

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA MASYARAKAT YANG
TERDAMPAK COVID-19 DI KELURAHAN
AKEHUDA KECAMATAN KOTA
TERNATE UTARA**

Nunung Handayani^{1*}, Helly Katuuk², Sri Wahyuni³

¹*Mahasiswa Prodi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado*

^{2,3}*Dosen Prodi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado*

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Manado, Indonesia

ABSTRAK

Insomnia sangat berdampak bagi kesehatan seseorang karena jika seseorang mengalami insomnia akan berkurang kuantitas, kualitas tidurnya dan juga dapat mempengaruhi status Kesehatan dengan menurunnya system kekebalan tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada masyarakat yang berdampak covid-19 di Kelurahan Akehuda Kecamatan Kota Ternate Utara.

Metode Penelitian *Deskriptif Analitik* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 36 responden dengan menggunakan metode *Total Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pembagian kuesioner. Selanjutnya data yang terkumpul diolah dengan program SPSS versi 16.0 untuk dianalisis dengan menggunakan uji *Chi – Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Masyarakat Yang Berdampak Covid-19 dan didapatkan jenis kelamin terbayak dalam penelitian ini adalah perempuan 24 responden (66,7%).

Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Masyarakat Yang Berdampak Covid-19 Di Kelurahan Akehuda Kecamatan Kota Ternate Utara, ditunjukkan dengan hasil *Chi-Square* diperoleh $p=0,000 < 0,05$, Nilai 0,000 berada di bawah nilai Alpha 5% (0,05). Maka H_0 diterima atau ada Hubungan antara variabel.

Kata Kunci : Kecemasan, Insomnia, Covid-19

ABSTRACT

Insomnia has a huge impact on one's health because if someone experiences insomnia it will reduce the quantity, quality of sleep and it can also affect health status by decreasing the immune system. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of anxiety and the incidence of Insomnia in Communities Affected by Covid-19 in Akehuda Village, North Ternate City District.

This research uses descriptive analytical method with cross sectional approach. The sample of this study was 36 respondents using the total sampling method. Data collection was carried out by distributing questionnaires. Furthermore, the collected data were processed with the SPSS version 16.0 program and then analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that there was a relationship between anxiety levels and the incidence of insomnia in the community affected by Covid-19 and the largest gender in this study were 24 female respondents (66.7%).

The conclusion in this study is that there is a significant relationship between the Level of Anxiety and the Incidence of Insomnia in Communities Affected by Covid-19 in Akehuda Village, North Ternate City District, indicated by the Chi-Square results obtained by $p = 0.000 < 0.05$, the value of 0.000 is in below an Alpha value of 5% (0.05). Then H_a is accepted or there is a relationship between variables.

Keywords: *Anxiety, Insomnia, Covid-19*

PENDAHULUAN

Insomnia dapat didefinisikan sebagai kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur, ketidakmampuan atau ditandai kesulitan tidur di siang hari, lebih dari satu bulan. Insomnia dapat terjadi pada semua usia namun sering terjadi pada lansia (Bhasin, 2016). Pekerjaan, aktivitas social dan status kesehatan penderitanya sehingga tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya juga dipengaruhi oleh insomnia (Hedyanti, 2012).

Penderita gangguan mental yang mengalami insomnia sangat banyak, sehingga tingkat kecemasan cenderung meningkat. Kita tahu bersama kecemasan merupakan suatu kondisi dimana penderita mudah merasa takut yang berlebihan, perasaan tidak menyenangkan, dan seringkali disertai gejala otonomik seperti nyeri kepala, jantung berdebar, gangguan lambung ringan maupun berkeringat. Kecemasan juga merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam diri dan juga merupakan hal normal yang terjadi disertai dengan perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan sebelumnya. (Sadock, 2009).

Insomnia sangat berdampak bagi kesehatan seseorang karena jika seseorang mengalami insomnia akan berkurang

kuantitas, kualitas tidurnya dan juga dapat mempengaruhi status Kesehatan dengan menurunnya system kekebalan tubuh (Saputra, 2013).

Menurut WHO (*Organisasi Kesehatan Dunia*) menemukan bahwa perempuan lebih banyak mengalami gangguan tidur dari pada laki-laki. Prevalensi gangguan tidur yang terjadi di Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa Sedangkan di Indonesia, prevalensi gangguan tidur sekitar 10% yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita Insomnia (Amir, N.2010).

