

Spiritual Level with Sleep Quality in the Elderly in Rowokembu Village, Wonopringgo District, Pekalongan Regency

Annisa Fadilah , Wiwiek Natalya

Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 dilahdilah597@gmail.com

Abstract

Background: the elderly will experience changes in various aspects, such as physiological, psychological and spiritual aspects. The latter is very important to prepare their final step of life. When they get spiritual; distress, it will give an effect on their sleeping quality. The study aims to determine the correlation of spiritual level and sleeping quality in elderly citizens. Method: it was a correlative descriptive with cross sectional approach. Cluster random sampling was applied as the data collecting. The sample were the elderly live in Rowokembu especially in RT 2 dan RT 6, and 97 respondents were selected. Meanwhile, Daily Spiritual Experience Scale (DSES) dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI) were a measuring tool. On the other hand, Bivariate analysis used the Pearson correlation test. Result: the result stated the average spiritual level is 81.02 with the lowest score of 55, the highest score of 94, the average sleep quality is 6.26 with the lowest score of 2, the highest score of 12. The Pearson correlation results obtained a p -value of $0.010 < \alpha (0.05)$ and the strength of the relationship was $r = - 0.260$, which means the strength of the correlation is weak. Conclusion: there is a correlation of spiritual level and sleeping quality in elderly at Rowokembu, Wonopringgo, Pekalongan District.

Keywords: *Spiritual level; sleeping quality; elderly*

Tingkat Spiritual dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Rowokembu Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

Abstrak

Latar Belakang: Masa lansia akan mengalami perubahan dari berbagai aspek, seperti aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual. Spiritualitas penting bagi lansia untuk mempersiapkan akhir hidupnya. Ketika lansia mengalami perubahan tersebut tidak dapat melakukan kegiatan spiritual dengan maksimal. Situasi tersebut dapat menjadikan lansia mengalami distress spiritual. Ketika lansia mengalami distress spiritual berdampak terhadap kualitas tidurnya menjadi buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat spiritual dengan kualitas tidur pada lansia. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data menggunakan teknik cluster random sampling. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Desa Rowokembu khususnya RT 2 dan RT 6, diperoleh 97 responden. Alat ukur menggunakan kuesioner Daily Spiritual Experience Scale (DSES) dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis bivariat menggunakan uji korelasi pearson. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat spiritual sebesar 81,02 dengan skor terendah 55, skor tertinggi 94, rata-rata kualitas tidur sebesar 6,26 dengan skor terendah 2, skor tertinggi 12. Hasil korelasi pearson diperoleh p -value sebesar $0,010 < \alpha (0,05)$ dan kekuatan hubungan diperoleh $r = - 0,260$ yang berarti kekuatan hubungan lemah. Simpulan: Terdapat hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Rowokembu, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan.

Kata kunci: Tingkat spiritual; kualitas tidur; lansia.

1. Pendahuluan

Masa lanjut usia (lansia) atau penuaan merupakan tahap akhir dari siklus hidup seseorang [1]. Penuaan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses yang menimbulkan akumulasi perubahan secara bertahap dan menurunnya daya tahan tubuh terhadap rangsangan dari dalam dan luar [2]. Terdapat lima aspek perubahan saat terjadinya proses penuaan, antara lain aspek biologis, psikologis, sosial, seksualitas, dan spiritualitas. Komponen spiritual meliputi keyakinan, harapan, kedamaian, cinta, kasih, sayang, dan bersyukur. Lansia sangat memerlukan komponen tersebut untuk memenuhi kebutuhan spiritualnya [3].

Spiritualitas merupakan kualitas yang paling dasar di kehidupan manusia dari semua keyakinan dan bahkan yang tidak berkeyakinan, tidak peduli terhadap ras, warna, asal negara, jenis kelamin, usia maupun yang memiliki keterbatasan. Spiritualitas sangat penting bagi lansia untuk mempersiapkan akhir hidupnya. Lansia akan berpikir bahwa hidupnya saat ini hanyalah sedang menunggu kematian. Sehingga lansia akan cenderung mendekati diri pada Sang Pencipta dan meningkatkan amal ibadah untuk mempersiapkan diri untuk kematian [4]. Namun, lansia yang telah mengalami perubahan fisik dan psikologis membuat lansia tersebut tidak dapat melakukan kegiatan spiritual dengan maksimal, seperti salat, berzikir, mengaji, dan lainnya. Situasi ini dapat menjadikan lansia mengalami distres spiritual [5].

