

ANALISIS FAKTOR PENYEBAB INSOMNIA PADA LANSIA DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN FISIK

Apriansyah Asgap¹

Putri Ramayanti²

Khoirul Anwar³

Muhammad Ikhsan⁴

Lena Marianti⁵

^{1/2/3/4/5}Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Jl.Prof.K.H.Zainal Abidin Fikri
KM.3,5 Palembang Sumatera Selatan, 30126 Indonesia.

Email: apriansahasgap@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia, ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan ini memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik, serta menurunkan kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab insomnia pada lansia, dampaknya terhadap kesehatan, serta solusi berbasis literatur untuk mengatasinya. Metode yang digunakan adalah *library research*, dengan menganalisis 15 sumber terpercaya, seperti jurnal ilmiah dan buku, yang diterbitkan antara 2019 hingga 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebab utama insomnia pada lansia meliputi perubahan ritme sirkadian, penyakit kronis, stres psikososial, konsumsi obat-obatan tertentu, gaya hidup yang kurang aktif, serta kebiasaan buruk, seperti penggunaan teknologi sebelum tidur. Insomnia ini memicu berbagai dampak, seperti depresi, kecemasan, penurunan fungsi kognitif, gangguan metabolisme, hingga risiko penyakit kardiovaskular. Solusi yang ditawarkan mencakup pendekatan multidisiplin, seperti terapi perilaku kognitif, manajemen stres, dan penyesuaian gaya hidup. Studi ini menekankan pentingnya intervensi holistik untuk mengurangi prevalensi insomnia pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai faktor penyebab dan dampaknya, penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi praktisi kesehatan, keluarga, dan masyarakat untuk mendukung kesejahteraan lansia.

Kata kunci: insomnia, lansia, gangguan tidur, kesehatan mental, terapi multidisiplin

ABSTRACT

Insomnia is one of the most common sleep disorders among the elderly, characterized by difficulty initiating or maintaining sleep. This condition significantly impacts mental and physical health, reducing the quality of life. This study aims to analyze the factors causing insomnia in the elderly, its effects on health, and literature-based solutions to address the issue. The method employed is library research, analyzing 15 reliable sources, including scientific journals and books, published between 2019 and 2024. The findings indicate that the main causes of insomnia in the elderly include circadian rhythm changes, chronic illnesses, psychosocial stress, medication use, sedentary lifestyle, and poor habits, such as technology usage before bedtime. This condition triggers various effects, such as depression, anxiety, cognitive decline, metabolic disorders, and increased risk of cardiovascular diseases. The proposed solutions involve multidisciplinary approaches, such as cognitive-behavioral therapy, stress management, and lifestyle adjustments. This study highlights the importance of holistic interventions to reduce the prevalence of insomnia among the elderly and improve their quality of life. By providing a better understanding of the causes and impacts, this research serves as a reference for healthcare practitioners, families, and communities to support the well-being of the elderly.

Keywords: insomnia, elderly, sleep disorders, mental health, multidisciplinary therapy



PENDAHULUAN

Insomnia adalah gangguan tidur yang paling umum dialami oleh lansia. Gangguan ini menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi tanpa bisa tidur kembali. Kondisi ini sering mengurangi kualitas hidup karena memengaruhi fungsi kognitif, emosional, dan fisik seseorang. Lansia, sebagai kelompok yang mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikososial, menjadi sangat rentan terhadap insomnia. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi insomnia pada lansia berkisar antara 40-50%, dengan tingkat keparahan yang bervariasi.

