

PENGARUH GANGGUAN TIDUR DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI RW 03 KELURAHAN DEPOK KECAMATAN PANCORAN MAS

The Effect of Sleep Disorders on The Rate of Depression in The Elderly in RW 03 Depok Sub-District of Pancoran Mas

Octaviana Dwi Prismayanti*¹, Riza Aulia²

¹Universitas Indonesia

Kota Depok, 16424, Indonesia

²Universitas Indonesia

Kota Depok, 16424, Indonesia

Email: octaviana.dwi@ui.ac.id, +6285777082801, riza.aulia01@ui.ac.id, +6287883006885

*Corresponding Author

Tanggal Submission: 12 Desember 2022, Tanggal diterima: 25 Mei 2023

Abstrak

Latar Belakang : Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Pada lansia, masalah kualitas tidur dan tingkat depresi dapat disebabkan oleh tingginya tingkat penyakit fisik. Hubungan tidur dan depresi merupakan sesuatu yang kompleks. Untuk sebagian orang, gejala depresi terjadi sebelum timbulnya gangguan kualitas tidur, namun ada sebagian lain orang yang muncul gangguan kualitas tidur terlebih dahulu. Gangguan kualitas tidur juga terkait dengan tingkat gangguan depresi. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik yang digunakan *simple random sampling*. Penelitian dilakukan di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang telah memasuki usia 60 tahun keatas dengan jumlah sampel 87 responden. Data analisis dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas dengan *P-Value* sebesar 0.414, $p < \alpha 0.05$.

Kata Kunci: Lansia; Gangguan tidur;Tingkat depresi

Abstract

Background: Elderly is someone who has reached the age of 60 or over. Elderly can experience Sleep quality problems and depression rates that can be caused by high rates of physical illness. The relationship between sleep and depression is complex. For some people, depressive symptoms occur before the onset of sleep quality disturbances, but there are some who experience sleep quality disturbances first. Impaired sleep quality is also associated with a higher level of depression. **Objective:** To determine the effect of sleep disturbance on the level of depression in the elderly. **Methods** Observational analysis with a cross-sectional approach and simple random sampling were used to 87 respondents. The research was conducted at RW 03, Depok Village, Pancoran Mas District. Data analysis used Chi-Square statistical test. **Results:** This study show no effect between sleep disturbance and the level of depression in the elderly in RW 03, Depok Village, Pancoran Mas District, with a *P-Value* of 0.414, $p < \alpha 0.05$.

Keywords: Elderly; sleep disturbance; depression level

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Jumlah lansia di dunia diproyeksikan menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050 dan bisa naik menjadi 3,2 miliar pada 2100. Di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. (World Health Organization, 2021)

Kementerian Kesehatan memproyeksikan jumlah penduduk lansia akan meningkat menjadi 42 juta jiwa (13,82%) pada 2030, dan akan bertambah lagi menjadi 48,2 juta jiwa (13,82%) pada 2035. Pusat data dan informasi ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Lansia dengan usia 60 tahun keatas mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. Jika dirinci lagi, sebanyak 11,3 juta jiwa (37,48%) penduduk lansia berusia 60-64 tahun. Kemudian ada 7,77 juta (25,77%) yang berusia 65-69 tahun. Setelahnnya ada 5,1 juta penduduk (16,94%) berusia 70-74 tahun, serta 5,98 juta (19,81%) berusia di atas 75 tahun.

Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kota Depok (2022) lansia dengan usia 60 tahun keatas mencapai 185,705 jiwa. Struktur usia Indonesia secara bertahap bergeser ke arah memiliki lebih banyak orang di kelompok usia yang lebih tinggi. Pada usia tua sendiri sering ditemukan kondisi umum seperti gangguan pendengaran, gangguan tidur, demensia, depresi, katarak, nyeri punggung, penyakit paru, dan diabetes (World Health Organization, 2018). Sedangkan jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun (lansia) di Kota Depok pada tahun 2021 sebanyak 174.412 jiwa.

