



Article

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS SEI LEKOP KAB. BINTAN

Rama Yunita¹, Utari Christya Wardhan², Mira Agusthia³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Awal Bros

SUBMISSION TRACK

Received: April 18, 2023
Final Revision: May 08, 2023
Available Online: May 11, 2023

KEYWORDS

Stres, Kualitas Tidur, Lansia

CORRESPONDENCE

E-mail: younie.d4ff4@gmail.com

A B S T R A C T

Elderly is an individual who changes a lot both physically and mentally, especially the reduction in the various functions and abilities he once had. Nowadays there are many problems that tend to occur in the elderly both physically and psychologically, one of which is insomnia. Most of the elderly who suffer from stress experience sleep disturbances. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in the UPTD Work Area of the Sei Lekop Health Center, Kab. Bintan in 2022. The design of this study is a type of correlation research with a cross-sectional approach. The sample in this study were 85 elderly people and analyzed using the chi square test. The results of the study show that there is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in the UPTD Work Area of the Sei Lekop Health Center, Kab. Bintan Year 2022 (p-value 0.000). It can be concluded that there is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in the UPTD Work Area of the Sei Lekop Health Center, Kab. Bintan Year 2022. It is recommended for the elderly to be able to manage sleep well and avoid risk factors for sleep quality disturbances such as stress.

I. INTRODUCTION

World Health Organization (WHO) menerangkan bahwa lansia merupakan kelompok individu yang berumur 60–70 tahun. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI lansia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah-masalah kesehatan) (Kementerian Kesehatan RI 2017). Pada tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara

fisik maupun mental, khususnya berkurangnya dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Selain itu lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Hindriyastuti dan Zuliana 2018).

Lanjut usia merupakan individu yang mengalami proses menghilangnya secara perlahan-lahankemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan

mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dideritanya (Biahimo dan Gobel 2021). Pada lansia terjadi berbagai perubahan, menurut tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Selain itu lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Elliya, Furqoni, dan Ariska 2020).

Sekarang ini ada banyak masalah yang cenderung terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya adalah insomnia. Insomnia adalah keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Sebagian besar lanjut usia yang menderita stres mengalami gangguan tidur.

Insomnia pada lansia memiliki beberapa dampak, diantaranya meliputi dampak kesehatan fisik, psikis, dampak dalam hidup bermasyarakat dan dampak finansial. Dampak fisik diantaranya dapat terjadi kegemukan, gangguan jantung dan diabetes. Dampak psikis diantaranya seperti amigdala (bagian otak yang bertugas memproses emosi) menjadi lebih aktif dan prefrontal cortex (bagian otak depan) menjadi kurang aktif. Sedangkan dampak hidup didalam masyarakat yaitu pengaruh dari pengobatan (A'la, Fitriana, dan Suryawati 2021). Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut seperti penyakit fisik (seperti nyeri jangka panjang, kandung kemih atau penyakit prostat), faktor lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan penyakit mental seperti stres. Stres hampir dirasakan oleh setiap orang. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (Sumirna dan Laraswati 2017). Lansia seringkali

melaporkan mengalami kesulitan untuk dapat tertidur saat berada di tempat tidur, dan juga menyatakan bahwa penundaan waktu tidur terjadi pada satu dari tiga lansia wanita dan satu dari lima lansia pria. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis. Kebutuhan tidur merupakan kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia (Biahimo dan Gobel 2021).

Stres pada lansia dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stress pada lansia berarti pulatinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun social dalam kehidupan yang dialami lansia (Elliyadkk. 2020).

Stres pada lansia dapat mempengaruhi waktu yang dibutuhkan untuk tidur. Semakin tinggi tingkat stres pada lansia maka waktu untuk tidur juga akan berkurang. Salah satu perubahan pada lansia adalah perubahan pola tidur. Gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu psikologis dan biologis, penggunaan obat-obatan dan alkohol, lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk, juga dapat menyebabkan gangguan tidur (Ernawati 2017).

Banyak faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia. Faktor tersebut seperti penyakit fisik (seperti kandung kemih atau prostat, nyeri jangka panjang, penyakit lain), faktor lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan penyakit mental seperti stres. Stres hampir dirasakan oleh setiap orang. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (A'la dkk. 2021).

