



STUDI KORELASI TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI WERDHA

Saryomo*, Indra Gunawan

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Jl. Tamansari No.KM 2,5, Mulyasari, Tamansari, Tasikmalaya, Jawa Barat 46196, Indonesia.

*saryomo@umtas.ac.id

ABSTRACT

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perubahan fisiologis dan psikologis, salah satunya adalah stres yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Stres yang tinggi dapat menyebabkan gangguan tidur seperti kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa lelah saat bangun tidur. Penurunan kualitas tidur pada lansia berisiko menimbulkan masalah kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, gangguan metabolik, serta penurunan fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Welas Asih, Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sebanyak 30 lansia menjadi sampel yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), sedangkan kualitas tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) kedua instrument tersebut valid dan reliabel dengan hasil $r = 0,872$ (DASS) dan $r = 0,791$ (PSQI), sedangkan untuk reliabilitasnya α Cronbach = 0,981 (DASS) dan α Cronbach sebesar 0.83 (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres ringan (16 orang), dan kualitas tidur buruk dialami oleh 17 orang. Lansia dengan tingkat stres lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p < 0,05$). Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia, semakin buruk kualitas tidurnya.

Kata kunci: kualitas tidur; lansia; panti werdha; tingkat stres

A CORRELATIONAL STUDY OF STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY AMONG ELDERLY RESIDENTS AT NURSING HOME

ABSTRACT

Elderly individuals are a vulnerable age group experiencing physiological and psychological changes, one of which is stress that can affect sleep quality. High levels of stress can lead to sleep disturbances such as difficulty falling asleep, frequent nighttime awakenings, and feeling fatigued upon waking. A decline in sleep quality among the elderly increases the risk of health issues, including cardiovascular diseases, metabolic disorders, and reduced cognitive function. This study aims to examine the relationship between stress levels and sleep quality among the elderly at Panti Werdha Welas Asih, Singaparna District, Tasikmalaya Regency. A quantitative method with a cross-sectional design was employed. A total of 30 elderly individuals were selected as participants using purposive sampling. Stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), while sleep quality was assessed with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Both instruments are valid and reliable with results of $r = 0.872$ (DASS) and $r = 0.791$ (PSQI), while for reliability, Cronbach's $\alpha = 0.981$ (DASS) and Cronbach's α of 0.83 (PSQI). Data were analyzed using the Chi-square test. The results showed that the majority of participants experienced mild stress (16 individuals), and poor sleep quality was reported by 17 participants. Elderly individuals with higher stress levels tended to have poorer sleep quality. Statistical analysis revealed a significant relationship between stress levels and sleep quality ($p < 0.05$). In conclusion, the higher the stress level experienced by the elderly, the poorer their sleep quality.

Keywords: elderly; nursing home; sleep quality; stress level

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis alami yang ditandai dengan menurunnya kemampuan jaringan tubuh dalam memperbaiki diri, menggantikan sel rusak, serta mempertahankan fungsi fisiologisnya. Pada masa lansia, individu mengalami penurunan dalam kemampuan fisik dan mental, termasuk dalam hal fungsi organ dan respons terhadap stres atau penyakit. Selain penurunan fisiologis, lansia juga menghadapi tantangan psikososial, seperti hilangnya status sosial, peran dalam keluarga, hingga perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Wardhani & Nisa, 2023). Proses penuaan ini melibatkan perubahan pada tingkat seluler dan molekuler, seperti apoptosis, atrofi otot, serta sarcopenia (Irianti & Pramono, 2022). Oleh karena itu, pendekatan medis dan pemahaman tentang proses penuaan sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Khairunnisa & Nulhaqim, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), lansia dikategorikan sebagai seseorang yang telah berusia 60 tahun atau lebih. Populasi lanjut usia di seluruh dunia menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan.