Depresi dapat terjadi pada siapa saja seiring bertambahnya usia, terlepas dari pencapaian dan latar belakang seseorang. Penyebab depresi tidak diketahui, tetapi dapat dikontrol secara efektif dengan pengobatan (*National Sleep Foundation*, 2019). Depresi pada lansia adalah hal biasa, tetapi tidak berarti hal itu normal. Pada lansia, masalah kualitas tidur dan tingkat depresi dapat disebabkan oleh tingginya tingkat penyakit fisik (WebMD, 2019). Menurut hasil laporan Data Riskesdas tahun 2018 menyatakan prevalensi depresi di Indonesia tertinggi dialami oleh pendudukan dengan usia ≥ 75 tahun sebesar 8,9%, 65—74 tahun sebesar 8,0%, dan 55—64 tahun sebesar 6,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Lansia lebih berisiko terkena masalah mental dibandingkan dengan golongan yang lebih muda. Namun, hal tersebut justru tidak menjadikan lansia lebih sadar untuk mencari pengobatan dalam menghadapi masalah mental. Konsekuensi akibat depresi yang tidak terkontrol dapat merugikan individu maupun negara. Individu dengan depresi secara tidak langsung berpengaruh terhadap keparahan penyakit yang dialami dan tingkat motivasi untuk berobat. Sementara negara dengan prevalensi penduduk depresi yang tinggi dapat mengurangi produktivitas penduduk seperti gangguan tidur, kelelahan, retardasi psikomotor dan kehilangan minat dalam hidup, sehingga meningkatkan beban tanggung jawab negara (*American Psychiatric Association*, 2018).

Hubungan tidur dan depresi merupakan sesuatu yang kompleks. Untuk sebagian orang, gejala depresi terjadi sebelum timbulnya gangguan kualitas tidur, namun ada sebagian lain orang yang muncul gangguan kualitas tidur terlebih dahulu. Gangguan kualitas tidur juga terkait dengan tingkat gangguan depresi (*National Sleep Foundation*, 2019). Peneliti sebelumnya melakukan survey singkat kepada 10 lansia pertama yang peneliti temui di RW 03 Kelurahan Depok

Kecamatan Pancoran Mas, berdasarkan hasil survey ditemukan 7 lansia atau sekitar 70% lansia mengalami gangguan tidur serta stress pada malam hari. Berdasarkan masalah tersebut, peneliti ingin melihat pengaruh gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia di Kota Depok.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*. Lokasi dan waktu penelitian dilakukan di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas yang akan dilaksanakan pada bulan Oktober - November tahun 2022. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang telah memasuki usia 60 tahun keatas di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas dengan jumlah sampel 87 responden, pengambilan minimum sampel dengan menggunakan rumus *slovin*. Dengan sampel yang disesuaikan dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang dapat berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden, lalu kriteria eksklusi yaitu lansia yang menderita penyakit demensia.

Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat ini dilakukan untuk memperhitungkan karakteristik masing-masing variabel. Variabel yang dianalisis secara univariat adalah gangguan tidur sebagai variabel independen dan tingkat depresi sebagai variabel dependen. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis bivariat untuk mengetahui apakah ada pengaruh gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*. Dengan demikian penelitian ini dapat memaparkan suatu Pengaruh gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang telah memasuki usia 60 tahun keatas di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas dengan jumlah responden sebanyak 87 orang lansia. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober - November tahun 2022. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden melalui Google Form.

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik	Jumlah	
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	49	56.3
Perempuan	38	43.7
Usia	n	%
60-65	12	13.8
66-70	39	44.8
>70	36	41.4
Total	87	100

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa dominan lansia berjenis kelamin laki-laki dengan persentase sebesar 56,3%. Usia responden paling banyak adalah pada rentang usia 66-70 tahun dengan persentase sebesar 44.8%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Gangguan Tidur dan Tingkat Depresi

Variabel	Jumlah	
Gangguan Tidur	n	%
Baik	6	6.9
Buruk	81	93.1
Tingkat Depresi	n	%
Normal	23	26.4
Depresi Ringan	42	48.3
Depresi Berat	22	25.3
Total	87	100

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa mayoritas lansia memiliki gangguan tidur buruk, yaitu sebesar 93.1% dan proporsi tingkat depresi tertinggi, yaitu depresi ringan sebesar 48.3%.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hasil Analisis Pengaruh Jenis Kelamin dengan Tingkat Depresi

Jenis Kelamin	Tingkat Depresi						Jumlah	P Value	
	Normal		Depresi Ringan		Depresi Berat				
	n	%	n	%	n	%			
Laki-laki	15	30.6	22	44.9	12	24.4	49	100	0.640
Perempuan	8	21.1	20	52.6	10	26.3	38	100	
Total	23	26.4	42	48.3	22	25.3	87	100	

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas, baik laki-laki maupun perempuan mengalami depresi ringan, yaitu 22 orang lansia (44.9%) laki-laki dan 20 orang lansia (52.6%) perempuan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil *P-Value* sebesar 0.640, $p < \alpha 0.05$ yang berarti tidak terdapat pengaruh antara jenis kelamin dengan tingkat depresi pada lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas.

