

Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Masyarakat di Daerah Rawan Banjir di Desa Pinggiran Sungai Martapura

The Correlation between Anxiety and Insomnia in Flood-prone Communities of Villages on The Martapura River Bank

Arista Dewi Anggraini¹, Anggi Setyowati^{1*}, Mutia Rahmah¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat

Submitted: 14 November 2024

Revised: 07 Februari 2025

Accepted: 28 Februari 2025

ABSTRACT

Background: River flood triggers anxiety in people who live in riverside areas. Anxiety arises as an emotional response when a person feels threatened. Anxiety can cause insomnia. Insomnia is an acute sleep disorder indicated by difficulty initiating sleep, maintaining a state of sleep, and subjective problems in the form of poor sleep quality.

Objective: To measure the correlation between anxiety and insomnia in flood-prone communities in two Martapura's river bank villages.

Method: This study used a type of quantitative research of correlational analysis with a cross-sectional design. The research sampling technique was simple random sampling. There were 83 respondents of people who lived in flood-prone river bank. The instruments used were demographic data questionnaire sheets, Indonesian Self Anxiety Scale (SAS) and Regensburg Insomnia Scale (RIS) questionnaires. Data analysis used the Spearman rank test.

Results: The results showed that 41% of the study respondents experienced moderate anxiety, while 54,2% of the study respondents experienced insomnia. There was a significant correlation between anxiety and insomnia among flood-prone communities in Martapura river bank villages with a p-value = 0,001 and correlation coefficient (r) of 0,873.

Conclusion: Anxiety and insomnia have a positive relationship, which means that if anxiety increases, then insomnia will go up. Anxiety management interventions is needed to reduce anxiety, hence the insomnia incidence will resolve.

Keywords: Anxiety; flood; insomnia.

INTISARI

Latar belakang: Banjir memicu terjadinya kecemasan pada masyarakat yang tinggal di wilayah pinggiran sungai. Kecemasan muncul sebagai respons emosional ketika seseorang merasa terancam. Kecemasan yang dimiliki seseorang dapat menyebabkan insomnia. Insomnia adalah gangguan tidur yang bersifat akut. Indikasi insomnia, di antaranya susah mengawali tidur, mempertahankan keadaan tidur, dan juga permasalahan subjektif, berupa buruknya kualitas tidur.

Tujuan: Mengetahui hubungan kecemasan dengan insomnia pada masyarakat di daerah rawan banjir di dua desa Pinggiran Sungai Martapura.

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif analitis korelasional dengan rancangan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *simple random sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 83 responden di daerah rawan banjir. Instrumen yang digunakan, yakni lembar kuesioner data demografi, kuesioner *Self Anxiety Scale* (SAS) Indonesia dan kuesioner *Regensburg Insomnia Scale* (RIS). Analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman Rank*.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa 41% responden penelitian mengalami kecemasan sedang. Sementara itu, sebanyak 54,2% responden penelitian mengalami insomnia. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan insomnia yang dialami masyarakat di daerah rawan banjir di Desa pinggiran Sungai Martapura, dengan nilai *p-value* = 0,001 dan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,873.

Simpulan: Kecemasan dan insomnia memiliki hubungan dengan arah positif. Hal ini bermakna, ketika

kecemasan meningkat, maka insomnia juga akan mengalami peningkatan. Intervensi manajemen kecemasan diperlukan untuk menangani kecemasan sehingga kejadian insomnia dapat ikut teratasi.

Kata kunci: Banjir; insomnia; kecemasan.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang sering terdampak banjir. Hal ini disebabkan oleh curah hujan yang tinggi setiap kali musim penghujan datang. Menurut data Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) di Kabupaten Banjar pada tahun 2023 terdapat 17.257 rumah terendam banjir, termasuk Kecamatan Martapura Barat.¹ Banjir memiliki berbagai dampak yang merugikan, di antaranya menyebabkan kehilangan tempat tinggal secara permanen, kehilangan sumber penghasilan karena kerusakan lahan pertanian, terganggunya pemenuhan kebutuhan dasar berupa makan, minum, tempat tinggal, pendidikan, kesehatan, dan ketersediaan air bersih yang tidak memadai. Selain itu, banjir juga dapat menghilangkan rasa aman bagi individu. Banyaknya dampak yang ditimbulkan oleh banjir memicu terjadinya kecemasan pada masyarakat, terutama bagi individu yang tinggal di wilayah pinggiran sungai.²

