

**Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Pos
Pembinaan Terpadu Jatireja Puskesmas Lemahabang**
*The Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality in the Elderly at the
Jatireja Integrated Development Post, Lemahabang Community Health Center*

¹Lina Marlina, ²Dinda Ayu Marsela

Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Bhakti Husada Cikarang

Corresponden Email

¹linabilhaidar@gmail.com

²dindaayu110596@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok populasi yang mengalami peningkatan jumlah secara signifikan, baik di dunia maupun di Indonesia. Seiring bertambahnya usia, lansia menghadapi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat memicu stres. Stres yang dialami lansia berpotensi menurunkan kualitas tidur, yang pada gilirannya memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, serta kualitas hidup mereka. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan kelelahan, gangguan konsentrasi, hingga risiko penyakit kronis. **Tujuan:** penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu) Puskesmas Lemahabang. Penelitian ini menggunakan **Metode:** kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi penelitian adalah 50 lansia yang menjadi peserta Posbindu, dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian meliputi kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS) untuk mengukur tingkat stres dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. **Hasil:** penelitian menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori stres sedang (56,0%) dan memiliki kualitas tidur buruk (52,0%). Uji Chi-Square menghasilkan $p\text{-value} = 0,005$, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posbindu Puskesmas Lemahabang. Pembahasan menguraikan bahwa semakin tinggi tingkat stres lansia, maka semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan teori bahwa stres memicu respon fisiologis seperti peningkatan adrenalin dan detak jantung yang dapat mengganggu proses tidur. **Saran:** Diharapkan dapat menyelenggarakan edukasi atau penyuluhan secara berkala tentang pentingnya mengontrol stress kepada lansia dan keluarga. keterbatasan penelitian, di antaranya penggunaan sampel yang terbatas hanya pada satu Posbindu, serta keterbatasan instrumen yang hanya mengandalkan kuesioner subjektif.

Kata kunci: stres, kualitas tidur, lansia

Abstract

Background: The elderly population is experiencing a significant increase, both globally and in Indonesia. As they age, older adults face physical, psychological, and social changes that may trigger stress. Stress experienced by the elderly has the potential to reduce sleep quality, which in turn affects their physical health, psychological well-being, and overall quality of life. Poor sleep quality can lead to fatigue, impaired concentration, and an increased risk of chronic diseases. **Objective:** Based on this phenomenon, this study aimed to determine the relationship between stress levels and sleep quality among the elderly at the Integrated Development Post (Posbindu) of Lemahabang Community Health Center. **Method:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. The population consisted of 50 elderly participants of Posbindu, selected using total sampling. Research instruments included the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of $p < 0.05$.

Results: The findings showed that the majority of respondents were in the moderate stress category (56.0%) and had poor sleep quality (52.0%). The Chi-Square test resulted in a p-value of 0.005, indicating a significant relationship between stress levels and sleep quality among the elderly at Posbindu Lemahabang Community Health Center. **Discussion:** The study revealed that higher stress levels among the elderly increase the likelihood of decreased sleep quality. This is consistent with the theory that stress triggers physiological responses such as increased adrenaline and heart rate, which can interfere with the sleep process.

Suggestion: It is recommended to provide regular education or counseling sessions for the elderly and their families on the importance of stress management. **Limitation:** This study was limited by its small sample size restricted to a single Posbindu and by the reliance on subjective questionnaires as the only research instrument.

Keywords: stress, sleep quality, elderly

Pendahuluan

Menurut World Health Organization (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (Priambodo, 2020). Penuaan, juga dikenal sebagai menua, adalah suatu proses seumur hidup yang dialami oleh manusia dan dimulai pada awal kehidupan, bukan pada suatu titik waktu tertentu. Penuaan merupakan proses alami yang telah dilalui oleh seseorang, kehidupannya terdiri dari tiga fase: masa kanak-kanak, masa dewasa, dan masa tua (Muhith & Siyoto, 2019).

Lanjut usia juga sering mengalami Peningkatan, berdasarkan hasil proyeksi, jumlah populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia kembali mengalami peningkatan dua kali lipat (2,1 miliar) pada tahun 2050. Selain jumlah dan proporsi lansia secara keseluruhan yang mengalami peningkatan, seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup, proporsi lansia tua (80 tahun ke atas) juga mengalami peningkatan. Dalam kurun waktu 2020 sampai 2050 jumlahnya diperkirakan meningkat tiga kali lipat hingga mencapai 426 juta jiwa. Dari data tersebut juga diperkirakan bahwa pada tahun 2050, dua pertiga penduduk dunia yang berusia di atas 60 tahun akan tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Pada tahun 2024, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat rata-rata usia harapan hidup (UHH) penduduk di Indonesia meningkat dari yang semula 72,13 tahun (sekitar 72 tahun 1 bulan 17 hari) pada tahun 2023, menjadi 72,39 tahun (sekitar 72 tahun 4 bulan 20 hari).

