

HUBUNGAN ANTARA DEPRESI DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPTD PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA NIRWANA PURI SAMARINDA

THE CORRELATION BETWEEN DEPRESSION AND INSOMNIA ON ELDERLY IN THE TRESNA WERDHA NIRWANA PURI NURSING HOME SAMARINDA

Milkhatun

Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMKT

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir tumbuh kembang manusia yang biasanya dimulai usia 60 tahun dan mengalami proses degeneratif baik fisik dan psikososial. Permasalahan yang selanjutnya dialami lansia adalah menurunnya kondisi kesehatan, mundurnya kemampuan fisik dan mental yang salah satunya dapat mengakibatkan lansia mengalami depresi yang berdampak pada kualitas tidur seperti insomnia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara depresi dengan insomnia pada lanjut usia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda tahun 2017

Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda berjumlah 111 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* sebanyak 53 lansia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Analisis data menggunakan korelasi *Spearman-Ranks (Rho)* dengan Hasil uji menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,577 dengan kekuatan korelasi sedang dan *p value* 0,001 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak, hal ini menunjukkan ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Saran Bagi lansia yang berada di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda diharapkan melakukan aktifitas fisik, memperbanyak kegiatan keagamaan, selalu berpikir positif

Kata Kunci: *Depresi, Insomnia, Lansia.*

ABSTRACT

Background: *The large number of elderly people has consequences for both physical and psychosocial aspect of life. The next problem was experienced by elderly is the decreasing of health condition, retreat of physical ability, the decreasing of mental condition, unfunctioning of potency, abandoned, no work, no life stock and unsustainable condition of support. This situation can lead to elderly often experience which further leads to sleep disorder such as insomnia.*

Purpose: *The aim of this research is to identifying the correlation between depression and insomnia on elderly in the Tresna Werdha Nirwana Puri Nursing Home Samarinda 2017.*

Method: *This research used a descriptive correlation design with cross sectional approach. The population of this research were 111 elderly. With stratified random sampling technique obtained 53 respondents. The data was collected through questionnaires and was analyzed with Spearman Rank test (rho).*

Results: *The result of Spearman Ranks (Rho) test showed correlation coefficient value of 0,557 with medium correlation strength and significance level 0.000 ($\alpha < 0,05$).*

Conclusion: *There is a significant correlation between depression and insomnia on elderly people in Tresna Werdha Nirwana Puri Nursing Home Samarinda 2017.*

Suggestions: *For Elderly in the Tresna Werdha Nirwana Puri Nursing Home Samarinda, they are suggested to more doing activities like a physical activities, religion activities, and always think positively to reduce the level of depression and insomnia.*

Keyword: *Depression, Insomnia, Elderly.*

PENDAHULUAN

Data Badan Pusat Statistik Nasional mencatat angka harapan hidup Indonesia pada kisaran tahun 2010-2015 berada pada angka 70,1 tahun. Kendali tersebut membawa dampak terhadap peningkatan jumlah populasi lanjut usia (lansia) dunia¹.

Data *World Health Organization*, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5.300.000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi².

Data sensus penduduk tahun 2010, didapatkan proporsi lansia di Indonesia sebesar 7,59%. Artinya, terdapat 18,04 juta jiwa lansia di Indonesia. Jumlah lansia perempuan adalah 9,75 juta, lebih banyak daripada lansia laki-laki yaitu 8,29 juta. Berdasar jenis tempat tinggal, lansia di pedesaan (10,36 juta), lebih banyak daripada di perkotaan (7,69 juta). Berdasar umur, sebagian besar lansia di Indonesia merupakan lansia yang berumur antara 60–69 tahun dengan jumlah 10,75 juta jiwa³.

Badan Pusat Statistik mencatat pada tahun 2010 data lansia di Kalimantan Timur sebanyak 142.805 orang atau 4,02% dari keseluruhan penduduk (3.553.000 jiwa), dengan jumlah lansia perempuan sebanyak 67.886 orang lebih sedikit dibandingkan jumlah penduduk lansia pada laki-laki yaitu 74.939 orang⁴.

