



## **KESEPIAN DAN KUALITAS TIDUR LANSIA**

**Ali Syahbana\*, Anang Satrianto, Mesta Syah Zaen**

D3 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi, Jl. Letkol Istiqlah No. 109, Banyuwangi, Jawa Timur 425270, Indonesia

\*[alistikesunej@gmail.com](mailto:alistikesunej@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Proses menua dapat menimbulkan masalah baik fisik maupun psikologis seperti kualitas tidur. Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, terganggunya aktivitas sehari-hari dan penurunan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu kebalenan baru 1 Puskesmas Sobo Banyuwangi. Desain penelitian menggunakan pendekatan Cross Sectional. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 44 lansia. Teknik sampling menggunakan Purposive Sampling. Instrument pengumpulan data ini menggunakan *UCLA Loneliness Scale* untuk kesepian dan *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality) Index* untuk kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman untuk menentukan hubungan antara dua variabel tersebut. Hasil tingkat kesepian didapatkan hampir seluruh 38 responden (89,4%) mengalami kesepian rendah dan sebagian kecil 6 responden (13,6%) mengalami kesepian sedang, sedangkan hasil dari kualitas tidur hampir setengah 18 responden (40,9%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian ini menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman dengan SPSS 27, diperoleh P-value  $0,001 < \alpha = 0,05$ , yang berarti terdapat hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu kebalenan baru 1 puskesmas sobo banyuwangi Dengan tingkat keeratan hubungan 0,478 yang berarti moderate/ sedang. Kondisi psikologi lansia terhadap perubahan peran akan membuat lansia merasakan kesepian, kesepian akan menstimulasi ke alam bawah sadar sehingga secara langsung mempengaruhi dalam pola tidur, durasi tidur, serta kualitas tidur secara keseluruhan pada lansia.

Kata kunci: kesepian; kualitas tidur; lansia

## ***LONELINESS AND SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY***

### ***ABSTRACT***

*The aging process can lead to both physical and psychological problems, such as sleep quality. A lack of adequate sleep can affect the ability to concentrate, make decisions, disrupt daily activities, and reduce quality of life. The purpose of this study is to determine the relationship between loneliness and sleep quality in the elderly. The research design used a cross-sectional approach. The number of respondents in this study was 44 elderly individuals. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection instruments included the UCLA Loneliness Scale to measure loneliness and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data analysis was conducted using the Spearman Rank correlation test to determine the relationship between the two variables. The results showed that almost all respondents 38 individuals (89.4%) experienced low levels of loneliness, while a small portion 6 respondents (13.6%) experienced moderate loneliness. In terms of sleep quality, nearly half 18 respondents (40.9%) had poor sleep quality. The results of the study showed a p-value of  $0.001 < \alpha = 0.05$ , indicating a significant relationship between loneliness and sleep quality in the elderly. The correlation coefficient was 0.478, which indicates a moderate level of association. The psychological condition of the elderly in response to changes in their roles can lead them to feel lonely. Loneliness can stimulate the subconscious mind, which in turn directly affects sleep patterns, sleep duration, and overall sleep quality in the elderly.*

*Keywords: elderly; loneliness; sleep quality*

## PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang akan dilalui oleh setiap individu (Astutik, 2021). Proses menua tetap menimbulkan masalah, baik secara fisik maupun psikologis seperti kualitas tidur (Murdanita, 2020). Kulit tidur telah menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia, sehingga menyebabkan potensial buruk dalam kemampuan mencapai kepuasan tidurnya (Ramandini & Mandagi, 2023). Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, terganggunya aktivitas sehari-hari dan penurunan kualitas hidup (Mulyadi, 2021). Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk diakibatkan beberapa faktor diantaranya terkait penyakit kardiovaskular, depresi, kecemasan, stress, dan kesepian (Ramandini & Mandagi, 2023). Kesepian terjadi karena seseorang merasa tersisihkan dari orang lain atau kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang di sekitarnya (Hindriyastuti & Safitri, 2022). (Astutik, 2021). Hal ini harus mendapatkan perhatian yang lebih, karena apabila kondisi ini dibiarkan dapat mempengaruhi derajat kesehatan dan dapat menurunkan angka harapan hidup pada lansia (Laili et al., 2023).