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, angka harapan hidup/AHH perempuan Indonesia lebih tinggi

ketimbang laki-laki selama empat tahun terakhir. AHH perempuan Indonesia tercatat sebesar 76,37 tahun pada 2023. Angka itu lebih tinggi daripada laki-laki yang sebesar 71,61 tahun pada tahun yang sama, selain itu Badan Pusat Statistik (BPS) juga mengatakan jumlah lansia di Indonesia diperkirakan meningkat sekitar 10 persen dan pada 2024 peningkatannya menjadi 20 persen. orang yang sudah lanjut usia dianggap telah mencapai tahap tertentu dalam siklus kehidupan mereka. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia tahun 2023, jumlah lansia di Indonesia mencapai 29 juta jiwa atau 11,75% dari total penduduk. Jumlah ini naik 1,27% poin dibandingkan tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%.

Lansia mengalami perubahan yang bersifat normal baik dari segi fisik maupun mental. Sebagian orang menganggap bahwa masa lansia sebagai masa penurunan fungsi biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. Berbagai penurunan fungsi biologis pada lansia dapat mempengaruhi berbagai perubahan aspek dalam kehidupan yang saling berkesinambungan, antara lain perubahan fisik, psikologis, dan sosial, yang jika tidak dapat dilalui dengan baik maka akan kesehatan, dan kejadian sehari-hari dapat mengurangi tingkat stres. (Santoso & Tjhin, 2018)

Oleh karena itu lansia sering menghadapi perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang dapat memicu stres. Stres merupakan gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial budaya atau faktor keagamaan. Individu sering menggunakan keadaan emosionalnya untuk mengevaluasi stres. Proses penilaian kognitif dapat mempengaruhi stres dan pengalaman emosional. Reaksi emosional terhadap stres yaitu rasa takut, fobia,

kecemasan, depresi, perasaan sedih dan rasa marah (Suliswati, 2020).

Stres pada lansia juga dapat didefinisikan sebagai tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Tingkat stress pada lansia berarti pula tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stresor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun social dalam kehidupan yang dialami lansia (Wulansari, 2021).

Stres di usia tua dapat disebabkan karena fungsi kesehatan yang menurun, kehilangan pasangan dan teman, dan kemungkinan kematian. Kehilangan pasangan juga dapat menyebabkan stres. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Orang dewasa yang lebih tua dengan stres dan kecemasan dapat mempengaruhi penyesuaian mereka dengan mengalami penyesuaian yang buruk, seperti penutupan, keengganan untuk meninggalkan rumah, dll. stres yang berkepanjangan jika tidak dikelola dengan benar akan memberikan dampak seperti penilaian negatif tentang makna hidup, perubahan emosi, dan kebingungan mental. Penyesuaian diri yang buruk akibat ditinggalkan oleh pasangan di masa tua akan menyebabkan masalah baginya dalam membangun hubungan sosial. Pada gejala stress, yang dikeluhkan lansia didominasi oleh keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan eustres. Dalam kondisi tertentu, stres malah bisa menimbulkan dampak negatif seperti tekanan darah tinggi, pusing, sedih, sulit berkonsentrasi, tidak bisa tidur seperti biasanya, terlampaui sensitif, mengalami depresi dan lainnya.

Gejala stres yang biasanya timbul seperti stroke, jantung koroner, darah

tinggi, ketakutan berlebihan, menangis, daya ingat menurun tajam, mudah dipengaruhi oleh orang lain dan bahkan bisa menarik diri dari pergaulan (Tobing, 2023). Banyaknya stres yang dialami orang tua sebagai akibat dari perubahan yang terjadi dalam kehidupannya sehari-hari, yang mencakup perubahan fisik, mental, dan sosial, menunjukkan seberapa banyak atau sedikit tekanan yang dialami mereka (Yurnita et al., 2022). Salah satu dampak dari stres yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan pada tidurnya seperti insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur. Tingginya masalah tidur yang terjadi pada lansia memerlukan penanganan yang sesuai untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur merupakan aspek kuantitatif dan kualitatif seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik seseorang, yang membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih tertekan atau menyebabkan seseorang menjadi kurang produktif (Pusparini et al., 2021). 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. Tingkat stres yang dialami oleh

lansia dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kualitas tidur.(Mhamad Yusfar Syaifuro & Prirahayu, 2021). Perubahan pola tidur adalah salah satu perubahan tubuh paling parah yang terjadi pada lansia .(Pokhrel, 2024)

Saat ini, banyak orang tua berusia 60 tahun atau lebih sekarang menghadapi berbagai masalah fisik dan psikologis. Orang tua sering mengalami masalah tidur pada malam hari, kurang waktu tidur, dan lebih banyak tidur pada siang hari. Salah satu masalah yang paling umum ini memerlukan perawatan yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur mereka (A'la ert al., 2021). Pada usia tua, setiap orang mengalami banyak perubahan, terutama fungsi dan kemampuan yang pernah mereka miliki. Selain itu, lebih menjadi tua menghadapi kehilangan peran terhadap diri mereka, kedudukan sosial, dan orang yang mereka cintai (Yurnita ert al., 2022).

