



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality in Elderly

Sinta Aci Penggalih Putri, Hanim Mufarokhah, Rif'atul Fani

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V/BRW

Riwayat artikel

Diajukan: 5 Februari 2025

Diterima: 14 April 2025

Penulis Korespondensi:

- Hanim Mufarokhah
- Program Studi
Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan
Institut Teknologi Sains
dan Kesehatan RS dr.
Soepraoen

email:

hanim.mufarokhah@itsk
-soepraoen.ac.id

Kata Kunci:

Tingkat Stres, Kualitas
Tidur, Lansia

Abstrak

Masa lanjut usia, individu sangat rentan karena proses tahap akhir dari kehidupan manusia yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap lingkungan serta ketidakmampuan untuk mempertahankan keseimbangan fisiologis dalam situasi yang menimbulkan stres. Lansia dengan kondisi yang penuh tekanan akan mendapati kualitas tidur yang buruk, yang selanjutnya dapat menyebabkan depresi dan kecemasan yang sering kali mengganggu pola tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Desain penelitian menggunakan metode kuantitatif, sampel sebanyak 101 lansia dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-42) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), analisa data menggunakan uji *rank-spearman*. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengahnya lansia dengan tingkat stres kategori sedang dan lansia mengalami kualitas tidur buruk. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

Abstract

In old age, individuals are very vulnerable because of the final stage of human life which is marked by a decrease in the body's ability to adapt to the environment and the inability to maintain physiological balance in stressful situations. Elderly people with stressful conditions will experience poor sleep quality, which can then lead to depression and anxiety that often disrupt their sleep patterns. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in the elderly. The research design used a quantitative method, a sample of 101 elderly people with a purposive sampling technique. The instruments in this study were the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-42) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), data analysis using the rank-spearman test. The results showed that more than half of the elderly with moderate stress levels and elderly people experienced poor sleep quality. The results showed that there was a significant relationship between stress levels and sleep quality in the elderly.

PENDAHULUAN

Kelompok umur yang sangat rentan terhadap stres ialah lansia hal itu disebabkan oleh adanya berbagai permasalahan pada kehidupan mereka (Saroinsong et al., 2023). Suatu peristiwa dan masalah dalam keseharian mereka merupakan penyebab yang paling sering terjadi tak hanya itu banyak lansia yang menganggap sendiri dan tak berharga, dan sebagian pula yang mengalami stres (Rahman, 2018). Kemunduran kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap stres lingkungan serta ketidakmampuan dalam menjaga keserasian tubuh pada perihail stres fisiologis merupakan tahap kehidupan lansia. Mengalami kecemasan terkait masalah yang tidak terdefinisi, merasakan kelelahan, bangun tidur dengan tubuh yang terasa nyeri, mengalami keletihan, serta merasakan degupan jantung yang tidak teratur. merupakan gejala penyebab dari kualitas tidur yang menurun karena stres. Kualitas tidur yang buruk, depresi dan kecemasan seringkali mengganggu tidur seorang lansia yang sedang merasakan stres (Khoirina, 2021).

Menurut data World Health Organization (WHO) sebanyak 264 juta penduduk dunia mengalami stress dan/atau depresi pada tahun 2019. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres mayoritas terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%). Sementara itu, di Indonesia didapatkan sebesar 36,7-71,6% (Sugiyanto & Husain, 2022). Sebanyak 7,18% kejadian stres terdeteksi di Jawa Timur jumlah angka kejadian stresnya sebanyak 7,18%, yang mana hal tersebut merupakan suatu masalah gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia (Salam et al., 2018).

Menurut Dewi (2021) sebanyak 40% sampai 50% kejadian di Indonesia yang mengalami gangguan tidur dan sebagian besar termasuk dalam kategori lansia hal ini biasanya terjadi secara bersamaan dengan keadaan lain seperti masalah fisik, penyakit kejiwaan (depresi, gangguan kecemasan) sehingga dapat menimbulkan buruknya kualitas tidur. Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 masalah yang paling dominan terjadi ialah gangguan tidur yakni sekitar 67% dari populasi usia diatas 65 tahun. Terjadinya gangguan tidur yang cukup tinggi pada lansia di Indonesia tentu akan mempengaruhi kualitas tidurnya.

