

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA KLIEN KANKER PAYUDARA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUCANG SEWU SURABAYA

Mutia Nur Afifah¹, Padoli²

¹Perawat Homecare Loesiana Lestari Surabaya

²Program Studi D III Keperawatan Kampus Sutomo Surabaya Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan kanker yang menjadi pembunuh nomor satu yang mengancam kesehatan kaum wanita (WHO, 2015). Penyakit kanker seringkali menimbulkan perasaan cemas. Kecemasan dapat mempengaruhi tidur klien yang menderita kanker. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur klien kanker payudara. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien kanker payudara yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya dengan besar sample 20 klien yang dipilih secara accidental sampling. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah kecemasan pada pasien kanker payudara. Instrumen untuk pengukuran kecemasan adalah kuisisioner Zung – Self Rating Anxiety Scale. Zung-Self Rating Anxiety Scale (SAS) dan untuk pengukuran kualitas tidur pada klien kanker menggunakan kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada klien kanker payudara, dilakukan uji korelasi Spearman Rank (Rho) dengan tingkat kesalahan 0,05. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Klien kanker payudara sebagian besar (55%) mengalami kecemasan ringan, sebagian kecil mengalami kecemasan sedang (15%), dan hampir setengahnya mengalami kecemasan berat (30%). Klien kanker payudara hampir setengahnya mengalami kualitas tidur ringan (30%) dan buruk (30%), dan sebagian kecil mengalami kualitas tidur yang baik (25%) dan kualitas tidur sedang (15%). Ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada klien kanker payudara ($p = 0,001$) dimana semakin berat kecemasan, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini menyarankan perawat bersama keluarga diharapkan membantu menurunkan kecemasan klien, agar kualitas tidur semakin baik.

Kata Kunci : kecemasan, kualitas tidur, kanker payudara.

CORRELATION BETWEEN ANXIETY LEVEL AND SLEEP QUALITY OF THE BREAST CANCER PATIENTS AT PUBLIC HEALTH CENTER OF PUCANG SEWU SURABAYA

ABSTRACT

Breast cancer is the number one killer that threatens women's health (WHO, 2015). Cancer often causes feelings of anxiety. Anxiety can affect the sleep of clients who suffer from cancer. This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality of breast cancer clients. This type of research is descriptive correlational with cross sectional approach. The population in this study were all breast cancer clients in the working area of Pucang Sewu Public Health Center Surabaya with a sample size of 20 clients who were selected by accidental sampling. The dependent variable in this study is sleep quality while the independent variable in this study is anxiety in breast cancer patients. The instrument for measuring anxiety is the Zung - Self Rating Anxiety Scale questionnaire. Zung-Self Rating Anxiety Scale (SAS) and to measure sleep quality in cancer clients using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. To find out the relationship between anxiety and sleep quality in breast cancer clients, a Spearman Rank (Rho) correlation test was performed with an error rate of 0.05. The results of this study indicated that most breast cancer clients (55%) experience mild anxiety, a small proportion experience moderate anxiety (15%), and almost half experience severe anxiety (30%). Clients of breast cancer almost half experience mild sleep quality (30%) and poor (30%), and a small proportion experience good sleep quality (25%) and moderate sleep quality (15%). There was a relationship between anxiety and sleep quality in clients breast cancer ($p = 0.001$) where the more severe the anxiety, the worse the quality of sleep. The results of this study suggested nurses and families are expected to help reduce client anxiety, so that the quality of sleep is getting better..

Keywords: anxiety, sleep quality, breast cancer.

PENDAHULUAN

Kanker payudara adalah suatu penyakit dimana terjadi pertumbuhan berlebihan atau perkembangan tidak terkontrol dari sel-sel (jaringan) payudara, hal ini bisa terjadi terhadap wanita maupun pria. Kanker ini memiliki tingkat kejadian yang cukup tinggi di negara maju (Siregar, 2015). Kanker payudara adalah salah satu jenis tumor ganas yang paling umum ditemukan, WHO (*World Health Organization*) menjadikan [kanker payudara](#) sebagai pembunuh nomor satu yang mengancam kesehatan kaum wanita (Lembaga Internasional Pengobatan Kanker, 2015).

