

Hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul

Elvira Risna Febrian, Ibrahim Rahmat

Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: elvirisnafebrian@gmail.com

Abstrak

Lansia secara alami akan mengalami perubahan baik fisik, sosial, dan psikologis, salah satunya yaitu perubahan pola tidur yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi gangguan tidur lansia cukup tinggi sekitar 60%. Salah satu faktor psikologis yang paling mempengaruhi kualitas tidur yaitu kesepian. Diketuainya hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang menggunakan rancangan cross sectional, pendekatan kuantitatif dimana peneliti akan mengetahui hubungan kesepian dan kualitas tidur pada lansia melalui kuesioner The UCLA Loneliness Scale untuk mengetahui tingkat kesepian dan kuesioner PSQI untuk mengetahui kualitas tidur dari 45 responden. Analisis data ini menggunakan uji Sperm Rank Test. Uji Sperm Rank Test menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna sedang antara kesepian dengan kualitas tidur ($r=0,503$). Sementara itu hasil korelasi Sig (2-tailed) didapatkan hasil $P=0,000$ ($P<0,01$) sehingga dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan atau berarti antar kedua variabel satu sama lain. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur. Lansia diharapkan berkomunikasi untuk mengurangi kesepian dan meningkatkan kepercayaan. Hindari kafein, minum berlebihan, dan makanan berat sebelum tidur untuk kualitas tidur lebih baik.

Kata Kunci : Kesepian; Kualitas Tidur; Lansia

The relationship between loneliness and sleep quality of the elderly in Tresna Werdha Social Services Center, Budi Luhur Unit Bantul

Abstract

Elderly people will naturally experience changes physically, socially and psychologically. One sign that is often experienced is a change in sleep patterns which causes poor sleep quality. The prevalence of sleep disorders in the elderly is quite high, around 60%, and one of the psychological factors that most influence sleep quality is loneliness. The study aimed to determine the relationship between loneliness and sleep quality in the elderly at the Tresna Werdha Social Service Center, Budi Luhur Unit. This research applied a correlational study using a cross-sectional design with a quantitative approach where researchers will determine the relationship between loneliness and sleep quality in the elderly. The UCLA Loneliness Scale questionnaire was used to determine the level of loneliness and the PSQI questionnaire to determine the sleep quality of 45 respondents. Data analysis was then carried out using the Sperm Rank Test, a statistical method used to determine the strength and direction of the relationship between two variables. The results of the Sperm Rank Test show that there is a moderately significant relationship between loneliness and sleep quality ($r=0.503$). Meanwhile, the Sig (2-tailed) correlation results obtained $P=0.000$ (<0.01), so it can be concluded that there is a significant or meaningful relationship between the two variables with each other. The results of this study state that there is a relationship between loneliness and sleep quality in the elderly at the Budi Luhur Unit Tresna Werdha Social Service Center. Elderly people are expected to be able to communicate to reduce loneliness and increase trust. In addition, it is recommended that seniors avoid caffeine, excessive drinking, and heavy meals before bed for better sleep quality.

Keywords : Loneliness; Sleep Quality; Elderly

1. Pendahuluan

Menurut *World Health Organization (WHO)*, lanjut usia atau lansia adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun atau lebih. Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan, lansia juga didefinisikan sebagai penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Saat ini populasi lansia

di dunia sekitar 727 juta orang dan 60% dari jumlah tersebut berada di Asia (*United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2019*). Di Indonesia, pada tahun 2022, terdapat sekitar 29.6 juta penduduk yang berusia 60 tahun ke atas, atau sekitar 10.75% dari total populasi penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2023). Indonesia sudah memasuki fase struktur penduduk tua, dimana jumlah penduduk lansia sudah mencapai 10% atau lebih (BPS, 2022). Sementara Di Provinsi Yogyakarta jumlah penduduk lansia pada tahun 2020 adalah 3,2 juta jiwa (BPS Yogyakarta, 2020). Angka pertumbuhan lansia di provinsi Yogyakarta yang berusia 60-64 tahun sebanyak 196.878 orang yang berusia 65-69 tahun sebanyak 139.879 orang yang berusia antara 70-74 tahun sebanyak 91.159 sedangkan yang berusia >75 tahun sebanyak 146.159 orang (Badan Resmi Statistik Yogyakarta, 2021). Sebuah studi yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 11,7% lansia di Indonesia merasa kesepian dan dukungan sosial. Hasil penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur kategori kesepian sedang yaitu sebanyak 13 orang (36,1%) (Rifiyanto, 2019).