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada studi pendahuluan melalui wawancara kepada bidan desa di Posyandu Dusun Ngabar Krajan Pasuruan didapatkan jumlah lansia sebanyak 135 orang. Kemudian peneliti mewawancarai 7 orang responden didapatkan hasil 5 dari 7 orang responden mengalami gejala seperti mudah gelisah, mudah marah, sakit kepala dan sulit tidur. Adapun persentase dari gejala yang dialami dari 7 orang responden tersebut ialah, sebanyak 28.5% dari 7 orang responden yang merasakan mudah gelisah. Sebanyak 42.8% dari jumlah responden mengalami gejala mudah marah. Pada gejala sakit kepala didapatkan sebanyak 57.1% sedangkan untuk gejala sulit tidur didapatkan sebanyak 71.4% dari jumlah responden yang diwawancarai. Pada kegiatan wawancara tersebut terdapat 2 orang responden yang tidak mengalami gejala yang mana jika dipresentasikan didapatkan sebanyak 28,5% dari jumlah responden.

Menurut (Kaunang et al., 2019) Kemunduran fisik dan psikologis pada lansia terjadi secara bertahap, sehingga tidak sedikit lansia yang merasakan stres pada kejadian tersebut. Terjadinya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya merupakan suatu respon fisiologis dan psikologis yang disebut dengan stres (Saroinsong et al., 2023). Tekanan stressor pada lansia berupa perubahan yang mengharuskan untuk menyesuaikan diri serta akibat kurangnya kesiapan untuk menghadapi perubahan yang dialami. (Lasanuddin et al., 2023). Banyaknya masalah yang dialami oleh lansia mengakibatkan seberapa banyak atau sedikit dari mereka mengalami tekanan yang mereka hadapi (Wati, 2024). Melimpahnya tekanan yang dijumpai oleh setiap lansia selaku akibat dari stresor berupa beberapa perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dijalani (Putri, 2020).

Menurut Trisianti (2018) murung, berperilaku lambat, kehilangan nafsu, gelisah, tidak mampu berkonsentrasi, cepat marah, nyeri dada, sakit kepala, dan jantung berdebar ialah suatu imbas yang timbul dari gejala stres. Hal tersebut menimbulkan berbagai dampak dalam kehidupan setiap lansia (Salam et al., 2018). Dalam kondisi tertentu, dampak negatif seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penurunan sistem kekebalan tubuh, pusing, sedih, sulit berkonsentrasi, tidak bisa tidur seperti biasanya, terlampaui sensitif, mengalami depresi serta hal lainnya juga dapat terjadi (Hidaayah, 2015). Semakin tinggi tingkat stres seorang lansia, semakin sedikit durasi tidur yang mereka dapatkan. Perubahan dominan pada lansia adalah perubahan kebiasaan tidur atau kualitas tidur. (Putri, 2020).

Pola tidur buruk berkaitan dengan kesehatan mental seperti stres yang mana hal ini terjadi karena eratnya hubungan antara stres dan tidur. Beberapa mekanisme stres yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti adanya peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas saraf simpatis, sehingga terjadi gangguan tidur pada seseorang (Permatasari, 2020). Pola tidur lansia yang efektif dapat dilihat dari persiapan pola tidur lansia pada malam hari seperti total peluang tidur (kuantitas tidur), faktor kedalaman tidur (kualitas tidur), latensi tidur, dan keleluasaan untuk tertidur tanpa bantuan medis (Lasanuddin et al., 2023).