Jumlah lansia yang sangat besar, membawa konsekuensi terhadap aspek kehidupan baik fisik, psikososial dan ekonomi. Permasalahan yang selanjutnya dialami lansia di Indonesia adalah menurunnya kondisi kesehatan, mundurnya kemampuan fisik, menurunnya kondisi mental, belum berfungsinya potensi yang dimiliki, banyak yang terlantar, tidak ada pekerjaan, tanpa bekal hidup serta kondisi penopang yang belum memuaskan⁵.

Depresi pada pasien geriatri merupakan masalah besar yang mempunyai konsekuensi medis, sosial, dan ekonomi. Hal ini yang sangat menyebabkan penderitaan bagi pasien. Prevalensi terbesar gangguan psikiatri pada geriatrik adalah depresi⁶.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2010 mencatat prevalensi keseluruhan gangguan depresi di kalangan lansia bervariasi antara 10 % hingga 20 % yaitu sekitar 7 hingga 29 juta. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan. Prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15 %. Hasil meta analisis dari berbagai negara di dunia diperoleh prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5 % dengan perbandingan perempuan dan pria adalah 14,1 : 8,6. Sementara prevalensi depresi pada lansia yang menjalani perawatan di RS dan panti jompo sebesar 30 % - 45 %⁷.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 15 November 2016 di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda, didapat data bahwa daya tampung keseluruhan lansia di panti tersebut berjumlah 120 orang. Saat ini lansia yang tinggal dipanti berjumlah 117 orang, diantaranya terdiri dari 63 orang perempuan dan 54 orang laki-laki. Wawancara yang dilakukan peneliti pada 10 responden, peneliti mendapatkan bahwa 7 orang lansia mengalami insomnia, dimana 4 dari lansia mengatakan sering terbangun pada dini hari dan sulit untuk tidur kembali, 2 dari lansia sering merasa kurang bertenaga saat bangun di pagi hari dan 1 lansia mengatakan sulit untuk memulai tidur walaupun sudah mengantuk. Beberapa lansia mengaku bahwa mereka sulit untuk tidur dikarenakan keadaan lingkungan seperti suara gaduh dari penghuni panti lain yang tinggal satu wisma dengan mereka, dan sebagian lansia lainnya mengaku bahwa mereka tidak mengetahui secara pasti apa yang menyebabkan mereka sulit tidur.

Fenomena tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Depresi dengan Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antarvariabel yaitu depresi dengan insomnia pada lansia, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2017 di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda yaitu berjumlah 111 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified Random Sampling* sebanyak 53 orang. Uji Normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* dan analisis bivariat yang digunakan adalah uji *Spearman-Rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	F	%
1	Usia		
	60-74 th	40	75,5
	75-90 th	10	18,9
	>90 th	3	5,7
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	24	45,3
	Perempuan	29	54,7
3	Tingkat Pendidikan		
	Tidak sekolah	4	7,5
	SD	31	58,5
	SMP	15	28,3
	SMA	3	5,7
4	Status Perkawinan		
	Menikah	2	3,8
	Janda	29	54,7
	Duda	24	41,5

Karakteristik dari 53 responden dilihat dari data pada tabel diatas diketahui bahwa proporsi tertinggi dari usia adalah 60-74 tahun sebanyak 40 responden (75,5%) dan terendah pada usia >90 tahun sebanyak 3 responden (5,7%).

Henry dan Cumming menyatakan bahwa dengan bertambahnya usia, seseorang secara berangsur-angsur mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya atau menarik diri dari pergaulan sekitarnya. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial menurun, baik secara kualitas dan kuantitas sehingga sering kehilangan ganda (*triple loss*), yakni kehilangan peran (*loss of role*), hambatan kontak sosial (*restraction of contact and relationship*) dan berkurangnya komitmen (*reduced commitment to social mores and values*). Kondisi ini akan menyebabkan lansia rentan terhadap depresi⁸.

Asumsi peneliti mengenai hasil penelitian ini adalah usia yang semakin tua diakibatkan dari proses penuaan dari berbagai sel mengakibatkan fungsi tubuh lansia yang semakin menurun, bukan hanya fisik melainkan mentalnya juga. Karena berbagai kondisi itulah lansia rentan dalam permasalahan seperti depresi yang dapat berujung kepada gangguan tidur seperti insomnia.

Hasil penelitian dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terlihat bahwa responden terbanyak adalah lansia yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (54,7%).

