

HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KACANG PEDANG KOTA PANGKAL PINANG TAHUN 2024

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN THE WORK AREA OF THE KACANG PEDANG HEALTH CENTER PANGKALPINANG CITY IN 2024

Ardana¹, Arjuna², Ardiansyah³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Citra Internasional

¹ardana10199@gmail.com

Abstract

Stress is a feeling that we generally feel when we are under pressure, feel overwhelmed, or have difficulty dealing with a situation. Stress in the elderly is often interpreted as pressure caused by stressors in the form of changes that require adjustments to the elderly. The aim of this research is to determine the relationship between stress and sleep quality in the elderly in the work area of the kacang pedang health center Pangkalpinang city in 2024. This research was conducted using a cross sectional rho test. With results in the form of univariate and bivariate analysis with the independent variable being stres and the dependent variable being sleep quality. The population of this study was all elderly people in the working area of the kacang pedang health center Pangkalpinang city totaling 70 elderly people. The respondents of this study were elderly. The results of the research using the Spearman Rho test resulted in a p value of 0,000. Which if we look back at the decision making rules for using the Spearman Rho test, the value is $0,000 < 0,05$. Meaning there is a significant relationship between stress and sleep quality in the elderly. With a coefficient figure of 0,498 which mean the level of strength of the relationship is medium. The suggestion from this research is for educational institutions to provide counseling or seminars related to stress levels on sleep quality in the elderly, and for elderly families it is hoped that this can help overcome the problems faced by the elderly especially problems of stress and sleep quality.

Keywords: *Stress, Sleep Quality, Elderly.*

Abstrak

Stres adalah perasaan yang umumnya dapat kita rasakan saat berada di bawah tekanan, merasa kewalahan, atau kesulitan menghadapi suatu situasi. Stres pada lansia sering dimaknakan sebagai tekanan yang disebabkan oleh *stressor* berupa perubahan yang menuntut adanya penyesuaian terhadap lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada lansia diwilayah kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *Cross Sectional* dan uji *Spearman Rho*. Dengan hasil berupa analisa univariat dan bivariat

Article History:

Received: May 2025

Reviewed: May 2025

Published: May 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

<p>dengan variabel independen adalah stres dan variabel dependen adalah kualitas tidur. Populasi penelitian ini yaitu seluruh lansia di wilayah kerja puskesmas kacang pedang Kota Pangkalpinang yang berjumlah 70 lansia. Responden pada penelitian ini adalah lansia. Hasil penelitian menggunakan uji <i>spearman rho</i> yang didapatkan hasil <i>P value</i> 0,000 yang jika dilihat kembali pada aturan pengambilan keputusan pada penggunaan uji <i>spearman rho</i> nilai $0,000 < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada lansia. Dengan diperoleh angka koefisien sebesar 0,498 yang artinya tingkat kekuatan hubungan sedang. Saran dari penelitian ini adalah bagi institusi pendidikan agar memberikan penyuluhan atau seminar terkait dengan tingkat stres terhadap kualitas tidur pada lansia, dan bagi keluarga lansia diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi lansia khususnya masalah stres dan kualitas tidur. Kata kunci: Stres, kualitas tidur, lansia.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

PENDAHULUAN

Kualitas tidur menjadi salah satu komponen klinis yang terpenting. Sebagian besar orang yang berusia 60 tahun ke atas mengeluh kualitas tidur yang buruk, hal ini akan berdampak pada fungsi organ tubuh mereka disiang hari. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat menjadi gejala utama dari banyaknya gangguan fungsi tubuh (Marco Febri dkk, 2021). Hal ini sering dialami lansia, kualitas tidur lansia pada saat malam hari akan mengalami penurunan sekitar 70-80% dari usia dewasa.

Menurut *World Health Organization* (WHO) 2020 terdapat jumlah lansia sebesar 142 juta jiwa yang ada di kawasan Asia Tenggara. Jumlah lansia akan mengalami peningkatan sebanyak 3 kali lipat pada tahun 2050. Pada tahun 2020 lansia berjumlah sebanyak 24.000.000 (9,77%) dan akan meningkat pada tahun 2030 sebanyak 28.000.000 (11,34%) dari total sebelumnya (WHO, 2020).