Menurut WHO (*world health organization*) setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% lansia melaporkan adanya gangguan kualitas tidur yang buruk. Menurut milieu insight 46% di Asia tenggara mengalami masalah tidur (Prasani et al., 2023). Dari data epidemiologi didapatkan hasil bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia (BPS, 2023). Di Jawa Timur, menurut Badan Pusat Statistika provinsi Jawa Timur menunjukkan populasi lanjut usia sekitar 4,45 juta jiwa yaitu berkisar 11,46% dari keseluruhan penduduk Jawa Timur dengan prevalensi kualitas tidur buruk sejumlah 45% dari jumlah lansia (Hindriyastuti & Safitri, 2022). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 Desember 2024 terhadap 20 lansia di posyandu kebalenan baru, didapatkan data dalam 17 diantaranya mengatakan memiliki kualitas yang buruk yang disebabkan oleh kesepian dan 3 diantaranya mengatakan tidak memiliki gangguan tidur.

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia diantaranya masalah fisik, penggunaan obat, kondisi lingkungan, nutrisi, aktivitas lansia, dan masalah psikologis seperti kesepian pada lansia (Laili et al., 2023). Kesepian dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk melalui berbagai mekanisme psikologis dan fisik (Murdanita, 2020). Perasaan stres dan kecemasan yang timbul akibat kesepian dapat meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol, yang membuat tubuh tetap waspada dan menghalangi kemampuan untuk merasa rileks (Hindriyastuti & Safitri, 2022). Kurangnya rasa aman juga berperan, karena individu yang merasa terisolasi merasa terancam, baik secara fisik maupun emosional, yang membuat tidur terasa tidak nyaman (Astutik, 2021). Pikiran yang terus berlarut-larut tentang perasaan kesepian atau kekurangan hubungan sosial dapat mengganggu ketenangan mental, sehingga individu sulit tidur nyenyak. Selain itu, kesepian kronis dapat memengaruhi sistem saraf otonom, membuat tubuh berada dalam keadaan yang menghambat proses relaksasi. (Murdanita, 2020). Tujuan penelitian membuktikan secara empiris hubungan Kesepian dengan kualitas tidur lansia.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan menggunakan rancangan penelitian *korelasional*. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 50 lansia. Sampel pada penelitian ini 44 lansia dengan teknik Purposive Sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen *UCLA (Loneliness Scale)* untuk mengukur *keeping* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur. Untuk penelitian ini, instrumen UCLA Loneliness Scale terdiri dari dua puluh item (X1–X20). Hasil analisis korelasi item terhadap skor total menunjukkan bahwa hampir semua item menunjukkan nilai korelasi yang signifikan ( $p < 0,05$ ), terutama item X1, X3, X4, X6, X7,

X8, X9, dan X10, yang memiliki koefisien korelasi yang sangat tinggi ( $r > 0,70$ ). Nilai korelasi tertinggi ditemukan antara X3 dan skor total dengan  $r = 0,874$  dan  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa ada kekuatan hubungan yang baik. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai alfa Cronbach sebesar 0,957, jauh di atas ambang minimum 0,70. Ini menunjukkan bahwa *UCLA Loneliness Scale* memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam pengukuran psikometrik kesepian pada populasi yang diteliti. Instrument PSQI mencakup 17 item (Y1–Y17). Hasil analisis korelasi antara masing-masing item dan total skor menunjukkan bahwa hampir semua item menunjukkan korelasi yang signifikan ( $p < 0,05$ ), terutama pada item Y3, Y5, Y7, Y11, dan Y13, yang menunjukkan nilai korelasi yang signifikan terhadap total skor (Y5 memiliki  $r = 0,832$  dan  $p = 0,000$ ). Ini menunjukkan bahwa barang-barang ini memiliki kemampuan untuk mengukur berbagai aspek kualitas tidur secara konsisten dan tepat.

Uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha adalah 0,805, yang juga melampaui batas minimal standar 0,70, sehingga instrumen ini memiliki reliabilitas yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa alat PSQI yang digunakan dalam penelitian ini dapat menghasilkan pengukuran yang konsisten dan stabil untuk mengevaluasi kualitas tidur responden. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen yaitu dilakukan uji statistik korelasi *Rank Spearman*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 April 2025.

## HASIL

Tabel 1.  
Distribusi Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
60-69 tahun	38	86,4
70-79 tahun	6	13,6
>80 tahun	0	0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	25
Perempuan	33	75
Pekerjaan		
Wirasuasta	42	95,5
PNS	0	0
TNI	0	0
Pensiunan	2	4,5
Status Perkawinan		
Menikah	24	54,5
Belum Menikah	0	0
Duda/Janda	20	45,5
Penyakit Tedahulu		
Hipertensi	40	90,9
DM	0	0
Asam Urat	4	9,1
Teman Tinggal		
Suami/Istri	24	54,5
Anak	14	31,8
Saudara	1	2,3
Sendiri	5	11,4
Jumlah Anak		
1-2 Anak	38	86,4
3-4 Anak	6	13,6
>5	0	0

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berusia 60-69 tahun sebesar 86,4%, Sebagian besar responden adalah perempuan sebesar 75%, hampir seluruh responden pekerjaan wirasuasta 95,5%, sebagian besar responden berstatus menikah sebesar 54,5%,

hampir seluruh responden memiliki riwayat hipertensi sebesar 90,9%, sebagian besar responden tinggal dengan suami/istri 54,5%, dan hampir seluruh responden memiliki jumlah 1-2 anak sebesar 86,4%.

Tabel 2.  
Distribusi Tingkat Kesepian Responden

Tingkat Kesepian	f	%
Tidak Kesepian	0	0
Kesepian Rendah	38	86,4
Kesepian Sedang	6	13,6
Kesepian Berat	0	0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh yaitu 38 responden (86,4%) dengan kategori kesepian tingkat rendah, sedangkan pada kategori sedang sebanyak 6 responden (13,6%).

Tabel 3.  
Distribusi Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	f	%
Tidur Baik	26	59,1
Tidur Buruk	18	40,9

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kualitas tidur baik sebanyak 26 responden (59,1%), kategori tidur buruk Hampir setengahnya sebanyak 18 responden (40,9%) .

Tabel 4.  
Analisa Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia

	Kualitas Tidur		
	Tidur Buruk	Tidur Baik	TOTAL
Kesepian	Kesepian Rendah	12 (31,6%)	38 (100%)
	Kesepian Sedang	6 (14,8%)	6 (100%)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa tabulasi silang antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia menunjukkan bahwa dari 44 responden yang diteliti, sebagian besar yakni 26 responden (68,4%) yang memiliki kualitas tidur buruk .

Tabel 5.  
Hasil Analisa Uji Statistika Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur Pada Lansia

	R tabel	p-value
Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lansia	478	< 0,001

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan data yang telah dilakukan uji statistik korelasi Rank Spearman didapatkan p-value sebesar < 0,001 dengan alpha 0,05. Kesimpulan pada penelitian ini adalah p-value (< 0,001) <  $\alpha$  (0,05) yang berarti H1 diterima yang dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara Kesepian dengan Kualitas tidur pada lansia. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,478 menunjukkan keeratan hubungan antara dua variabel berada pada kategori moderate/ sedang dan bernilai positif bersifat searah yang artinya semakin tinggi kesepian semakin buruk juga kualitas tidur pada lansia.