Jumlah lansia yang terdaftar di UPTD Puskesmas Sei Lekop sebanyak 1.426 orang. Sedangkan jumlah lansia yang

mendapat pelayanan kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan tahun 2021 adalah 619 lansia. Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan di UPTDPuskesmas Sei Lekop terhadap 15 orang lansia, 12 orang (80%) mengatakan merasa kelelahan, mudah tersinggung, merasa kesepian, sedangkan 3 orang (20%) lansia mengatakan bahagia tinggal dirumah. Pada masalah gangguan tidur, dari 15 lansia hanya 4 orang yang mengatakan tidak memiliki masalahdalam memasuki jam tidur siang dan malam, namun 11 lansia mengatakan jika kesulitan memasuki jam tidur, baik jam tidur malam ataupun saat siang, sehingga berdampak padaterganggunya pola tidur pada lansia.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022”.diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (A’la dkk. 2021).

Jumlah lansia yang terdaftar di UPTD Puskesmas Sei Lekop sebanyak 1.426 orang. Sedangkan jumlah lansia yang mendapat pelayanan kesehatan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan tahun 2021 adalah 619 lansia. Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan di UPTDPuskesmas Sei Lekop terhadap 15 orang lansia, 12 orang (80%) mengatakan merasa kelelahan, mudah tersinggung, merasa kesepian, sedangkan 3 orang (20%) lansia mengatakan bahagia tinggal dirumah. Pada masalah gangguan tidur, dari 15 lansia hanya 4 orang yang mengatakan tidak memiliki masalahdalam memasuki jam tidur siang dan malam, namun 11 lansia mengatakan jika kesulitan memasuki jam tidur, baik jam tidur malam ataupun saat siang, sehingga berdampak padaterganggunya pola tidur pada lansia.

Berdasarkan latar belakang di atasmaka

peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022”.

II. METHODS

Metode penelitian inimenggunakan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 85 responden lansia yang berada di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sei lekop dengan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner.Teknik analisa data menggunakan uji *chi square*.

III. RESULT

A. HASIL UNIVARIAT

1. Tingkat Stres

Tabel 4.1

1. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022

Tingkat Stres	Frekuensi	
	N	%
Rendah	47	55,3
Sedang	26	30,6
Berat	12	14,1
Total	85	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa tingkat stres pada lansia sebagian besar rendah yaitu 47 orang (55,3%) dan berat yaitu 12 orang (14,1%).

2. Kualitas Tidur

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022

Kualitas Tidur	Frekuensi	
	N	%
Baik	54	63,5
Buruk	31	36,5
Total	85	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dilihat bahwa kualitas tidur pada lansia sebagian besar baik yaitu 54 orang (63,5%) dan buruk yaitu 31 orang (36,5%).

Hasil Bivariat

Tabel 4.3
Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintang Tahun 2022

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total		p value
	Baik		Buruk		N	%	
Rendah	41	48,2	6	7,1	47	55,3	0,000
Sedang	10	11,8	16	18,8	26	30,6	
Berat	3	3,5	9	10,6	12	14,1	
Total	54	63,5	31	36,5	85	100	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa dari 85 responden sebagian besar responden tingkat stres rendah dengan kualitas tidur baik ada 41 (48,2%) responden, hanya 6 (7,1%) responden dengan kualitas tidur buruk. Sebagian besar responden tingkat stressedang dengan kualitas tidur baik ada 15 (18,8%) responden, hanya 10 (11,8%) responden dengan kualitas tidur buruk, dan sebagian besar responden tingkat stres berat dengan kualitas tidur buruk ada 9 (10,6%) responden, hanya 3 (3,5%) responden dengan kualitas tidur baik.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* memperoleh nilai *p-value* 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintang Tahun 2022.

IV. DISCUSSION

ANALISA UNIVARIAT

a. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada lansia sebagian besar rendah yaitu 47 orang (55,3%) dan berat yaitu 12 orang (14,1%). Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing responden memiliki tingkat stres berbeda-beda, karena stres bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Diantara beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa lansia yaitu penurunan

kondisi fisik, penurunan fungsi seksual, perubahan psikologi dan perubahan peran dalam sosial masyarakat serta perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan.