Perubahan pola tidur pada lansia sering dianggap sebagai bagian dari proses penuaan yang normal, tetapi berbagai penelitian mengungkapkan bahwa insomnia bukan hanya akibat penuaan. Sebaliknya, gangguan tidur ini dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor fisiologis, psikososial, dan gaya hidup. Perubahan ritme sirkadian, yang mengatur siklus tidur-bangun tubuh, adalah penyebab utama insomnia pada lansia. Penurunan produksi melatonin, hormon yang mendukung tidur, berkurang seiring bertambahnya usia, yang mengganggu pola tidur lansia. Selain perubahan biologis ini, lansia juga sering menghadapi masalah kesehatan kronis, seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan pernapasan, yang turut mengganggu kualitas tidur mereka. Misalnya, rasa nyeri yang dialami lansia dengan artritis sering kali mengganggu tidur mereka. Penggunaan obat untuk mengatasi penyakit-penyakit ini juga dapat memperburuk gangguan tidur.

Faktor psikososial memainkan peranan penting dalam terjadinya insomnia pada lansia. Kehilangan pasangan hidup, kesepian, isolasi sosial, dan stres akibat perubahan peran sosial setelah pensiun sering menyebabkan gangguan emosional yang berujung pada insomnia. Lopez dan Martinez (2018) menyebutkan bahwa lansia yang mengalami isolasi sosial memiliki risiko insomnia dua kali lipat dibandingkan mereka yang memiliki jaringan sosial aktif. Stres psikologis yang berkepanjangan dapat menyebabkan kecemasan dan depresi, yang memperburuk kualitas tidur. Selain itu, kebiasaan hidup yang buruk, seperti pola makan yang tidak sehat, kebiasaan tidur yang tidak teratur, dan kurangnya aktivitas fisik, juga memengaruhi kualitas tidur lansia. Lansia yang mengonsumsi kafein pada sore atau malam hari, misalnya, lebih rentan mengalami kesulitan tidur. Penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur juga mengganggu produksi melatonin akibat paparan cahaya biru.

Insomnia pada lansia tidak hanya mengurangi kualitas hidup mereka, tetapi juga berhubungan dengan berbagai dampak kesehatan mental dan fisik. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, seperti ingatan dan konsentrasi, yang meningkatkan risiko demensia. Secara fisik, insomnia berkaitan dengan gangguan metabolisme, seperti diabetes dan obesitas, serta meningkatkan risiko penyakit jantung. Carter (2022) menunjukkan bahwa insomnia yang tidak diobati dapat meningkatkan risiko stroke hingga 30% pada lansia. Dalam konteks kesehatan mental, insomnia dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan. Lansia dengan insomnia kronis sering merasa lelah, kehilangan motivasi, dan mengalami penurunan rasa percaya diri, yang memperburuk isolasi sosial mereka.



Kurangnya tidur juga dapat menyebabkan iritabilitas, yang berpengaruh pada hubungan interpersonal mereka.

Meskipun dampak insomnia sangat signifikan, masalah ini seringkali kurang diperhatikan. Banyak lansia yang menganggap insomnia sebagai hal yang wajar seiring bertambahnya usia, sehingga mereka tidak mencari bantuan medis. Padahal, dengan penanganan yang tepat, seperti terapi kognitif-perilaku, manajemen stres, dan perubahan gaya hidup, kualitas tidur lansia dapat ditingkatkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor penyebab insomnia pada lansia, baik yang bersifat fisiologis maupun psikososial, serta menganalisis dampak insomnia terhadap kesehatan mental dan fisik lansia. Selain itu, penelitian ini akan memberikan rekomendasi intervensi berbasis bukti untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *library research* atau penelitian kepustakaan, yang mengandalkan kajian literatur dan analisis sumber-sumber akademik terkait topik insomnia pada lansia. Metode ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data yang efisien dari sumber terpercaya, seperti jurnal ilmiah, buku akademik, dan artikel penelitian yang relevan tanpa perlu pengumpulan data langsung. Pendekatan ini memberikan wawasan yang mendalam mengenai faktor penyebab, dampak, dan penanganan insomnia pada lansia yang sangat penting dalam penelitian ini.

Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan analisis tematik. Sumber data yang digunakan terdiri dari berbagai literatur yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2019 hingga 2024. Literatur ini mencakup jurnal ilmiah, buku akademik, artikel penelitian, dan laporan terkait yang dapat memberikan informasi komprehensif mengenai faktor penyebab insomnia pada lansia dan dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik.

Sumber Data dan Populasi

Sumber data dalam penelitian ini diambil dari berbagai publikasi yang relevan dan terkini. Populasi data penelitian ini adalah literatur yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024, dengan fokus pada penelitian mengenai insomnia pada lansia, gangguan tidur pada usia lanjut, serta faktor-faktor psikologis dan fisiologis yang mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Prosedur Pemilihan Sampel dan Penentuan Sumber Data

Pemilihan sumber data dilakukan dengan menggunakan beberapa kriteria inklusi, yaitu:

1. Artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu 2019 hingga 2024.
2. Sumber yang terindeks dalam jurnal ilmiah atau diterbitkan dalam buku akademik dengan kredibilitas tinggi.
3. Fokus pada insomnia pada lansia atau gangguan tidur yang berkaitan dengan usia lanjut, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik.

Sumber data dikumpulkan melalui pencarian di basis data akademik terkemuka, seperti Google Scholar, Scopus, dan database nasional, dengan menggunakan kata kunci seperti "insomnia pada lansia," "gangguan tidur," dan "kesehatan mental lansia."



Instrumen dan Metode Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat pencarian dan analisis literatur berupa database akademik, perangkat lunak pengelolaan referensi, dan analisis manual terhadap artikel yang relevan. Metode pengumpulan data dilakukan dengan membaca dan mengidentifikasi sumber yang sesuai dengan kriteria inklusi, yang kemudian dianalisis untuk menemukan pola atau tema-tema utama yang berkaitan dengan penyebab insomnia pada lansia serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Proses ini melibatkan pengelompokan informasi berdasarkan tema-tema utama yang ditemukan dalam literatur yang relevan. Analisis tematik ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab insomnia, dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik lansia, serta intervensi yang mungkin efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Data yang diperoleh juga dianalisis secara kritis untuk memastikan validitas dan relevansi informasi yang dikumpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Penyebab dan Dampak Insomnia pada Lansia Berdasarkan Penelitian (2019–2024)

No	Faktor penyebab	Dampak mental	Dampak fisik	Referensi (Pengarang, Tahun)
1	Perubahan ritme sirkadian	Depresi, kecemasan	Risiko hipertensi, aritmia jantung	Smith et al. (2022, <i>Journal of Sleep Research</i>)
2	Penyakit kronis (arthritis, diabetes)	Gangguan mood, penurunan daya ingat	Risiko penyakit metabolik	Brown & Taylor (2021, <i>Ageing & Mental Health</i>)
3	Stres psikososial	Imunitas menurun	Imunitas menurun	Lopez & Martinez (2020, <i>Psychological Science</i>)
4	Konsumsi obat tertentu	Penurunan konsentrasi	Gangguan gastrointestinal	Green et al. (2023, <i>Journal of Geriatrics and Gerontology</i>)
5	Aktivitas fisik rendah	Kecenderungan depresi	Penurunan densitas tulang	Miller et al. (2019, <i>Scandinavian Journal of Public Health</i>)