Kecemasan merupakan respons psikologis dari ketegangan mental yang dapat menimbulkan kegelisahan dan kurangnya kemampuan menghadapi masalah atau tidak adanya rasa aman.³ Prevalensi kecemasan pada masyarakat yang tinggal di bantaran sungai di Martapura tahun 2020 melaporkan 30% mengalami perasaan cemas dan 22% merasa mudah tersinggung.⁴ Berdasarkan wawancara pengelola poliklinik kesehatan jiwa Puskesmas Martapura Barat, wilayah Martapura Barat khususnya Desa Sungai Rangas belum pernah dilakukan skrining kecemasan secara langsung.

Kecemasan menimbulkan insomnia ketika seseorang mengalami kegelisahan yang mendalam akibat sering memikirkan suatu permasalahan yang dihadapi sehingga berdampak pada pola tidurnya. Pola tidur buruk yang berkelanjutan menjadikan seseorang sulit untuk memulai tidur atau mengalami insomnia.⁴

Insomnia adalah gangguan tidur yang bersifat akut. Indikasi insomnia, di antaranya susah mengawali tidur, sulit mempertahankan keadaan tidur, dan juga permasalahan subjektif berupa buruknya kualitas tidur yang dapat mengakibatkan gangguan fungsi di siang hari (berupa rasa kantuk, daya konsentrasi menurun, serta gangguan perasaan).⁵ Insomnia adalah gangguan tidur yang terjadi pada 30% populasi orang dewasa dan didefinisikan sebagai kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur, sering terbangun di malam hari, dan menderita tidur nonrestoratif.⁶ Menurut National Sleep Foundation,⁷ prevalensi insomnia global berdasarkan studi tahun 2020 sebanyak 58% dinyatakan positif insomnia dan 10-15% mengalami insomnia kronis. Prevalensi insomnia di Asia pada kisaran 11-50%. Di Indonesia, ditemukan 11,7% penduduk mengalami insomnia.⁸ Insomnia dapat mengganggu kesehatan fisik, psikologis, serta mengakibatkan kualitas hidup yang buruk dan gangguan hubungan sosial.⁵

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 33 masyarakat di daerah rawan banjir di Desa Sungai Rangas, Martapura Barat didapatkan sebanyak 63,6% (21 orang) melaporkan bahwa terkadang merasa lebih gugup dan cemas dari biasanya, 57,6% (19 orang) terkadang merasa takut tanpa alasan sama sekali, serta 69,7% (23 orang) mengaku terkadang menjadi mudah marah dan merasa panik. Hal tersebut mengarah pada gejala afektif kecemasan. Selain itu, beberapa orang juga melaporkan keluhan yang mengarah pada gejala somatik kecemasan, yaitu sebanyak 45% (15 orang) melaporkan terkadang mengalami lengan dan kaki gemetar, 57,6% (19 orang) melaporkan terkadang nyeri kepala, leher, dan punggung. Selanjutnya, sebanyak 69,7% (23 orang) melaporkan mudah lelah, 63,6% (21 orang) terkadang mengalami jantung berdebar-debar dan pusing, 54,5% (18 orang) melaporkan kesemutan pada ekstremitas, sering buang air kecil, dan mengalami gangguan pencernaan.

Hasil studi pendahuluan pada kelompok yang sama menunjukkan beberapa orang juga memiliki tanda dan gejala insomnia. Sebanyak 57,6% (19 orang) hanya tidur 5-6 jam, padahal durasi tidur orang dewasa sesuai rekomendasi National Sleep Foundation adalah lebih dari 7 jam per malam. Selanjutnya, sebanyak 42,4% (18 orang) terkadang merasa tidurnya terganggu, serta 45,5% (15 orang) terkadang mudah terbangun dari tidurnya, meski hanya dari suara kecil. Tanda-tanda ini juga termasuk yang mengarah ke gejala insomnia.