Jumlah lansia mengalami peningkatan secara global dalam beberapa setiap tahunnya. *United Nations Department Of Economic and Social Affair* melaporkan terjadinya peningkatan lansia sebanyak 7 persen dibandingkan pada tahun 2015. Terdapat 23,66 juta jumlah lansia di Indonesia dan diprediksi akan meningkat pada tahun 2035 sebanyak 48,19 juta lansia seiring terjadinya penambahan jumlah penduduk. Peningkatan jumlah lansia sangat memerlukan perhatian yang sangat khusus agar lansia tidak hanya berumur panjang sehingga lansia dapat menikmati masa tuanya dengan rasa yang bahagia (Kemenkes, 2020).

Jumlah lansia di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada tahun 2020 sebanyak 115.293 jiwa. Pada tahun 2021 jumlah lansia di Provinsi kepulauan Bangka Belitung terjadi peningkatan sebanyak 121.901 jiwa. Peningkatan ini akan terjadi dalam setiap tahunnya (Dinkes Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, 2020). Jumlah lansia di puskesmas kacang pedang pada tahun 2023 sebanyak 70 lansia. jumlah lansia ini mengalami peningkatan dalam setiap tahunnya. Puskesmas Kacang Pedang ini terdapat 3 Posyandu lansia yang terdiri dari Posyandu lansia melati yang bertempat di kelurahan rawa bangun, Posyandu lansia mawar I di kelurahan Kejaksaan, dan Posyandu lansia Mawar II di kelurahan Kejaksaan (Puskesmas Kacang pedang, 2023).

Seiring bertambahnya usia pada lansia terjadi penurunan produksi hormon itu sendiri yang akan menjadi masalah yang timbul pada lansia dan khususnya bila kondisi di saat malam hari. Masalah diantara lansia biasanya sangat susah untuk memulai tidur sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses bertambahnya usia atau seiring waktu, terdapat faktor penyebab terjadinya gangguan kualitas tidur yang buruk, yaitu faktor eksternal (obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, stres, depresi) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan juga penurunan kualitas tidur lansia, gejala yang dialami lansia tersebut dinamakan gangguan tidur atau tidak cukup tidur (Kurniawan et al, 2020).

Kualitas tidur yang buruk dapat berakibat penurunan kognitif serta meningkatnya risiko jatuh. Ketika lansia mengalami stres emosi, lansia merasakan masalah yang tidak jelas, merasakan letih yang berlebihan, badan terasa sakit saat bangun tidur, merasakan capek, dan merasakan jantung yang berdebar sehingga menyebabkan kualitas tidur yang menurun. Kualitas tidur yang menurun, depresi, hingga kecemasan seringkali mengganggu tidur ketika lansia mengalami stres. Lansia yang mengalami banyak masalah tidak dapat tidur dengan rileks, sehingga terjadinya penurunan kualitas tidur pada lansia (Potter & Perry, 2019).

Lansia sering mengalami kesulitan untuk tidur, tertidur setelah bangun di malam hari, dan tidur yang berlebihan. Hal ini disebabkan adanya perubahan siklus tidur yang dipengaruhi oleh stres pada lansia (Potter & Perry, 2019). Buruknya kualitas tidur pada lansia juga disebabkan oleh meningkatnya potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, terbangun lebih awal karena proses penuaan, dan stres emosi (Herbawani dan Erwandi, 2020).

Penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stres lingkungan dan kegagalan dalam upaya mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis merupakan tanda dimana seseorang sudah memasuki tahap lanjut usia atau lansia. ketika lansia mengalami stres emosi, lansia merasakan khawatir dengan masalah yang tidak jelas, mudah merasakan letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasakan capek yang berlebihan, serta jantung yang berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Seorang lansia yang stres akan mengalami kualitas tidur yang buruk, depresi, dan kecemasan seringkali dapat mengganggu tidur. Lansia yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak akan bisa rileks untuk bisa tertidur karena sangat mengganggu kualitas tidurnya (Dahroni, 2019).