Kecemasan juga merupakan respon psikologi ketegangan mental mengelisahkan sehingga tidak mampu untuk menghadapi masalah dan merasa tidak aman. Perasaan seperti ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis yaitu seperti gemetar, berkeringat, kerja jantung meningkat dan gejala psikologis yaitu panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi. Kecemasan merupakan bagian dari kondisi manusia yang dianggap mengancam keberadaannya. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan dapat juga menyebabkan kecemasan. Situasi yang mengancam diantaranya adalah ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan

tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan. Kecemasan merupakan akibat dari suatu konflik, ketegangan, ancaman kegagalan maupun perasaan tidak aman. Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya (Pratiwi, 2010).

Berdasarkan data WHO (2016), terdapat sekitar 35 juta orang mengalami depresi, 60 juta orang mengalami gangguan kecemasan, dan lebih dari 100 juta orang mengalami stress berat. Hasil lain yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) (2017) pada warga amerika menunjukkan bahwa data sebanyak 59,0 persen dari kelompok usia 18-38 tahun mengalami stress. Sementara di Indonesia mempertahankan bahwa jumlah kasus gangguan jiwa terus meningkat setiap tahunnya.

Sejak diumumkan pertama kali pada Desember 2019, jumlah penderita covid-19 terus meningkat. Penyakit ini awalnya terjadi di Wuhan, provinsi Hubei, China dan dikaitkan dengan pasar binatang. dalam rentang waktu satu bulan terjadi peningkatan kasus yang signifikan dan meluas ke beberapa provinsi di China, bahkan ke Jepang, Thailand dan Korea Selatan. Penyebaran penyakit yang begitu cepat serta meluas ke beberapa negara, sampel yang di teliti menunjukkan penyebab dari *coronavirus* awalnya penyakit ini dinamakan sementara sebagai *2019 novel coronavirus* (2019-nCov), dan kemudian WHO mengumumkan nama baru pada 11 Februari 2020 yaitu *Coronavirus Disease* (COVID-2019), yang disebabkan oleh virus *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (*SARS-CoV-2*). Sehingga World Health Organization (WHO) akhirnya mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi pada 12 Maret 2020.

Laporan WHO pada 6 April 2020 menyebutkan bahwa pasien dengan infeksi Covid-19 sudah mencapai 1.210.956 jiwa pada 205 negara dengan angka kematian 5,6%. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pertama kali melaporkan kasus Covid-19 pada 2 Maret 2020 yang di mulai dari 2 kasus di Jawa Barat hingga pada tanggal 7 april 2020, Kementerian Kesehatan

Republik Indonesia melaporkan infeksi Covid-19 mencapai 2.738 orang dengan angka kematian 8,1%.

Kerusakan fisik, covid-19 juga memiliki dampak serius pada mental kesehatan masyarakat. Pada 20 Januari 2020, Cina mengkonfirmasi penularan virus ini dari manusia ke manusia dan beberapa staf medis di wuhan telah terinfeksi (XINHUANET, 2020). Sejak itu masyarakat telah menunjukkan perilaku yang berhubungan dengan kecemasan karena kekurangan signifikan masker medis dan alcohol di seluruh negeri. Selain itu, banyak staf medis yang bekerja lebih dari 16 jam setiap hari maupun masyarakat yang mengetahui bahwa kasus covid-19 saat ini semakin meningkat menyebabkan mereka tidak cukup tidur. Dan untuk informasi di wilayah Maluku Utara pada tanggal 3 Mei 2020 melaporkan infeksi Covid-19 mencapai 50 orang, dan banyak yang terkonfirmasi berasal dari kelurahan akehuda, Menurut Pusat Data Dan Informasi (Pusdating) Propinsi Maluku Utara.

Berdasarkan Hasil pengambilan survei awal di kelurahan akehuda kecamatan kota ternate utara. terdapat 2 RT dari 11 RT yang terkonfirmasi Covid 19 berjumlah 18 orang. Dari banyaknya yang terkonfirmasi covid-19 di RT 08 dan RT 09, berdasarkan hasil wawancara serta pengamatan yang dilakukan peneliti saat itu terdapat 180 populasi dengan 36 sampel yang merasa panik, Tegang, merasa tidak aman, susah tidur dan sering terbangun di malam hari karena adanya pandemic covid-19 sehingga kegiatan yang biasanya dilakukan dibatasi dan karena banyak yang terkonfirmasi covid-19 berasal dari RT 08 dan RT 09 sehingga usulan dari pihak kepala dinas Kesehatan provinsi maluku utara untuk lakukan PSBB (*lockdown parsial*) khususnya di Rt 08 dan Rt 09 yang telah di setujuai oleh camat ternate utara, ketua gugus tugas, pihak kelurahan maupun warga masyarakat.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Analitik dengan pendekatan Cross Sectional yaitu di mana penelitian ini menganalisis tentang hubungan antara dua variabel yaitu, Variabel Independen (Tingkat