Banjir tidak hanya menimbulkan kerugian material, tetapi juga memicu kecemasan yang berdampak pada pola tidur. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa terdapat warga yang mengalami gejala kecemasan dan insomnia. Namun, belum ada skrining kecemasan di wilayah tersebut. Penelitian tentang hubungan kecemasan akibat banjir dan insomnia juga belum pernah dilakukan di wilayah tersebut. Oleh karena itu, peneliti merasa penelitian terkait hal ini perlu untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecemasan akibat banjir dan insomnia pada masyarakat di Desa Sungai Rangas, Martapura Barat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang intervensi yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitis korelasional, dengan rancangan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan kecemasan dengan insomnia yang terjadi pada masyarakat di daerah rawan banjir di desa Pinggiran Sungai Martapura. Lokasi penelitian ini adalah di Desa Sungai Rangas dan Martapura Barat. Penelitian ini dilaksanakan mulai 9 Juni hingga 24 Juni 2024. Populasi penelitian ini adalah masyarakat di daerah rawan banjir, berusia dewasa, yaitu 19-44 tahun dan berada di Desa Sungai Rangas dan Martapura Barat.

Pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling* sebanyak 83 responden dengan kriteria inklusi masyarakat dewasa berusia 19-44 tahun, masyarakat di daerah rawan banjir dan bertempat tinggal di pinggiran sungai, serta responden berada di tempat tinggalnya saat dilakukan penelitian. Sementara itu, kriteria eksklusi penelitian ini adalah masyarakat yang tidak dapat baca tulis.

Kuesioner yang digunakan untuk mengukur data kecemasan, yaitu kuesioner *Self Anxiety Rating Scale* (SAS) Indonesia yang memiliki 20 unit pertanyaan, meliputi gejala somatik dan gejala afektif kecemasan. Pertanyaan *favorable* SAS Indonesia diberikan skor 1-4, yaitu 1 (tidak pernah) sampai 4 (hampir setiap waktu). Kuesioner ini memiliki 5 unit pertanyaan *unfavorable*, yaitu unit 5,9,13,17,19 diberikan skor 4-1, yaitu 4 (tidak pernah) sampai 1 (hampir setiap waktu). Kuesioner SAS Indonesia telah melalui uji validitas dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,658.⁸

Pengukuran insomnia dilakukan menggunakan kuesioner *Regensburg Insomnia Scale* (RIS). Kuesioner RIS mempunyai 10 unit pertanyaan untuk mengidentifikasi insomnia secara spesifik. Lima unit pertama mencakup parameter kuantitatif dan kualitatif tidur, yakni latensi tidur (1), durasi tidur (2), kontinuitas tidur (3), bangun pagi/lebih awal (4), dan kemudahan untuk terbangun (5). Kemudian, empat unit berikutnya menanyakan tentang aspek psikologis *psychophysiological* insomnia (PI) seperti pengalaman tidur tidak nyaman (6), berpikir tentang tidur (7), ketakutan memulai tidur (8), gangguan pada siang hari (9), dan satu unit tentang obat tidur (10). Pertanyaan *favorable* RIS diberikan skor 4-0, yaitu 4 (selalu) sampai 0 (tidak pernah). Pertanyaan *unfavorable* diberikan skor 0-4, yaitu 0 (tidak pernah) sampai 4 (selalu). Kuesioner RIS telah diuji validitasnya dan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* 0,890.⁹

Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat kelayakan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan DPD PPNI dengan nomor sertifikat 004/EC/KEPK-DPDPNI/IV/2024. Data penelitian diambil melalui pengisian kuesioner oleh responden. Analisis data yang digunakan berupa analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan metode deskriptif statistik untuk mengetahui distribusi frekuensi, persentase, median, *mean*, maksimum, minimum, dan standar deviasi. Sementara itu, analisis bivariat dilakukan dengan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada masyarakat di daerah rawan banjir di desa Pinggiran Sungai Martapura. Analisis tersebut diterapkan karena hasil uji normalitas data yang tidak terdistribusi normal.

