungan ini dapat diberikan baik berupa dukungan harapan, dukungan nyata, dukungan informasi serta dukungan emosional (Darmojo, 2012).

Tinggi rendahnya dukungan keluarga memengaruhi kualitas hidup para lansia yang berdampak pada pola tidurnya. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin baik kualitas hidup lansia. Sebaliknya, semakin rendah dukungan keluarga, maka kualitas hidupnya juga menurun sehingga berdampak pada kualitas tidurnya (Friedman, 2010)

Menurut Maryam (2008), keluarga merupakan sistem dukungan utama bagi lansia dalam mempertahankan kesehatannya. Peranan keluarga dalam perawatan lansia antara lain menjaga dan merawat lansia, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan sosial ekonomi serta memberikan motivasi dukungan dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi lansia. Bila dukungan keluarga tinggi maka dapat menurunkan angka kesakitan dan akan kematian yang akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup lansia. Meningkatnya kesehatan akan meningkatkan kualitas hidup individu, dukungan keluarga diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang (Darmojo, 2012).

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan dukungan keluarga dengan pola tidur lansia di Dusun Mojosongo Desa Balungbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang.

2. Saran

Diharapkan petugas kesehatan selalu melibatkan keluarga untuk mendampingi lansia dalam keadaan bagaimanapun, karena dukungan keluarga sangat dibutuhkan oleh lansia sehingga dapat meningkatkan pola tidur dan kualitas hidup lansia.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Agrina & Zulfitri, R. (2012). Efektifitas Asuhan Keperawatan Keluarga Terhadap Tingkat Kemandirian Keluarga Mengatasi Masalah Kesehatan di Keluarga. 7(2): 81-89.
- Anggara, Try Yuli. (2017). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kejadian depresi pada lansia usia 60 – 74 tahun di Dusun Bandung Desa Bandung Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2018). *Persentase Penduduk Lansia Hasil Proyeksi Penduduk Menurut Kabupaten/Kota di Jawa Timur 2010-2020*. Di akses tanggal 02 Juli 2019 dari <https://jatim.bps.go.id>.
- Darmojo, Boedhi, dan Martono, Hadi (2005). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo, B. (2012). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Firman. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan pola tidur pada usia lanjut di Dusun Mojosongo Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang. *Skripsi (Tidak Dipublikasikan)*. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKES Insan Cendekia Medika Jombang
- Ghaddafi, M. (2013). Management Of Insomnia Using Pharmacology Or NonPharmacology. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(11), 1812-1829.
- Hendayani, W. L. and Afnuhazi, R. (2018). Dukungan Keluarga Dengan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Pembangunan Nagari*. Vol. 3 No.1. doi: 10.30559/jpn.v3i1.70.
- Hidayatul Rohma, Anisa. (2020). Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur. *Tugas Akhir (D3) thesis*, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Ikasi, Ayusi., Jumaini, dan Oswati Hasanah. (2014). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesepian (Loneliness) Pada Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau (JOM PSIK UNRI)* Vol. 1 No. 2
- Madeira, A., dkk. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia. *Nursing News*. 4(1): 29-39.

- Malik, K. (2010). *Seri Hidup Sehat: Rahasia dibalik Tidur*. Jakarta: Pusaka Indonesia.
- Maryam, R. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Najjah, D. P. (2009). Konsep Home pada Panti Sosial Tresna Werdha (Studi Kasus: PSTW Budi Mulia 01 Cipayung dan PSTW Karya Ria Pembangunan Cibubur) (*Skripsi*; Universitas Indonesia, Depok). Diunduh dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20249519-R050936.pdf>
- Natalia, Desi. (2020) Dukungan keluarga pada lansia dengan gangguan pola tidur (*literature review*). *Skripsi*, Program Studi D-IV Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
- Ningrum, Tita Puspita, Okatiranti Okatiranti, dan Desak Ketut Kencana Wati. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia (Studi Kasus: di Kelurahan Sukamiskin Kota Bandung). *Jurnal Keperawatan BSI, Vol. V No. 2* September 2017. Doi: 10.31311/.v5i2.2637
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Nugroho, W. (2010). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu. Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental keperawatan Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratnawati, D., Wahyudi, C. T. and Zetira, G. (2019). Dukungan Keluarga Berpengaruh Kualitas Hidup Pada Lansia dengan Diagnosa Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*. doi: 10.33221/jiiki.v9i02.229.
- Stanley. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Suyoko. (2012). Faktor-faktor resiko yang berhubungan dengan gangguan mental emosional pada lansia di DKI Jakarta. Diakses pada tanggal 21 Juli 2014 dari http://lontar.ui.ac.id/file?file_digital/20298874-S-Suyoko.pdf
- Sulistyarini, T. and Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*.