Beberapa gejala yang sering dialami ketika lansia mengalami distres spiritual adalah sering menangis, mengeluhkan kondisi kesehatannya, dan mengalami gangguan tidur [6]. Menurut WHO (2020), sekitar 19,1% penduduk dunia mengalami gangguan tidur dan terus meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sangat parah hingga menyebabkan stres mental dan fisik pada penderitanya. Diperkirakan sekitar 25-57% lansia mengalami gangguan tidur setiap tahunnya, dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur berat. Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia tergolong tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% [7].

Lansia yang mengalami sulit tidur merupakan dampak dari proses degeneratif yang dapat menurunkan produksi hormon, terutama hormon yang dikeluarkan pada malam hari. Terdapat faktor penyebab terjadinya lansia mengalami sulit tidur, yaitu faktor eksternal seperti obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, kebisingan, pencahayaan ruangan, dan faktor internal meliputi faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, stres dan fisiologis [8]. Selain itu, spiritual juga dapat memengaruhi persepsi terhadap masalah tidur dan pemanfaatan mekanisme koping yang pada akhirnya memengaruhi kualitas tidur [9].

Kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan dampak fisik yang besar pada lansia, termasuk kelelahan dan peningkatan risiko terjatuh. Dampak ini mengancam mobilitas dan kemandirian. Kualitas tidur yang buruk dan kurang tidur juga berhubungan dengan efek pada aktivitas sehari-hari dan fungsi kognitif pada lansia. Selain itu, keduanya berhubungan signifikan dengan masalah psikologis, perubahan mood, stres dan depresi [10]. Berdasarkan fenomena latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai "Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Rowokemba Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan".

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan di Desa Rowokemba, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten

Pekalongan dengan waktu pelaksanaan pada tanggal 29 Juni-3 Juli 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode cluster random sampling. Total keseluruhan adalah 117 responden, sebanyak 20 lansia termasuk dalam kriteria eksklusi sehingga total lansia yang dapat dijadikan responden adalah 97 lansia. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Daily Spiritual Experience Scale (DSES) dari Underwood & Teresi (2002) yang telah dilakukan uji validitas dengan hasil 0,85 serta uji reliabilitas sebesar 0,92 dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dari Buysee (1988) yang telah dilakukan uji validitas dengan hasil 0,85 serta uji reliabilitas sebesar 0,83. Kuesioner Daily Spiritual Experience Scale (DSES) menggunakan skala likert yang terdiri dari 16 item pertanyaan untuk mengukur tingkat spiritual. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) terdiri dari 19 item pertanyaan untuk mengukur kualitas tidur. 19 item pertanyaan dikelompokkan menjadi 7 komponen meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari. Hipotesis pada penelitian ini dengan menentukan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan antara Tingkat spiritual dengan kualitas tidur jika nilai p -value $0,000 < 0,05$. Penelitian ini menggunakan uji kolerasi pearson karena kedua variable berskala numerik. Data dikumpulkan secara *door to door* menggunakan kuesioner setelah responden menandatangani *informed consent*. Analisis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson karena kedua variabel berskala numerik. Identitas responden dijaga kerahasiaannya dengan menggunakan inisial dan kode.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Lanjut Usia di Desa Rowokembu, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60-74 tahun	88	90,7%
75-89 tahun	9	9,3%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	38,1%
Perempuan	60	61,9%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	3,1%
SD	49	50,5%
SMP	24	24,7%
SMA/SMK	19	19,6%
Perguruan Tinggi	2	2,1%
Agama		
Islam	97	100%
Total	97	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik usia responden terbanyak pada usia 60-74 tahun sejumlah 88 responden (90,7%). Kemudian karakteristik jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 60 responden (61,9%). Karakteristik pendidikan yang terbanyak adalah SD sebanyak 49 responden (50,5%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Spiritual Lansia di Desa Rowokembu, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan

Variabel	Mean	Median	Min	Maks	SD
Tingkat Spiritual	81,02	82,00	55	94	7,629

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata tingkat spiritual responden sebesar 81,02 (\pm 7,629) dengan skor terendah 55 dan skor tertinggi 94.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia di Desa Rowokembu, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan

Variabel	Mean	Median	Min	Maks	SD
Kualitas Tidur	6,26	6,00	2	12	2,181

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur responden sebesar 6,26 (\pm 2,181) dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi 12.