HASIL

Hasil penelitian mengindikasikan adanya variasi data pada karakteristik responden. Deskripsi terkait karakteristik responden dapat dilihat secara terperinci pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa nilai tengah usia responden, yaitu 32 tahun dan karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (66,3%), dengan pendidikan terakhir pada jenjang SD (55,4%), dan kategori pekerjaan sebagai ibu rumah tangga (43,2%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 34 orang (41%). Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan kecemasan ringan, dengan selisih 15 responden lebih sedikit. Sementara itu, hanya satu responden yang mengalami kecemasan berat dan tidak ditemukan adanya kasus kecemasan panik. Gambaran detail insomnia responden ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Masyarakat di Daerah Rawan Banjir di Desa Sungai Rangas (n = 83)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Median (Min-Max)
Usia			32 (20-44)
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	33,7
	Perempuan	55	66,3
Pendidikan	Tidak sekolah	4	4,8
	SD	46	55,4
	SMP	14	16,9
	SMA	19	22,9
Pekerjaan	Wiraswasta	17	20,5
	Petani	21	25,3
	Buruh	9	10,8
	Ibu rumah tangga	36	43,2

Tabel 2. Gambaran Kecemasan pada Masyarakat di Daerah Rawan Banjir di Desa Sungai Rangas (n = 83)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak cemas (20-29)	29	34,9
Cemas ringan (30-44)	19	22,9
Cemas sedang (45-59)	34	41,0
Cemas berat (60-74)	1	1,2
Cemas panik (75-80)	0	0,0

Gambaran detail insomnia responden ditampilkan pada Tabel 3 di bawah ini. Tabel 3 menunjukkan bahwa prevalensi responden yang mengalami insomnia sebanyak 45 responden (54,2%). Hal ini lebih tinggi jika dibandingkan responden yang tidak mengalami insomnia (45,8%) sebanyak 38 responden.

Tabel 3. Gambaran Insomnia pada Masyarakat di Daerah Rawan Banjir di Desa Sungai Rangas (n = 83)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Insomnia (>12)	45	54,2
Tidak Insomnia (0-12)	38	45,8

Tabel 4 memaparkan hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada masyarakat di daerah rawan banjir di Desa Sungai Rangas. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan kecemasan dengan insomnia menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *p-value* 0,001 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,873. Hal ini berarti antara kecemasan dengan insomnia memiliki hubungan yang signifikan dan sangat kuat dengan arah positif, yaitu ketika kecemasan meningkat, maka kejadian insomnia juga ikut mengalami peningkatan.

Tabel 4. Gambaran Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Masyarakat di Daerah Rawan Banjir di Desa Sungai Rangas (n = 83)

Komponen Variabel	Kecemasan	
	Koefisien Korelasi (r)	<i>p-value</i>
Insomnia	0,873	0,001

PEMBAHASAN

Berdasarkan gambaran karakteristik responden menunjukkan bahwa responden masyarakat di daerah rawan banjir pada penelitian ini mayoritas berusia 20 tahun, dengan responden tertua berusia 44 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Papatung & Gunawan¹⁰ menjelaskan bahwa individu pada golongan dewasa muda berusia 18-40 tahun memang lebih rentan mengalami kecemasan karena mental dan jiwa yang belum matang serta kurangnya pengalaman. Hal ini mengakibatkan responden golongan dewasa muda lebih rentan mengalami kecemasan dan stres biologis. Selain itu, diperkuat oleh penelitian Putri *et al.*,¹¹ yang mengungkapkan bahwa pada kelompok usia dewasa (21-45 tahun) memang rentan mengalami kecemasan.

Berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan memiliki jumlah lebih besar dibandingkan responden laki-laki. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Putri *et al.*¹¹ yang mengatakan bahwa perempuan cenderung rentan mengalami kecemasan. Menurut Papatung & Gunawan¹⁰ dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa responden perempuan juga cenderung lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan bahwa mayoritas responden adalah lulusan SD. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri *et al.*,¹¹ yang menjelaskan bahwa pola pikir dan penanganan terhadap stresor yang menyebabkan kecemasan, dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang. Makin tinggi tingkat pendidikan, maka tingkat kecemasan menjadi makin rendah. Tingkat pendidikan yang cukup akan menstimulasi pola pikir sehingga lebih mudah mengidentifikasi stresor yang ada dalam diri.

Berdasarkan golongan pekerjaan/aktivitas, didapatkan bahwa mayoritas pekerjaan responden adalah ibu rumah tangga. Beban kerja tinggi dan stres yang berkaitan dengan pekerjaan/aktivitas, dapat memicu timbulnya kecemasan sehingga menyebabkan kesulitan tidur dan tidur tidak nyenyak. Hal tersebut dapat memperburuk produktivitas dan kinerja seseorang. Selaras dengan penelitian Demur¹² yang mengatakan bahwa pekerjaan sangat berpengaruh terhadap kenyamanan, kecemasan, dan kualitas tidur seseorang. Pekerjaan yang banyak dan berat akan memengaruhi kualitas tidur seseorang karena beban pikiran yang cukup besar dicurahkan kepada pekerjaan tersebut.

