

Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpeh

Elsa Wulandari, Riska Amalya Nasution*, Yulia Indah Permata Sari
Pogram Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi
*E-mail: riskanasution@unja.ac.id

Abstrak

Lanjut usia atau sering disebut lansia merupakan suatu fase yang dilewati oleh semua insan manusia yang merupakan tahapan dimana individu pada usia tertentu. *World Health Organization* menyatakan terdapat 65,6 juta orang lansia di seluruh dunia mengalami gangguan fungsi kognitif pada tahun 2021. Di Puskesmas Muara Kumpeh masih banyak lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif dengan berbagai macam penyebab dan faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Muara Kumpeh. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Posyandu wilayah Kerja Puskesmas Muara Kumpeh. Waktu pelaksanaan dimulai dari Bulan Januari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah Lansia yang mengikuti kegiatan posyandu lansia yaitu sebanyak 2.580 orang dengan jumlah sampel 106 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *non- probability sampling Purposive Sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Correlation Gamma*. Hasil penelitan didapatkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur terhadap fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja Puskemas Muara Kumpeh. Diharapkan pihak Puskesmas Muara Kumpeh agar dapat mengedukasi keluarga mengenai hal-hal yang dapat membantu lansia untuk tidur yang nantinya akan dapat menurunkan kejadian fungsi kognitif pada lansia.

Kata kunci: Fungsi Kognitif, Lansia, Kualitas Tidur

Abstract

Elderly or often called elderly is a phase passed by all human beings which is a stage where individuals are at a certain age. World Health Organization (WHO) stated that there are 65.6 million elderly people worldwide experienced impaired cognitive function in 2021. At Muara Kumpeh Health Center, there are still many elderly people who experience cognitive function decline with various causes and factors. This study aims to determine the relationship between sleep quality and cognitive function in the elderly in the work area of Muara Kumpeh Health Center. This type of research is quantitative with cross sectional method. The research was carried out at the Posyandu working area of the Muara Kumpeh Health Center. The implementation time starts from January 2023. The population in this study is the elderly who participate in the activities of the elderly posyandu, which is as many as 2,580 people. The sample amounted to 106 respondents. The sampling technique was non-probability sampling using purposive sampling. The statistical test used the correlation gamma test. The results of the study found that there was a relationship between sleep quality and cognitive function in the elderly in the work area of Puskemas Muara Kumpeh. It is hoped that the Muara Kumpeh Health Center can educate families about things that can help the elderly to sleep which will later reduce the incidence of cognitive function in the elderly

Keywords: Cognitive Function, Elderly, Sleep Quality

Pendahuluan

Lansia (Lanjut Usia) adalah satu kondisi pasti dilewati oleh semua insan manusia yang merupakan tahapan dimana individu pada usia tertentu, yang dikategorikan sebagai lansia awal yaitu antara 60 sampai 74 tahun, lansia pertengahan yaitu usia 74-84 tahun, serta lansia akhir dengan usia 85 tahun atau lebih (Miller, 2012). Menjadi seorang lanjut usia dengan segenap keterbatasan dan penurunan aspek biologis, sosial dan psikologi pasti akan terus dirasakan, pada masa ini akan dihadapkan pada kemunduran raga/biologis, mental serta sosial secara berangsur-angsur (Ramli & Fadhillah, 2020).

Prevalensi WHO 2021 menyatakan terdapat 65,6 juta orang lansia di seluruh dunia mengalami gangguan fungsi kognitif (*World Health Organization*, 2022). Di Indonesia, terkait kondisi lansia terhadap gangguan fungsi kognitif berada di angka 121 juta dengan persentase 5,8% laki-laki dan 9,5% perempuan. Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi tahun 2021 terdapat 65.206 jumlah lansia dengan jumlah 45.644 lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif. Untuk di Kabupaten Muara Jambi didapatkan data bahwa jumlah lansia di Muara Jambi terdapat 35.714 lansia dengan jumlah sebesar 21.428 lansia mengalami penurunan fungsi kognitif. Berdasarkan data dari UPTD Muara Kumpeh Jambi juga terdapat 2.580 lansia dengan jumlah lansia mengalami gangguan kognitif sebesar 2.250. Dengan data tersebut kita dapat mengetahui bahwa banyak

sekali jumlah lansia mengalami gangguan kognitif yang akan berpengaruh pada perubahan lainnya.