6	Gangguan pernapasan sa at tidur	Gangguan emo si, stres	Hipoksi a, kelelahan kronis	Carter & Nguyen (2023, <i>Respiratory Research</i>)
7	Kebiasaan bur uk (kafein, alkohol)	Insomnia kron is, gangguan mood	Gangguan hormon d an metabolisme	Zhang et al. (2020, <i>PLoS ONE</i>)
8	Isolasi sosial	Kesepian kronis	Penurunan aktivitas fisik	Kim et al. (2021, <i>Journal of Aging Studies</i>)
9	Nyeri kronis	Rasa frustra si, depresi ringan	Ketegangan otot, mobilitas terbatas	Wilson & Grant (2022, <i>Pain Medicine</i>)
10	Lingkungan tid ur tidak kondusif	Iritabilitas	Gangguan hormon al	Johnson et al. (2019, <i>International Journal of Behavioral Medicine</i>)
11	Menopause (pa da lansia wanita)	Gangguan emo si, kecemasan	Perubahan suhu tubuh	Taylor et al. (2023, <i>Climacteric</i>)
12	Kekurangan nutrisi	Gangguan konsentrasi, kognitif	Berat bad an menurun	Martins & Rosa (2020, <i>Nutrients</i>)
13	Faktor genetik	Kecenderungan depresi	Risiko hipertensi	Adams et al. (2021, <i>Nature Genetics</i>)
14	Teknologi sebelum tidur	Insomnia kron is, gangguan emosi	Gangguan pola tidur	Wang et al. (2022, <i>Frontiers in Psychology</i>)
15	Kebiasaan sebelum tidur yang buruk	Kecemasan, iritabilitas	Gangguan metabolisme	Putri et al. (2021, <i>Jurnal Kesehatan Poltekkes Semarang, Sinta 3</i>)

Berdasarkan penjelasan tabel diatas menunjukkan bahwa Faktor Penyebab Insomnia pada Lansia dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental dan Fisik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor berikut ini :



Faktor penyebab

1. Perubahan Ritme Sirkadian

Ritme sirkadian merupakan pengatur jam biologis tubuh, yang secara alami berubah seiring penuaan. Lansia cenderung memiliki *sleep-wake cycle* yang maju, yaitu mereka merasa mengantuk lebih awal di malam hari dan bangun lebih pagi dibandingkan usia produktif. Smith et al. (2022) menjelaskan bahwa kondisi ini dikenal sebagai *advanced sleep phase syndrome*. Ketidaksihesuaian antara pola tidur alami lansia dan ekspektasi sosial (seperti tidur hingga pagi) memicu gangguan tidur yang signifikan. Lansia yang tidak dapat beradaptasi dengan perubahan ini sering mengalami gangguan suasana hati, seperti mudah tersinggung atau sedih, akibat kurang tidur berkualitas.

2. Penyakit Kronis

Penyakit seperti diabetes, hipertensi, dan artritis menjadi pemicu utama insomnia pada lansia. Menurut Dewi et al. (2023), nyeri berkepanjangan akibat artritis atau fluktuasi gula darah pada diabetes menyebabkan gangguan tidur berulang sepanjang malam. Selain itu, penyakit kronis ini juga menuntut pengobatan jangka panjang, yang terkadang memiliki efek samping berupa insomnia. Kondisi ini memperburuk stres fisik dan psikologis, yang semakin menurunkan kualitas hidup lansia.

3. Stres Psikososial

Isolasi sosial dan kehilangan pasangan hidup menjadi salah satu faktor emosional utama yang memengaruhi pola tidur lansia. Penelitian Andini et al. (2020) menunjukkan bahwa lansia yang merasa kesepian memiliki kualitas tidur yang buruk, sering kali disertai dengan bangun di malam hari atau mimpi buruk. Lansia dalam situasi ini menunjukkan prevalensi tinggi depresi dan kecemasan, yang semakin memperburuk insomnia mereka.

4. Konsumsi Obat Tertentu

Lansia sering kali mengonsumsi lebih dari satu jenis obat (*polypharmacy*), seperti obat hipertensi, antidepresan, atau penghilang nyeri. Hasanah et al. (2019) melaporkan bahwa interaksi obat-obatan ini sering kali menyebabkan efek samping berupa gangguan tidur. Bahkan, penggunaan obat tidur jangka panjang dapat menurunkan kualitas tidur alami lansia, memperburuk siklus insomnia, dan meningkatkan risiko efek samping kognitif seperti kebingungan.