Tahun 2020, jumlah lansia secara global mencapai sekitar 1 miliar orang, dan diperkirakan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 serta mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Jumlah lansia yang berusia 80 tahun ke atas juga diprediksi meningkat tiga kali lipat menjadi sekitar 426 juta orang (Astuti & Soleman, 2024). Kondisi serupa terjadi di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia terus bertambah seiring dengan meningkatnya harapan hidup. Tahun 2020, jumlah lansia mencapai 9,7% dari total populasi dan diproyeksikan akan melampaui 10% pada tahun 2024. Di Jawa Barat, populasi lansia mencapai 10,2% dari total penduduk provinsi pada tahun 2019, dan angka ini terus bertambah setiap tahunnya (Astuti & Soleman, 2024). Di Kota Tasikmalaya, jumlah lansia tercatat sebanyak 77.547 orang berdasarkan data BPS tahun 2024, dengan Panti Werdha Welas Asih menjadi satu-satunya panti sosial bagi lansia di wilayah tersebut. Data dari panti menunjukkan jumlah lansia bervariasi setiap waktu karena faktor masuknya lansia baru dan kematian penghuni (Rezi et al., 2025).

Lansia memiliki keterbatasan fisiologis dalam menghadapi tekanan lingkungan dan cenderung lebih rentan terhadap stres. Kondisi seperti merasa lelah berkepanjangan, cemas, tidak nyaman saat bangun pagi, dan jantung berdebar merupakan gejala stres yang bisa mengganggu kualitas tidur lansia (A'la et al., 2021). WHO melaporkan bahwa 15% lansia berusia 60 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi selain itu, studi terdahulu menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di panti sosial. Lansia dengan stres tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk (Amir et al., 2021). Penelitian lain juga menemukan bahwa lansia dengan tingkat stres rendah sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan mereka dengan stres berat mayoritas mengalami kualitas tidur buruk (Dahroni & Widiastuti, 2019).

Beberapa faktor yang memengaruhi stres dan tidur lansia antara lain kurangnya dukungan emosional dari keluarga, perubahan lingkungan, serta keterasingan sosial di panti. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang penting bagi pemulihan kondisi fisik dan mental. Lansia membutuhkan waktu tidur sekitar 6–7 jam per hari. Namun, banyak yang mengeluhkan gangguan seperti sulit tidur nyenyak, sering terbangun di malam hari, serta kecenderungan tidur siang yang meningkat (Saroinsong et al., 2023). Stres emosional dan kondisi psikologis lain seperti trauma interpersonal dapat menyebabkan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk turut berdampak pada meningkatnya risiko hipertensi, gangguan jantung, hingga depresi dan ketidakseimbangan hormon (Sunarti & Helena, 2018).

Stres emosional pada lansia juga memperburuk kondisi kognitif dan daya tahan tubuh. Pola tidur terganggu, waktu untuk tertidur menjadi lebih lama, dan kualitas tidur menurun seiring dengan peningkatan stres. Faktor lain seperti penggunaan obat, konsumsi alkohol, kondisi lingkungan yang bising, dan kebiasaan buruk juga dapat memperburuk kualitas tidur (Suminar & Dinari, 2023). Kondisi ini juga tercermin pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Welas Asih, di mana hasil studi awal menunjukkan bahwa stres menjadi pemicu utama menurunnya kualitas tidur. Para lansia di panti menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan baru dan kebiasaan hidup yang berbeda, yang dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis mereka (Pratiwi & Yuwono, 2023). Berdasarkan kondisi tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Welas Asih, Tasikmalaya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu lansia di atas 60 tahun ke atas di Panti Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya yang berjumlah 36 lansia, Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Adapun sampel penelitian ini berjumlah 30 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi pada penelitian ini seperti lansia dengan kesadaran penuh, mampu berkomunikasi secara verbal, kooperatif, tidak mengalami gangguan pendengaran, dan bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2024, di Panti Werdha Welas Asih Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya.

Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesioner untuk mengumpulkan identitas responden, kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada lansia, sedangkan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur pola tidur dan kualitas tidur lansia. Kedua instrument diatas telah di uji validitas dengan hasil $r = 0,872$ (DASS) dan $r = 0,791$ (PSQI), sedangkan untuk reliabilitasnya α cronbach = $0,981$ (DASS) dan α cronbach sebesar $0,83$ (PSQI), sehingga kedua instrument tersebut valid dan reliable (Syafitri, 2024).