Pada lanjut usia pergantian raga ditandai dengan kemunduran raga yang ditandai dengan kulit yang mulai mengendur, rambut yang berganti warna jadi memutih, gigi yang berkurang, penglihatan yang terus menjadi kabur, daya tangkap terhadap suara yang kurang jelas. Semakin bertambahnya usia manusia mengalami beberapa perubahan dalam hidupnya seperti perubahan dalam fisik, psikologi serta kognitif, gerakan lamban serta *figure* tubuh yang tidak lagi proposional (Ramli & Fadhillah, 2020). Selain itu, pada lansia pula terjadi perubahan dari sisi psikologinya dengan perubahan perilaku akibat penurunan fungsi kognitifnya. Pada lansia juga terjadi perubahan mental yang ditandai pula dengan penurunan fungsi kognitif dan depresi (Ramli & Fadhillah, 2020). Permasalahan yang seringkali dialami para lanjut usia merupakan penyusutan organ secara sistemik, ginjal, jantung dan system penglihatan yang berkurang (Fatmawati & Imron, 2017).

Proses penuaan menimbulkan penyusutan respon sensori dan reaksi motorik pada lapisan saraf pusat serta penyusutan pada reseptor proprioseptik (Lintin & Miranti, 2019). Seorang lansia akan mengalami penuaan. Proses penuaan dapat diartikan dengan proses kemunduran prestasi kerja dan penurunan kapasitas fisik seseorang yang mengakibatkan seseorang tersebut kurang produktif, rentan terhadap penyakit dan banyak bergantung pada orang lain (Ramadhani, 2016).

Fungsi kognitif adalah proses mental untuk memperoleh pengetahuan atau kecerdasan, yang meliputi cara berpikir, ingatan, pemahaman, serta perencanaan dan pelaksanaan (Mongisidi et al, 2013). Pada fungsi kognitif terdapat komponen-komponen di dalamnya yaitu meliputi kesadaran, pemikiran, dan penilaian serta memori dan bahasa. Namun fungsi kognitif itu sendiri mulai menurun saat usia manusia itu mulai menua.

Gangguan kognitif biasanya disebabkan oleh gangguan pada susunan saraf pusat, seperti gangguan oksigenasi otak, degenerasi/penuaan, penyakit alzheimer dan kekurangan nutrisi yang dimana dapat menyebabkan demensia dari penurunan fungsi kognitif. Dari faktor-faktor ini masalah yang muncul diantaranya gangguan orientasi waktu, ruang, tempat dan tidak mudah menerima hal/ide baru (Dian, 2015). Kualitas hidup lansia harus sangat diperhatikan bukan hanya lansia yang memiliki kesehatan yang bagus namun yang perlu diperhatikan adalah kesejahteraan dan kebahagiaan hidup lansia tersebut, dengan penurunan fungsi kognitif secara drastis dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup lansia apalagi lansia yang mengalami demensia akibat penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif memiliki komponen-komponen penting seperti kesadaran, pemikiran dan penilaian, memori serta bahasa. Hal tersebut jika terganggu sangat berpengaruh bagi kegiatan sehari-hari lansia (Dayamaes, 2018).

Salah satu faktor yang berkontribusi pada fungsi kognitif pada lansia adalah faktor kualitas tidur

(Dominges et al, 2021). Faktor tersebut dapat mengakibatkan penurunan pada fungsi kognitif pada lansia. Gangguan fungsi kognitif yang paling ringan dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*). Gangguan ini dikeluhkan oleh 39% lanjut usia yang berusia 50-59 tahun, penurunan fungsi kognitif ini dapat meningkat menjadi 85% pada usia lebih dari 80 tahun, pada kategori perubahan fungsi kognitif paling ringan dapat berlanjut menjadi demensia ringan (*Mild Cognitive Impairment-MCI*) sampai ke demensia sebagai bentuk klinis yang paling berat (Budi, 2014). Pada lansia, fungsi sel otak akan menurun yang dapat menyebabkan hilangnya ingatan jangka pendek, sulit berkonsentrasi dan pemrosesan informasi yang lebih lambat, sehingga dapat menyebabkan masalah komunikasi (Ramli & Fadhillah, 2020). Perubahan kognitif masuk kedalam tiga perubahan yang akan terjadi pada lansia diantaranya perubahan fisiologi, perubahan kognitif dan yang terakhir adalah perubahan perilaku psikososial.