Kecemasan) dan Variabel Dependen (Kejadian Insomnia). Populasi pada penelitian ini yaitu masyarakat yang terdampak covid-19 di Kelurahan Akehuda Kecamatan Kota Ternate Utara yang terdapat 2 RT dari 11 RT memiliki jumlah populasi 180 KK di 2 RT tersebut yaitu di RT 08 dan RT 09.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu Teknik *Sampling* yang digunakan oleh penulis adalah *Nonprobability Sampling*. *Total Sampling* Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 36 responden.

HASIL

Tabel.5.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20-30	7	19,4
31-40	7	19,4
41-50	10	27,8
51-60	12	33,3
Total	36	100,0

Tabel.5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Banyaknya Responden	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki –laki	12	33,3
Perempuan	24	66,7
Total	36	100,0

ANALISA UNIVARIAT

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden menurut Tingkat Kecemasan di Kelurahan Akehuda Kecamatan Kota Ternate Utara.

Tingkat Kecemasan	Banyaknya Responden	
	Frequency (f)	Percent (%)
Cemas ringan	15	41,7
Cemas sedang	21	58,3
Total	36	100.0

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden menurut Kejadian Insomnia di Kelurahan Akehuda Kecamatan Kota Ternate Utara.

Kejadian Insomnia	Banyaknya Responden	
	Frequency (f)	Percent (%)
Insomnia ringan	16	44,4
Insomnia sedang	20	55,6
Total	36	100.0

ANALISA BIVARIAT

Tabel 5.5 Tabulasi Silang Antara Tingkat kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Masyarakat Yang Berdampak Covid-19 Di Kelurahan Akehuda Kecamatan Kota Ternate Utara.

PEMBAHASAN

Penelitian ini berjudul hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia

Tingkat Kecemasan	Kejadian Insomnia				Total	
	Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		jumlah	%
	N	%	N	%		
Cemas ringan	1	2,8	1	38,4	15	41,7
Cemas sedang	15	41,7	6	16,7	21	58,3
Total	16	44,4	2	55,6	36	100,0

Signifikan (p) = 0,000

Odd Ratio = 0,29

pada masyarakat yang berdampak covid-19 di kelurahan Akehuda kecamatan Kota Ternate Utara, yang dilaksanakan dari tanggal 4-6 agustus 2020 dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada masyarakat yang berdampak covid-19 di kelurahan Akehuda Kecamatan Kota Ternate Utara. Penelitian ini di maksudkan hanya untuk masyarakat kelurahan akehuda RT 08 dan RT 09 yang mengalami tingkat kecemasan, sehingga pengetahuan masyarakat tentang covid-19 menjadi lebih baik dan nantinya masyarakat tidak mengalami tingkat kecemasan yang berlebihan hingga mengalami kejadian insomnia.

Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan umur masyarakat yang telah dilakukan pada 36 responden paling banyak berkisar pada usia 51-60 Tahun dengan 12 responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Evi rianjai (2016). dalam jurnal Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia yang menjelaskan bahwa secara individu, pada usia diatas 55 tahun terjadi proses penuaan secara alamiah. Hasil penelitian tersebut dimungkinkan karena

seiring dengan Insomnia sering muncul dengan gangguan kejiwaan seperti gangguan kecemasan dan depresi. Hal itu meningkat seiring bertambahnya usia. Pada usia lanjut sering mengalami pola terbangun pada dini hari. Beberapa usia lanjut dapat tertidur secara normal tetapi terbangun beberapa jam kemudian dan sulit untuk tertidur kembali (Bekti dalam Giatiningsih, 2011).