Stres adalah 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).

Seiring pertambahan usia, akan terjadi perubahan-perubahan secara fisik maupun mental. Usia lanjut atau lansia akan mengalami perubahan kemampuan motorik yang pada umumnya akan menjadi lebih lambat dan koordinasi gerakan kurang begitu baik dibanding dengan masa mudanya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perubahan mental karena kesadaran tentang merosotnya dan perasaan akan rendah diri kalau dibandingkan dengan orang yang lebih muda dalam arti kekuatan, kecepatan dan keterampilan, sehingga seseorang usia lanjut akan rentan mengalami stres (Rahman 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Hindriyastuti dan Zuliana 2018) yang menyebutkan bahwa tingkat stres responden sebagian besar adalah stres ringan sebanyak 38 (57,6%) responden, sedangkan yang tidak mengalami stres sebanyak 28 (42,4%) responden. Berdasarkan presentase jumlah responden dimana presentase tingkat stres ringan lebih tinggi dibanding dengan responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia berisiko mengalami stres karena dipengaruhi oleh penurunan kondisi fisik atau terjadi proses degeneratif.

Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang mengalami stres ringan disebabkan stress yang mereka alami tidak terlalu mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya, dibuktikan dari jawaban kuesioner tingkat stress yang dialami lansia

pada penelitian ini disebabkan karena peristiwa-peristiwa yang dapat memicu terjadinya stress seperti tidak mampu dalam menyelesaikan pekerjaan, merasakan kesulitan dalam mengatasi masalah, dan tidak mampu mengontrol marah.

b. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur pada lansia sebagian besar baik yaitu 54 orang (63,5%) dan berat yaitu 31 orang (36,5%). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia tidak serta merta selalu buruk, karena faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur individu banyak dan daya toleransi individu satu dengan yang lainnya juga berbeda. 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 siang hari selama 1 bulan terakhir.

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 dkk. 2021).

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 dkk. 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 dkk.2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Biahimo dan Gobel 2021) yang menyebutkan bahwa kualitas tidur responden sebagian besar adalah kualitas tidur ringan sebanyak 28 (47,5%) responden, kualitas tidur sedang 17 (28,8%) responden, dan

kualitas tidur berat 14 (23,7%) responden. Terjadinya gangguan tidur tersebut karena responden memiliki kebiasaan buruk tidur siang hari dalam waktu yang lama, sehingga pada malam hari mereka sulit untuk memejamkan mata dan tidur.

Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang mengalami kualitas tidur baik disebabkan gangguan tidur yang dialami tidak terlalu mengganggu kualitas tidur mereka. Dibuktikan dari jawaban kuesioner kualitas tidur yang dialami lansia pada penelitian ini seperti jarang bermimpi buruk, dan waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tidur tidak terlalu lama. Peneliti juga berasumsi kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh faktor usia sehingga faktor durasi masing-masing lansia berbeda. Dalam hal ini kualitas tidur lansia yang baik dikarenakan faktor suasana wilayah tempat tinggalnya.

ANALISA BIVARIAT

Berdasarkan hasil penelitian dari 85 responden sebagian besar responden tingkat stres rendah dengan kualitas tidur baik ada 41 (48,2%) responden, hanya 6 (7,1%) responden dengan kualitas tidur buruk. Sebagian besar responden tingkat stres

sedang dengan kualitas tidur baik ada 16 (18,8%) responden, hanya 10 (11,8%) responden dengan kualitas tidur buruk, dan sebagian besar responden tingkat stres berat dengan kualitas tidur buruk ada 9 (10,6%) responden, hanya 3 (3,5%) responden dengan kualitas tidur baik. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* memperoleh nilai *p-value* 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 diterima yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden di UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan memiliki tingkat stres yang rendah dan mengalami kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa stres mempengaruhi kualitas tidur seseorang, lansia yang mengalami stres ringan cenderung memiliki kualitas tidur yang baik.

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 sistem saraf. Bagian korteks otak dapat berperan sebagai inhibitor pada sistem terjaga dan fungsi inhibisi ini menurun seiring pertambahan usia (Masfuati 2018).