Prevalensi angka kejadian kanker payudara cukup tinggi mulai dari luar sampai dalam negeri. Menurut Organisasi kesehatan Dunia (WHO), tahun 2013 setiap 11 menit ada satu penduduk yang meninggal karena kanker, termasuk di dalamnya kanker payudara. Menurut data terbaru dari *American Cancer Society* (ACS) tahun 2013 bahwa ada sekitar 39.620 wanita meninggal karena kanker payudara. Menurut estimasi *Globocan International Agency for Research on Cancer* (IARC) tahun 2012, kanker payudara ini merupakan penyakit kanker dengan presentase kasus tertinggi yaitu 43,3%, sedangkan insiden terjadinya kanker payudara sebesar 40 per 100.000 wanita. Di Indonesia prevalensi kanker payudara tergolong banyak dan kanker payudara ini merupakan penyebab kematian kelima di Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) (2013) tercatat dari sekian banyak kanker yang menyerang penduduk Indonesia, kanker payudara merupakan salah satu kasus tertinggi di seluruh rumah sakit. Data Depkes (2013) menyebutkan sekitar 6% atau 13,2 juta jiwa penduduk Indonesia menderita kanker payudara. Berdasarkan estimasi jumlah klien kanker tahun 2013, Provinsi Jawa Timur merupakan provinsi dengan estimasi klien kanker yaitu sekitar 61.230 orang. Provinsi Jawa Timur jumlah klien kanker 1,6% atau sekitar 61.320 orang. Data di Puskesmas Pucang sewu pada bulan Juni 2018 menunjukkan bahwa jumlah klien kanker yaitu 37 orang, dengan kasus terbanyak yaitu kanker payudara sebanyak 20 orang.

Dalam penanganan penyakit kanker payudara salah satu jenis pengobatan yang sering digunakan yaitu operasi (pembedahan). Pembedahan merupakan suatu tindakan yang dilakukan di ruang operasi dengan prosedur yang sudah ditetapkan (Bruner & Suddarth, 2013). Dalam penatalaksanaannya, klien yang menderita kanker payudara disamping mengalami masalah pada bentuk fisik juga mengalami masalah pada psikologinya. Masalah psikologis yang terganggu pada penderita kanker payudara salah satunya yaitu cemas.

Kecemasan pada klien kanker payudara apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada gangguan pola tidur, gangguan konsentrasi dan daya ingat, gangguan pencernaan, sakit kepala, gangguan perkemihan, tangan terasa dingin dan lembab, dan lain sebagainya (Hawari, 2008). Gangguan tidur pada klien kanker yang sering muncul berupa kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur atau untuk tetap tidur, seringnya terbangun di pertengahan malam dan seringnya terbangun lebih awal (Rafknowledge, 2008).

Pada klien kanker, gangguan tidur akibat dari kecemasan dapat memengaruhi kualitas hidup klien, sistem kekebalan tubuh, kemampuan kognitif, dan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Gangguan tidur akibat kecemasan dapat dicegah jika diketahui penyebab yang melatarbelakangi gangguan tidur tersebut, sehingga kualitas hidup dapat terjaga. Maka masalah tidur pada klien kanker tentunya memerlukan penanganan (Kwekkeboom *et al.*, 2010).

Data tentang klien kanker payudara yang mengalami kecemasan dengan kualitas tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya belum diketahui sehingga perlu diteliti. Peneliti memfokuskan penelitian ini pada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada klien kanker payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Design penelitian ini menggunakan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Penelitian ini bersifat korelasi sederhana yaitu korelasi yang dipergunakan untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel dan juga untuk dapat mengetahui bentuk hubungan keduanya dengan hasil yang bersifat kuantitatif. (Fraenkel dan Wellen, 2008). Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, yaitu suatu pendekatan dalam penelitian data yang mengukur variabel dependen dan variabel independen secara bersamaan. (Sastroasmoro, 2011).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh klien kanker payudara yang berada di wilayah kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya dengan besar sample 20 klien yang dipilih secara accidental sampling. Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kualitas tidur sedangkan variabel independen dalam penelitian ini adalah kecemasan pada pasien kanker payudara. Instrumen untuk pengukuran kecemasan adalah kuisioner Zung – Self Rating Anxiety Scale. Zung-Self Rating Anxiety Scale (SAS) dan untuk pengukuran kualitas tidur pada klien

kanker menggunakan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil pengukuran kecemasan dikategorikan menjadi ringan (skor 20-44), sedang (45-59) dan berat (60-80). Hasil pengukuran kualitas tidur dikategorikan baik (skor 1-5), gangguan ringan (6-7), gangguan sedang (8-14) dan gangguan berat (15-21)

Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada klien kanker payudara, dilakukan uji korelasi Spearman Rank (Rho) dengan tingkat kesalahan 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Klien

Karakteristik klien kanker payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya hampir setengahnya (35%) berusia 65-75 tahun dan lulusan SMA (45%), sebagian besar (60%) ibu rumah tangga dan seluruhnya (100%) berjenis kelamin perempuan (tabel 1).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Klien Kanker Payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya Agustus 2018.