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Spiritual dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Rowokembu, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan

Variabel Bebas	Variabel Terikat		
	Kualitas Tidur		
	R	α	p -value
Tingkat Spiritual	-0,260	0,05	0,010

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil korelasi pearson diperoleh p -value sebesar $0,010 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Rowokembu, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan. Kekuatan hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur diperoleh $r = -0,260$ yang berarti kekuatan hubungan lemah. Korelasi hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur adalah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualnya maka semakin rendah kualitas tidurnya.

Pembahasan

Hasil korelasi pearson diperoleh p -value sebesar $0,010 < \alpha$ (0,05) sehingga H_a diterima dan dinyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Rowokembu, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan. Kekuatan hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur diperoleh $r = -0,260$ yang berarti kekuatan hubungan lemah. Korelasi hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur adalah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualnya maka semakin rendah kualitas tidurnya.

Hasil wawancara antara peneliti dengan responden pada saat penelitian didapatkan bahwa sebagian besar lansia melakukan kegiatan keagamaan seperti zikir dan mendengarkan murottal al Quran sebelum tidur. Syaifuroc et al., (2021) mengemukakan bahwa salah satu cara yang dapat digunakan oleh lansia muslim yang untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan berzikir sebelum tidur. Zikir merupakan amaliyah yang selalu terkait dengan berbagai ibadah Islam. Zikir dapat diartikan sebagai suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan Sang Pencipta yaitu Allah Subhanahu wa Ta'ala [11]. Priambodo, (2024) mengatakan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur para lansia karena membantu menenangkan pikiran dan meredakan kegelisahan, yang menghasilkan tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas. Bagi para lansia yang sering mengalami gangguan tidur, mendengarkan murottal Al-Quran dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia [12].

Menurut penelitian Pereira et al., (2019), mengatakan bahwa spiritual sangat penting bagi kehidupan lansia karena membuat diri tenang dan terbebas dari tekanan, aktivitas rumah tangga, masalah pribadi, masalah keluarga, dan hubungan dengan orang lain. Melakukan aktivitas spiritual membuat tidur lebih mudah dan kualitas tidur dapat terpenuhi [13]. Menurut Sugiyanto, (2021), membaca al Quran dan salat dapat menenangkan pikiran dan tubuh. Membaca kitab suci juga dapat membuat seseorang tertidur karena membuat mereka merasa nyaman dan tenang, sehingga mereka dapat tertidur dengan mudah [14].

Masa lansia merupakan masa penyesuaian bagi perkembangan kekuatan dan kesehatan fisik, penataan kembali tentang kehidupan, dan adaptasi terhadap peran sosial. Masa lansia adalah masa terakhir dalam tahapan pertumbuhan manusia dan berakhir dengan kematian [15]. Salah satu indikator lansia mampu mengetahui bahwa dirinya akan menjumpai kematian adalah memiliki spiritualitas tinggi. Lansia akan memandang bahwa kematian merupakan bagian dari proses kehidupan. Lansia yang mempunyai spiritualitas tinggi mampu menjalani kehidupan dengan tenteram, menghadapi permasalahan dengan tenang, dan mampu memaknai kehidupan dengan perspektif yang lebih luas [16].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suharti et al., (2022) yang mengatakan bahwa sebagian besar responden mempunyai kesehatan spiritualitas tinggi dengan jumlah responden 20 orang (67%). Kesehatan spiritualitas lanjut usia juga dapat dipengaruhi oleh konsep sehat dan sakit. Jika dalam kondisi sehat, maka lansia mampu melakukan aktivitas yang diinginkan, terutama terkait aktivitas spiritualitasnya. Namun, lain halnya jika lansia mengalami sakit. Dalam hal ini, segala aktivitas termasuk beribadah, bersosialisasi, dan aktivitas lainnya akan terbatas [17].

Diperlukan persiapan spiritual yang berfokus pada kehidupan batin untuk membantu lansia agar semakin dekat dengan Tuhan, salah satunya seperti meditasi. Beberapa kegiatan keagamaan terutama pada agama Islam untuk mendekati diri kepada Allah SWT, antara lain salat, membaca al Quran, berzikir, berpuasa, bersedekah, dan mengikuti kegiatan keagamaan [15]. Menurut Taqwa & W., (2016) semakin tinggi pendidikan, seseorang akan lebih mampu memahami dan berperilaku sesuai dengan ajaran agama [16].