## PEMBAHASAN

### Identifikasi Kesepian pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik kesepian pada tabel 2 dapat disampaikan bahwa hampir seluruh 38 responden (86,4%) mengalami kesepian tingkat rendah. Kesepian berdasarkan karakteristik responden dilihat dari usia pada Tabel 1 di dapatkan hampir seluruh 38 responden (86,4%) berusia 60-69 tahun. Rentan usia menunjukkan antara 60-69 tahun, seiring bertambahnya usia fungsi mengalami penurunan yang berdampak pada aspek fisik maupun psikologis pada lansia. Menurunnya derajat kesehatan dan kemampuan fisik akan mengakibatkan lanjut usia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar, yang hal itu dapat menyebabkan menurunnya interaksi sosial.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 33 responden (75%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih sering mengalami kesepian dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih banyak yang berstatus janda, tinggal sendiri, sehingga mereka menolak untuk melakukan kegiatan sosial agar tidak merasa kesepian. Berbeda dengan laki-laki, mereka percaya bahwa kesepian terjadi karena ketidakstabilan sosial, seperti kurangnya kontak dengan anak-anak dan teman-temannya (Astutik, 2021). Perasaan kesepian yang lebih sering dialami perempuan dipengaruhi oleh kebutuhan emosional yang lebih mendalam, tekanan sosial yang kompleks, serta norma yang mendorong keterbukaan emosi.

### **Identifikasi Kualitas Tidur pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik kualitas tidur pada tabel 3 dapat disampaikan sebagian besar 18 responden (40,9%) mengalami gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur berdasarkan karakteristik responden dilihat dari Usia pada Tabel 1 didapatkan bahwa hampir seluruh yaitu 38 responden (86,4%) berusia 60-69 tahun. Ini termasuk fase sirkadian menjadi lebih awal, penurunan gelombang lambat tidur, penurunan absolut tidur REM, peningkatan pada tahap 1 tidur, dan penurunan durasi tidur NREM tahap 3 dan 4, yang merupakan fase tidur terdalam (Cici Haryati et al., 2022). Peneliti menemukan bahwa orang tua berusia antara 60 - 69 tahun sering mengalami kualitas tidur yang buruk karena berbagai alasan, salah satunya adalah perubahan tubuh mereka, seperti kesulitan tidur dalam dan sering terbangun di malam hari. Kekhawatiran juga lebih tinggi pada lansia, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk tidur nyenyak .

Pada karakteristik jenis kelamin pada tabel 1 menunjukkan sebagian besar 33 responden (75%) lansia berjenis kelamin perempuan. Perubahan hormone seks pada orang lanjut usia, terutama pada wanita yang telah memasuki masa menopause, dikaitkan dengan peningkatan jumlah orang yang mengalami masalah tidur berkualitas rendah. Perubahan fisik dan psikologis yang terjadi selama masa transisi menopause dan masa pasca menopause juga dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan tidur seperti serangan panas pada malam hari, perubahan mood, dan masalah pernapasan, yang mengurangi kualitas tidur (Leba, 2020). Menurut peneliti, perubahan hormon yang terjadi selama menopause, termasuk perubahan hormon seperti estrogen dan progesteron, hal mempengaruhi pola tidur dan menyebabkan gejala seperti kecemasan dan perubahan mood yang mengganggu tidur.

### **Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian Tabel 5 di atas uji statistik korelasi *Rank Spearman* menggunakan aplikasi SPSS 27, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,001, sedangkan  $\alpha = 0,05$ . Sehingga  $\rho < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa “H1 Diterima” artinya Ada Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. Perasaan kesepian yang terjadi pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain hilangnya pasangan hidup, keterbatasan mobilitas fisik yang menghambat aktivitas sosial, berpindahnya anak-anak ke tempat tinggal lain, atau menurunnya fungsi pendengaran dan penglihatan sehingga mengurangi kemampuan untuk berinteraksi sosial. Dalam jangka panjang, kondisi kesepian yang tidak ditangani dapat memengaruhi kondisi emosional lansia dan meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan, yang keduanya memiliki kontribusi yang mengakibatkan gangguan tidur (Wijayanti, 2020).