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia	26-35 tahun	1	5
	36-45 tahun	3	15
	46-55 tahun	5	25
	56-65 tahun	4	20
	65-70 tahun	7	35
Jumlah		20	100
Jenis Kelamin	Perempuan	20	100
Jumlah		20	100
Tingkat Pendidikan	SMA	9	45
	SMP	7	35
	SD	4	20
Jumlah		20	100
Pekerjaan	Swasta	6	30
	Ibu Rumah Tangga	12	60
	Wiraswasta	2	10
Jumlah		20	100
Status Perkawinan	Menikah	19	95
	Belum Menikah	1	5
Jumlah		20	100

2. Karakteristik Penyakit Klien

Karakteristik klien kanker payudara adalah sebagian besar (60%) stadium IV, lama klien menderita kanker 3-5 tahun (55%), sudah

menjalani mastektomi (70%), sudah menjalani kemoterapi sebanyak enam kali 55%, dan 70% belum atau tidak menjalani terapi radiasi (tabel 2).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Penyakit Klien Kanker Payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya Agustus 2018.

Karakteristik	Kategori	f	%
Stadium Kanker	IV	12	60
	IIIA	7	35
	IIIC	1	5
Jumlah		20	100
Lama Terdiagnosis Kanker	3-5 tahun	11	55
	1-2 tahun	3	15
	≥1 tahun	6	30
Jumlah		20	100
Tindakan yang sudah dilakukan Post Operasi Masekomi	Ya	14	70
	Belum	6	30
Jumlah		20	100
Kemoterapi	Siklus ke 6	11	55
	Siklus ke 5	3	15
	Tidak	6	30
Jumlah		20	100
Radiasi	Ya	6	30
	Belum/Tidak	14	70
Jumlah		20	100

3. Kecemasan

Kecemasan Tingkat kecemasan klien kanker payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya sebagian besar (55%) mengalami kecemasan ringan, sebagian kecil (15%) mengalami kecemasan sedang, dan hampir setengahnya mengalami kecemasan berat (tabel 3).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kecemasan Klien Kanker Payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya Agustus 2018.

Karakteristik	Kategori	f	%
Kecemasan	Ringan	11	55
	Sedang	3	15
	Berat	6	30
Jumlah		20	100

Kecemasan adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan atau mengurangi rasa nyaman (Capernito, 2010). Menurut Kaplan dan Sadock (2009) gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita. Hampir setengahnya klien yang menderita kanker payudara berusia 65-75 tahun. Dengan adanya tingkat usia yang

berbeda dan tahapan hidup maka dapat mempengaruhi persepsi terhadap penyakit kanker yang diderita. Faktor lain yang mempengaruhi kecemasan adalah pekerjaan. Sebagian besar klien kanker payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu adalah ibu rumah tangga. Sehingga hal ini dapat menambah rasa cemas pada wanita klien kanker payudara karena penyakit kanker merupakan penyakit yang membutuhkan biaya yang besar. kecemasan dapat timbul dikarenakan memikirkan prognosis dan lama klien menderita penyakit. Sebagian besar klien menderita kanker payudara stadium IV, dan sebagian besar lama klien menderita kanker payudara sudah sekitar tiga sampai lima tahun. Lama klien yang menderita kanker payudara sangatlah berpengaruh pada kecemasan klien. Sebagian besar klien yang menderita kanker payudara tiga sampai lima tahun memiliki kecemasan yang ringan, sedangkan hampir setengahnya klien yang menderita kanker payudara kurang dari satu tahun memiliki kecemasan yang berat Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahmi 2015 yang melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan dan depresi yang terjadi pada klien geographic