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yang paling dominan ialah pola hidup, selanjutnya olahraga, disusul dengan stress sosial, makanan serta kalori (Saroinsong et al., 2023). Kualitas tidur yang buruk pada orang lanjut usia disebabkan oleh keterlambatan mulai tidur, menurunnya efisiensi tidur, terbangun lebih awal, dan kesulitan untuk kembali tidur. Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur berubah dan jumlah waktu tidur REM berkurang. Kemampuan fisik yang menurun terjadi karena adanya transisi pola tidur lansia yang mana kekukuhan organ dalam tubuh yang melemah, diantaranya jantung, paru-paru, dan ginjal. Hal ini dapat menumbulkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh terpengaruh (Lasanuddin et al., 2023). Maka dari itu, timbul beberapa aspek yang dapat menyebabkan stres dan pola tidur yang kurang baik pada orang lanjut usia. Sehingga, diperlukan tindakan yang tepat, termasuk kemampuan beradaptasi terhadap berbagai perubahan guna meminimalisir stres. Tingkat stress dikatakan menurun ketika lansia tersebut mampu meperkenankan dan mengadaptasikan diri dengan beragam insiden yang mengubah kehidupannya. Dengan begitu, proses untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia berjalan dengan baik. Hasilnya, tidak ada orang lanjut usia yang akan menderita kualitas tidur yang buruk dan mutu tidur yang buruk. Sesuai dengan latar belakang yang tertulis diatas, peneliti berinisiatif untuk mengadakan penelitian mengenai hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pendekatan *cross-sectional*. Jumlah populasi penelitian ini berjumlah 135 lansia dari jumlah sampel minimal 101 responden yang diambil dari kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi, lansia yang berusia >60tahun, lansia yang bersedia menjadi responden, lansia yang mampu berkomunikasi dengan baik dan warga posyandu lansia Dusun Ngabar Krajan Pasuruan. Kriteria eksklusi meliputi, lansia yang tidak bersedia menjadi sampel, lansia yang sudah mengalami kepikunan dan tidak mampu berkomunikasi dengan baik

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen DASS 42 dan PSQI. Pengambilan data melalui kuesioner dalam bentuk kertas yang di bagikan kepada responden saat menghadiri posyandu lansia. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu tingkat stres, sedangkan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *rank-spearman* melalui SPSS versi 27, karena data yang diukur adalah data kategori nonparametrik berupa data ordinal dan ordinal.

HASIL

Berikut ini adalah distribusi data terkait karakteristik responden menurut jenis kelamin, umur, status pendidikan, status pekerjaan, tinggal bersama dan penyakit yang sedang diderita. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin didapatkan dari 101 responden sebagian besar responden adalah lansia perempuan sebesar 82 orang lansia (81,2%) dan berdasarkan karakteristik usia hampir sebagian besar responden berusia 60-70 tahun sebesar 67 orang lansia (66,3%). Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan terbanyak adalah SD sebesar 56 orang lansia (55,4%) dengan pekerjaan yang didominasi adalah tidak bekerja sebanyak 50 orang lansia (49,5%). Berdasarkan karakteristik umumnya responden tinggal bersama suami/istri sebanyak 63 orang lansia (62,4%) sedangkan karakteristik penyakit yang sedang di derita responden sebagian besar hipertensi sebesar 47 orang lansia (46,5%).

Tabel 1 Karakteristik Umum Responden (n=101)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	18	17,8
Perempuan	82	81,2
Usia		
60-70th	67	66,3
71-81th	33	32,7
82-92th	1	1
>93th	0	0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	8	7,9
SD	56	55,4
SMP	24	23,8
SMA	8	7,9
Perguruan Tinggi	5	5
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	50	49,5
Petani	26	25,7
Swasta	16	15,8
PNS	0	0
Lainnya	9	8,9
Tinggal bersama		
Suami/Istri	63	62,4
Anak	30	29,7
Sendiri	7	6,9
Menantu	1	1
Lainnya	0	0
Penyakit Yang Sedang Di Derita		
Hipertensi	47	46,5
Jantung	4	4
Diabetes	7	6,9
Nyeri	32	31,7
Lainnya	11	10,9
Total	101	100

Tabel 2 Tingkat Stres

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Tingkat Stress	Normal	15	14,8
	Ringan	19	18,8
	Sedang	58	57,4
	Berat	7	6,9
	Sangat Berat	2	2,0
Jumlah		101	100

Tabel 3 Kualitas Tidur

Variabel	Kategori	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Kualitas Tidur	Baik	17	16,8
	Buruk	84	83,2
Jumlah		101	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tingkat stres pada lansia dengan kategori normal sebanyak 15 lansia (14,9%), ringan sebanyak 19 lansia (18,8%), sedang sebanyak 58 lansia (57,4%), berat sebanyak 7 lansia (6,9%) sedangkan pada kategori sangat berat sebanyak 2 lansia (2,0%).