Secara fisiologis, perasaan kesepian berkaitan dengan aktivasi sistem saraf simpatis yang meningkat, menyebabkan peningkatan detak jantung dan tekanan darah, serta merangsang produksi hormon stres seperti kortisol. Peningkatan kadar kortisol ini mengganggu mekanisme alami tubuh dalam mempersiapkan tidur, mengganggu irama sirkadian, serta menyebabkan lansia lebih sering mengalami terjaga di malam hari, tidur yang dangkal, dan

perasaan lelah pada pagi hari. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika lansia yang merasa kesepian mengalami kualitas tidur yang buruk, baik dalam hal durasi, efisiensi tidur, maupun kepuasan terhadap tidur (SHELEMO, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian (Febrian & Rahmat, 2024) & (Dimas Agil Yosa, 2019) Kesepian dapat terjadi dengan rentang tinggi atau rendah. Rentang kesepian ini dapat dinilai secara subyektif oleh seseorang. Kesepian menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia karena adanya masalah pada salah satu atau lebih baik pada aspek biologi, psikologi, social atau spiritual. Kondisi ini dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti perasaan terasingkan dari lingkungan, kurangnya perhatian dari keluarga, dan perasaan tidak memiliki teman serta ketidakpuasan terhadap interaksi sosial.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia terkait kesepian, diperlukan pendekatan yang mencakup berbagai aspek fisik, dan social (Rifiyanto, 2020). Mengatasi kesepian dapat dimulai dengan langkah-langkah sederhana seperti meningkatkan interaksi sosial melalui kegiatan komunitas seperti senam bersama, klub membaca, atau arisan, kegiatan ini tidak hanya mempertemukan lansia dengan orang lain, tetapi juga membantu mereka merasa lebih dihargai dan terhubung dengan lingkungan sekitar (Hindriyastuti & Safitri, 2022). Keluarga juga memiliki peran penting dalam mengurangi kesepian lansia melalui kunjungan rutin, panggilan telepon, atau melibatkan mereka dalam pengambilan keputusan keluarga (Prasani et al., 2023). Program pendampingan atau relawan juga dapat memberikan dukungan emosional bagi lansia, terutama yang tinggal sendiri, sehingga mereka merasa diperhatikan (Astutik, 2021).

## SIMPULAN

Berdasarkan uji statistik korelasi *Rank Spearman* menggunakan aplikasi SPSS 27, diperoleh nilai Sig. (2-tailed) = 0,001 sedangkan  $\alpha = 0,05$ . Sehingga  $\rho < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa "H1 Diterima" dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,478 menunjukkan keeratan hubungan antara dua variabel berada pada kategori moderate/ sedang dan bernilai positif bersifat searah yang artinya semakin tinggi kesepian semakin buruk juga kualitas tidur pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, D. (2021). Hubungan Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. In *Repository Unair*. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/84019>
- Batubara, S., Hotmatua Siregar, J., & Fuad, A. (2022). hubungan tingkat kesepian dengan kualitas tidur pada lansia dipanti jompo tresna werda kota bengkulu. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(1), 58–63. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i1.971>
- BPS, 2023. (2023). *profil penduduk-lajut-usia-provinsi-jawa-timur*. 6.
- Byren, B. &. (2022). *Hubungan Kesepian dengan keterbukaan diri pada mahasiswa baru Uin Suska*. 2005, 1–23.
- Dewi, N. M. I. M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. *Poltekkes Denpasar Repository*, 1–13.
- Dimas Agil Yosa. (2019). *Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. 1–10. <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/24>