Lansia sangat sering mengeluh kesulitan untuk tidur saat berada ditempat tidur dan juga menyatakan bahwa penundaan waktu tidur. Kualitas tidur yang baik termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis. Kualitas tidur yang baik merupakan kebutuhan primer yang menjadi salah satu syarat yang paling mendasari bagi kelangsungan hidup manusia (Biahimo dan Gobel 2021). Stres pada lansia sering dimaknakan sebagai tekanan yang disebabkan oleh *stressor* berupa perubahan yang menuntut adanya penyesuaian terhadap lansia. tingkatan stres pada lansia dapat diartikan sebagai akibat dari *stressor* yang ditandai dengan perubahan-perubahan fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami oleh lansia. stres pada lansia seringkali berawal dari *stressor-stressor* dalam bentuk emosi negatif, misalnya amarah (Elliya dkk, 2020).

Stres emosi salah satu penyebab yang terjadi akibat dari gangguan situasi psikologis serta ketidakmampuan kondisi psikologis terhadap penyesuaian diri seperti faktor sosial budaya atau faktor religius. Emosional sering digunakan individu untuk mengevaluasi stres. Stres dan pengalaman emosional dipengaruhi oleh proses penilaian kognitif. Perasaan takut, cemas, depresi, sedih dan marah merupakan reaksi emosional yang terjadi akibat stres (Sulisawati, 2020).

Banyak faktor yang menyebabkan kualitas tidur yang menurun, salah satunya penyakit fisik (seperti kandung kemih atau prostat, nyeri jangka panjang, dan penyakit lainnya), faktor lingkungan, penggunaan obat-obatan serta penyakit mental seperti stres emosi. Setiap orang pasti akan merasakan stres. Stres terjadi karena reaksi yang tidak diharapkan yang muncul karena tingginya tuntutan lingkungan terhadap seseorang antara harmoni atau keseimbangan terhadap kekuatan di dalam tubuh yang terganggu yang disebabkan tekanan psikologis (A'la dkk, 2021).

Penurunan kualitas tidur dapat merusak memori serta kemampuan kognitif. Apabila keadaan ini berlanjut akan berdampak pada kondisi kesehatan seperti serangan jantung, stroke hingga masalah psikolog. Jika hal ini berlangsung dalam kurun waktu yang sangat panjang maka akan menyebabkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya (Ardiani dan Subrata, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dahroni (2019) di Balai pelayanan sosial lansia, menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia dengan nilai *p-value* 0,003 ($P < 0,05$). Lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur buruk pada lansia dapat dikarenakan adanya gaya hidup yang buruk seperti kebiasaan tidak adanya pengaturan jam tidur dan adanya masalah dilingkungan tempat tinggal seperti masalah dengan lansia lainnya. Depresi dan kecemasan seringkali mengganggu tidur. Seseorang yang dipenuhi dengan masalah tidak bisa rileks untuk bisa tidur. Kecemasan akan meningkatkan kadar *norepinephrin* dalam darah yang akan merangsang sistem saraf *simpatis*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hamna (2023) di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo, menyatakan bahwa ada hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 lebih kecil dari nilai α (0,05). Salah satu dampak yang sering dialami oleh lansia adalah adanya gangguan tidur. Kualitas tidur lansia adalah ukuran dimana lansia mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur lansia yang cukup dapat ditentukan dari bagaimana lansia mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari seperti jumlah jam tidur (kuantitas tidur), faktor kedalaman tidur (kualitas tidur), kemampuan tinggal tidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Sedangkan gangguan pola tidur pada lansia yaitu keadaan ketika lansia mengalami atau berisiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkannya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kacang Pedang cukup bervariasi, mereka mengatakan sering mengalami gangguan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidurnya berbeda-beda setiap individunya. Mereka juga mengeluh sulit untuk memulai tidur, sulit menahan tidur, waktu tidur yang singkat dan sering terbangun lebih awal. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Puskesmas Kacang Pedang pada 5 lansia terdapat 2 orang lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur. Hasil wawancara lansia mengatakan sulit memulai tidur, stres, sulit mempertahankan tidur, sering terbangun di malam hari, serta sulit untuk memulai tidur kembali.