Lansia dapat dikatakan mengalami penurunan fungsi kognitif saat menunjukkan 3 atau lebih dari gejala-gejala yaitu berupa gangguan dalam hal gaya hidup, pola tidur, perhatian (atensi), daya ingat (memori), orientasi waktu dan tempat, kemampuan konstruksi dan esekusi, gejala tersebut dibarengi dengan gangguan rasa cemas, gangguan emosi, gangguan stress dan gangguan depresi (Muzamil et al, 2014). Kemunduran fungsi kognitif pada lansia dimanifestasikan seperti kesulitan ingatan atau mudah lupa, kemampuan

pengambilan keputusan yang melemah dan kinerja yang lebih lambat. Pada dasarnya, fungsi memori merupakan salah satu komponen intelektual yang sangat penting karena berkaitan erat dengan kualitas hidup lansia (Ramli & Fadhillah, 2020). Kemampuan lansia untuk memenuhi kebutuhan dasarnya akan dipengaruhi oleh penurunan fungsi kognitif yang disertai dengan gejala sindrom demensia. Menurut deskripsi gangguan kognitif dan penurunan fungsi intelektual pada lansia, gangguan kognitif sedang (59%) dan gangguan kognitif berat (28,9%) ditemukan paling umum (Ramli & Fadhillah, 2020).

Hubungan kualitas tidur pada lansia terdapat hubungannya dengan fungsi kognitif pada lansia sebagaimana yang terdapat pada penelitian Yoga et al (2022). Hubungan ini disebabkan oleh semakin tua usia maka semakin sulit mendapatkan kualitas pola tidur yang baik dikarenakan semakin tua usia seseorang maka fisik dan kesehatan lansia akan menurun, buruknya kualitas pada tidur menyebabkan pola tidur yang tidak teratur yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia (Pramudita & Pudjonarko, 2016). Adapun penelitian yang dilakukan Chairina et al (2020) terdapat hubungan bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. Aktivitas fisik dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia karena pada lansia yang melakukan aktivitas fisik akan lebih memiliki derajat kesehatan lebih baik yang mana akan berpengaruh pada fungsi kognitif lansia.

Perhatian dan pengetahuan keluarga lansia terkait gangguan fungsi kognitif pada saat ini masih sangat kurang (Muzamil et al, 2014). Keluarga masih menganggap hal yang terjadi pada lansia tersebut sebagai bagian dari proses menua sebagai mana biasanya. Setelah penurunan kognitif yang signifikan, kesulitan perilaku, atau demensia, keluarga mencari terapi. Perawatan farmakologis dan non-farmakologis dini gangguan kognitif dapat mempercepat perkembangan penyakit dan meningkatkan kualitas hidup pasien lanjut usia. *Mini Mental State Examination* (MMSE) menguji fungsi kognitif (Dayamaes, 2018).

Kemunduran fungsi kognitif pada lansia dimanifestasikan dalam kesulitan ingatan, mudah lupa, kemampuan pengambilan keputusan yang melemah dan kinerja yang lebih lambat. Pada dasarnya, fungsi memori merupakan salah satu komponen intelektual yang sangat penting karena berkaitan erat dengan kualitas hidup lansia dan hal ini dapat diperbaiki dengan melakukan aktivitas mengasuh otak seperti senam otak, membaca buku ataupun koran melalui media sebaiknya dijadikan kebiasaan yang dilakukan sehari-hari agar otak tidak terus menerus beristirahat (Dayamaes, 2018). Maka dari itu Kementerian Kesehatan RI juga menerapkan *Add life to the years, Add Health to Life and Add Years to Life* yaitu meningkatkan mutu kesejahteraan kehidupan lanjut usia, meningkatkan kesehatan dan memperpanjang usia pada lansia (Surya et al, 2018).