Tabel 4. Hasil Analisis Pengaruh Usia dengan Tingkat Depresi

Usia	Tingkat Depresi						Jumlah	P Value	
	Normal		Depresi Ringan		Depresi Berat				
	n	%	n	%	n	%			
									0.726

60-65	4	33.3	4	33.3	4	33.3	12	100
66-70	10	25.6	18	46.2	11	28.2	39	100
>70	9	25.0	20	55.6	7	19.4	36	100
Total	23	26.4	42	48.3	22	25.3	87	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan hasil analisis pengaruh gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia didapatkan bahwa pada usia 60-65 tahun masing-masing memiliki tingkat depresi normal, depresi ringan dan depresi berat, yaitu sebesar 33.3%. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil *P-Value* sebesar 0.726, $p < \alpha$ 0.05 yang berarti berarti tidak terdapat pengaruh antara usia dengan tingkat depresi pada lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas.

Analisis Pengaruh Gangguan Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas

Tabel 5. Hasil Analisis Pengaruh Gangguan Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia

Gangguan Tidur	Tingkat Depresi						Jumlah		P Value
	Normal		Depresi Ringan		Depresi Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	2	33.3	4	66.7	0	0.0	6	100	0.414
Buruk	21	25.9	38	46.9	22	27.2	81	100	
Total	23	26.4	42	48.3	22	25.3	87	100	

Berdasarkan tabel 5, dari 87 orang lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas, yang memiliki gangguan tidur baik dengan tingkat depresi normal sebanyak 2 orang lansia (33.3%), sementara 38 orang lansia (46.9%) memiliki gangguan tidur buruk dengan tingkat depresi ringan. Hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan hasil *P-Value* sebesar 0.414, $p < \alpha$ 0.05 yang berarti tidak terdapat pengaruh antara gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas.

Pengaruh Jenis Kelamin dengan Tingkat Depresi pada Lansia

Responden pada penelitian ini mayoritas didominasi dari tingkatan depresi ringan dengan persentase 48.3%. Sekitar 44.9% yang mengalami kualitas tidur buruk merupakan lansia laki-laki dengan nilai *P Value* = 0.640. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara jenis kelamin dengan tingkat depresi pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mumulati, Niman, & Indriarini (2020) yang membahas mengenai hubungan pendidikan, usia, jenis kelamin, status pernikahan dan lama tinggal, hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian depresi dengan hasil *P Value* = 0,273.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriana & Khairani (2018) juga di dapatkan hasil tidak ada hubungan jenis kelamin dengan tingkat depresi lansia. Kejadian depresi lansia lebih dikaitkan dengan keadaan demensia klinis yang memburuk dengan ciri adanya gangguan vaskuler sehingga menimbulkan perubahan white matter di otak (Liu, et al, 2017).

Pengaruh Usia dengan Tingkat Depresi pada Lansia

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara usia dengan tingkat depresi pada lansia. Hal serupa yang dikemukakan oleh Mumulati, Niman, & Indriarini (2020) di mana hasil penelitian hubungan pendidikan, usia, jenis kelamin, status pernikahan dan lama tinggal, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara usia dengan kejadian depresi dengan hasil P Value = 0,132. Depresi pada lansia lebih dikaitkan akibat adanya kelemahan yang dialami oleh lansia (Chu, Chang, Ho, & Lin, 2019).

Pada hasil penelitian Yahya & Paul (2018) menjelaskan jika usia dengan tingkat depresi lansia didapatkan hubungan yang tidak bermakna antara keduanya. Hal ini juga dijelaskan pada penelitian Fitriana & Khairani (2018), dimana hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan usia dengan tingkat depresi. Depresi tidak hanya terjadi diusia tua, namun juga bisa terjadi diusia muda. Usia muda 20-40 tahun lebih cenderung mengalami depresi. hal ini disebabkan oleh faktor sosial seperti hubungan dengan orang sekitar dan faktor biologi yaitu genetik yang mempengaruhi seseorang untuk depresi di usia muda. Tetapi, depresi bisa juga terjadi pada anak-anak.