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Teknik analisa univariat digunakan peneliti untuk menganalisa data dengan menggunakan distribusi frekuensi dari setiap variable ukur yang mencakup nilai mean, median, dan standar deviasi. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menyatakan analisis terhadap variabel independent dan variabel dependen. Pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji chi-square. Dimana uji chi-square digunakan untuk menguji hubungan antara 2 variabel kategorik pada tabel kontingensi. Kemudian interpretasi hasil analisisnya dengan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$, hasil uji chi – square terdapat hubungan jika mendapatkan nilai p value $< \alpha$ ($0,05$), dan sebaliknya jika p value $\geq \alpha$ ($0,05$) yang menandakan bahwa tidak ada hubungan antar 2 variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini telah memperoleh izin pelaksanaan dari Panti Werdha Welas Asih Tasikmalaya. Selain itu, peneliti juga telah menyampaikan informasi tertulis berupa informed consent kepada para responden, dengan terlebih dahulu memberikan penjelasan mengenai prosedur, tujuan, serta manfaat dari penelitian sebelum mendapatkan persetujuan partisipasi dari mereka.

HASIL

Tabel 1, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 60–70 tahun, yaitu sebanyak 22 orang atau 73,3%. Sementara itu, responden yang berusia antara 71–81 tahun berjumlah 8 orang dengan persentase 26,7%. Usia termuda responden adalah 60 tahun dan yang tertua 81 tahun, dengan rata-rata usia sebesar 67 tahun. Selanjutnya, pada

variabel jenis kelamin diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 14 orang (46,7%). Selanjutnya, diketahui bahwa dari total 30 lansia yang menjadi responden, sebanyak 16 orang (53,3%) mengalami tingkat stres ringan, sedangkan 14 orang lainnya (46,7%) berada pada kategori stres sedang. Sedangkan dari 30 orang lansia yang menjadi responden, mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 17 orang atau 56,7%. Sementara itu, sebanyak 13 orang atau 43,3% lainnya memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)

Variabel		f	%
Usia	60 - 70	22	73,3
	71 - 81	8	26,7
Jenis kelamin	Laki – Laki	14	46,7
	Perempuan	16	53,3
Tingkat Stres Lansia	Stres Ringan	16	53,3
	Stres Sedang	14	46,7
Kualitas Tidur Lansia	Cukup	13	43,3
	Buruk	17	56,7

Tabel 2.
Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia (n=30)

Tingkat Stres	Kualitas Tidur						P-Value	OR	CI
	Cukup		Buruk		Total				
	f	%	f	%	f	%			
Stres Ringan	11	68,8	5	31,3	16	100	0,003	13,200	95%
Stres Sedang	2	14,3	12	85,7	14	100			
Jumlah	13	43,3	17	56,7	30	100			

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa sebagian besar lansia dengan tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 12 orang (85,7%), mengalami kualitas tidur yang buruk. Hanya 2 orang (14,3%) dari kelompok ini yang memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Sementara itu, dari kelompok lansia yang mengalami stres ringan, sebanyak 5 orang (31,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk, sedangkan mayoritasnya, yaitu 11 orang (68,8%), memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Hasil perhitungan odds ratio (OR) menunjukkan nilai sebesar 13,200, dengan *confidence interval* (CI) pada tingkat kepercayaan 95%. Selanjutnya, hasil uji statistik menggunakan metode *Chi-square* menunjukkan nilai probabilitas (p) sebesar 0,003 yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,005. Dengan demikian, hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Welas Asih, Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, lansia yang menjadi responden mayoritas berada pada rentang usia 60 hingga 70 tahun, yaitu sebanyak 22 orang (73,3%), sedangkan sisanya berusia 71 hingga 81 tahun sebanyak 8 orang (26,7%). Temuan ini memperkuat data demografis yang menyebutkan bahwa usia 60–70 tahun merupakan kelompok usia lansia yang cukup dominan di panti sosial. Sebuah studi menjelaskan bahwa keterbatasan finansial pada kelompok usia ini menjadi salah satu alasan utama mereka tinggal di panti, di mana kebutuhan dasar dan perawatan kesehatan dapat lebih terjamin (Iring, 2022). Selain itu, lansia dalam rentang usia ini cenderung memilih tinggal di panti karena tidak memiliki keluarga dekat atau anak-anak mereka tinggal di daerah lain. Hal ini juga mencerminkan bentuk kemandirian lansia dalam mengelola hidupnya agar tidak menjadi beban bagi keluarga inti (Dewi et al., 2025).