Komnas Lansia 2010 menyebutkan bahwa menurut jenis kelamin, jumlah lansia perempuan sebesar 10,44 juta orang (54,03%) dari seluruh penduduk lansia, dari jumlahnya lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 8,88 juta (45,97%) dari seluruh penduduk. Jumlah penduduk lansia perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki disebabkan usia harapan hidup perempuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki⁹.

Asumsi peneliti mengenai hasil penelitian ini adalah banyaknya perempuan yang mengalami gangguan disebabkan karena faktor hormon dan stres. Banyaknya faktor stressor yang diterima lansia perempuan seperti kematian pasangan, hubungan interpersonal yang buruk, keuangan dan penyakit serta kemunduran fisik yang menyertai lansia. Hal-hal tersebut juga dapat menjadi faktor penyebab berbagai gangguan seperti depresi dan insomnia.

Hasil penelitian dari karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan diketahui hasil bahwa responden terbanyak adalah lansia yang berada pada tingkat pendidikan SD sebanyak 31 orang (58.5%). Penelitian oleh purnomo menunjukkan bahwa 49.8% dari penduduk lansia di Indonesia tidak pernah sekolah dan hanya tamat SD/ sederajat. Pada saat usia sekolah, mereka hidup dalam jaman penjajahan dan jaman awal kemerdekaan. Pada saat itu mereka harus ikut perang. Selain itu sarana pendidikan juga sangat terbatas. Sekolah yang ada hanya sekolah Madhrosah dan sekolah rakyat. Sebagai akibatnya hanya sedikit dari mereka yang dapat mengenyam pendidikan tinggi¹⁰.

Peneliti berpendapat rendahnya tingkat pendidikan lansia mungkin disebabkan oleh rendahnya kesempatan belajar. Pada waktu mereka masih berusia muda, sekolah masih jarang dan hanya orang-orang tertentu yang bisa bersekolah.

Hasil penelitian dari karakteristik responden berdasarkan status perkawinan terdapat hasil bahwa responden terbanyak adalah lansia yang berada pada status perkawinan janda sebanyak 29 orang (54.7%).

Lansia yang mempunyai pasangan memperoleh dukungan keluarga yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak mempunyai pasangan. Hal tersebut disebabkan lansia yang memiliki pasangan cenderung tidak mengalami kesepian daripada lansia yang tidak mempunyai dukungan (dari pasangan) merupakan prediktor bagi munculnya kesepian, dimana individu yang memperoleh dukungan keluarga yang baik, tidak mengalami kesepian¹¹.

Asumsi peneliti dari hasil tersebut adalah faktor kesepian dapat menjadi salah satu prediktor munculnya berbagai masalah kehidupan seperti depresi dan insomnia.

Karakteristik responden berdasarkan depresi di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2017

Variabel	\bar{X}	Me	Mo	Min.Max.
Depresi	7.17	9.00	10	1-12

Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi memiliki nilai tengah 9,00 dan mempunyai skor antara 1-12, dengan penilaian depresi jika memperoleh skor $\geq 9,00$.

Depresi pada lansia dapat disebabkan karena gangguan kesehatan, masalah ekonomi, menurunnya interaksi sosial, menurunnya fungsi kognitif, masalah degeneratif dan kematian pasangan hidup atau sanak saudara berkurangnya peran masalah dalam keluarga dan harga diri¹².

Asumsi peneliti dari hasil ini adalah depresi didapatkan dari kejadian yang dialami oleh responden berdasarkan stressor dan reaksi terhadap stressor. Stressor itu sendiri berfokus pada lima jenis yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan beban diri, sedangkan reaksi terhadap stressor terdapat juga empat jenis yang dinilai yaitu fisiologis, emosional, perilaku, dan penilaian kognitif.

Karakteristik responden berdasarkan insomnia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2017.

Variabel	\bar{X}	Me	Mo	Min.Max.
Insomnia	9.45	10.00	13	1-17

Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia memiliki nilai rata-rata 9,45 dan mempunyai skor antara 1-17, dengan penilaian insomnia jika memperoleh skor $\geq 9,45$.