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kualitas tidur yang baik pada sebanyak 17 lansia (16,8%) sedangkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 84 lansia (83,2%). Berdasarkan pengujian statistik *Rank-Spearman* didapatkan $p\text{-value} < 0,001$ dengan $\alpha 0,05$. Kesimpulan pada penelitian ini adalah $p\text{-value} < 0,001 < \alpha (0.05)$ yang berarti H_1 diterima yang dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Ngabar Krajan Ngabar.

Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,707 menunjukkan keeratan hubungan antara dua variabel berada pada kategori kuat dan bernilai positif bersifat searah yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidur pada lansia di Posyandu Dusun Ngabar Krajan Pasuruan.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres pada lansia di posyandu lansia dengan jumlah 101 responden dapat di kategorikan dalam 5 kelompok, yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Data menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (14,9%) dikategorikan dalam tingkat stres normal, pada tingkat stres ringan didapatkan sebanyak 19 responden (18,8%), sedangkan pada tingkat stres sedang sebanyak 58 responden (57,4%), serta terdapat 7 responden (6,9%) mengalami tingkat stres berat dan 2 responden (2,0%) mengalami tingkat stres berat. Hasil ini membuktikan mayoritas responden masih mengalami tingkat stres yang beraneka ragam, karena stres memiliki sifat subjektif dan dipengaruhi banyak aspek.

Berdasarkan hasil penelitian ini kebanyakan responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 82 orang (81,2%). Menurut penelitian Wati (2024) menyatakan bahwa perempuan mengalami ketidakseimbangan hormon yang dapat meningkatkan tingkat stres. Selain itu, perempuan lebih rentan terhadap situasi stres dibandingkan pria. Menurut pendapat peneliti perempuan lebih sering mengalami stres karena dampak dari perubahan hormon yang dapat mempengaruhi suasana hati dan tidak hanya itu faktor lain bisa karena tekanan sosial, masalah keluarga dan peran ganda.

Berdasarkan survei pada karakteristik usia, responden terbanyak yaitu sebanyak 67 orang merupakan penduduk usia lanjut yang berusia 60 sampai dengan 70 tahun. (66,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan Lasanuddin et al (2023) mengatakan seseorang pada usia 60 tahun keatas menjumpai beberapa masalah terutama dalam hal psikologis yang menjadi sumber tekanan. Menurut opini peneliti pertambahan usia dilanjut usia, perubahan fisik, masalah keuangan, perubahan sosial dan kesepian yang dapat menyebabkan lansia mengalami tingkat stres yang tinggi.

Menurut penelitian Kurniawati et al (2020) reaksi fisik seperti pelepasan hormon berlebih ke dalam darah, peningkatan detak jantung, dan peningkatan pernapasan dipicu oleh stres. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik penyakit sebagian besar responden menderita hipertensi sebesar 47 orang lansia (46,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sigit Kurniawan et al (2023) menyatakan menurutnya semakin bertambahnya umur lansia maka masalah psikologis dan masalah kesehatan pada lansia juga meningkat. Peneliti berpendapat bahwa lansia yang menderita penyakit dapat merasakan perubahan fungsi fisiologis yang signifikan. Perubahan fungsi tersebut tidak hanya berimbas pada kesehatan fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, maka berkemampuan untuk mencetuskan stres bagi para lansia yang mengalaminya.

Dalam penelitian ini, di temukan bahwa dari total 101 responden terdapat 17 kualitas tidur baik (16,8%) dan 84 dengan kualitas tidur buruk (83,2%). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa banyaknya responden mengalami kualitas tidur buruk, hal ini mengindikasikan bahwa responden yang mengalami kualitas tidur buruk artinya mengalami keluhan kurangnya durasi tidur malam atau kurangnya waktu saat beristirahat.