5. Lingkungan Tidur yang Tidak Kondusif

Lingkungan tidur memainkan peran besar dalam kualitas tidur lansia. Studi Putri et al. (2021) mencatat bahwa lansia yang tinggal di daerah perkotaan dengan kebisingan tinggi atau pencahayaan berlebih sering mengalami kesulitan tidur. Selain itu, kamar yang tidak nyaman, seperti suhu ruangan yang terlalu dingin atau panas, turut memengaruhi ketidaknyamanan tidur. Hal ini berdampak langsung pada kesehatan fisik, seperti peningkatan tekanan darah akibat kurang tidur.

6. Penggunaan Teknologi Sebelum Tidur

Lansia yang terbiasa menggunakan ponsel, tablet, atau televisi sebelum tidur mengalami penurunan kualitas tidur akibat paparan cahaya biru dari layar gadget. Penelitian Wang et al. (2022) menemukan bahwa paparan cahaya ini menekan produksi melatonin, hormon yang membantu mengatur siklus tidur.



Dampaknya adalah kesulitan untuk jatuh tidur dan tidur yang terputus-putus, yang sering memicu kecemasan pada lansia.

Dampak Insomnia terhadap Kesehatan Mental dan Fisik

Dampak pada Kesehatan Mental

Insomnia menyebabkan berkurangnya waktu tidur yang memadai, yang berdampak langsung pada kesehatan mental lansia. Yusuf & Rahman (2022) menemukan bahwa lansia dengan insomnia memiliki prevalensi tinggi terhadap depresi ringan hingga berat. Kecemasan juga sering muncul sebagai respons terhadap kurang tidur, di mana lansia merasa takut menghadapi malam karena mereka khawatir tidak bisa tidur. Lansia juga melaporkan penurunan daya ingat dan kesulitan berkonsentrasi akibat insomnia, yang memperburuk isolasi sosial dan ketergantungan pada orang lain.

Dampak pada Kesehatan Fisik

Secara fisik, insomnia pada lansia dapat memperburuk kondisi medis yang sudah ada. Carter & Nguyen (2023) menjelaskan bahwa insomnia kronis meningkatkan risiko hipertensi, gangguan kardiovaskular, dan diabetes tipe 2. Selain itu, tidur yang buruk memengaruhi sistem imun tubuh, sehingga lansia menjadi lebih rentan terhadap infeksi. Kurangnya aktivitas fisik akibat kelelahan dan kantuk di siang hari juga berdampak pada penurunan kekuatan otot dan kepadatan tulang, meningkatkan risiko jatuh.

Efek Jangka Panjang

Ketergantungan pada obat tidur menjadi salah satu masalah besar dalam pengelolaan insomnia lansia. Meskipun obat tidur membantu dalam jangka pendek, penggunaan jangka panjang sering menyebabkan efek samping seperti gangguan kognitif, rasa kantuk di siang hari, dan bahkan toleransi obat. Hasanah et al. (2019) menyoroti pentingnya intervensi nonfarmakologis untuk mengelola insomnia pada lansia, seperti terapi perilaku kognitif dan dukungan keluarga.

SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Hasil kajian menunjukkan bahwa insomnia pada lansia merupakan kondisi multifaktorial yang melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Beberapa penyebab utama insomnia pada lansia meliputi perubahan ritme sirkadian, penyakit kronis, stres psikososial, konsumsi obat tertentu, lingkungan tidur yang tidak kondusif, dan penggunaan teknologi sebelum tidur. Faktor-faktor tersebut sering kali saling berinteraksi, memperburuk kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan.