Perasaan kesepian dapat disebabkan karena meninggalnya pasangan hidup, ditinggalkan anak-anak karena menempuh pendidikan yang lebih tinggi diluar kota atau meninggalkan rumah untuk bekerja, anak-anak yang telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri (Fitriana et al., 2021). Kesepian dapat memperburuk lansia secara fisik dengan merusak kualitas tidur di malam hari dan berkontribusi terhadap kelelahan di siang hari. Akibatnya, pola tidur dapat terganggu oleh pemikiran yang terus menerus tentang bagaimana memuaskan kebutuhan interaksi antar individu dan sosial yang tidak terpenuhi (Deng et al., 2023). Kesepian jika tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan depresi dan bunuh diri (Hidayatulloh, 2019). Tidur adalah unsur penting untuk kesehatan kita, mendukung sistem kekebalan, metabolisme, otak, dan emosi. Tidur yang baik melibatkan tindakan seperti mematikan lampu dan mengurangi kebisingan, yang kemudian memicu peningkatan melatonin dan perubahan aktivitas otak sepanjang malam. Tidur adalah unsur penting dalam menjaga kesehatan manusia, yang mendukung berbagai sistem termasuk fungsi kekebalan tubuh, metabolisme, kognisi, dan regulasi emosi.

Tidur yang baik melibatkan interaksi antara keputusan sukarela dan aktivitas biologis tak disengaja (Grandner, 2019). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Sari et al., 2018). Kualitas tidur yang buruk terbukti mempunyai efek merugikan bagi kesehatan baik fisik maupun mental, termasuk penyakit kardiovaskular dan metabolisme, kecemasan dan depresi, serta penurunan fungsi kognitif. Pola tidur yang baik dan konsisten sesuai dengan aturan adalah suatu hal yang penting sekali bagi kesehatan tubuh (Carpi, Cianfarani & Vestri, 2022). Kualitas tidur yang baik terdapat kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan rasa lelah, lesu, gelisah, dan apatis (Djunarko et al., 2018). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha sering mengalami kesepian yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kualitas tidur buruk (Safitri, 2019).

2. Metode

Rancangan pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Untuk lokasi penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur dan waktu penelitian pada bulan Februari sampai dengan Maret 2024. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik sampel *Purposive Sampling*. Besaran sampel dihitung dengan menggunakan rumus slovin. Sampel yang didapatkan pada penelitian ini sebanyak 45 Lansia. Alat yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah menggunakan kuesioner *The UCLA Loneliness Scale* untuk mengukur tingkat kesepian sedangkan alat ukur untuk menilai kualitas tidur *Pittsburg Sleep Quality Index*. Pada Penelitian ini melibatkan manusia sebagai bahan penelitian dan telah disetujui oleh KEPK (Komisi Etik Penelitian Kesehatan) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan surat Izin Etik Nomor. 1889/KEP-UNISA/II/2024 dan Surat persetujuan dari Dinas Sosial Yogyakarta dengan surat pengantar penelitian Nomor.000.9.2/595. Kesepian dan Kualitas Tidur dianalisis statistik menggunakan

uji spearman rank. Uji Spearman Rank dipilih karena skala data kedua variabel yang digunakan adalah skala data ordinal dan jumlah sampel yang digunakan sebagai responden sebanyak 45 responden.

3. Hasil dan Pembahasan.

3.1. Hasil

Responden dalam penelitian ini yaitu lansia di BPSTW Unit Budi Luhur yang tinggal di wisma Anggrek, Bougenvil, Cempaka, Dahlia, Edelweis, Flamboyan, Gladiol, Himawari dan Isolasi. Responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil dengan teknik *Purposive Sampling*, sehingga ditemukan jumlah sampel dengan rumus Slovin sebanyak 45 lansia. frekuensi karakteristik menurut usia mayoritas adalah 75-90 tahun yaitu sebanyak 27 responden (60,0%), jenis kelamin mayoritas laki laki sebanyak 23 responden (51,1%) dan pendidikan mayoritas SD sebanyak 17 responden (37,8%). frekuensi lansia yang lama tinggal di BPSTW mayoritas adalah 2-4 tahun yaitu sebanyak 16 responden (35,6%) dan lansia di BPSTW mayoritas tidak dikunjungi keluarga yaitu sebanyak 33 responden (73,3%). Karakteristik responden dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil data karakteristik lansia berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan, Lama Tinggal, Kunjungan Keluarga serta *P Value*.