Berdasarkan distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa yang mengalami insomnia pada laki-laki 12 responden dan perempuan 24 responden. Dan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sunarti (2020). Mengutip salah satu hasil kaji cepat Survei Ketahanan Keluarga di masa pandemi yang dilakukan oleh Institut Pertanian Bogor (IPB), dari sebanyak 66 persen responden perempuan yang sudah menikah menunjukkan bahwa gangguan psikologis yang paling banyak dialami adalah mudah cemas dan gelisah. Sebagian besar lansia beresiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan kecemasan dan akhirnya dapat menghambat kegiatan. Insomnia bisa terjadi karena beberapa faktor lain seperti perubahan fisiologis atas penuaan, kondisi lingkungan dan penyakit kronis Menurut Puspitosari (2008).

Dari hasil penelitian yang dilakukan Ayu Fiaka Dhin (2015) tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta Tahun 2015 menjelaskan bahwa jenis kelamin yang paling banyak mengalami insomnia yaitu pada perempuan lebih banyak dari pada laki-laki, hal ini karena pada perempuan lebih sering terbangun 1-2 kali untuk buang air kecil, minum air dan tidak dapat menahan kencing. Responden mengalami insomnia (kesulitan tidur), kesulitan tidur ini bisa menyangkut lamanya waktu tidur (kuantitas) atau kelelahan (kualitas) tidur sekitar 20-40% masyarakat mengalami masalah insomnia dan lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki (Mukhlida dalam Anggraeni 2013).

Faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu faktor fisik, faktor lingkungan, gaya

hidup, dan faktor psikologis. Pada wanita yang berusia 40-50 tahun ke atas, salah satu gejala yang biasa di alami yaitu susah tidur (insomnia), jika terbangun di malam hari mereka akan sulit untuk mendapatkan tidur mereka kembali. Insomnia dapat terjadi sebagai reaksi symptom yang sederhana atau mungkin berkaitan dengan kondisi-kondisi psikiatrik lain seperti kecemasan (Adeleya, N.2008).

Berdasarkan hasil tabulasi silang Antara Tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia yang Dilakukan kepada 36 Responden di dapatkan tingkat kecemasan ringan 1 responden dengan yang mengalami insomnia sedang terdapat 14 Responden, sedangkan tingkat kecemasan sedang ada 15 responden dengan kejadian insomnia sedang terdapat 6 responden. Hasil uji chi-square di dapatkan hasil bahwa nilai $p=0,000$ yang menunjukkan bahwa dimana nilai p value lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada masyarakat yang berdampak covid-19 di kelurahan akehuda kecamatan kota ternate utara. Sedangkan nilai Odd Ratio (OR)=0,29.

Menurut teori Shin dan Newman, 2019 Kecemasan biasanya berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (*uncontrolled*), sehingga individu akan berfokus pada Tindakan yang terkendali. gangguan tidur berdampak tidak baik bagi kondisi fisik karena dapat menurunkan imunitas tubuh. perasaan cemas dan khawatir. Kecemasan terhadap virus corona karena khawatir ada anggota keluarga yang terinfeksi membuat tubuh tegang dan dapat menyebabkan gangguan tidur. Demikian juga dengan kecemasan akan kurangnya atau hilangnya penghasilan atau pekerjaan. Ketidakpastian kapan pandemi ini selesai, angka kasus konfirmasi positif, serta angka kematian yang meningkat juga menyebabkan kondisi cemas dan khawatir yang berakibat pada gangguan tidur Menurut Psikiater Rs Marzoeki Mahdi Bogor dan Siloam Bogor, Lahargo Kembaren.

Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dhini (2018) Bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis,

Tamantirto, Kasihan, Bantul. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan hasil hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia sedang terdapat 35 responden peneliti berasumsi bahwa insomnia sangat dipengaruhi tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrianita (2017) dengan hasil yang sama pada kejadian insomniapada lansia, untuk itu diharuskan menerapkan manajemen perilaku. seperti menghindari minuman yang mengandung kafein beralkohol dan membatasi jumlah cairan yang dikonsumsi sebelum tidur.

Upaya mengatasi insomnia pada wanita premenopause harus diatasi faktor penyebab utamanya terlebih dahulu. Apabila yang menjadi penyebab adalah faktor fisik, maka harus ditangani dengan tindakan medis. Namun apabila penyebabnya adalah faktor psikologis seperti kecemasan, cara untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan berpikir positif pada setiap perubahan yang dialami pada tubuh, meningkatkan aktifitas sehari-hari agar dapat mengalihkan stressor yang dapat menyebabkan kecemasan, selain itu juga harus dilakukan pendekatan secara persuasif untuk membantu menyelesaikan permasalahannya. (Nur Hidayah, 2016).