Berdasarkan survei dilakukan oleh peneliti melalui observasi dan

wawancara dengan lima lansia di salah satu posyandu pada wilayah kerja UPTD Puskesmas Muara Kumpeh mengenai fungsi kognitif pada lansia didapatkan lima lansia tersebut mengalami penurunan fungsi kognitif dengan berbagai macam penyebab dan faktor dengan ditandai lansia sering mengeluh lupa, tidak jelas lagi dalam artikulasi kata serta terkadang susah memecahkan masalah yang ada. Berdasarkan survei awal yang dilakukan kepada lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif lansia tersebut juga memiliki ciri- ciri penurunan fungsi kognitif seperti lebih lama mengingat nama lengkapnya, sulit memikirkan sebuah kata ataupun benda, tidak mengetahui perkembangan sekitar seperti nama presiden dan nama gubernur saat ini dan sulit memahami instruksi penulis. Adapun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui “Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di

Wilayah Kerja Puskesmas Muara Kumpeh”

Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di bawah wilayah kerja sebanyak 2.580 lansia dengan sampel yang berjumlah 106 responden. Teknik dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Posyandu-posyandu di wilayah kerja Puskesmas Muara Kumpeh pada bulan Januari 2023. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan aplikasi SPSS dengan uji statistik *Correlation Gamma*.

Hasil

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Lansia di Puskesmas Muara Kumpeh (n= 106)

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	57	53.8
	Perempuan	49	46.2
	Total	106	100.0
2	Usia		
	Lansia Akhir (60-65 Tahun)	90	84.9
	Manula (66-75 Tahun)	16	15.1
	Total	106	100.0
3	Pendidikan		
	Tidak Sekolah	12	11.3
	SD	10	9.4
	SMP	18	17.0
	SMA	54	50.9
	PT	12	11.3
	Total	106	100.0
4	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	67	63.2
	Buruh	3	2.8
	Wiraswasta	34	32.1
	Swasta	2	1.9
	Total	106	100.0
5	Riwayat Penyakit		
	Stroke	1	0.9
	DM	4	3.8
	Penyakit Jantung	5	4.7
	Tidak Ada	96	90.6
	Total	106	100.0

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari 106 responden, lebih dari separuh responden berjenis kelamin laki-laki (53,8%), mayoritas dalam kategori usia lansia akhir (60-65 tahun) (84,9%), lebih dari separuh

berpendidikan SMA (50,9%), sebagian besar tidak bekerja (63,2%), riwayat penyakit stroke (0,9%), DM (3,8%), penyakit jantung (4,7%) dan tidak ada riwayat penyakit (90,6%).

Adapun gambaran fungsi kognitif dan kualitas tidur lansia disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2 Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia di Puskesmas Muara Kumpeh (n= 106)

No	Variabel	f	%
1	Fungsi Kognitif		
	Berat	0	0.0
	Sedang	39	36.8
	Ringan	51	48.1
	Normal	16	15.1
	Total	106	100.0
2	Kualitas Tidur		
	Buruk	0	0.0
	Sedang	34	32.1
	Ringan	64	60.4
	Baik	8	7.5
	Total	106	100.0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 106 responden, sebagian besar responden mengalami gangguan kognitif ringan (48,1%), sebagian

besar mengalami kualitas tidur ringan (60,4%).

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Puskemas Muara Kumpeh (n= 106)

No	Variabel	Fungsi Kognitif			Jumlah f	r Value	p Value
		Sedang f	Ringan f	Normal f			
1	Kualitas Tidur						
	Sedang	29	4	1	34	0.852	0.000
	Ringan	9	45	10	64		
	Baik	1	2	5	8		
Total	39	51	16	106			

Berdasarkan tabel 3 tentang hubungan kualitas tidur terhadap fungsi kognitif pada lansia di Puskesmas Muara Kumpeh didapatkan hasil ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p= 0,000$) dengan nilai r 0,852 (arah hubungan positif) yang artinya memiliki hubungan sangat kuat, semakin buruk kualitas tidur maka semakin berat gangguan fungsi kognitif lansia.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Muara Kumpeh ($p= 0,000$). Hal ini sejalan dengan Yoga *et al* (2022) menunjukkan adanya hubungan fungsi kognitif dan kualitas tidur pada lansia. Hubungan ini disebabkan oleh semakin tua usia maka semakin sulit mendapatkan kualitas pola tidur yang baik dikarenakan semakin tua usia seseorang maka fisik

dan kesehatan lansia akan menurun, buruknya kualitas pada tidur menyebabkan pola tidur yang tidak teratur yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia (Pramudita, 2016).

