



**KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
LAWAWOI KABUPATEN SIDENRENG RAPPANG**

Sulkifli Nurdin, Susi Insafitri

Institut Teknologi Kesehatan dan Sains Muhammadiyah Sidrap, Sulawesi Selatan
Indonesia

Email: sulkiflinurdin@gmail.com

Abstrak

Lansia atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan serta merupakan proses yang alamiah. Gangguan tidur pada lansia sering disebut insomnia, dimana lansia mengalami kesulitan dalam tidur, kesulitan mempertahankan tidur nyenyak dan bangun yang terlalu pagi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode deskriptif. Penelitian ini memberikan gambaran kualitas tidur Lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang. Penelitian ini untuk mengetahui kualitas tidur lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi di Kabupaten Sidenreng Rappang. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang pada tanggal 30 mei sampai dengan 30 juni tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Kelurahan Ulu Ale di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang sebanyak 427 lansia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 responden yang berada di Kelurahan Ulu Ale di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang dengan teknik pengambilan sampel *Purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui wawancara pada Lansia dengan menggunakan instrument penelitian berupa lembaran Kuesioner. Alat ukur pada kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kategori kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kelurahan Ulu Ale Kabupaten Sidenreng Rappang paling dominan mengalami kualitas tidur buruk (73,1%) dan kualitas tidur lansia dengan kategori baik sebanyak (26,9%). Lansia disarankan untuk selalu menjaga kesehatan mengingat pentingnya kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan tubuh lansia. Disamping itu pembatasan asupan air minum menjelang tidur dilakukan agar lansia tidak sering bangun di malam hari untuk buang air kecil ke kamar mandi, menciptakan lingkungan yang nyaman serta memperhatikan *hygiene* sebelum tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Puskesmas Lawawoi.

Abstract

Elderly or aging is a condition that occurs in human life. Aging is a process throughout life, not only starting from a certain time, but starting from the beginning of life and is a natural process. Sleep disorders in the elderly are often called insomnia, where the elderly

have difficulty falling asleep, difficulty maintaining deep sleep and waking up too early. This research is a quantitative descriptive research, with descriptive methods. This study provides an overview of the quality of sleep of the elderly in the working area of the Lawawoi Health Center, SidenrengRappang Regency This study is to determine the quality of sleep of the elderly in the Lawawoi Health Center Working Area in SidenrengRappang Regency. This research was conducted at the Lawawoi Health Center Working Area, SidenrengRappang Regency on May 30 to June 30, 2022. This research is a quantitative descriptive research, with descriptive methods. The population in this study were all elderly people in Ulu Ale Village in the Lawawoi Health Center Working Area of SidenrengRappang Regency as many as 427 elderly people. The sample in this research was 52 respondents who were in Ulu Ale Village in the Lawawoi Health Center Working Area of SidenrengRappang Regency with Purposive sampling technique. Data collection was carried out directly through interviews with the elderly using a research instrument in the form of a questionnaire sheet. The measurement tool on sleep quality uses the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Based on the results of the study, it is known that the category of sleep quality of the elderly in the Lawawoi Health Center Working Area, Ulu Ale Village, SidenrengRappang Regency is most dominant in experiencing poor sleep quality (73.1%) and the quality of sleep of the elderly in the good category as much as (26.9%). Elderly people are advised to always maintain health considering the importance of sleep quality which has an impact on the health of the elderly body. In addition, limiting drinking water intake before bed is done so that the elderly do not often get up at night to go to the bathroom, create a comfortable environment and pay attention to hygiene before bed.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, Lawawoi Health Center.

PENDAHULUAN

Lansia atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan serta merupakan proses yang alamiah. Lansia melalui tiga tahapan kehidupan, yaitu menjadi anak, dewasa dan tua (Azizah, 2011). Hastuti et al., (2019) menyampaikan Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Kementerian kesehatan menjelaskan Indonesia menduduki peringkat lima besar dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Jumlah penduduk lansia akan mengalami kenaikan pada setiap tahunnya KEMENKES, (2017) (R. Y. Hastuti et al., 2019).

Gangguan tidur pada lansia sering disebut insomnia, dimana lansia mengalami

kesulitan dalam tidur, kesulitan mempertahankan tidur nyenyak dan bangun yang terlalu pagi (Karjono & Rahayu, 2015). Gangguan tidur disebabkan karena adanya faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari penyakit, stres dan cemas. Faktor eksternal, dari lingkungan, gaya hidup dan pengobatan (Darmojo & Martono, 2015). Nofiyanto & Adhinugraha, (2016) menjelaskan bahwa di Indonesia lansia mengalami gangguan tidur sekitar 50% dengan usia ± 65 tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Tanpa disadari gangguan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia (D. T. Hastuti & Prastiani, 2019).