Insomnia dapat disebabkan karena kebiasaan tidur, penyakit degeneratif, minum kopi sebelum tidur, cemas dan depresi. Insomnia pada lansia juga dapat terjadi karena diet yang tidak baik, masalah psikologis, masalah medis, lingkungan, gaya hidup dan lingkungan sosial. Insomnia masalah yang sering terjadi pada lansia kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan baik fisik maupun psikologis¹³.

Asumsi peneliti dari hasil ini adalah insomnia yang terjadi pada responden dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh berbagai macam hal. Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi insomnia antara lain adalah kecemasan, depresi, lingkungan, perubahan fisik dan lainnya.

Analisis bivariat antara depresi dengan insomnia pada lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2017

Variabel	Korelasi Spearman-Rho	
	R Value	P Value
Depresi dan Insomnia	0,557	0,000

Hasil analisis bivariat yang dilakukan dengan teknik uji korelasi *Spearman-Rho* menunjukkan hasil r -value = 0,557 yang memiliki kekuatan korelasi sedang dan p -value = 0,000 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara depresi dengan insomnia pada lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Sering kali lansia yang mengalami masalah psikologis atau depresi seperti masalah pensiun, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai, dan kehilangan keamanan, ekonomi mengakibatkan lansia sering mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur tersebut apabila tidak diobati secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam salah satunya yaitu insomnia yang banyak dialami oleh lansia¹⁴.

Insomnia dapat mengakibatkan efek buruk bagi kesehatan dan kualitas hidup. Menurut studi epidemiologi dari insomnia, *chronic insomnia* mengenai sekitar 9-12 % populasi dunia. Insomnia dapat terjadi di semua umur, tetapi lebih sering pada umur 65 tahun ke atas. Sekitar 40-50 % usia geratri mengalami insomnia dan prevalensinya lebih besar terjadi pada wanita dibanding laki-laki¹⁵.

Penyebab Insomnia secara garis besarnya dapat disebabkan oleh stress atau kecemasan, depresi, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kurang olahraga dan penyebab lainnya yang berkaitan dengan kondisi fisik seperti proses menua, wanita hamil dan lainnya¹⁶.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu proses menua, gangguan medis umum, faktor lingkungan fisik dan pengobatan medis¹⁷. Penelitian terkait lainnya yang dilakukan juga mendapatkan bahwa penyakit fisik, persepsi terhadap lingkungan, gaya hidup serta obat-obatan dapat mempengaruhi insomnia¹⁸.

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian ini adalah lansia mengalami depresi disebabkan oleh berbagai macam kondisi internal seperti penyakit fisik, penurunan kognitif, efek samping pengobatan dan lainnya serta kondisi eksternal seperti gaya hidup, pengaruh lingkungan dan lainnya. Pengaruh dari adanya kondisi tersebut selanjutnya mengakibatkan depresi, dimana salah satu konsekuensi lanjut dari depresi ini adalah terjadinya gangguan tidur seperti insomnia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden sebagian besar berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 40 responden (75,5%), sebagian besar perempuan yaitu sebanyak 24 responden (45,3%), sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 31 responden (58,5%), dan sebagian besar berstatus janda sebanyak 29 responden (54,7%).
2. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa depresi yang dialami responden dalam penelitian ini memiliki skor rata-rata 9,00. Dengan tingkat kepercayaan 95% diyakini bahwa depresi yang dialami lansia memiliki skor $\geq 9,00$ dengan rentang nilai 1-17.
3. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa Insomnia responden dalam penelitian ini memiliki skor rata-rata 9,13 dengan tingkat kepercayaan 95% dan diyakini bahwa insomnia yang dialami lansia memiliki skor $\geq 9,13$ dengan rentang nilai 1-17.
4. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan bermakna antara Depresi dengan Insomnia pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda tahun 2017 dengan p -Value 0,000 ($< \alpha 0,05$) dan nilai korelasi *Spearman-rho* sebesar 0,557 yang memiliki kekuatan hubungan sedang.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan saran yang dapat disampaikan adalah :

1. Diharapkan para lansia dapat aktif mengikuti kegiatan-kegiatan panti seperti pengajian, olahraga, dan kegiatan positif lainnya. Karena hal-hal tersebut dapat dijadikan sebagai kegiatan yang dapat mempengaruhi penurunan depresi dan insomnia.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukkan secara objektif mengenai penanganan yang tepat pada lansia yang mengalami depresi dan insomnia.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai data dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya serta dapat menambah wawasan pengetahuan, untuk memperdalam penelitian tentang depresi dan insomnia dengan melibatkan lebih banyak sampel dan faktor lain yang berkontribusi terhadap penurunan depresi dan insomnia.