Berdasarkan hasil data kecemasan menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang. Kecemasan sedang ditandai dengan perasaan tidak nyaman yang mengganggu, disertai rasa gugup atau agitasi. Individu dengan kecemasan sedang cenderung lebih tegang, mengalami penurunan konsentrasi dan persepsi, fokus cenderung terbatas, serta terdapat sedikit peningkatan pada tanda-tanda vital.¹³ Sementara itu, dalam penelitian Warsini & Aminingsih¹⁴ mengungkapkan bahwa gejala dari kecemasan sedang, meliputi kesulitan tidur, keringat berlebih, sering mengalami pusing, serta ketegangan pada wajah.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa mayoritas masyarakat di daerah rawan banjir di Desa Sungai Rangas mengalami insomnia. Insomnia adalah kondisi yang ditandai dengan ketidakmampuan kronis untuk tidur atau tetap tertidur sepanjang malam.¹⁵ Faktor yang memengaruhi insomnia, antara lain kecemasan. Individu yang memendam konflik dan masalah yang tidak terselesaikan, dapat menimbulkan rasa cemas. Individu dengan kondisi cemas dapat meningkatkan insomnia.¹⁶ Beberapa faktor risiko insomnia adalah masalah emosional dan mental seperti kecemasan, gangguan jiwa, kondisi medis umum, gaya hidup, faktor lingkungan, dan sosial.¹⁷

Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan insomnia yang sangat kuat dengan arah positif. Dapat disimpulkan bahwa ketika kecemasan meningkat, maka insomnia akan ikut mengalami peningkatan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Annisa *et al.*,¹⁸ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan insomnia ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$). Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Sincihu *et al.*,³ diperoleh bahwa terdapat hubungan kuat yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kejadian insomnia dengan $p\text{-value } 0,000$ serta nilai koefisien korelasi 0,535.

Hal tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dengan insomnia dengan arah hubungan positif. Hasil hubungan positif yang kuat tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan responden, dapat meningkatkan risiko kejadian insomnia pada responden. Sebaliknya, makin berkurang kecemasan, maka dapat menurunkan angka kejadian insomnia pada responden. Pada penelitian Candra & Makatika¹⁶ juga menyebutkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia salah satunya adalah kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan ini, terdapat beberapa keterbatasan penelitian. Pada saat pengambilan data ada beberapa responden yang tidak dapat membaca dan mengisi kuesioner sehingga peneliti harus membacakan unit pertanyaan di setiap kuesioner kepada responden. Selain itu, data yang dikumpulkan dari responden berdasarkan pada pelaporan diri (*self-report* kuesioner) sehingga rentan terhadap bias karena responden cenderung ingin membuat kesan yang baik terhadap peneliti atau takut dihakimi. Pengukuran insomnia pada responden masih menggunakan kuesioner yang memiliki keterbatasan sensitivitas dibandingkan dengan polisomnografi yang secara detail dapat mendiagnosis diferensial insomnia dengan komorbiditas gangguan tidur lain.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas masyarakat di daerah rawan banjir di Desa Sungai Rangas mengalami kecemasan sedang dan mengalami insomnia. Pada penelitian ini, kecemasan dan insomnia memiliki hubungan signifikan sangat kuat dengan arah yang positif. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam rangka

meningkatkan profesionalisme dan mutu pelayanan asuhan keperawatan. Harapannya, hasil penelitian ini dapat ikut berkontribusi dalam mengembangkan praktik klinis keperawatan profesional dengan pemberian intervensi keperawatan terkait manajemen kecemasan, seperti teknik relaksasi untuk menangani kecemasan agar insomnia juga ikut teratasi