Kualitas tidur merupakan suatu bagian yang penting bagi kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Banyak hal

yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah lingkungan, gaya hidup, latihan fisik, stress social dan makanan serta kalori. Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan karena perubahan pada system saraf pusat yang mempengaruhi tidur lansia Ernawati, (2022) dalam (D. T. Hastuti & Prastiani, 2019)

Lansia dapat dikatakan suatu tahap akhir pertumbuhan dimasa kehidupan manusia. Pertambahan usia seseorang, sampai menjadi tua tidak bisa dihindari. Manusia dalam rentang hidupnya memiliki delapan tahap perkembangan dimana yaitu tahap yang terakhir adalah lanjut usia dimana dimulai pada umur 60-70 tahun sampai menjelang ajal, lansia akan mengalami penurunan kekuatan dan kesehatan atau sulit tidur yang diakibatkan oleh penurunan metabolisme sel-sel tubuh (Rusnaeni et al., 2018).

Seiring dengan pertambahan umur, lansia tidak jarang menimbulkan berbagai macam masalah baik secara biologis, psikologis, serta social ekonomi, dan spiritual (Murni, 2019). Masalah psikologi timbul jika lansia tidak bisa menyelesaikan suatu masalah sehingga menimbulkan perasaan cemas (MURNI, 2019).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap orang untuk memperbaiki dan mempertahankan fungsi tubuh Anwar, (2013) dalam (Rahmani & Rosidin, 2020). Lansia membutuhkan waktu yang lebih lama untuk bisa tertidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tidur) dan mempunyai lebih sedikit waktu untuk tidur nyenyak. Standar kebutuhan tidur manusia adalah 7-8 jam/hari. Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya mendapat perhatian yang lebih karena apabila kondisi ini dibiarkan dapat mempengaruhi derajat kesehatan dan dapat menurunkan angka harapan hidup (Kurnia et al., 2009) dalam (Rahmani & Rosidin, 2020).

Tidur adalah suatu perubahan otak yang dibutuhkan pada tiap orang, dimana 2/3 dari waktu dihabiskan untuk beristirahat dan orang yang tidurnya ≥ 9 jam/hari dengan kualitas tidur yang rendah akan mengalami penurunan kualitas hidup, dan kematian (Sugiarta et al., 2019).

Kualitas tidur dapat mengakibatkan rusaknya memori dan pengetahuan. Jika hal ini terus berlanjut sampai menahun bisa tekanan darah menjadi tinggi, stroke, stress dan juga gangguan perasaan lain (D. T. Hastuti & Prastiani, 2019).

(Melvi Dwi Arisandi, 2020), mengatakan bahwa kualitas tidur mengalami penurunan kira-kira 80% pada malam hari. Menurut Dahroni et al., (2019) bahwa kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh, diet, olahraga, lingkungan, dan juga psikologis. Dengan penurunan fungsi fisik yang dialami lansia maka gangguan kesehatannya pun akan terganggu dan menurut petugas kesehatan dipelayanan posyandu lansia, mengatakan sebagian lansia mengalami sering mengalami kesulitan tidur terlebih pada malam hari, salah satunya disebabkan karena, penyakit kronis yang diderita yaitu paling banyak hipertensi dan nyeri sendi.

Wilayah kerja puskesmas lawawoi terdiri dari 10 desa/kelurahan diantaranya terdiri dari 5 desa dan 5 kelurahan, jumlah keseluruhan lansia yang ada di kecamatan wattang pulu sebanyak 2646 Lansia. Adapun yang tinggal dan menetap di kelurahan arawa sebanyak 258, di kelurahan bangkai sebanyak 259, di kelurahan Batu Lappa sebanyak 410, di Desa Buae sebanyak 301, di Desa Carawali sebanyak 184, di Desa Cirocioe sebanyak 130, di Desa Lainungan sebanyak 229, di Kelurahan Lawawoi sebanyak 256, di Desa Mattirotasi sebanyak 172 dan kelurahan Uluale sebanyak 427. Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di tentang Kualitas tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang yang memiliki jumlah lansia yang cukup banyak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode deskriptif. Penelitian ini memberikan gambaran kualitas tidur Lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang Penelitian ini untuk mengetahui kualitas tidur lansia yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi di Kabupaten Sidenreng Rappang.

Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang pada tanggal 30 Mei sampai dengan 30 Juni tahun 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang ada di Kelurahan Ulu Ale di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang sebanyak 427 lansia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 responden yang berada di Kelurahan Ulu Ale di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang dengan teknik pengambilan sampel Purposive sampling yang telah memenuhi kriteria inklusi :

1. Lansia berumur >60 tahun yang berada di Kelurahan Ulu Ale Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang.
2. Mampu berkomunikasi dengan baik.
3. Siap menjadi responden.

Kriteria Eksklusi :

1. Tidak mampu berkomunikasi.
2. Menolak jadi responden.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui wawancara pada Lansia dengan menggunakan instrument penelitian

berupa lembaran Kuesioner. Alat ukur pada kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen. dari 15 pertanyaan, penilaian didapatkan dari jumlah skor yang didapatkan dari responden yang telah menjawab pertanyaan pada lembar kuesioner dengan cara menjumlahkan skor hasil dari 7 komponen tersebut yang terdiri, kualitas tidur subjektif, latensi tidur (waktu yang dibutuhkan tidur), durasi tidur (waktu saat tertidur hingga terbangun), efisiensi tidur, gangguan tidur, obat tidur yang dikonsumsi, dan disfungsi aktivitas siang hari dalam (Amalia, 2018)

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif Teknik pengambilan sampel yaitu Purposive sampling sebanyak 52 responden. Data diperoleh dengan cara memberikan kuesioner kepada lansia. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang disertai hasil interpretasi pada masing-masing tabel.

Umur responden:

Tabel 1
Distribusi Responden Berdasarkan Umur Lansia di Kelurahan Ulu Ale Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang

No	Kategori Umur	Jumlah	Persentase
1	60-65 tahun	15	28,8
2	66-70 tahun	34	65,4
3	71-75 tahun	3	5,8
Total		52	100

Sumber: Data Primer Juni 2022

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 52 jumlah responden, sebagian besar respon berumur 66-70 tahun sebanyak 34 orang dengan persentase (65,4%), umur 60-65 tahun sebanyak 15 orang dengan

persentase (28,8%), dan sebagian kecil berumur 71-75 tahun sebanyak 3 orang dengan persentase (5,8%).

Jenis Kelamin Responden

Tabel 2
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Kelurahan Ulu Ale Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang

No	JenisKelamin	Jumlah	Persentase
1	Laki-laki	22	42,3
2	Perempuan	30	57,7
	Total	52	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan table 2 diatas menunjukkan bahwa dari 52 jumlah responden dalam penelitian sebagian besar 30 dengan presentase (57,7%) berjenis kelamin perempuan dan laki-

laki sebanyak 22 orang dengan presentase (42,3%).

Kualitas Tidur Lansia

Tabel.3

Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Ulu Ale Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang

No	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase
1	Baik	14	26,9
2	Buruk	38	73,1
	Total	52	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan table 3 diatas, menunjukan hasil dari 52 reponden bahwa sebagian dari responden yaitu 14 orang dengan presentase (26,9%) mengalami kualitas tidur yang baik dan sebagian lagi responden yaitu 38 orang dengan presentase (73,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Pola tidur pada lansia pada dasarnya berubah seiring dengan pertambahan usia. Perubahan otak yang disebabkan oleh proses penuaan biasanya disebabkan karena penghambatan system saraf pada bagian Korteks serebral otak berperan sebagai penghambat sistem terjaga yang fungsinya akan menurun seiring bertambahnya usia (A'la et al., 2021).

Gangguan tidur adalah salah satu keluhan utama pada lansia. Diperkirakan lebih dari setengah mereka yang berusia orang ≤ 65 tahun yang tinggal dirumah atau difasilitas perawatan yang mengalami kesulitan tidur (Purwati et al., 2016). Menurut Tsabita, (2020), mengungkapkan bahwa beberapa akibat dari kualitas tidur yang buruk karena masalah tidur pada orang dewasa yang

lebih tua adalah penurunan kognitif, peningkatan risiko jatuh, kelelahan disiang hari, dan penurunan kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan. Masalah (problem) tidur yang tinggi terhadap lansia diperlukan perawatan yang tepat dalam meningkatkan kebutuhan tidur. Lansia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam/hari, walaupun lebih sering mengeluh kurang tidur pada malam hari disbanding pada siang hari (Hidayati & Walck, 2016).