Lansia dapat menemukan sumber dukungan spiritual yang kuat melalui kajian agama. Keyakinan pada Tuhan dan praktik keagamaan seperti doa, ritual atau meditasi, mampu membantu lansia merasa nyaman, tenang sekaligus optimis saat menghadapi tantangan yang datang dalam kehidupan. Kegiatan keagamaan ini juga dapat memberikan struktur dan rutinitas yang membantu meningkatkan partisipasi dalam komunitas keagamaan. Kajian agama sering kali terlibat berinteraksi dengan orang lain dan memenuhi kebutuhan akan dukungan sosial. Berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan di lingkungan sekitar dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, persaudaraan, dan saling mendukung, sehingga dapat meningkatkan kesehatan psikologis [18].

Fajar et al., (2022) mengatakan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan lebih tertarik pada pengalaman spiritual dan cenderung lebih aktif dalam berbagai kegiatan sosial keagamaan dibandingkan dengan laki-laki [5]. Selain itu, Yuzefo et al., (2015) menjelaskan bahwa responden perempuan biasanya lebih sering dijumpai dibandingkan dengan responden laki-laki. Hal tersebut karena lansia perempuan mayoritas hanya berkegiatan di rumah saja, sehingga mempunyai banyak waktu luang. Oleh karena itu, lansia perempuan mengikuti kegiatan keagamaan yang ada di sekitar rumahnya [19].

Lansia yang memiliki respon perilaku adaptif akan memiliki pola tidur yang teratur dan 7-8 jam per hari. Selain itu lansia juga melakukan aktivitas fisik di waktu luang seperti

berkebun, bercocok tanam, membersihkan rumah, mengikuti kegiatan di lingkungan sekitar, berkumpul dan bersantai bersama keluarga serta tetangganya [20]. Aktivitas tersebut dapat mengatur ritme sirkadian dan meningkatkan rasa kantuk di malam hari sehingga lansia dapat cepat tertidur.

Kualitas tidur lansia cenderung baik dikarenakan sebagian besar lansia masih tinggal bersama dengan keluarga (pasangan dan anak). Penelitian Wijayanti, (2019), mengatakan bahwa lansia merasa tenang karena memiliki keluarga yang mendukung kehadirannya. Dukungan keluarga termasuk memberikan kasih sayang, waktu, perhatian, hormat, menghargai, sabar dan bijaksana atas perilaku lansia, membantu memenuhi kebutuhan lansia, tidak menjadikan lansia sebagai beban, memeriksakan kesehatannya secara teratur dan menganjurkan untuk tetap menjaga pola hidup bersih dan sehat seperti olahraga yang teratur [21].

Lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Anggota keluarga yang tinggal bersama lansia perlu menciptakan lingkungan agar lansia dapat tinggal dengan nyaman. Untuk menjaga ruangan tempat tinggal lansia tetap bersih dan nyaman, jendela harus dibuka untuk menjamin kelancaran sirkulasi udara. Selain itu, untuk mencapai kualitas tidur yang baik pada lansia dapat dilakukan dengan menangani masalah yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk, misalnya kepanasan atau kedinginan. Setidaknya lansia dapat mengidentifikasi penyebab gangguan tidur dan cara menghindarinya [22].

Penelitian Ernawati et al., (2017) menjelaskan bahwa kesulitan dalam kemampuan tidur pada orang lansia disebabkan oleh sekelompok neuron yang bernama nukleus preoptik ventrolateral. Neuron tersebut mengalami kematian secara bertahap yang terlibat dalam mengatur perilaku tidur sehingga menghambat sistem gairah monoaminergik asenden utama selama tidur. Selain itu, perubahan Sistem Saraf Perifer (SSP) juga memengaruhi bagaimana lansia tidur, dan ini menyebabkan pola tidur berubah saat tua. Penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu dan mempertahankan irama sirkadian [23].