Berdasarkan latar belakang diatas, dengan banyaknya lansia yang mengalami gangguan tidur, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kacang pedang Kota Pangkalpinang Tahun 2024.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan stres dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang tahun 2024.

METODE

Desain penelitian yang digunakan ini bersifat analitik yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena ini terjadi. Dengan Pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang mempelajari dinamika korelasi antara fenomena atau faktor risiko dengan faktor efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*Point Time Approach*) yang artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali, namun pengukurannya dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek saat pemeriksaan (Notoadmojo, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di wilayah kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang Tahun 2024 yang berjumlah 70 orang yang terbagi ke dalam 3 posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas Kacang pedang.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkal Pinang Tahun 2024

Tingkat stres	n	%
Normal	6	8,6
Ringan	12	17,1
Sedang	24	34,3
Berat	22	31,4
Sangat berat	6	8,6
Total	70	100,0

Dari hasil tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres lansia di wilayah kerja Puskesmas Kacang Pedang tingkat stres sedang lebih tinggi sebanyak 24 (34,3%), dibandingkan dengan tingkat stres normal 6, ringan 12, berat 22, dan sangat berat 6.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang Tahun 2024

Kualitas tidur	n	%
Baik	11	15,7
Ringan	12	17,1
Sedang	15	21,4
Buruk	32	45,7
Total	70	100,0

Berdasarkan dari hasil tabel diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur lansia yang buruk berjumlah 32 (45,7%) lebih tinggi dari pada jumlah kualitas tidur baik, ringan, dan sedang.

Analisa Bivariat

Tabel 3. Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia wilayah Kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang tahun 2024

Tingkat Stres	Kualitas Tidur								Jumlah	<i>r</i>	<i>P value</i>	
	Baik		Ringan		Sedang		Buruk					
	n	%	n	%	n	%	n	%				
Normal	6	8,6	0	0,0	0	0	0	0	6	8,6	0,880	0,000
Ringan	5	7,1	7	10,0	0	0	0	0	12	17,15		
Sedang	0	0,0	4	5,7	15	21,4	5	7,1	24	34,3		
Berat	0	0,0	1	1,4	0	0	21	30,0	22	31,4		
Sangat berat	0	0,0	0	0,0	0	0	6	8,6	6	8,6		
Total	11	15,7	12	17,1	15	21,4	32	45,7	70	100		

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho* didapatkan nilai *P-Value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada lansia di Wilayah kerja Puskesmas Kacang pedang kota Pangkalpinang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,880 menunjukkan variabel stres dengan kualitas tidur lansia memiliki hubungan derajat kuat. Tidak terdapat tanda negatif (-) di depan nilai koefisien korelasi yang menunjukkan bahwa arah hubungan antar variabel terdapat hubungan yang positif artinya semakin tinggi tingkat stres pada lansia maka kualitas tidurnya semakin buruk.

PEMBAHASAN**Tingkat stres**

Stres adalah gangguan yang terjadi pada tubuh serta pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres merupakan sebuah tuntutan yang eksternal yang mengenai seseorang seperti objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara objektif. Stres dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang berasal dari luar diri seseorang (Jenita et al, 2019).

Stres merupakan sekumpulan perubahan fisiologis akibat tubuh terpapar terhadap bahaya ancaman. Stres memiliki dua komponen: fisik yakni perubahan fisiologis dan psikologis yakni bagaimana seseorang merasakan keadaan dalam hidupnya. Perubahan keadaan fisik dan psikologis ini disebut sebagai *stressor* (pengalaman yang menginduksi respon stres) (Pinel, 2019).