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)	<i>P value</i> Kesepian	<i>P value</i> Kualitas tidur
Usia				
a. Lansia muda (60-75 tahun)	12	26,7		
b. Lansia tengah (75-90 tahun)	27	60,0	0,043	0,000
c. Lansia diatas 90 tahun	6	13,3		
Jumlah	45	100,0		
Jenis Kelamin				
a. Laki laki	23	51,1	0,011	0,004
b. Perempuan	22	48,9		
Jumlah	45	100,0		
Pendidikan				
a. SD	17	37,8		
b. SMP	12	26,7		
c. SMA	14	31,1	0,107	0,153
d. Sarjana	2	4,4		
Jumlah	45	100,0		
Lama Tinggal				
a. 1 bulan-1 tahun	8	17,8		
b. 2-4 tahun	16	35,6		
c. 5-7 tahun	14	31,1	0,040	0,043
d. 7-11 tahun	5	11,1		
e. Diatas 11 tahun	2	4,4		
Jumlah	45	100,0		
Kunjungan Keluarga				
a. Dikunjungi	12	26,7	0,000	0,013
b. Tidak dikunjungi	33	73,3		
Jumlah	45	100,0		

Kesepian pada responden berkategori kesepian ringan sebanyak 6 responden (13,3%), mayoritas lansia di BPSTW mengalami kesepian sedang sebanyak 23 responden (51,1%) dan kesepian berat 16 responden (35,6%). Distribusi Frekuensi Kesepian dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kesepian

Kesepian	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Kesepian	0	0
Kesepian Ringan	6	13,3
Kesepian Sedang	23	51,1
Kesepian Berat	16	35,6
Total	45	100,0

Kesepian berdasarkan karakteristik responden. Karakteristik usia responden yang mengalami kesepian mayoritas berkategori lansia tengah (75-90 tahun) sebanyak 27 responden dengan kategori kesepian sedang dan minoritas bekategori lansia diatas 90 tahun sebanyak 6

responden. Karakteristik jenis kelamin responden yang mengalami kesepian berkategori laki laki sebanyak 23 responden dengan kategori kesepian sedang. Karakteristik pendidikan pada lansia mayoritas yang mengalami kesepian yaitu SD sebanyak 17 responden. Kesepian berdasarkan karakteristik dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kesepian berdasarkan Karakteristik

		Kesepian				Total
		Tidak Kesepian	Kesepian Ringan	Kesepian Sedang	Kesepian Berat	
Usia	Lansia muda (60-75 tahun)	0	1	7	4	12
	Lansia tengah (75-90 tahun)	0	4	14	9	27
	Lansia diatas 90 tahun	0	1	2	3	6
Jenis Kelamin	Laki laki	0	2	12	9	23
	Perempuan	0	4	11	7	22
Pendidikan	SD	0	2	10	5	17
	SMP	0	2	7	3	12
	SMA	0	2	4	8	14
	Sarjana	0	0	2	0	2

Kualitas tidur pada responden yang mengalami kualitas tidur mayoritas berkategori sangat buruk sebanyak 33 responden (73,3%). Distribusi frekuensi kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	0	0
Cukup Baik	2	4,4
Cukup Buruk	10	22,2
Sangat Buruk	33	73,3
Total	45	100,0

Kualitas Tidur berdasarkan karakteristik usia responden mayoritas berkategori lansia tengah (75-90 tahun) sebanyak 23 responden mengalami kualitas tidur yang sangat buruk, karakteristik jenis kelamin yang mengalami kualitas tidur sangat buruk yaitu laki laki sebanyak 18 responden, dan karakteristik pendidikan yang mengalami kualitas tidur yang sangat buruk yaitu pada kategori pendidikan SD sebanyak 14 responden. Kualitas tidur berdasarkan karakteristik dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Kualitas tidur berdasarkan Karakteristik

		Kualitas Tidur				Total
		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk	
Usia	Lansia muda (60-75 tahun)	0	1	5	6	12
	Lansia tengah (75-90 tahun)	0	1	3	23	27
	Lansia diatas 90 tahun	0	0	2	4	6
Jenis Kelamin	Laki- laki	0	1	4	18	23
	Perempuan	0	1	6	15	22
Pendidikan	SD SMP	0	1	2	14	17
	SMA	0	1	6	5	12
	Sarjana	0	0	1	13	14
		0	0	1	1	2

Pada Penelitian 45 responden yang diteliti, diketahui bahwa hubungan kesepian dengan kualitas tidur mayoritas berkategori kesepian sedang dan kualitas tidur sangat buruk sebanyak 17 responden (37,8%). Hasil perhitungan tabel 1.6 diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,503. Hal ini menunjukkan keeratan hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur kategori sedang karena berada pada rentang 0,400-0,599. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur. Hubungan Kesepian dengan kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur

Kesepian	Kualitas Tidur								P value	R
	Cukup baik		Cukup buruk		Sangat buruk		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ringan	2	4,4	3	6,7	1	2,2	6	13,3	0,000	0,503
Sedang	0	0,0	6	13,3	17	37,8	23	51,1		
Berat	0	0,0	1	2,2	15	33,3	16	35,6		
Jumlah	2	4,4	10	22,2	33	73,3	45	100,0		

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data pada karakteristik responden yang dilakukan pada 45 lansia di BPSTW Unit Budi Luhur didapatkan hasil yaitu pada usia mayoritas adalah 75-90 tahun yaitu sebanyak 27 responden (60,0%) dengan *P Value* kesepian 0,043 dan *P Value* kualitas tidur 0,000 artinya terdapat hubungan signifikan antara kesepian, kualitas tidur dan usia pada lansia. lansia dengan usia 60 tahun ke atas atau lanjut usia akan semakin rentan mengalami gangguan kesehatan dan depresi. Jenis kelamin mayoritas laki laki sebanyak 23 responden (51,1%) dengan *P Value* kesepian 0,011 dan *P Value* kualitas tidur 0,004 artinya terdapat hubungan signifikan antara kesepian, kualitas tidur dan jenis kelamin pada

lansia. Jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang membedakan dan mempengaruhi masalah psikologi pada lanjut usia sehingga akan berdampak pada bentuk cara adaptasi yang dipilih dalam kehidupannya (Setyawati & Hartini, 2018). Pendidikan pada lansia mayoritas SD sebanyak 17 responden (37,0%) dengan *P Value* kesepian 0,107 dan *P Value* kualitas tidur 0,153 tidak ada hubungan pada kesepian dan kualitas tidur. Respon lansia terhadap perubahan atau penurunan kondisi yang terjadi, sangat dipengaruhi oleh pengetahuan lansia (Sari R Utami 2018). Semakin tinggi tingkat pendidikan lansia maka respon adaptasi lansia di panti werdha akan semakin baik. Frekuensi lansia yang lama tinggal di BPSTW mayoritas adalah 2-4 tahun yaitu sebanyak 16 responden (35,6%) dengan *P Value* kesepian 0,040 dan *P Value* kualitas tidur 0,043 yang artinya terdapat hubungan signifikan antara lama tinggal yang menyebabkan kesepian dan kualitas tidur buruk. Lansia di BPSTW mayoritas tidak dikunjungi keluarga yaitu sebanyak 33 responden (73,3%) dengan *P Value* kesepian 0,000 dan *P Value* kualitas tidur 0,013 yang artinya terdapat hubungan kunjungan keluarga dengan terjadinya kesepian dan kualitas tidur yang buruk pada lansia. kunjungan keluarga dapat menjadi suatu faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis lansia yang dirawat di panti werdha. Penelitian yang telah dilakukan pada 45 lansia di BPSTW Unit Budi Luhur didapatkan hasil yaitu kesepian sedang sebanyak 23 responden (51,1%). Kesepian terjadi akibat adanya ketidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Kesepian dapat digolongkan menjadi beberapa tingkat kesepian.

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 (Afrizal, 2018). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriana et al., (2021) yang menyampaikan bahwa ketidakmampuan untuk berinteraksi sosial dapat memperkuat perasaan kesepian, dan kurang mendapatkan dukungan dari keluarga mungkin dapat mengalami kesepian. Tingkat keseimbangan ini bisa semakin memburuk ketika kondisi fisik melemah, karena lansia mungkin tidak dapat melakukan banyak aktivitas untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan kesepian tersebut. Rata-rata kesepian sedang terjadi pada lansia berjenis kelamin laki laki. Lansia laki-laki yang mengalami kesepian masih dapat mengontrol ekspresi emosionalnya akan perasaan kesepian sehingga ketika merasakan hal tersebut lansia laki-laki tidak dapat terlihat dengan jelas bahwa lansia benar-benar sedang mengalaminya, sebaliknya lansia perempuan cenderung mudah mengutarakan ekspresi emosional ketika mengalami kesepian (Eva Fitriana et, al 2021).