tongue (penyakit kelainan lidah) dimana hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan depresi terhadap prevalensi geographic tongue. Sehingga dapat disimpulkan bahwa suatu penyakit bisa menimbulkan tingkat kecemasan terhadap klien yang menderita. Kecemasan yang dialami oleh klien kanker payudara tersebut, dapat menghambat proses penyembuhan. Maka dari itu, untuk mengatasi rasa cemas yang dialami, peran dukungan keluarga, kerabat atau teman bisa menjadi solusi untuk menurunkan kecemasan tersebut. Dari 20 orang yang menderita kecemasan tersebut, lama klien menderita kanker payudara sebagian besar tiga sampai lima tahun sebanyak 11 orang dengan kategori kecemasan ringan, sebagian kecil klien menderita kanker payudara satu sampai dua tahun menderita kanker payudara dengan kategori kecemasan sedang sebanyak tiga orang, dan hampir setengahnya \pm 1 tahun lama menderita kanker payudara sebanyak enam orang dengan kategori kecemasan berat.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Klien Kanker Payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya Agustus 2018

Kualitas Tidur	f	%
Baik	5	25
Ringan	6	30
Sedang	3	15
Buruk	6	30
Jumlah	20	100

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Risqiyanti (2018) yang menunjukkan kecemasan klien kanker yang menjalani kemoterapi di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan hampir setengahnya (49,1%) memiliki kualitas tidur terhadap penyakit.

Hasil penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya menunjukkan hampir setengahnya mengalami kualitas tidur buruk. Kebutuhan untuk istirahat dan tidur adalah penting bagi kualitas hidup semua orang dikarenakan pada kondisi mereka yang sedang sakit membutuhkan istirahat yang cukup dalam pemulihannya. Namun demikian, tiap individu memiliki kebutuhan yang berbeda dalam jumlah tidur (*Quantity of Sleep*) dan kualitasnya (*Quality of Sleep*). Dinyatakan bahwa tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang memiliki fungsi perbaikan dan *homeostatic* (mengembalikan keseimbangan fungsi-fungsi normal tubuh) serta penting juga dalam pengaturan suhu dan cadangan energi normal terlebih bagi seseorang yang sedang berada pada kondisi sakit. Maka dari itu, untuk mengatasi kualitas tidur klien yang buruk, sangatlah penting peran dukungan keluarga, kerabat atau teman dan orang sekitar.

4. Hubungan Kecemasan Dan Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan 11 klien yang mengalami kecemasan ringan hampir setengahnya (45,4%) kualitas tidur baik, dan kualitas tidur gangguan ringan, dan 6 klien mengalami kecemasan berat seluruhnya kualitas tidurnya buruk (tabel 5)

Tabel 5 Tabulasi Silang Kecemasan dengan Kualias Tidur pada Klien Kanker Payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya, Agustus 2018

Kecemasan	Kualitas Tidur								Presentase	
	Baik		Ringan		Sedang		Buruk		f	%
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ringan	5	45,4	6	54,6	0	0	0	0	11	100
Sedang	0	0	0	0	3	100	0	0	3	100
Berat	0	0	0	0	0	0	6	100	6	100
Total	5	25	6	30	3	15	6	30	20	100

$r = 0,931; p = 0,001; \alpha = 0,05$

Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan berkorelasi dengan kualitas tidur dimana jika kecemasan semakin buruk cenderung mengakibatkan kualitas tidur yang buruk juga. Kesimpulan tersebut diperkuat dengan hasil uji statistik, diperoleh nilai $p = 0,001$, karena $p <$ lebih kecil dari α yaitu 0,05 maka artinya ada hubungan antara variabel kecemasan dan kualitas tidur. Sedangkan nilai $r = 0,931$. Nilai r pada hasil tersebut bernilai positif, hal tersebut menunjukkan hubungan kedua variabel bersifat searah dan sangat kuat. Dengan demikian dapat diartikan bahwa jika kecemasan berat maka kualitas tidur akan buruk. Begitu pula sebaliknya, jika kecemasan ringan maka kualitas tidur akan baik.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para klien kanker payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya memiliki kecemasan yang ringan dan mengalami perubahan kualitas tidur yang baik dan ringan. Hal ini berarti bahwa kecemasan seorang klien akan mempengaruhi kualitas tidurnya, pada keadaan sakit, maka individu mengalami peningkatan kebutuhan tidur (Taylor, 2011). Maka dari itu, klien sebaiknya dibantu untuk mengatasi kecemasannya. Dukungan keluarga, kerabat atau teman bisa menjadi solusi untuk menurunkan kecemasan Pelatihan manajemen emosi (Padoli (2011) terhadap pasien kanker secara signifikan menurunkan stress dan meningkatkan optimisme. Stress yang menurun dan peningkatan optimisme ini akan menurunkan pasien.