Setiap orang memiliki kualitas tidur yang berbeda-beda dan jenis kelamin dapat berpengaruh terutama pada kualitas tidur, sehingga kualitas tidurnya buruk. Penelitian Iriyani et al., (2023), mengatakan lansia laki-laki mengalami kualitas tidur yang buruk karena dipengaruhi oleh sejumlah faktor, salah satunya adalah gaya hidup. Merokok atau mengonsumsi kopi tentu saja mempengaruhi kualitas tidur laki-laki, sehingga kualitas tidur mereka buruk [24]. Penelitian Madrid-Valero et al., (2017) mengatakan bahwa perempuan umumnya memiliki skor kualitas tidur tinggi yang menandakan bahwa kualitas tidur mereka buruk dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dipicu karena adanya perubahan hormon yang berhubungan dengan fisik, fisiologis, dan psikologis sehingga menimbulkan masalah yang berkaitan dengan tidur. Lansia perempuan mengalami fase transisi menuju menopause dan fase pasca menopause yang cenderung terkait dengan perubahan fisik dan psikologis, sehingga dapat meningkatkan kejadian gangguan seperti merasa panas di malam hari, masalah suasana hati, dan masalah pernapasan saat tidur yang dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi lebih buruk [25].

Kualitas tidur di beberapa lansia dikatakan buruk karena menderita gangguan tidur seperti sulit untuk memulai tidur. Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar lansia dapat tertidur dalam waktu 30 hingga 60 menit. Fibrianti & Nagib (2022) mengatakan gangguan tidur antara lain kesulitan untuk memulai tidur, bangun terlalu dini, dan merasa sangat lelah di siang hari [26]. Pada penelitian Hasibuan & Hasna (2021), lansia akan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memulai tidur (berbaring lama sebelum tidur)

dan waktu lebih pendek untuk tidur dengan keadaan terlelap. Perubahan dalam pola tidur dapat dianggap sebagai bagian normal dari penuaan. Namun, banyak gangguan ini dapat dikaitkan dengan proses patologis yang tidak dianggap sebagai bagian normal dari penuaan [27].

4. Kesimpulan

Rata-rata tingkat spiritual responden sebesar 81,02 ($\pm 7,629$) dengan skor terendah 55 dan skor tertinggi 94. rata-rata kualitas tidur responden sebesar 6,26 ($\pm 2,181$) dengan skor terendah 2 dan skor tertinggi 12. Hasil uji korelasi pearson antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur menghasilkan nilai p -value sebesar $0,010 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat diartikan bahwa ada hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Rowokembu, Kecamatan Wonopringgo, Kabupaten Pekalongan. Kekuatan hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur diperoleh $r = - 0,260$ yang berarti kekuatan hubungan lemah. Korelasi hubungan antara tingkat spiritual dengan kualitas tidur adalah negatif.

Referensi

- [1] A. R. Naftali, Y. Y. Ranimpi, and M. A. Anwar, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian," *Bul. Psikol.*, vol. Vol. 25, N, pp. 124 – 135, 2017.
- [2] S. N. Kholifah, *Keperawatan Gerontik*. Jakarta, 2016.
- [3] W. Freska, D. E. Putri, and T. Yalita, "Stimulasi Perkembangan Spiritualitas Lansia di Kelurahan Parak Gadang Timur Kota Padang," *J. Hilirisasi IPTEKS*, vol. Vol. 3 No., pp. 260–268, 2020.
- [4] D. Islamy and Khairani, "Tingkat Kebutuhan Spiritual dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Sosial," *JIM FKPEP*, vol. Vol. III, pp. 336–340, 2018.
- [5] M. Fajar, D. Febriana, and Nurhasanah, "Gambaran Pengalaman Spiritual pada Lanjut Usia Sehat di Masa Pandemi Covid-19," *Idea Nurs. J.*, vol. XIII No. 3, pp. 44–50, 2022.
- [6] A. Ardiansyah, A. P. Rizanti, and Azwar, "Intervensi Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Pasien Di Rumah Sakit : Literature Review," *J. Ber. Ilmu Keperawatan*, vol. Volume 14, pp. 92–101, 2021.
- [7] D. Juwita, L. Nulhakim, and E. Purwanto, "Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Pralansia dan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan," *Aspiration Heal. J.*, vol. Volume 1, pp. 240–251, 2023, [Online]. Available: <https://ejournal.itka.ac.id/index.php/aohj/article/view/104>
- [8] A. Kurniawan, E. Kasumayanti, and A. D. Puteri, "Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020," *Ners*, vol. Volume 4 N, pp. 102–106, 2020, [Online]. Available: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1120>
- [9] V. Yousofvand *et al.*, "Impact of a Spiritual Care Program on the Sleep Quality and Spiritual Health of Muslim Stroke Patients: A Randomized Controlled Trial," *Complement. Ther. Med.*, pp. 1–8, 2023.
- [10] W. Thichumpa, N. Howteerakul, N. Suwannapong, and V. Tantrakul, "Sleep Quality and Associated Factors among the Elderly Living in Rural Chiang Rai, northern Thailand," *Epidemiol. Health*, vol. Volume 40, pp. 1–9, 2018, doi: 10.4178/epih.e2018018.
- [11] K. M. Y. Syaifuroc, H. Rahmawati, and Rian, "Hubungan Perilaku Dzikir dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Campakamulya," *Heal. J.*, vol. Vol. 10, N, pp. 10–16, 2021.