Menurut penelitian Leba (2020) mengatakan bahwa pola tidur lansia mengalami beberapa pergantian selama proses penuaan yang membedakan dari orang dengan usia yang lebih muda. Semakin tua seseorang maka berpengaruh terhadap penurunan durasi tidurnya, itulah sebabnya usia memiliki dampak besar pada kualitas tidur setiap lansia. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik usia hampir sebagian besar responden berusia 60-70 tahun sebesar 67 orang lansia (66,3%). Menurut

opini peneliti pertambahan usia dapat mempengaruhi kualitas tidur dan istirahat secara normal hal ini berdampak signifikan terhadap kesehatan fisik, mental dan kualitas hidup mereka. Dibutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dan waktu tidur lansia akan lebih sedikit..

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik jenis kelamin adalah lansia perempuan sebesar 82 orang lansia (81,2%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut teori Potter & Perry pada tahun 2019 menunjukkan salah satu penyebab dari terjadinya kualitas tidur yang buruk pada lansia ialah usia 60 hingga 91 tahun yang mana sebagian besar berjenis kelamin perempuan (Pramana, 2023). Menurut peneliti lansia Penyusutan suatu hormon estrogen dapat menentukan suatu kesehatan mental, membuat seseorang lebih emosional, gelisah dan cemas, dan wanita yang lebih berumur mungkin merasa lebih sulit tidur.

Menurut penelitian Cici Haryati et al (2022) menyatakan bahwa status kesehatan lansia dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas tidur karena membuat lansia terbangun sehingga pola tidurnya menurun. Berdasarkan hasil penelitian karakteristik penyakit sebagian besar responden menderita hipertensi sebesar 47 orang lansia (46,5%) yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Menurut opini peneliti kualitas tidur pada lansia dapat berpengaruh pada kesehatan fisik sehingga dapat terserang penyakit. Bertambahnya usia banyak penyakit-penyakit yang menyebabkan lansia kurang nyenyak tidur karena merasakan sakit dan nyeri akibat penyakit yang diderita.

Berdasarkan hasil dari uji statistik menghasilkan nilai p-value sebesar $<0,001$ yang lebih kecil dari taraf signifikansi $<0,005$. Hal ini dapat diartikan bahwa Hubungan antara Tingak Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Dusun Ngabar Krajan Pasuruan.

Dari hasil tersebut sesuai dengan penelitian Hindriyastuti & Zuliana (2018) Stres memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas tidur individu. Kondisi stres dapat menyebabkan peningkatan kadar adrenalin, detak jantung yang mempercepat, serta peningkatan aliran darah, yang pada gilirannya menyebabkan individu tetap terjaga dan mengalami kecemasan. Hal ini akhirnya mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur secara memadai. Stres memiliki dampak besar pada kualitas tidur seseorang. Orang yang menderita stres mengalami kesulitan untuk rileks dan mendapatkan tidur yang cukup. (Lasanuddin et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Bustaman (1998 dalam Apriani, 2019)) mengatakan bahwa meningkatnya durasi tidur yang diperlukan terdapat dalam keadaan tertentu, seperti saat terjadi peralihan pekerjaan, peningkatan aktivitas mental, depresi atau frustrasi, serta masa-masa yang dipenuhi dengan stres.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Wikaningtyas et al (2024) lansia yang memiliki masalah stress mengalami ketegangan otot dapat menyebabkan aktivasi saraf simpatik, yang berdampak pada peningkatan kegelisahan dan ketidakrileksan seseorang. Ketika seseorang mengalami stres, akan terjadi peningkatan kadar hormon kortisol dalam tubuh. hal itu dapat berpengaruh pada susunan saraf dalam tubuh manusia berperan penting dalam menjaga kesadaran, sehingga terjadi peningkatan pada hormon-hormon tertentu. Hal ini juga berpengaruh terhadap siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM). Akibatnya, seseorang dapat mengalami sering terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk.