Stres menyerang seseorang tanpa memandang usia, bahkan lansia juga rentan terserang oleh stres. Proses terjadinya gangguan stres merupakan hal yang sering terjadi, hal ini biasanya terjadi pada lansia. seseorang akan jauh lebih sulit untuk mengungkapkan apa yang dirasakannya, seperti hal yang berkaitan dengan suasana hati. Gejala stres juga bisa bahaya bagi kesehatan, karena akan mempengaruhi kualitas tidurnya (Megawati, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 70 responden diperoleh data tingkat stres sedang sebanyak 24 (34,3%) dan tingkat stres berat sebanyak 22 (31,4%). Jadi jumlah responden yang mengalami stres sedang lebih banyak dari pada responden yang mengalami stres ringan dan stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing responden memiliki tingkat stres yang berbeda-beda, karena stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Diantara

beberapa faktor yang mempengaruhi jiwa lansia yaitu penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi seksual, perubahan psikologis dan perubahan peran dalam sosial masyarakat serta perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Indriana et al, 2018), dengan judul “Tingkat Stres Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang” yang menyatakan banyaknya stresor dapat menimbulkan stres pada diri seseorang dan bukan karena stres yang disebabkan dari lingkungan saja tetapi dari diri dalam individu. Peneliti berasumsi bahwa masing-masing lansia memiliki tingkat stres yang berbeda-beda karena stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Kejadian tingkat stres pada lansia di panti juga dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas dan kegiatan mereka.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hindriyastuti dan Zuliana (2020), lansia merupakan suatu tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis. Salah satu dampak stres yang dialami oleh lansia adalah adanya gangguan tidur antara lain insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur bangun.

Populasi dalam penelitian adalah seluruh lansia yang berusia 60-74 tahun yang berjumlah 45 orang. Jumlah sampel sebanyak 45 responden ditentukan dengan menggunakan teknik total sampling. Penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 25 Juli sampai dengan 31 Juli 2021. Analisa dilakukan dengan proses komputerisasi melalui uji *chi-square*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa stres pada lansia berada pada kategori berat sebesar 48.9%. Kualitas tidur pada lansia berada pada kategori ada gangguan tidur sebesar 66.7%. Hasil nilai $p\text{-value} = 0.014 < \alpha = 0.05$, hal ini membuktikan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan terhadap tidur sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, perhatian terpecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Tidur dikatakan berkualitas baik apabila siklus NREM dan REM terjadi berselang-seling empat sampai enam kali (Potter & Perry, 2019).

Tidur adalah suatu kegiatan relatif tanpa sadar yang penuh, yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan jasmaniah. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur (A'la et al, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang didapatkan hasil sebagian besar kualitas tidur sedang yaitu 15 orang (21,4%) dan buruk 32 (45,7%). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia selalu buruk, karena faktor-faktor mempengaruhi kualitas tidur individu banyak. Kualitas tidur baik atau buruk ditentukan oleh 7 aspek meliputi kualitas tidur subjektif ketenangan tidur, stres, lamanya tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi disiang hari selama satu bulan terakhir.

Kualitas tidur berarti kemampuan individu untuk dapat tidur tahapan REM dan NREM secara normal. Waktu tidur menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang. Sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur (Puspita et al, 2020).

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur buruk pada lansia dapat dikarenakan adanya gaya hidup yang buruk seperti kebiasaan tidak adanya pengaturan jam tidur, adanya

gangguan kesehatan (penyakit), diet, olahraga, lingkungan dan psikologisnya (Dahroni, Arisdiani, dan Widiastuti, 2019).

Tidur tidak sekedar mengistirahatkan tubuh tetapi juga dengan otak dan pikiran. Dengan istirahatnya otak, diharapkan proses penyembuhan gangguan tidur menjadi normal dan kualitas tidur pada lansia membaik. Sehingga angka kejadian kualitas tidur semakin berkurang dan tidak ada lagi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk (Puspita et al, 2020).

Sedangkan menurut Silber (2017), insomnia didefinisikan sebagai kesulitan dengan inisiasi pemeliharaan durasi atau kualitas dari tidur yang mengakibatkan aktifitas di siang hari terganggu, meskipun memiliki kesempatan dan situasi yang memadai untuk tidur. Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang mengalami insomnia sedang disebabkan insomnia yang mereka alami tidak terlalu mengganggu kualitas tidur mereka dan hanya berlangsung beberapa hari saja. Bentuk gejala insomnia yang jarang dialami responden tersebut seperti jarang bermimpi buruk, waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tidur tidak terlalu lama, dan tidak merasa segar setelah bangun pagi dalam waktu 2 - 7 hari.