Dari segi jenis kelamin, lebih dari separuh responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 16 orang (53,3%), sementara laki-laki berjumlah 14 orang (46,7%). Temuan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya, yang menyatakan bahwa lansia perempuan lebih banyak menghuni panti karena faktor kesepian dan minimnya dukungan dari keluarga. Perempuan lansia cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi dan rasa kesepian dibandingkan laki-laki (Basuki, 2015). Hal ini juga diperkuat oleh Laila (2018), yang mengungkapkan bahwa faktor gender memiliki peran dalam persepsi dan respons terhadap kesepian, di mana lansia dengan peran gender feminin lebih rentan merasa kesepian karena kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi (Shahaira, 2023). Aspek ini penting diperhatikan dalam pengembangan intervensi berbasis gender untuk kesehatan mental lansia.

Dalam aspek tingkat stres, penelitian ini menemukan bahwa 16 responden (53,3%) mengalami stres ringan dan 14 orang (46,7%) mengalami stres sedang. Meskipun tidak ditemukan stres berat, proporsi stres sedang menunjukkan bahwa hampir separuh lansia di panti menghadapi tekanan psikologis yang cukup serius. Faktor-faktor penyebab stres pada lansia telah banyak diteliti sebelumnya. Stres pada lansia di panti muncul karena rasa kesepian, ketidakbebasan, kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan, dan rasa takut menghadapi kematian (Santoso & Tjhin, 2018). Rasa rindu terhadap keluarga, perasaan ditinggalkan, serta ketidakpastian masa depan juga menjadi sumber tekanan psikologis. Selain itu, perubahan struktur keluarga, kehilangan pasangan hidup, hingga berkurangnya aktivitas sosial dan fisik dapat memicu stres jangka panjang pada lansia (Pudjibudojo et al., 2021).

Dalam hal kualitas tidur, sebagian besar lansia (56,7%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan sisanya (43,3%) memiliki tidur yang cukup baik. Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berfungsi sebagai pemulihan fisik dan mental. Gangguan tidur pada lansia kerap terjadi karena stres, kecemasan, dan kondisi lingkungan. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada berbagai aspek kesehatan, mulai dari kelelahan kronis, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan kognitif. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi tidur pada lansia, khususnya di lingkungan panti sosial yang memiliki rutinitas dan kondisi yang berbeda dari rumah (A'la et al., 2021).

Uji statistik menggunakan Chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,003, lebih kecil dari batas signifikansi 0,005. Ini menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur. Dari 14 lansia yang mengalami stres sedang, 12 orang (85,7%) memiliki kualitas tidur buruk. Sebaliknya, dari 16 lansia dengan stres ringan, hanya 5 orang (31,3%) yang mengalami gangguan tidur. Dengan nilai odds ratio sebesar 13,200, dapat dikatakan bahwa lansia dengan stres sedang memiliki risiko 13 kali lebih tinggi mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki stres ringan. Hasil ini sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya yang juga menyatakan bahwa tingkat stres berpengaruh besar terhadap kualitas tidur pada lansia (Wikaningtyas et al., 2024).

Semakin tinggi tingkat stres, maka semakin rendah pula kualitas tidur yang dialami. Temuan ini menjadi sangat penting karena tidur yang terganggu dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik maupun psikologis lansia. Penurunan kualitas tidur berkaitan dengan tekanan darah tinggi, gangguan metabolik, penurunan imunitas, hingga munculnya gangguan suasana hati seperti depresi dan kecemasan. Oleh karena itu, penting dilakukan intervensi yang bersifat holistik dalam menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur pada lansia di panti sosial (Amir et al., 2021; Santoso & Tjhin, 2018).