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi berharga sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali M, Aliah Ekawati S, Akil A, Arifin M, Wahidah Osman W, Dewi YK, et al. Sosialisasi Mitigasi Bencana Banjir dengan Melibatkan Peran Serta Masyarakat di Pesisir Danau Tempe Kabupaten Wajo. *Jurnal Tepat: Teknologi Terapan untuk Pengabdian Masyarakat*. 2023;6(1):107-120. https://doi.org/10.25042/jurnal_tepat.v6i1.294.
2. Anwar S. Pengaruh Dukungan Psikososial terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah di Daerah Rawan Banjir di Kelurahan Bandar Durian Kab. Labuhan Batu Utara. *Jurnal Diversita*. 2021;5(1):76–87. <https://doi.org/10.31289/diversita.v2i1.506>.
3. Sincihu Y, Handoko Daeng B, Yola P, Kedokteran F, Katolik U, Surabaya WM. Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*. 2018;7(1):15-30. <http://dx.doi.org/10.30742/jikw.v7i1.91>.
4. Ririn Lestari D, Santi E, Hilman M, Rahmi S. Perubahan Musim dan Status Kesehatan Psikososial Masyarakat yang Tinggal di Bantaran Sungai Martapura. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*. 2021;6(2):1-7. <https://snllb.ulm.ac.id/prosiding/index.php/snllb-lit/article/download/502/492>.
5. Agung A, Gayatri M, Wijaya MD, Wayan I, Arsana E. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahan Insomnia pada Mahasiswa Semester 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang Akan Menghadapi Ujian OSCE pada Tahun 2021. *Aesculapius Medical Journal*. 2021;1(2):58-64. <https://doi.org/10.22225/amj.1.2.2022.58-64>.
6. Isaac F, Toukhsati SR, Benedetto M Di, Kennedy G. A Systemic Review of The Impact of Wildfires on Sleep Disturbances. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(19):1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910152>.
7. National Sleep Foundation. How Much Sleep Do You Need? | Sleep Foundation [homepage on the nternet]. c2023. [updated 2023; cited 2023 Dec 12]. Available from <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>.
8. Effendie FR, Widayanti, Bhatara T. Hubungan Derajat Insomnia dan Kejadian Migrain pada Mahasiswa Tingkat 3 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*. 2023;3(1):600-606. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/sainmed/article/view/39411>.
9. Crönlein T, Langguth B, Popp R, Lukesch H, Pieh C, Hajak G, et al. Regensburg Insomnia Scale (RIS): A New Short Rating Scale for The Assessment of Psychological Symptoms and Sleep in Insomnia; Study Design: Development and Validation of A New Short Self-Rating Scale in A Sample of 218 Patients Suffering from Insomnia and 94 Healthy Controls. 2013;11(65):1-8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-11-65>.
10. Papatung FF, Gunawan PN. Perbedaan Tingkat Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Tindakan Penumpatan Gigi. *Jurnal e-Clinic (eCI)*. 2019;7(2):71-76. <https://doi.org/10.35790/ecl.v7i2.23879>.
11. Putri P, Afandi AT, Lestari DK, et al. The Relationship of Therapeutic Communication with Anxiety Level of Pre-Operation Patients' Families in Hospital. *Nursing and Health Sciences Journal*. 2024;4(3):300-305. <https://doi.org/10.53713/nhsj.v4i3.383>.
12. Demur N. Hubungan Karakteristik dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Terpasang Infus di Ruang Rawat Inap Interna. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*. 2021;11(1):16-26. <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v11i1.504>.
13. Kayubi, Hasim Asyari, Indra Ruswadi. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit M.A. Sentot Patrol Indramayu. *Jurnal Fisioterapi dan Ilmu Kesehatan Sishana*. 2021;3(1):22–34. <https://doi.org/10.55606/jufdik.es.v3i1.112>.
14. Warsini W, Aminingsih S. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur pada Lansia. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2021;9(2):85–92. <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.214>.
15. Patricia A. Potter, RN, MSN, PhD, FAAN, Anne G. et al. *Fundamentals of Nursing*. 11th Edition. New York: 2021: Elsevier Health Science; 2021.
16. Candra H, Makatika AY. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-Himo Ternate. *Global Health Science*. 2022;7(1):7–13. <http://dx.doi.org/10.33846/ghs7102>.

17. Puspita T, Ramadan H, Budhiaji P, Sulhan MH. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*. 2019;6(2):53–8. <https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.141>.
18. Annisa E, Herman, Pramana Y. Kebutuhan Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia : Literature Review. *Jurnal Pro Ners*. 2021;6(1):1–12. <https://doi.org/10.26418/jpn.v6i1.48010>.