Depresi pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor kematian pasangan, penurunan kemampuan fisik dan penurunan kesehatan dan penyakit fisik, serta pensiun, interaksi sosial, kondisi keuangan, jumlah penghasilan dan tempat tinggal dapat menyebabkan depresi. Hal tersebut didukung dengan penelitian Mumulati, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan usia dengan tingkat depresi lansia.

Pengaruh Gangguan Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas

Kesulitan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dikeluhkan lansia. Waktu tidur total harian relatif tetap stabil pada lanjut usia yang sehat, pada lansia dengan usia 60 tahun keatas yang memiliki waktu tidur rata-rata 6,5-7 jam per hari. Terdapat beberapa gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia seperti insomnia, *sleep apnea*, dan juga mendekur. Depresi ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan tidur atau nafsu makan, dan konsentrasi yang buruk (WHO,2021).

Berdasarkan tabel 5 ditemukan bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur tetapi tidak mengalami depresi, hal ini di karenakan lansia di Kota Depok memperoleh dukungan keluarga tinggi, lebih tidak berisiko mengalami depresi sekitar 8,33 kali dibandingkan lansia dengan dukungan keluarga sedang. Dukungan keluarga penting bagi lansia karena dapat menambah rasa percaya diri dan lansia menjadi lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan (Pradina et al. 2022). Sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia laki-laki dan juga lansia perempuan di wilayah RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas Kota Depok dengan nilai p-value 0,414.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Krisdiana (2019) tentang Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi Lansia dengan jumlah responden sebanyak 61 orang lansia memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 53,5% dan kualitas tidur yang baik sebanyak 47,5%, serta sebagian besar lansia mengalami tingkat depresi normal yaitu sebanyak 88,5%. Dan diperkuat oleh Lastaria (2019) yang menyebutkan bahwa adanya hubungan yang tidak signifikan antara kualitas tidur terhadap tingkat depresi pada lansia laki-laki maupun perempuan. Dengan 50% kualitas tidur buruk lansia laki-laki dan 54,5% kualitas tidur buruk pada lansia perempuan dan 89% tingkat depresi normal pada lansia laki-laki serta 87,9% tingkat depresi normal pada lansia perempuan. Nilai p-value pada lansia laki-laki yaitu 0,541 dan pada perempuan 0,381. Tingkat p-value diatas 0,05. Depresi dapat dipengaruhi oleh 2 faktor kategori besar yaitu faktor biologis seperti genetik, hormon, neurotransmitter lain dan faktor psikologi seperti berpikir, rasa kegagalan dan stress (Centre for Clinical Intervention, 2018).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil analisis dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh antara jenis kelamin, usia, dan gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas.

Saran

Lansia diharapkan dapat melakukan olahraga secara teratur agar dapat memperkuat tubuh selain itu meningkatkan komunikasi dengan keluarga dapat membantu menghasilkan perasaan senang di antara lansia. Peran keluarga juga sangat penting untuk mengurangi faktor risiko depresi, sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia, lalu perlu dilakukannya penelitian mengenai neurotransmitter yang berkaitan dengan gangguan tidur dan depresi, dan apabila penelitian bersangkutan dengan lansia dan penggunaan kuesioner, pastikan pendamping lansia agar dapat membantu lansia dalam membaca, menulis, dan memahami isi kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. <https://doi.org/10.1176/APPI.BOOKS.9780890425596>
- American Psychological Association. (2018). Stress: The different kinds of stress. Retrieved from <https://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds>
- Badan Pusat Statistik Kota Depok. (2022). Retrieved December 10, 2022, from <https://depokkota.bps.go.id/publication/2022/02/25/5ab3d4586f857f8569d09adc/kota-depok-dalam-angka-2022.html>
- Centre for Clinical Interventions (2018) 'Depression Information Sheet - 02 - What Causes Depression', Centre for Clinical Interventions.
- Chu, W., Chang, S.-F., Ho, H.-Y. and Lin, H.-C. (2019), The Relationship Between Depression and Frailty in Community-Dwelling Older People: A Systematic Review and Meta-Analysis of 84,351 Older Adults. *Journal of Nursing Scholarship*, 51: 547-559. <https://doi.org/10.1111/jnu.12501>