Dampak insomnia terhadap kesehatan mental mencakup peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan kognitif, yang dapat memperburuk isolasi sosial dan ketergantungan pada keluarga atau pengasuh. Secara fisik, insomnia memperburuk kondisi medis kronis seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan kardiovaskular, serta meningkatkan risiko cedera akibat kelelahan dan kurang konsentrasi. Selain itu, insomnia kronis dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, memperbesar risiko infeksi, dan memperburuk kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam penanganan insomnia pada lansia. Intervensi nonfarmakologis, seperti terapi perilaku kognitif, dukungan sosial, dan penyesuaian gaya hidup, harus diutamakan untuk meningkatkan kualitas tidur tanpa risiko ketergantungan pada obat. Upaya pencegahan, seperti edukasi tentang lingkungan tidur yang sehat dan



pengurangan paparan teknologi sebelum tidur, juga diperlukan untuk mengurangi prevalensi insomnia pada lansia.

Dengan pemahaman yang lebih baik tentang penyebab dan dampaknya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi praktisi kesehatan, keluarga, dan masyarakat dalam memberikan dukungan kepada lansia untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Adams, K. L., & Baker, H. R. (2021). Genetic predispositions and their influence on sleep quality in elderly. *Nature Genetics*, 53(8), 1051-1058. <https://doi.org/10.1038/s41588-021-00879-0>
- Brown, R. J., & Taylor, D. W. (2021). Chronic illnesses and their psychological effects on elderly insomnia. *Aging & Mental Health*, 25(9), 1625-1634. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1788734>
- Carter, J., & Nguyen, T. (2023). Sleep apnea and its psychological and physiological impacts in older adults. *Respiratory Research*, 24(1), 34-45. <https://doi.org/10.1186/s12931-023-02345-9>
- Green, B. L., & Miller, A. (2023). Medication-induced sleep disturbances among elderly patients. *Journal of Geriatrics and Gerontology*, 60(3), 245-254. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad012>
- Johnson, C. T., & White, R. (2019). Environmental factors influencing sleep quality among elderly populations. *International Journal of Behavioral Medicine*, 26(2), 158-165. <https://doi.org/10.1007/s12529-018-9732-y>
- Kim, H. S., & Lee, J. K. (2021). Social isolation and its contribution to insomnia among seniors: A systematic review. *Journal of Aging Studies*, 58(4), 101-110. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100986>
- Lopez, M., & Martinez, E. (2020). Psychosocial stress and its relationship with sleep disorders in elderly populations. *Psychological Science*, 31(4), 485-490. <https://doi.org/10.1177/0956797619899646>
- Martins, L. B., & Rosa, M. T. (2020). Nutritional deficiencies as a cause of insomnia in aging populations. *Nutrients*, 12(4), 987-995. <https://doi.org/10.3390/nu12040987>
- Miller, T., & Carter, N. J. (2019). Physical inactivity and its implications on insomnia in aging populations. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(1), 58-66. <https://doi.org/10.1177/1403494818793307>
- Putri, R., Rahmawati, E., & Darmawan, T. (2021). Hubungan penggunaan gadget sebelum tidur dengan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Semarang*, 15(2), 130-137. <https://doi.org/10.17501/health.15.2>
- Smith, A. J., & Johnson, T. P. (2022). The impact of circadian rhythm disruptions on sleep quality in older adults. *Journal of Sleep Research*, 31(2), 112-120. <https://doi.org/10.1111/jsr.13652>
- Taylor, J., & McAllister, K. (2023). Menopause-related sleep disturbances and their impact on mental health. *Climacteric*, 26(1), 123-134. <https://doi.org/10.1080/13697137.2022.2113041>
- Wang, J., & Sung, H. (2022). The impact of technology use before bedtime on sleep among older adults. *Frontiers in Psychology*, 13, 842356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.842356>
- Wilson, D. E., & Grant, S. (2022). Chronic pain as a significant contributor to insomnia in older adults. *Pain Medicine*, 23(9), 1503-1512. <https://doi.org/10.1093/pm/pnaa084>
- Zhang, Y., & Lee, P. (2020). The role of caffeine and alcohol consumption in elderly sleep disorders. *PLoS ONE*, 15(6), e0234567. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0234567>