Salah satu aktivitas paling penting bagi manusia adalah tidur. Manusia menghabiskan antara 25 dan 30 persen dari hidup mereka untuk tidur. Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas ini dengan sukses akan berdampak pada banyak aspek kehidupannya, termasuk kemampuannya untuk berpikir jernih seiring bertambahnya usia. Kebutuhan tidur harian lansia adalah 7-8 jam. Mayoritas orang lanjut usia berisiko tinggi mengalami masalah tidur yang disebabkan oleh berbagai kondisi seperti penyakit dan penuaan. Daya ingat dan kapasitas kognitif lansia mungkin dirugikan oleh kualitas tidur yang buruk. Peningkatan aliran darah otak dan konsumsi oksigen selama tidur, yang dapat membantu retensi memori dan pembelajaran terkait dengan fungsi kognitif, akan berdampak pada kinerja kognitif (Nashori, 2017).

Tidur bermanfaat untuk menjaga proses biologis secara teratur, menghemat energi saat tidur, dan mengembalikan fungsi kognitif. Fase tidur ketiga dan keempat, serta tidur REM, yang terkait dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen, dan produksi adrenalin, semuanya berkurang pada orang lanjut usia. Kurang tidur REM dapat menyebabkan perasaan ketidakpastian dan ketidakpercayaan. Ketika ada

defisit tidur yang terus-menerus, beberapa proses fisik, termasuk kinerja motorik, ingatan, dan keseimbangan, mungkin berubah (Kemenkes RI, 2018).

Kemampuan tidur sangat penting untuk menjaga kesehatan fungsi otak. Selama tidur, otak memperbaharui dan mengatur. Selain itu, tidur meningkatkan sistem kekebalan pada orang tua dan menghilangkan produk sampingan limbah berbahaya. Tidur juga penting untuk "mengkonsolidasikan memori," proses di mana potongan memori segar berdasarkan pengalaman menjadi memori jangka panjang (Sunarti & Helena, 2018).

Agar otak terus bekerja dengan benar, tidur sangatlah penting. Selama tidur, otak mengatur dan memperbaharui. Tidur juga penting untuk "mengkonsolidasikan memori", yaitu proses di mana segmen memori baru berdasarkan pengalaman menjadi memori jangka panjang, serta untuk membuang produk sampingan limbah berbahaya dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh pada orang lanjut usia (Firmansyah, 2019).

Menurut temuan penelitian Afiestasari dari tahun 2017, pemberian aromaterapi lavender pada lansia dengan kualitas tidur rendah membantu meningkatkan kualitas tidur mereka. Ini adalah hasil dari efek relaksasi dan penenang dari aroma lavender. Responden akan merasa ingin tidur siang jika sudah merasa mengantuk. Lansia yang sulit tidur atau sering terbangun bisa mendapat manfaat dari ini. Memberi orang tua minyak esensial lavender dapat meningkatkan kualitas

tidur mereka dan memenuhi salah satu kebutuhan dasar mereka.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti berharap pada lansia untuk selalu menjaga kualitas tidurnya sehingga dapat mencegah dari penurunan ataupun gangguan fungsi kognitifnya. Selain itu peneliti juga berharap pada pihak Puskesmas Muara Kumpeh untuk mensosialisasikan manfaat, mendemonstrasikan penggunaan aromaterapi lavender pada lansia yang mengalami gangguan tidur sehingga juga akan memperbaiki fungsi kognitif lansia.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian adanya hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Puskesmas Muara Kumpeh. Disarankan untuk memberikan hal-hal yang dapat memperbaiki pola tidur lansia agar hubungan kualitas tidur lansia tidak mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia seperti menerapkan gaya hidup sehat, konsumsi makanan sehat atau bisa diajarkan latihan pernafasan sebelum tidur pada lansia.