- Erwani, E., & Nofriandi, N. (2017). FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PUSKESMAS BELIMBING PADANG. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 1(1), 123–132. <https://doi.org/10.33757/JIK.V1I1.38>
- Fitri, L., Amalia, R., Juanita. (2022). Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur. *JIM FKep*. Fitriana, F., & Khairani (2018). Karakteristik dan Tingkat Depresi Lanjut Usia. Retrieved from file:///Users/user/Downloads/11410-38881-1-PB.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa di Indonesia. Infodatin. Retrieved from <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>
- Rodriguez, J. C., Dzierzewski, J. M., & Alessi, C. A. (2015). Sleep Problems in the Elderly. *Medical Clinics of North America*, 99(2), 431–439. <https://doi.org/10.1016/J.MCNA.2014.11.013>
- Kumar, V. A. H., & Ratep, N. (2017). Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 151–154. <https://doi.org/10.15562/ISM.V8I2.132>
- Kurniawan, A., Kes, M., Fitriangga, A., Keperawatan, M., & Pembimbing, D. I. (2017). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI TINGKAT DEPRESI PADA LANJUT USIA DI PANTI GRAHA WERDHA MARIE YOSEPH PONTIANAK. *ProNers*, 3(1). <https://doi.org/10.26418/JPN.V3I1.22010>
- Krisdana. (2019). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi Lansia. Tugas Akhir, Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Retrieved from <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/179871/>
- Liu, Y. C., Meguro, K., Nakamura, K., Akanuma, K., Nakatsuka, M., Seki, T., Nakaaki, S., Mimura, M., & Kawakami, N. (2017). Depression and dementia in old-old population: History of depression may be associated with dementia onset. the tome project. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 9(OCT), 335. <https://doi.org/10.3389/FNAGI.2017.00335/BIBTEX>
- Mangapi, Y. H., Habel, P., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Toraja, T. (2020). HUBUNGAN UMUR, JENIS KELAMIN DAN PENDIDIKAN DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI DUSUN RANTE KECAMATAN SA'DAN ULUSALU KABUPATEN TORAJA UTARA TAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 5(1), 120–129. <https://doi.org/10.56437/JIKP.V5I1.37>
- Mumulati, S.B., Niman, S., Indriarini, M.Y. (2020). Hubungan Pendidikan, Usia, Jenis Kelamin, Status Pernikahan dan Lama Tinggal di Panti Werdha Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 8(3). 329-336. Retrieved from file:///Users/user/Downloads/5546-14525-2-PB.pdf
- Mustayah. (2022). Bahan Ajar Psikologi Untuk Keperawatan. Pekalongan: NEM. Google book (online). Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/Bahan_Ajar_Psikologi_untuk_Keperawatan/X0Z0EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=definisi+tidur&pg=PA111&printsec=frontcover
- Lastaria M.S. (2019). Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi Lansia. Tugas Akhir, Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Lubis, Namora Lumongga. (2009). Depresi Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana. Retrieved from https://books.google.com/booksid=p_pDDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=depresi&hl

=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwidopzDr7D6AhXd7jgGHRFaCAwQ6AF6BAgLEAI

- National Sleep Foundation. (2019). Depression, Insomnia, Sleep and Disease: *Depression and Sleep*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/mental-health/depression-and-sleep>
- National Sleep Foundation. (2019). Excessive Sleepiness: The Complex Relationship Between Sleep, Depression and Anxiety. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness/health-impact/complex-relationship-between-sleep-depression-anxiety>
- Pradina EIV., Marti, E., Ratnawati, E. (2022). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Padukuhan Pranan, Sedangsari, Minggir, Sleman. Retrieved December 10, 2022, from <https://journal.ugm.ac.id/jkkk/article/view/75227/34367>.
- Psychiatry.org - *What is Mental Illness?* (2018). Retrieved December 10, 2022, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>.
- Oktaviani, L.D. (2018). Hubungan Faktor Usia, Tingkat Kecemasan dan Status Kesehatan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang. Ilmu Keperawatan: Malang. Retrieved from [http://repository.ub.ac.id/id/eprint/167588/1/Lindasari%20Dwiputri%20Oktaviani%20\(2\).pdf](http://repository.ub.ac.id/id/eprint/167588/1/Lindasari%20Dwiputri%20Oktaviani%20(2).pdf)
- WebMD. *Depression in Older People: Symptoms, Causes, Treatments*. (2020). Retrieved December 10, 2022, from <https://www.webmd.com/depression/guide/depression-elderly#1>.
- World Health Organization. *Ageing and health*. (2018). Retrieved December 10, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- World Health Organization. (2021). World Mental Health Day 2021. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/news/campaign/world-mental-health-day-2021>.