Terjadinya insomnia tersebut karena responden memiliki kebiasaan buruk tidur siang hari dalam waktu yang lama, sehingga pada malam hari mereka sulit untuk memejamkan mata dan tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian M Fajri Saputra (2017) dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di PSTW Kasih Kasang Ibu Batusangkar", diperoleh informasi tentang tingkat insomnia pada lansia, terlihat bahwa lebih dari sebagian responden mengalami tingkat insomnia sedang, yaitu sebanyak 48 orang (68,6 %).

Hubungan Antara Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang Tahun 2024

Pertambahan usia pada lansia pada dasarnya akan diikuti oleh perubahan pola tidur dan istirahat lansia secara normal. Perubahan otak akibat proses penuaan menghasilkan eksitasi dan inhibisi dalam system saraf. Bagian korteks otak dapat berperan sebagai inhibitor pada system terjaga dan fungsi inhibisi ini menurun seiring bertambahnya usia (Masfuati, 2019).

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh *stressor* berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stres pada lansia berarti pula rendahnya tekanan yang dirasakan tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari *stressor* berupa perubahan-perubahan baik fisik mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia (Apriani dan Sudyasih, 2019).

Pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rho* yang didapatkan nilai hasil *p-value* sebesar 0,000 yang jika dilihat kembali pada aturan pengambilan keputusan pada penggunaan uji *Spearman Rho* nilai $0,000 < 0,05$ maka artinya ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada lansia. Dari *output*, diperoleh angka koefisien sebesar 0,880 artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara stres dengan kualitas tidur sebesar 0,880 atau adanya hubungan yang kuat. Angka koefisien korelasi pada hasil diatas bernilai positif sehingga hubungan kedua variabel searah, dengan demikian dapat diartikan bahwa adanya hubungan stres dengan kualitas tidur pada lansia. Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden di wilayah kerja Puskesmas Kacang Pedang kota Pangkalpinang memiliki Tingkat stres yang tinggi dan mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa stres mempengaruhi kualitas tidur seseorang, lansia yang mengalami stres yang berat cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh A'la et al (2021), lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun. Lansia yang mengalami stres akan mengalami kualitas tidur yang buruk, depresi dan kecemasan seringkali mengganggu tidur. Seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Desain penelitian ini bersifat analitik, dengan pendekatan *cross sectional*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ireynne et al (2020), menunjukkan bahwa adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur dengan diperoleh nilai *P-Value* 0,000. Sebanyak 95 orang dengan jumlah presentasi 74,2% yang mengalami kualitas tidur yang buruk. Stres menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh individu itu sendiri. Seseorang yang terlalu keras berpikir yang mengakibatkan ia sulit mengatur tingkat emosi akan berdampak besar pada ketegangan sehingga ia akan sulit mengatur tingkat emosi akan berdampak besar pula pada ketegangan sehingga ia akan sulit untuk tertidur dengan cepat. Perasaan tegang ini dapat mempengaruhi seseorang dalam penentuan kualitas tidurnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengungkapkan bahwa, adanya hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang terbukti berhubungan secara statistik. Peneliti berpendapat pada stres dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Perasaan tegang pada seseorang dapat mempengaruhi pada kualitas tidur (Mayoral, 2016).

SIMPULAN

Tingkat stres pada lansia yang paling dominan stres sedang di wilayah kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang Tahun 2024. Kualitas tidur pada lansia yang paling dominan kualitas tidur buruk di wilayah Kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang Tahun 2024. Ada hubungan antara stres terhadap kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kacang Pedang Kota Pangkalpinang Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- A'LA", N. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Gampong Alue Buya Kecamatan Jangka Kabupaten Bireuen*. STIKes Muhammadiyah Lhokseumaw.
- Adisty. (2022). "Kerangka konsep faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia". (Vol. 8, Issue 2).
- Apriani & Sudyasih. (2019). "Hubungan tingkat stres dengan tingkat hipertensi pada lansia didusun depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta". *Jurnal kesehatan keperawatan*.
- Aulia. (2022). *Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur*. Poltekkes Semarang.
- Beracci, A., Martoni, M., Natale, V., Meneo, D., & Tonetti, L. (2021). "Mengukur Kualitas Tidur Subjektif: Sebuah Tinjauan". *Jurnal Internasional Penelitian Lingkungan Dan Kesehatan Masyarakat*, 18(1082), 50. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). "Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia". *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Dewi, N. M. I. M. (2020). "Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selamadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022". *Poltekkes Denpasar Repository*, 1(1), 1-13.