Kurangnya interaksi sosial hubungan interpersonal antar lansia yang satu dengan lainnya maka lansia akan mengalami kesepian, Perubahan peran dalam keluarga, sosial masyarakat, sosial ekonomi bagi lansia menyebabkan penurunan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Keswara, 2017). Kondisi psikologis ini terus terbawa dalam alam pikiran lansia, sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan akhirnya mengakibatkan kualitas tidur yang buruk pada lansia. Selain kesepian, beberapa faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur buruk pada lansia meliputi kebiasaan tidur siang yang terlalu lama sehingga membuat mereka sulit tertidur di malam hari, ketidaknyamanan dalam memilih posisi tidur, sering terbangun di malam hari untuk buang air kecil (BAK) dan sulit untuk tidur kembali, serta kebiasaan mengonsumsi kafein dan makanan berat sebelum tidur yang menyebabkan kesulitan dalam melaksanakan tidur. Menurut peneliti Rostinah Manurung (2017) bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk hal ini dikarenakan proses penuaan yang dialami oleh responden dimana di usia tua responden rentan terkena penyakit degeneratif termasuk penyakit nyeri punggung bawah dan juga persendiansehingga ini akan mengganggu jadwal tidur responden akibat nyeri yang mereka alami. Lansia yang sulit tertidur pada malam hari akan melakukan aktivitas membaca buku, membaca al qur an dan menonton Tv sampai lansia akan merasa mengantuk dan beranjak untuk tidur. Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yaitu terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang termasuk adalah napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan aromaterapi. Murottal Al-Quran merupakan salah satu terapi musik yang dapat didengarkan seseorang sehingga dapat memberikan pengaruh positif (Widaryati, 2018). Kualitas tidur yang baik dapat diamati dari kebugaran dan kesehatan seseorang, serta bagaimana mereka terlihat segar di pagi hari (Li & Jiang, 2020).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di BPSTW Unit Budi Luhur tahun 2024 tentang Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Kesepian pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur sebagian besar 23 responden (51,1%) dengan kesepian sedang, kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur sebagian besar 33 responden (73,3%) dengan kualitas tidur sangat buruk, terdapat hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur, sebagian besar lansia yang mengalami kesepian cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk, keeratan hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,503.

5. Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada responden yang telah bersedia untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Dinas Sosial Yogyakarta yang sudah memberikan izin dan kesempatan bagi penulis untuk mengambil data di BPSTW tersebut, serta saya ucapkan terimakasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 91.
- Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) 2024. Jumlah lansia yang bertempat tinggal di BPSTW.
- BPS (Badan Pusat Statistik). (2020). Statistik penduduk lanjut usia 2020. Badan Pusat Statistik.
- BPS (Badan Pusat Statistik).(2021a). Statistik penduduk lanjut usia 2021. Badan Pusat Statistik.
- BPS (Badan Pusat Statistik).(2022). Statistik penduduk lanjut usia 2021. Badan Pusat Statistik.
- BPS (Badan Pusat Statistik).(2023). Statistik penduduk lanjut usia di Indonesia 2021. Badan Pusat Statistik.
- Carpi, Matteo, Claudia Cianfarani, and Annarita Vestri. "Sleep quality and its associations with physical and mental health-related quality of life among university students: A cross-sectional study." *International journal of environmental research and public health* 19.5 (2022): 2874.
- Deng, M., Qian, M., Lv, J., Guo, C., & Yu, M. (2023). *The association between loneliness and sleep quality among older adults: A systematic review and metaanalysis. Geriatric Nursing*, 49, 98.a
- Djunarko, Josephine Christina, Retno Indar Widayati, and Hari Peni Julianti. "Hubungan kualitas tidur dengan kejadian akne vulgaris pada laki-laki pekerja swasta Studi pada karyawan perusahaan swasta di wilayah Kota Semarang." *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)* 7.2 (2018): 1000-1011.
- Grandner, Michael A. "Epidemiology of insufficient sleep and poor sleep quality." *Sleep and health*. Academic Press, 2019. 11-20.
- Hidayatulloh, Aziz. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia di Dusun Bulu Jogotirto Berbah Sleman. Diss. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2019.
- Keswara, U. R. (2017). Hubungan Interaksi Sosial Lansia dengan Kesepian pada Lansia di UPT Panti Sosial Usia Lanjut Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. 11(1), 1–4.
- Rifiyanto, Muhammad Angga. Hubungan Tingkat Kesepian dengan Stres pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kasongan Bantul Yogyakarta. Diss. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2019.
- Sari R, Utami S. Perbedaan tingkat depresi antara lansia yang tinggal di PSTW dengan lansia yang tinggal di tengah keluarga. [internet]. 2015 October [cited 2018 March 8];2(2).
- UNDESA, UN. "Department of economic and social affairs, population division (2019)." *World Population Prospects (2019). findings from the 'ready' phase.* (2022).

- Widayanti, Safitri Nur (2019) Hubungan Loneliness Level Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Widayati, W. (2018). Pengaruh Terapi Murotal Al Qur'an terhadap Hemodinamik dan GCS Pasien Cedera Kepala. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 12(1),
- World Health Organization. "Integrated care for older people (ICOPE) implementation pilot programme:*