DAFTAR PUSTAKA

- Bhasin, H. (2016). Chronic insomnia & its impact amongst adolescent. The International Journal of Indian Psychology, 3(4).
- Dania Danirmala , Putri Ariani. (2019). Angka kejadian insomnia pada lansia di panti tresna werdha wana seraya Denpasar, Bali tahun 2015. ISSN: 2303-1395.
- Deshinta Vibriyanti (2020). Kesehatan mental masyarakat mengelola kecemasan di tengah pandemic covid-19, pusat penelitian kependudukan, Lembaga ilmu pengetahuan Indonesia. ISSN : 2502-8537.

- Dian Anggrean. (2013). Kecemasan, Insomnia, Masa Premenopaus : Perumahan Taman Setia mahar Bekasi.
- Evi rianjani, Heryanto Adi Nugroho, Rahayu Astuti. (2011) Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat kecemasan Pada lansia Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang.
- Fadli, Safruddin, Andi Sastria Ahmad, Sumbara, Rohandi Baharuddin. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Tenaga Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Covid-19, Tiga Rumah sakit dan Sembilan Layanan kesehatan.
- Fransiska Sohat, Hendro Bidjuni, Vendri Kallo. (2014) Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado.
- Hidayat, A.A. (2014). Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Zang Li, Fan G, etc. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. The Lancet. 24 Jan 2020.
- Ida Bagus Gede Hendra Kusuma & Iga Indah Ardani (2018). Hubungan Tingkat kecemasan terhadap aktivitas sehari-hari pada lansia di panti werdha wana seraya Denpasar. E-jurnal Medika, vol. 7 No, 1, Januari, 2018 : 37-42 ISSN : 2303-1395.
- Imadudin, M. I. (2012). prevalensi insomnia pada mahasiswa fkik uin angkatan 2011 pada tahun 2012.
- Nur Hidaayah, & Hilmi Alif. (2016). *Hubungan tingkat kecemasan dengan terjadinya insomnia pada wanita premenopause di dusun ngablak desa kedungrukem kecamatan benjeng kabupaten gresik*
- Notoatmodjo, S, 2015, Metode Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Putu Anda T. A, (2020). Dampak pandemi, pasien kanker, COVID-19, Indonesia. Doi : <https://doi.org/10.24843/JBN.2020.v04.is01.p07>.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. Panduan Praktik Klinis: Pneumonia 2019-nCoV. PDPI: Jakarta; 2020.
- Ramadhani (2012). *Hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia*. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Malang: (<http://etd.eprint.ua.ac.id/4156766/1/j23687183637>).
- Rafknowledge (2004). Insomnia dan gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Rindayati, Abd Nasir, Yuni Astriani (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut usia. Doi : <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Riska Dyah, Ayu kusumaningtyas & Arita Murwani (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Doi : 10.29238/caring.v9i1.443.
- Satria Yudha K, Farida Halis D, & Esti Widiani, (2017). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*.
- Stuart & Sundeen.1998. Keperawatan Jiwa Edisi 3. EGC: Jakarta
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV. <https://massugiyantojambi.wordpress.com/2011/04/15/teori-motivasi/>.

- Susilo A, Rumende CM, Pitoyo CW, dkk. Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini. J Penyakit Dalam Indones. 2020;7:45-77
- Sugiyono. (2011). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Wahyu wiyono, & Arif Widodo, (2010). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di panti wredha dharma bhakti surakarta. ISSN 1979-2697.
- World Health Organization. 2020. Global surveillance for COVID-19 caused by human infection with COVID-19 virus, March 2020.
- Wood W. & Rounger D. (2016). Psychology of habit. Annu., 67, 289-314-033417.
- Yestinus Semium, OFM. (2006) . Kesehatan Mental 2. Yogyakarta : Kanisius.
- Yeen Huang, Ning Zhao, (2020). Gangguan kecemasan umum, gejala depresi tom dan kualitas tidur selama wabah COVID-19 di Cina, , *Psy-Penelitian chiatry* (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>.
- Yudhiakuari Sincihu1, B. Handoko Daeng2, Priska Yola3 (2018) Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. 1978-2071 (Print); ISSN 2580-5967.
- Yuliana, (2020). Corona virus diseases (Covid-19); Tinjauan Literatur. 2655-9951 (print); ISSN 2656-0062.