- Hindriyastuti dan Zuliana. (2020). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Stikes Cendekia Utama Kudus Indonesia.
- Iqbal, M. (2018). "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan [Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun]". In *Current Neurology and Neuroscience Reports* (Vol. 1, Issue 1). <https://doi.org/10.1016/j.jns.2018.09.022%0A>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ejphar.2009.04.058%0A>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.brainres.2015.10.001%0A> <http://www.pubmedc>
- Jenita DT Donsu, (2019). *Psikologi keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2019). "Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang". *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189-196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Khasanah, N. N. (2020). "Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia". In *Nabilah Nur Khasanah* (Vol. 5, Issue 3).
- Lailatul Mufidah, K. T. (2021). *Pendahuluan Lansia* (Vol. 7, Issue 3).
- 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.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S.W. (2019). "Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia". *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Masfuati. (2021). "Hubungan Tingkat Stres Pada Lanjut usia". *Jurnal Psikologi* 5(2):134.46
- Megawati. (2022). *Fungsional perawat pada UPTD Panti bina serumpun Sebalai DINSOSPMD*. Bangka belitung.
- Nanda, K. (2017). "Metode Penelitian Total Sampling". In *Universitas Medan Area*.
- Nurul & Hidayawati. (2021). *Hubungan Pola hidup*. Jurnal Indonesia.
- Pinel. (2019). *Biopsikologi*. Yogyakarta. Pustaka belajar.
- Potter & Perry. (2019). *Fundamental keperawatan 1 Edisi 8*. Jakarta: Salemba Medika
- Puspita & sari. (2020). *Jurnal Indonesia*.
- Ryan, Cooper, & Tauer. (2013). "Tinjauan Pustakan Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur". In *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*.
- Sarafino & Asmadi. (2020). "Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia".1(2), 145-148).
- Schedule, I., Travel, O. F., Expenses, O., Hancock, A. D., Formation, A. F., Armstrong, N., Le, F., Faso, B., Le, F., On, F., Le, L. L. L. P. L., Kone, I., Ou, I.,Laquelle, I., Quelle, T., Scheme, N. G., Pizer, W. A., Weintraub, S., Formation, A. F., ... Gh, E. (2022). *Lanjut Usia*. In *Journal of Economic Perspectives* (Vol. 2, Issue 1).
<http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coachingd'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um.surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017.14168>
- Sinulingga, W. A. L. (2021). "Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah [SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH]". In skripsi.
https://www.google.com/url?sa=t&frc=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEWjOw66OsM2EAXUhqWMGHZ_xAfkQFnoECBAQAQ&url=https%3A%2F%2Fsimdos.unud.ac.id%2Fuploads%2Ffile_penelitian_1_dir%2F5bde59576133dcca48a5cb4d905afb39.pdf&usg=AOvVaw2c8chilumt

- Štefan, L., Vučetić, V., Vrgoč, G., & Sporiš, G. (2018). “Durasi Tidur dan Kualitas Tidur sebagai Prediktor Kesehatan pada Individu Lanjut Usia”. *Sustainability (Switzerland)*, 10(11), 1-8. <https://doi.org/10.3390/su10113918>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). ALFABETA.
- Tel, H. (2013). “Sleep quality and quality of life among the elderly people”. *Neurology Psychiatry and Brain Research*, 19(1), 48-52. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2012.10.002>
- Winadi. (2019). “Perbedaan Tingkat Stres dan Tingkat Insomnia yang Berasal dari Semarang dan Non Semarang di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699. http://eprints.undip.ac.id/56274/3/Winadi_Yoyada_Dwi_Putra_22010113130146_LapKTI
- Yurt, V. (2019). Stres. In *Türk hemsireler dergisi* (Vol. 36, Issue 4).