Daftar Pustaka

- Afiestasari, L. (2017). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya. *Journal of Nursing Practice and Education*. 1(1), 1-9
- Budi, R.W. (2014). Beberapa Kondisi Fisik dan Penyakit yang Merupakan Faktor Risiko Gangguan Fungsi Kognitif. *Cermin Dunia Kedokteran*. 41(1), 25-32.
- Chairina, A.N. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal Universitas Trisakti*. 2(1), 73-87
- Dayamaes, R. (2018). Gambaran Fungsi Kognitif Klien Usia Lanjut di Posbindu Rosella Legoso Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat Timur Tangerang Selatan. *Skripsi*. Published online. 1-72.
- Dian, P. (2015). Fungsi Kognitif Pada Lansia Kelurahan Bangsal Kecamatan Pesantren Kota Kediri. *J STIKES*. 8(2), 12-20
- Dominguez, L.J., Veronese, N., Vernuccio, L. (2021). Nutrition, Physical Activity, and Other Lifestyle Factors in the Prevention of Cognitive Decline and Dementia. *Nutrients*. 13(11), 1-60. doi:10.3390/nu13114080
- Fatmawati, V., & Imron, M.A. (2017). Perilaku Koping pada Lansia yang Mengalami Penurunan Gerak dan Fungsi. *Intuisi J Psikologi Ilmu*. 9(1), 26-38.
- Firmansyah, F. (2019). Lansia Sehat, Lansia Bahagia. *kesmas.kemkes.go.id*. Published 2019. Accessed October 10, 2022. https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/070413-lansia-sehat_-lansia-bahagia.
- Kemendes RI. (2018). Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. *Bidang Promkes RI*
- Kismanto, J. (2015). Pengaruh Terapi Kognitif terhadap Perubahan Kondisi Depresi Lansia di Panti

- Wreda Darma Bakti Kasih. *J Kesehatan Kusuma Husada*. 5(1), 14-20.
<http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/view/46/47>
- Lintin, G.B., & Miranti. (2019). Hubungan Penurunan Kekuatan Otot dan Massa Otot dengan Proses Penuaan pada Individu. *J Kesehatan Tadulako*. 5(1), 1-62.
- Margarita M.M. (2017). Pentingnya Fungsi Kognitif. www.new.unair.ac.id. Accessed October 10, 2022
- Miller, A.C. (2012). *Nursing for Wellness in Older Adults*. Library of Congress Cataloging in-Publication Data.
- Mongisidi, R., Tumewah, R., & Kembuan, M.A.H.N. (2013). Profil Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Yayasan-Yayasan Manula Kecamatan Kawangkoan. *e-CliniC*. 1(1). 23-43.
 doi:10.35790/ecl.1.1.2013.3297
- Muzamil, M.S., Afriwardi, A., & Martini, R.D. (2014). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *J Kesehatan Andalas*. 3(2), 202-205. doi:10.25077/jka.v3i2.87
- Nashori, F., & Wulandari, E.D. (2017) *Psikologi Tidur: dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- Pramadita, A.P., Wati, A.P., Muhartomo, H., & Romberg, T. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Gangguan Keseimbangan Postural pada Lansia. *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*. 8(2), 626-641.
- Pramudita, A., & Pudjonarko, D. (2016). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Penderita Stroke Non Hemoragik. *J Kedokteran Diponegoro*. 5(4), 460-474.
- Ramadhani, A., & Sapulete, I.M., & Pangemanan, D.H.C. (2016). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia di BPLU Senja Cerah Manado. *J e-Biomedik*. 4(1). doi:10.35790/ebm.4.1.2016.10844
- Ramli R., & Fadhillah, M.N. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Wind Nurse J*. 1(1), 22-30. doi:10.33096/won.v1i1.21
- Suardiman, S.P. (2011). *Psikologi Usia Lanjut*. UGM Press.
- Sunarti, S., & Helena. (2018). Gangguan Tidur pada Lansia. *Journal of Islamic Medicine*. 1(2), 49-54
- Sunaryo, D. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. 1st ed. Andi Publisher.
- Surya, R.S., Kuswardhani, T., Aryana, S. (2018). Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *J Penyakit Dalam Udayana*. 2(2), 32-37. doi:10.36216/jpd.v2i2.35
- World Health Organization (WHO). (2022). *Global Dementia Observatory (GDO)*. Accessed

December 20, 2022.
<https://www.who.int/data/gho/data/themes/global-dementia-observatory-gdo>

Yoga, I.G., Suadnyana, I.A., & Sentana, D. (2022). The Relationship Between Quality Of Sleep With Cognitive Function In The Elderly Group Of Dharma Sentana In Batubulan. *J Kesehatan Palembang*.17(1), 30-36.