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan utama yang dialami lansia. Lansia yang berusia 65 tahun keatas, diperkirakan lebih dari separuhnya yang tinggal dirumah ataupun di fasilitas perawatan mengalami kesulitan tidur. Konsekuensi dari kualitas tidur yang buruk akibat permasalahan tidur pada lansia adalah munculnya penurunan kognitif, peningkatan risiko jatuh, kelelahan siang hari, dan mengurangi kesehatan fisik dan mental serta kualitas kesehatan yang berhubungan dengan status kehidupan (Dariah dan Okatiranti 2017).

Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Kebutuhan kualitas tidur

setiap orang berbeda-beda ada yang terpenuhi dengan baik dan ada yang mengalami gangguan. Waktu tidur usia lanjut 6-7 jam perhari, walaupun mereka menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, tetapi usia lanjut sering mengeluh terbangun pada malam hari, memiliki waktu tidur kurang, dan mengalami tidur siang lebih banyak (Hidayat dan Uliyah 2018).

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

Secara garis besar faktor yang menyebabkan gangguan tidur yaitu stres, depresi, kelainan kronis, lingkungan, efek samping, pengobatan, pola makan yang buruk, dan kurang berolahraga. Sebagian besar lanjut usia yang mengalami stres mengalami gangguan tidur. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin berkurang waktu tidur lanjut usia. Stres psikologis yang dirasakan oleh lanjut usia dapat mengakibatkan gangguan tidur, mempengaruhi konsentrasi, dan meningkatkan resiko kesehatan serta bisa merusak sistem imun. Kekurangan tidur dapat berpengaruh terhadap fisik, kognitif, dan kualitas hidup (Apriani dan Sudyasih 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (A'la dkk. 2021) menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0,001, sehingga $p-value = 0,001 < \alpha = 0,05$, hal ini terbukti bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. 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.

Menurut asumsi peneliti, lansia yang mengalami stres akan mengalami kualitas tidur yang buruk, depresi dan kecemasan sering kali mengganggu tidur. Seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggitingkat stres yang dialami oleh lansia maka akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya.

V. CONCLUSION

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,000$) antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022.

SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan dan bahan referensi dalam upaya meningkatkan dan memperkaya kajian keperawatan tentang tingkat stres serta kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Pelayanan Keperawatan

Pelayanan keperawatan tidak saja berfokus pada tindakan farmakologis, tetapi harus memperhatikan juga masalah yang dialami lansia dengancara mengadakan program khusus yang dapat mengontrol manajemen stres pada lansia, misalnya senam otak dan terapi *reminiscence*. Dengan itu para lansia mempunyai aktifitas serta dapat mencegah stres dan mendapatkan hasil kualitas tidur yangbaik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan penelitian lanjutan, seperti:

- a. Melakukan penelitian serupa diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyaksehingga

- bisa didapatkan gambaran yang lebih baik dari hasil analisa penelitiannya. Penelitian lanjutan dengan mencari efektifitas menggunakan dua kelompok (kontrol dan intervensi).
- b. Melakukan penelitian lanjutan tentang karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin dan lainnya yang mempengaruhi kualitas tidur.
- c. Memahami pertanyaan kuesioner yang kurang jelas, agar dapat menjelaskan ke responden terutama lansia.