Klien kanker payudara diharapkan dapat menurunkan kecemasan pada dirinya sehingga tingkat stres klien dapat diturunkan dengan cara terbuka pada keluarga, kerabat atau teman sehingga keluarga berperan dalam memberikan motivasi dan menciptakan lingkungan yang nyaman untuk klien agar kesehatan klien terkontrol dengan baik dan tidak memperparah penyakitnya sehingga kualitas tidur yang dibutuhkan klien dapat semakin baik

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada klien kanker payudara yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Pucang Sewu Surabaya, dapat disimpulkan bahwa: Klien kanker payudara sebagian besar (55%) mengalami kecemasan ringan, sebagian kecil mengalami kecemasan sedang (15%), dan hampir setengahnya mengalami kecemasan berat (30%). Klien kanker payudara hampir setengahnya mengalami kualitas tidur ringan (30%) dan buruk (30%), dan sebagian kecil mengalami kualitas tidur yang baik (25%) dan kualitas tidur sedang (15%). Ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada klien

kanker payudara ($p = 0,001$) dimana semakin berat kecemasan, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini menyarankan perawat bersama keluarga diharapkan membantu menurunkan kecemasan klien, agar kualitas tidur semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, Aziz. 2009. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- American Cancer Society. 2015. Fatigue in People With Cancer. Diakses pada tanggal 20 Mei 2018 dari
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saiffudin, 2010, Metode Penelitian, Cetakan Ke-enam, Yogyakarta, Penerbit: Pustaka Pelajar.
- Brunner & Sudarth, (2013), Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12 Volume I, Jakarta: EGC.
- Buyse, J. D., Reynold III, C. F., Monk, T.H., Berman, S. R., Kupfer, D. J. (1989). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Psychiatry Research*, 28, 193-213
- Carpenito, L.J. (2010). *Buku Saku Diagnosa Keperawatan* Edisi 8, alih bahasa Ester M, EGC, Jakarta
- Depkes. 2013. Pencegahan Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara. Jakarta: Depkes RI
- Frankel dan Wellen. 2008. *Reasert Methods in Education: An Introduction 5th Ed.* Allison and Bacon Inc. Needham Height, MA. Emban Patria.
- Japardi, I., 2012. Gangguan Tidur .USU digital library. pp:1-4.
- Journal of Psychiatric Research, 28(2), Buyse, D.J., Reynolds III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research, 193-213, Copyright 1989, with permission from Elsevier Science.
- Kaplan. 2010. Sinopsis Psikiatri Jakarta: Bina Rupa Aksara.

- Kwekkeboom, K. L., Cherwin, C. H., Lee, J. W., Wanta, B., 2010. *Journal of PainSymptom Management*, Volume 39, pp. 126-138.
- Lubis, Namora Lumongga. 2009. *Depresi :Tinjauan Psikologis*. Jakarta : KencanaPrenada Media Group
- McDowell, Ian. 2016. *Measuring Health: A Guide to Rating Scales andQuestionnaires*. New York: Oxford University Press. Alamat situs : <http://a4ebm.org/sites/default/files/Measuring%20Health.pdf>.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2008. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Prelaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam, 2016. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Padoli, (2011). *The effect of emotional quality management on stress, and optimism in women with breast cancer*. *Folia Medica Indonesiana*, 47 (4) page :234 - 239
- Patlak, M. (2015). *Your Guide to Healthy Sleep*. U. S. Department of Health and Human Services. http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy_sleep.pdf. diakses 01 Februari 2018.
- Rafknowledge. 2008. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Riskesdas. 2013. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013*.
- Smith, M. & Segal. 2010. *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages,Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need*. Diakses dari www.helpguide.org/life/sleeping.htm pada tanggal 19 Maret 2018.
- Stuart, G. W. 2009.*Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 5. Jakarta. EGC
- Suliswati, dkk. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Trismiati, 2010. *Gejala Kecemasan*. <http://www.google.co.id/#hl=id&q=gejalakecemasandiakses> 04 Februari 2018.
- Wavy, W. 2008. *The Relationship between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance among University Students*. <http://>
- WHO. (2015). *Globocan 2012 Estimated Cancer Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide in 2012*. IARC:150 Cours Albert Thomas, 69372 Lyon CEDEX 08, France.