

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT) UNTUK  
MENURUNKAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA

*A LITERATURE REVIEW*

**Pendahuluan:** Lansia berisiko tinggi mengalami insomnia karena terjadinya perubahan secara biologis, psikologis, dan sosial. Insomnia pada lansia dapat menurunkan kualitas hidupnya. Salah satu intervensi yang direkomendasikan untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Tujuan dari *literature review* ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. **Metode:** Pencarian artikel atau jurnal menggunakan tiga *database* (*Scopus*, *ScienceDirect*, dan *ProQuest*). Instrumen yang digunakan yaitu *The Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools* dan *Webb* (2019) untuk menilai kualitas, serta *Prisma Checklist* digunakan sebagai panduan dalam menyusun *review*. *Framework* yang digunakan adalah PICOS dengan kriteria inklusi yaitu artikel atau jurnal Bahasa Inggris yang terpublikasi antara tahun 2012 sampai 2021. Seluruh artikel atau jurnal yang ditemukan diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan teks lengkap untuk menentukan kelayakan dan hasilnya didapatkan 13 artikel atau jurnal yang di-*review*. **Hasil:** *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengatasi masalah insomnia pada lansia yang ditandai dengan meningkatnya kualitas tidur dan durasi tidur, serta menurunnya latensi tidur. Analisis statistik menunjukkan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. **Kesimpulan:** *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu intervensi keperawatan yang efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Perawat dapat memprioritaskan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai asuhan keperawatan untuk mengatasi insomnia pada lansia.

**Kata Kunci:** *Cognitive Behavioral Therapy*, Insomnia, Lansia

ABSTRACT

**THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY  
(CBT) IN REDUCING INSOMNIA IN OLDER ADULTS**

A LITERATURE REVIEW

**Introduction:** The older adults are at a higher risk of insomnia as a result of biological, psychological, and social changes. Insomnia in older adults can lead to a decrease in quality of life. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is one of the suggested treatments for insomnia in older adults. The purpose of this literature review is to determine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing insomnia in older adults. **Methods:** Journals searched using three databases (Scopus, ScienceDirect, and ProQuest). The Joanna Briggs Institute Critical Appraisal tools and Webb (2019) were used to assess quality, and the Prisma Checklist was used as a guide in compiling this review. PICOS was used as the review framework, with inclusion criteria namely journals in English and publication dates ranging from 2012 to 2021. All journals found will be selected based on titles, abstracts, and full text to determine their eligibility, and the result is that 13 journals were reviewed. **Results:** Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has been shown to improve quality of life and solve the problem of insomnia in older adults by increasing sleep quality and sleep duration, as well as decreasing sleep latency. Statistical analysis shows that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is effective in reducing insomnia in older adults. **Conclusion:** Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is one of the most effective nursing interventions for reducing insomnia in older adults. Nurses can prioritize Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as a nursing interventions for insomnia in older adults.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy, Insomnia, Older Adults