REFERENCES

- A'la, Nurul, Nanda Fitria, dan Ida Suryawati. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia." *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami* 6(2):1–10.
- Akbar, Fredy, Darmiati Darmiati, Farmin Arfan, dan Andi Ainun Zanzadila Putri. 2021. "Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo." *Jurnal Abdidas* 2(2):392–97.
- Apriani, Rafiqah dan Tiwi Sudyasih. 2019. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta." *Jurnal Kesehatan Perawatan*.
- Biahimo, Nur Uyuun I. dan InneAriane Gobel. 2021. "Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango." *Jurnal Zaitun*:916–24.
- Candra, I. Wayan, I. Gusti Ayu Harini, dan I. Nengah Sumirta. 2017. *Psikologi : landasan keilmuan praktik keperawatan jiwa*. 1 ed. diedit oleh I. W. Mustika. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Dahroni, Dahroni, Triana Arisdiani, dan Yuni Puji Widiastuti. 2019. "Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5(2):68.
- Dariah, E. dan Okatiranti. 2017. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat." *Jurnal Ilmu Keperawatan* III(2):87–104.
- Donsu, Jenita Doli Tine. 2017. *Psikologi keperawatan : aspek- aspek psikologi, konsep dasar psikologi, teori perilaku manusia*. 1 ed. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Dwi putri, arfianingsih. 2017. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang." *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan* 1(1):22–26.
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik & Stres*. 1 ed. diedit oleh B. S. Fatmawati. Jakarta.
- Elliya, Rahma, Prima Dian Furqoni, dan Mutiara Arini Ariska. 2020. "Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan." *Malahayati Nursing Journal* 2(4):649–58.
- Ernawati, R. 2017. "Pengaruh Terapi Soft Music terhadap Depresi Pada Lansia." *Husada Mahakam: Jurnal ...* III(4):172–81.
- Han, E. S., Daniel Goleman, Richard Boyatzis, dan A. Mckee. 2019. "Pengaruh Stres Kerja, Motivasi Kerja, Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pg. Kebon Agung Malang." *Journal of Chemical Information and Modeling* 5(9).
- Hidayat, A. Aziz Alimul dan Musrifatul Uliyah. 2018. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2-Buku* 2. 2 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Hindriyastuti, Sri dan Irma Zuliana. 2018. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus." *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama* 6(1):91.
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. "Situasi dan Analisis Lanjut Usia." *Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Diambil 9 Oktober 2022 (http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No._25_ttg_Rencana_Aksi_Nasional_Kesehatan_Lanjut_Usia_Tahun_2016-2019_.pdf).
- Masfuati, Any. 2018. "Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta." *Jurnal psikologi* 5(2):134–46.
- Muttaqin, Muh. Rijal, Denny Jeffry Rotinsulu, dan Sulistiawati Sulistiawati. 2021. "Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman." *Jurnal Sains dan Kesehatan* 3(4):586–92.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 3 ed. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. 4 ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Pinel, John P. .. 2019. *Biopsikologi : Stres dan Kesehatan*. 7 ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Purnami, Cahya Tri dan Dian Ratna Sawitri. 2020. "Instrumen 'Perceive Stress Scale' Online. Suatu Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat." *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP 2020* 1(1).

- Puspita, Tantri, Hasim Ramadan, Purbayanty Budhiaji, dan M. Hadi Sulhan. 2020. “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi.” *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'* 6(2):53–58.
- Putri, Dian Eka. 2021. “Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia.” *Jurnal Inovasi Penelitian* 2(4):6.
- Radityo, Wyn Eko. 2020. “Depresi dan Gangguan Tidur.” *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana* 1–16.
- Rahman, Syahnur. 2017. “Faktor- Faktor Yang Mendasari Stres Pada Lansia.” *Jurnal Penelitian Pendidikan* 16(1).
- Senja, Amalia dan Tulus Prasetyo. 2019. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver*. 1 ed. Jakarta: Bumi Medika.
- Sitepu, Jenny Novina. 2020. “Hubungan Kualitas Tidur dengan Atensi pada Mahasiswa/ iFakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Medan.” *Nommensen Journal of Medicine* 6(1):26–31.
- Sukmawati, Ni Made Hegard dan I. Gede Sandi Widarta Putra. 2019. “Reliabilitas Kusiner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur.” *Jurnal Lngkungan dan pembangunan* 3(2):30–38.
- Sumirta, I. Nengah dan AA Istri Laraswati. 2017. “Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia .
- Wardiati, Humairah Lutfia, Nopa Arlianti, dan Putri Ariscasari. n.d. “Studi Komparatif Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Interaksi Sosial pada Lansia yang Tinggal di Komunitas dan Lansia Penghuni UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh.” 7(1):209–17.
- Xu, Ran, Yao Lin, dan Baoshan Zhang. 2021. “Relationship among sleep quality, depressed mood, and perceived social support in older adults: Alongitudinal study.” *Journal of Pacific Rim Psychology* 15.
- Yildirim, Serhat dan Papatya Karakurt. 2022. “Identification of the Perceived Stress Levels and Sleep Quality among Caregivers of Patients Hospitalized in the Palliative Care Clinic.” *OALib* 09(04):1–20.