- [12] K. A. Priambodo, “Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia,” *J. Ilmu Pendidikan Islam*, vol. Volume 2, pp. 89–95, 2024, doi: 10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1431.
- [13] A. C. Pereira, J. Wiyono, and E. Candrawati., “Hubungan Aktivitas Spiritual dengan Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang,” *J. Ilm. Keperawatan*, vol. Volume 4, pp. 318–328, 2019, doi: 10.33366/nn.v4i1.1560.
- [14] Sugiyanto, “Analisa Kejadian insomnia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Moroangin Kota Palopo,” *J. Kesehat. Iuwu Raya*, vol. Vol. 6 No., pp. 191–196, 2021.
- [15] J. H. Yondro, W. Fitri, A. Fitrah, and S. N. Elvina, “Kesipan Lansia dalam Menghadapi Kematian,” *J. Dakwah dan Ilmu Komun.*, vol. Volume 2 N, pp. 1–13, 2019.
- [16] N. Taqwa and R. H. W., “Gambaran Tingkat Kecerdasan Spiritual pada Lansia di Kelurahan Pudak Payung,” *J. Jur. Keperawatan*, pp. 1–8, 2016.
- [17] S. Suharti, Nurhayati, and B. Nadrati, “Gambaran Kesehatan Spiritualitas lanjut Usia,” *J. Kesehat. Panca Bhakti Lampung*, vol. Vol 10, pp. 90–99, 2022, doi: 10.47218/jkpbl.v10i2.129.
- [18] F. Masruroh and H. A. Rahma, “Kualitas Religius dan Kesehatan Psikologis pada Lansia yang Mengikuti Kajian Rohani,” *Islam. Couns. J.*, vol. Vol. 02, N, pp. 1–18, 2023.
- [19] M. A. Yuzefo, F. Sabrian, and R. Novayelinda, “Hubungan Status Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lansia,” *J. Online Mhs.*, vol. Vol 2, No, pp. 1266–1274, 2015.
- [20] Bani and N. Herlina, “Hubungan antara Pola Tidur dengan Perilaku Lansia: Literature Review,” *Borneo Student Res.*, vol. Vol 3, No, pp. 2649–2658, 2022.
- [21] A. Wijayanti, “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Pola Tidur Lansia,” *J. Keperawatan*, vol. Volume 17, pp. 1–10, 2019.
- [22] S. Nurdin and S. Insafitri, “Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang,” *Journals Ners Community*, vol. Volume 13, pp. 544–550, 2022.
- [23] Ernawati, A. Syauqy, and S. Haisah, “Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi,” 2017.
- [24] Iriyani, K. Safei, R. P. L. Basri, M. E. Rachman, and Dahliah, “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut,” *Fakumi Med. J. J. Mhs. Kedokt.*, vol. Vol.3 No.1, pp. 1–11, 2023.
- [25] J. J. Madrid-Valero, J. M. Martinez-Selva, B. R. do Couto, J. F. Sanchez-Romera, and J. R. Ordonana, “Age and Gender Effects on the Prevalence of Poor Sleep Quality in the Adult Population,” *Gac Saint*, vol. Vol. 31, N, pp. 18–22, 2017, doi: 10.1016/j.gaceta.2016.05.013.
- [26] Fibrianti and M. Nagib, “Pengaruh Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Kualitas Tidur pada Lansia,” *Wellness Heal. Mag.*, vol. Volume 4, pp. 141–148, 2022, doi: 10.30604/well.272412022.
- [27] R. K. Hasibuan and J. A. Hasna, “Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat,” *J. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. Vol. 17, N, pp. 187–195, 2021.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)