- Febrian, E. R., & Rahmat, I. (2024). *Hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul The relationship between loneliness and sleep quality of the elderly in Tresna Werdha Social Services Center , Budi Luhur Unit Bantul*. 2(13), 1087–1094.
- Firdausi, N. I. (2020). hubungan kesepian dengan kecemasan. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154.  
<https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391><http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205><http://>
- Gaizhen Jia & Ping Yuan. (2020). *Hubungan antara kualitas tidur dan kesepian pada lansia pedesaan : studi cross-sectional di Provinsi*. 1–12.
- Hindriyastuti, S., & Safitri, F. (2022). Hubungan Kesepian dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Geritan Kecamatan Panti. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(2), 110–126. <http://jurnal.akperkridahusada.ac.id>
- Laili, S. Z., Ishariani, L., & Sari, M. K. (2023). Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 02(03), 740–749.  
<http://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKesNas/index.php/MOO/article/view/168>
- Mubarak. (2021). Tinjauan Pustaka: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan*, 2, 1–8. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>
- Murdanita, M. B. (2020). Hubungan Kesepian Lansia Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 53(9), 1689–1699. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/260/>
- Nuraeni, R., Mulyati, S., Putri, T. E., Rangkuti, Z. R., Pratomo, D., Ak, M., Ab, S., Soly, N., Wijaya, N., Operasi, S., Ukuran, D. A. N., Terhadap, P., Sihaloho, S., Pratomo, D., Nurhandono, F., Amrie, F., Fauzia, E., Sukarmanto, E., Partha, I. G. A., ... Abyan, M. A. (2020). Konsep Lansia Hipertensi dan kualitas tidur. *Diponegoro Journal of Accounting*, 2(1), 2–6. <http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227>[https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian\\_akuntansi/article/view/3307](https://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307)<http://publicacoes.cardiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf><http://www.scielo.org.co/scielo.ph>
- Nurhidayah, S. (2021). *Landsan teori konsep lanjut usia*. 1–23.
- Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.
- Pokhrel, S. (2024). Hubungan Tingkat stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Αγαη*, 15(1), 37–48.
- Prasani, M., Mutmainnah, M., & Mawarti, I. (2023). Gambaran Kualitas Tidur pada Perempuan Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners*, 7(2), 1567–1575. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16687>
- Ramandini, R. C., & Mandagi, A. M. (2023). Gambaran Antara Depresi Dengan Psychological Well Being Pada Lansia di Krajan, Lateng Banyuwangi. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 159–168.

- Rifiyanto, M. A. (2020). Hubungan Tingkat Kesepian dengan Stres pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Unsyiah*, 6(4), 1–5.
- Rika Widianita, D. (2023). Uji validitas Dan reliabilitas kusioner PSQI. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(1), 1–19.
- Rohmah, S. (2020). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Depresi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. (*Undergraduate Thesis, UIN Raden Intarlampung*), 1–84. <http://repository.radenintan.ac.id/6549/1/SKRIPSI PDF.pdf>
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2020). Tinjauan Pustakan Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Safari, G., & Marlina, R. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Lebih Dari 60 Tahun. *Healthy Journal*, III(2), 56–67.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2020). Hubungan antara Resiliensi dengan Kesepian (Loneliness) pada Dewasa Muda Lajang. *Prosiding Pesat (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur Dan Teknik Sipil) Universitas Gunadarma*, 6(July), 45–51.
- SHELEMO, A. A. (2023). Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Andalas Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian perlengkapan fasilitas banquet terhadap kelancaran event. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 22–41. <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf>
- Syah, A. (2021). *1. KONSEP KESEPIAN a. Definisi Kesepian Kesepian*.
- Victor, marcelino and. (2021). *Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mappakasunggu Kota Pare-Pare Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mappakasunggu Kota Pare-Pare*.
- Wahyogo, H. (2021). *konsep kesepian dan Aspek-Aspek Kesepian*. 1–23.
- Warsyena, R., & Wibisono. (2021). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), 132–137.
- Wavy, L. A. (2020). *konsep teori kualitas tidur*. 49, 69–73. [https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT\\_Globalization\\_Report\\_2018.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/MT_Globalization_Report_2018.pdf)[http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India\\_globalisation\\_society\\_and\\_inequalities\(lsero\).pdf](http://eprints.lse.ac.uk/43447/1/India_globalisation_society_and_inequalities(lsero).pdf)<https://www.quora.com/What-is-the>
- Widya And widiarty. (2020). *konsep lansia dan kategori lanjut usia*. 1–23.
- Wijayanti, S. N. (2020). Hubungan Loneliness Level dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. *Kesehatan*, 2–5.