Kualitas tidur dapat diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 7 komponen. Hasil penelitian tertera pada tabel 3 diatas bahwa kategori kualitas tidur pada lansia yang berada di Kelurahan Ulu Ale Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang menunjukan hasil dari 52 reponden bahwa sebagian dari responden yaitu 14 orang dengan presentase (26,9%) mengalami kualitas tidur yang baik dan sebagian lagi responden yaitu 38 orang dengan presentase (73,1%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Diperlukan suatu upaya yang harus dilakukan untuk menangani berbagai permasalahan yang terkait gangguan tidur lansia utamanya lingkungan, karna hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia, keluarga yang tinggal bersama lansia dan perawat harus bekerjasama dalam modifikasi lingkungan yang nyaman bagi lansia, menjaga kebersihan dan kenyamanan kamar yang merupakan tempat tinggal lansia, jendela kamar diharuskan lebih sering dibuka agar sirkulasi udara lancar.

Selain itu, komponen yang dianggap bermasalah yang menyebabkan kualitas tidur buruk, perlu adanya penanganan atau upaya yang harus dilakukan untuk mencapai kualitas tidur yang baik pada lansia harus segera ditangani, yaitu dengan cara menghindari gangguan itu dan mengkaji lebih dalam apa yang menjadi penyebab gangguan tidur tersebut. Lansia harus bisa mengetahui apa yang menjadi gangguan tidur pada dirinya dan menghindari itu. Selain itu perawat harus mampu memberikan arahan dan pendidikan kesehatan kepada lansia untuk mencegah terjadinya gangguan tidur pada lansia. Selain itu perlu ada penanganan untuk disfungsi aktivitas di siang hari, perlu adanya kegiatan atau memaksimalkan kegiatan yang ada untuk menghindari lansia tidur lama di siang hari

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lawawoi Kelurahan Ulu Ale Kabupaten Sidenreng Rappang yang disimpulkan berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kategori kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kelurahan Ulu Ale Kabupaten

Sidenreng Rappang paling dominan mengalami kualitas tidur buruk (73,1%) dan kualitas tidur lansia dengan kategori baik sebanyak (26,9%). Lansia disarankan untuk selalu menjaga kesehatan mengingat pentingnya kualitas tidur yang berdampak pada kesehatan tubuh lansia. Disamping itu pembatasan asupan air minum menjelang tidur dilakukan agar lansia tidak sering bangun di malam hari untuk buang air kecil ke kamar mandi, menciptakan lingkungan yang nyaman serta memperhatikan hygiene sebelum tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Assyifa'Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2).
- Amalia, M. S. (2018). Analisis Kesantunan Berbahasa Pada Tuturan Perawat Ke Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah Barru. *UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR*.
- Anwar, Z. (2013). Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia. *Research Report*.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 45.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68–71.
- Darmojo, B., & Martono, H. (2015). *Text Book Of Geriatric: Health Science In Elderly*. FK UI. Jakarta.
- Ernawati, E. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 5(1).
- Hastuti, D. T., & Prastiani, D. B. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 10(1), 73–78.

- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>
- Hidayati, S. N., & Walck, J. L. (2016). A Review Of The Biology Of Rafflesia: What Do We Know And What's Next? *Buletin Kebun Raya*, 19(2), 67–78.
- Karjono, B., & Rahayu, R. (2015). *Gangguan Tidur Pada Lansia*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
- Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2009). Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 25(2), 83–86.
- Melvi Dwi Arisandi, M. D. A. (2020). *Systematic Review: Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Lansia Tentang Senam Lansia*. STIK Bina Husada Palembang.
- MURNI, H. R. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik Gout Arthritis Pada Ny. T Dan Tn. K Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Kronis Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember Tahun 2019*. FAKULTAS KEPERAWATAN.
- Nofiyanto, M., & Adhinugraha, T. S. (2016). Pengaruh Tindakan Mobilisasi Dini Terhadap Denyut Jantung Dan Frekuensi Pernapasan Pada Pasien Kritis Di ICU RSUD Sleman Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(3), 213–223.
- Purwati, P., Ma'rifah, A. R., & Maryati, S. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Di Ruang Bougenvil RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 7(1), 8.
- Rahmani, J., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1), 143–153.
- Rusnaeni, R., Azikin, M., & Umar, F. (2018). Hubungan Penggunaan Gigi Tiruan Penuh Dengan Status Gizi Pada Lansia Di Desa Tonrong Rijang Kecamatan Baranti Kabupaten Sidrap. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(3), 230–241.
- Sugiarta, I. M., Mardana, I. B. P., & Adiarta, A. (2019). Filsafat Pendidikan Ki Hajar Dewantara (Tokoh Timur). *Jurnal Filsafat Indonesia*, 2(3), 124–136.
- Tsabita, N. (N.D.). *Hubungan Tingkat Emosi Lansia Dengan Kualitas Tidur Di Unit Pelayanan Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha (UPT PSTW) Banyuwangi*. Fakultas Keperawatan.