Berdasarkan sejumlah penelitian, terdapat berbagai aspek yang berkontribusi terhadap stres dan penurunan kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian yang benar untuk membantu kebutuhan tidur mereka. Secara umum, durasi tidur yang disarankan bagi lansia adalah antara 6 hingga 7 jam per hari. Meskipun mereka sering menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, lansia sering mengeluhkan terbangun di malam hari, kurangnya waktu tidur yang berkualitas, dan kecenderungan untuk tidur siang yang lebih lama. (Mu'azaroh & Murtiyani, 2024).

Menurut opini peneliti Lansia yang mengalami stres umumnya akan merasakan kecemasan terhadap berbagai masalah yang tidak jelas, kelelahan, mudah tersinggung, serta merasakan detak jantung yang meningkat, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Stres yang dialami oleh lansia sering kali disebabkan oleh faktor bertambahnya usia. Pada umumnya, proses penuaan pada lansia akan diikuti perubahan kualitas tidur dan istirahat mereka begitu pula halnya yang wajar terjadi. Berbagai faktor seperti, masalah kesehatan, kehilangan, masalah sosial, dan perasaan cemas dengan masa depan dapat terjadi pada lansia yang mengalami stres. Stress yang tinggi dapat merangsang sistem saraf simpatik yang meningkatkan kewaspadaan dan mempersulit proses relaksasi yang diperlukan untuk tidur yang berkualitas. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh buruk terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga ualitas hidup.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan dan hasil penelitian yang di dapatkan maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan tujuan penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Ngabar Krajan Ngabar.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. *Jurnah Kesehatan Perawatan*.<http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4430>
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Dewi, A. A. P. K. (2021). *SKRIPSI GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PADA SITUASI PENDEMI COVID-19 DI INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN BALI*.
- Hidaayah, N. (2015). Stress Pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab Dan Akibat Terjadinya Penyakit. *Journal of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Khoirina, I. (2021). *Manajemen Stress Remaja dalam Mengatur Waktu Sehari-Hari (Studi Kasus Pada Tiga Remaja Broken Home)*.
- Kurniawati, D. A., Adi, M. S., & Widyastuti, R. H. (2020). Tingkat Stres Lansia dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(2), 123. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.2.2020.123-128>
- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Lasanuddin, H., Firmawati, & Harun, M. (2023). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti LKS.LU Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(3), 22–34.
- Mu'azaroh, D. Z., & Murtiyani, N. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPT PESANGGRAHAN PMKS MOJOPAHIT MOJOKERTO. *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*, 3(1), 304–312.
- Permatasari, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. In *Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Pramana, N. K. W. (2023). Hubungan kualitas tidur terhadap fungsi kognitif pada lansia di banjar teruna wilayah kerja updt puskesmas blahbatuh ii gianyar (Skripsi).
- Putri, L. F. E. N. (2020). Hubungan TingkatT Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab.Bintan. *Ilmu Keperawatan*, 14(2), 77–85.
- Rahman, S. (2018). Faktor-Faktor yang Mendasari Stres pada Lansia Syahnur Rahman. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1), 1–7.
- Salam, A., Ike S, H., & Sunarto, L. (2018). PENGARUH TERAPI OKUPASI TERHADAP STRES PADA LANSIA (Studi di Desa Balongbesuk Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang). *Jurnal Borneo Cendekia*, 2(1), 136–143. <https://doi.org/10.54411/jbc.v2i1.180>
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Sigit Kurniawan, Ahamil Suaib, M. A. M. (2023). HUBUNGAN SPIRITUAL DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI ASUHAN PELITA HATI POMBEWE KABUPATEN SIGI, KECAMATAN SIGI BIROMARU. *Jurnal Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 197–203.
- Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE)*, 1(4), 543–552.

- Trisianti, N. A. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Insomnia Pada Lansia Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang. *STIK Insan Cendekia Medika Jombang*, 0–85.
- Wati, R. (2024). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA (Di Posyandu Desa Dapur Kejambon Jombang). *Ayan*.
- Wikaningtyas, L. M. W., Hastuti, A. S. O., & Nugraha, D. A. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. 12(2), 247–257. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.60>