Kesimpulannya, terdapat hubungan erat antara stres emosional yang dialami lansia dengan menurunnya kualitas tidur mereka. Temuan ini mengindikasikan perlunya pendekatan intervensi multidisipliner, seperti terapi relaksasi, konseling psikologis, penguatan sosial, serta pengelolaan lingkungan panti yang mendukung kenyamanan tidur. Selain itu, keterlibatan keluarga melalui komunikasi dan kunjungan rutin sangat berperan dalam menjaga stabilitas emosi lansia. Upaya peningkatan kualitas hidup lansia tidak hanya dilakukan melalui aspek medis, namun juga psikososial dan lingkungan. Penelitian lanjutan dengan cakupan lebih luas dan pendekatan kuantitatif maupun kualitatif sangat dianjurkan untuk menggali lebih dalam dinamika stres dan kualitas tidur lansia di berbagai jenis panti sosial.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang tinggal di Panti Werdha Welas Asih berusia antara 60–70 tahun dan lebih banyak berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden mengalami stres ringan, namun hampir setengahnya mengalami stres sedang. Lansia yang mengalami stres, khususnya pada tingkat sedang, cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik Chi-square membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p = 0,003$), dengan nilai Odds Ratio sebesar 13,200. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kemungkinan lansia mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan temuan tersebut, direkomendasikan agar pihak panti melakukan intervensi psikososial seperti kegiatan konseling dan hiburan yang dapat mengurangi stres lansia. Dukungan dari keluarga melalui kunjungan atau komunikasi rutin juga penting untuk menjaga keseimbangan emosional lansia. Selain itu, perbaikan lingkungan tidur dan pelatihan bagi pengasuh untuk mengenali gejala stres dan gangguan tidur sejak dini sangat diperlukan. Penelitian lanjutan juga disarankan dengan cakupan yang lebih luas agar pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia dapat lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 6(2).
- Amir, C. D., Ibrahim, I., & Rahmawati, R. (2021). Tingkat Depresi, Ansietas, Stres Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(3).
- Astuti, S. D. P., & Soleman, S. R. (2024). Gambaran Kualitas Hidup pada Lansia di Posyandu Sasono Mulyo IV Masaran Sragen. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(3), 168–183.
- Basuki, W. (2015). Faktor-faktor penyebab kesepian terhadap tingkat depresi pada lansia penghuni panti sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2).
- Dahroni, T. A., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Diabetes*, 44(59), 5.
- Dewi, T. T., Sulistiono, M. A. P., Sidik, S. K., Istiqomah, I. L., Setyaningsih, A., Rahmawati, A. N., Nisa, L., Auliya, A., Pranata, M. A. E., & Hikmah, S. (2025). Analisis Penerimaan Diri Lansia Yang Tinggal Di Panti Wredha Ditinjau Dari Ketidakadaan Dukungan Keluarga. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 3(5).
- Irianti, T. T., & Pramono, S. (2022). *Penuaan Dan Pencegahannya: Proses Faali Biokimiawi dan Molekuler*. Ugm Press.

- Iring, D. (2022). Dampak modernisasi Keluarga Terhadap Penelantaran Lansia (Studi Kasus Sentra Gau Mabaji)= The Impact of Family Modernization on Elderly Neglected (A Case Study in Mabaji Gau Center). Universitas Hasanuddin.
- Khairunnisa, M. F., & Nulhaqim, S. A. (2021). Pendekatan Berbasis Kekuatan Dalam Meningkatkan Wellness Lansia. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 69–77.
- Pratiwi, M. H., & Yuwono, E. S. (2023). Strategi Coping Stress Pada Pendamping Lansia Di Panti Wredha. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1761–1768.
- Pudjibudojo, J. K., SU, P., Kesumaningsari, A., & Pertiwi, T. H. P. (2021). Berbagi seputar usia lanjut. *Zifatama Jawara*.
- Rezi, A., Restiana, N., Gunawan, I., & Muttaqin, Z. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkubumi Kota Tasikmalaya. *SENAL: Student Health Journal*, 2(1), 82–87.
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34.
- Saroinsong, F. T., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Shahaira, N. (2023). Perbedaan Loneliness Ditinjau dari Gender pada Remaja Pengguna Media Sosia Tiktok. Universitas Medan Area.
- Suminar, T. E. L., & DINIARI, N. I. K. S. R. I. (2023). Gangguan Cemas Pada Lansia: Sebuah Laporan Kasus. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–127.
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. *Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 1–15.
- Syafitri, Z. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Wardhani, R. R., & Nisa, S. K. (2023). Pengaruh Pemberian Dynamic Neuromuscular Stabilization untuk Meningkatkan Keseimbangan pada Lansia; Narrative Review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 41–50.
- Wikaningtyas, L. M. W., Hastuti, A. S. O., & Nugraha, D. A. (2024). Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul: The Relationship Between Stress Levels And Sleep Quality Of The Elderly In Cepoko Trirenggo, BANTUL. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(02), 247–257.