KEPUSTAKAAN

- Badan Pusat Statistik Nasional. (2015). *Angka Harapan Hidup Berbagai Negara*. <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1517>, diperoleh 11 November 2016)
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>, diperoleh pada 11 November 2016)
- Badan Pusat Statistik Nasional. (2011). Hasil Sensus Penduduk 2010. <http://www.bps.go.id/65tahun>, diperoleh 11 November 2016)
- Badan Pusat Statistik Kalimantan Timur. (2010). Statistik Penduduk Lanjut Usia Kaltim 2010. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>, diperoleh 11 November 2016)
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2010). Pedoman tata laksana Gizi Usila untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta : Departemen Kesehatan.
- Setyohadi, B. (2006). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: FKUI.
- Medicastore. (2008). Depresi Pengaruhi Kualitas Hidup Lansia http://medicastore.com/seminar/66/Depresi_Pengaruhi_Kualitas_Hidup_Lansia.html, diperoleh pada 11 November 2016)
- Mubarak & Chayatin (2007). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik. Jakarta : EGC.
- Komnas Lansia. (2010). Statistik Penduduk Lanjut Usia Kaltim 2010. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>, diperoleh 11 November 2016)
- Salamah, Umi. (2014). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Longkali Kabupaten Paser tahun 2014. Skripsi, dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda, Indonesia.
- Badan Pusat Statistik Nasional. (2015). *Angka Harapan Hidup Berbagai Negara*. <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1517>, diperoleh 11 November 2016)
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>, diperoleh pada 11 November 2016)
- Badan Pusat Statistik Nasional. (2011). Hasil Sensus Penduduk 2010. <http://www.bps.go.id/65tahun>, diperoleh 11 November 2016)
- Badan Pusat Statistik Kalimantan Timur. (2010). Statistik Penduduk Lanjut Usia Kaltim 2010. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>, diperoleh 11 November 2016)
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2010). Pedoman tata laksana Gizi Usila untuk Tenaga Kesehatan. Jakarta : Departemen Kesehatan.
- Setyohadi, B. (2006). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: FKUI.
- Medicastore. (2008). Depresi Pengaruhi Kualitas Hidup Lansia http://medicastore.com/seminar/66/Depresi_Pengaruhi_Kualitas_Hidup_Lansia.html, diperoleh pada 11 November 2016)
- Mubarak & Chayatin (2007). Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik. Jakarta : EGC.

- Komnas Lansia. (2010). Statistik Penduduk Lanjut Usia Kaltim 2010. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/buletin/buletin-lansia.pdf>, diperoleh 11 November 2016)
- Salamah, Umi. (2014). Hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat depresi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Longkali Kabupaten Paser tahun 2014. Skripsi, dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Samarinda, Indonesia.
- Kuminingsih. (2013). Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien DM. STIKes Ngudi Waluyo Ungaran.
- Suardana, I. W. (2011). Hubungan Faktor Sosiodemografi, Dukungan Depresi Pada Agregat Lanjut Usia Di Bali Di Kecamatan Karangasem Kabupaten Karangasem Bali.
- Azhim, Said Abdul. (2008). Cara Islami mengobati gangguan otak, stress dan Depresi. Jakarta : Qultum Media.
- Potter & Perry (2009). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Robert L, Rider. (2008). Sleep Physiology and Executive Function during Chronic Partial Sleep restriction. Thesis Drexel University. 2008 :1-73.
- Rafknowledge. (2004). Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Ernawati., (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya Insomnia pada Lansia. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/3706/ERNAWATI%20AGUS%20SUDARYANTO%20FIX%20BGT.pdf?sequence=1>. diperoleh pada tanggal 22 Juli 2017)
- Megawati. Presti M. I. (2012). Kajian beberapa penyebab insomnia pada lansia di pusat Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. Fakultas Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah : Semarang.