Kondisi ini dapat mengakibatkan gangguan tidur seperti insomnia, yang selanjutnya berdampak pada kualitas hidup mereka. Dampak yang muncul akibat buruknya kualitas tidur yaitu lansia tidak mampu mengembalikan kondisi fisiknya dengan baik, sehingga menimbulkan rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan. Selain itu, dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk yaitu muncul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stress yang dapat meningkatkan resiko bunuh diri. Dengan buruknya kualitas tidur ini, lansia dapat mengalami perubahan kinerja fungsional yang akan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain pada aspek sosial. Penelitian menunjukkan bahwa stres emosional pada lansia memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur, dimana peningkatan stres berkorelasi dengan gangguan tidur. Faktor stres, seperti perubahan yang merugikan, menyebabkan tidur menjadi lebih buruk. Banyak stres yang dialami

lansia adalah akibat dari perubahan yang terjadi selama tidur sehari-hari, yang mencakup perubahan fisik, mental, dan sosial, serta menimbulkan banyak atau tekanan yang alami (Yurnita ert al., 2022).

Kualitas tidur yang buruk akan terjadi pada lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, merasa sakit saat bangun tidur, merasa capek, dan merasa jantung berdebar. Kurangnya tidur pada lansia berdampak pada kesehatan fisik, kemampuan kognitif, dan kualitas hidup mereka (Annurohim, 2019).

Berdasarkan Hasil penelitian Hindriyastuti (2018), dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. Hasil penelitian didapatkan tingkat stres responden sebagian besar adalah stres ringan sebanyak 38 (57,6%), kualitas tidur responden sebagian besar adalah terjadi gangguan tidur sebanyak 40 (60,6%) responden, ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia dengan p -value 0,000(p)

Pada tanggal 20 februari 2025, peneliti melakukan study pendahuluan untuk pengambilan data di Puskesmas Lemahabang. Peneliti mendapatkan data terhitung sejak satu bulan terakhir terdapat pasien lansia yang mendapat skrining kesehatan sesuai standar. (puskesmas Lemahabang) hasil wawancara terhadap 16 lansia di puskesmas Lemahabang, 15 pertanyaan diberikan tentang Tingkat stress dan kualitas tidur dari hasil wawancara terdapat 7 lansia mengalami gangguan tidur seperti terbangun di tengah malam, dan sering merasa sesak nafas, dan 5 diantaranya mengalami stress akibat ekonomi yang menurun, ditinggal anak pergi jauh dan ditinggal suami/istri meninggal. diantaranya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan

penelitian tentang ” Hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di Posbindu Puskesmas Lemahabang”

Baik	16	72,7	6	27,3	22	100
Buruk	8	28,6	20	71,4	28	100
Total	24	48,0	26	52,0	50	100

Metode penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dan menggunakan pendekatan *cross-sectional* dengan Lokasi penelitian posbindu jatireja puskesmas lemahabang pada tanggal 30 Mei hingga 20 Juni. Populasi penelitian yaitu lansia yang ber kunjung ke posbindu jatireja puskesmas lemahabang, dengan total 50 lansia. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan melalui analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi variabel, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antar variabel penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Berikut ini adalah tabel hasil analisa univariat distribusi frekuensi dan analisa bivariat

Tabel 1.1

Distribusi frekuensi Tingkat Stress

Tingkat Stress	Jumlah	Persentase
Ringan	22	44,0%
Sedang	0	0%
Berat	28	56,0%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 1.1, dapat diketahui bahwa sebanyak 28 Lansia (56,0%) mengalami stress berat.

Tabel 1. 1

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase
Baik	24	48,0%
Buruk	26	56,0%
Total	118	100%

Berdasarkan Tabel 1.2, dapat diketahui bahwa sebanyak 26 Lansia (56,0%) memiliki kualitas tidur yangburuk

Tabel 1. 2

Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posbindu jatireja

Puskesmas Lemahabang						
Tingkat stress	Discharge Planning					P Value
	Baik		Buruk		Total	
	N	%	N	%	N %	
						0,002

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan hubungan antara Tingkat stress dan Kualitas Tidur pada lansia di Poabinsu Puskesmas Lemahabang, dari total 22 responden yang memiliki Tingkat Stress ringan , sebanyak 16 orang (72,7%) memiliki kualitas tidur yang baik, sementara 6 orang (27,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, dari 28 responden dengan Tingkat Stress berat, sebanyak 8 orang (28,6%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 20 orang (71,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Secara keseluruhan, 24 responden (48,0%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan 26 responden (52,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan responden dengan Tingkat stress ringan untuk memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang memiliki Tingkat Stress yang berat.

Pembahasan

1. Tingkat Stress

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa dari 50 responden, sebanyak (44,0%) lansia mengalami stress ringan, sedangkan lansia yang mengalami stress berat berjumlah 28, (56,0%) Pada penelitian ini, kategori stress responden dibedakan menjadi dua stress ringan dan stress berat. Untuk memperluas analisis statistic, khususnya Ketika menggunakan uji regresi atau analisis yang membutuhkan variable numerik maka kategori stress tersebut dikonversi menjadi variabel dummy. Pemberian *dummy* pada variabel dngan cara mengubah data kategorik menjadi bilangan biner (1-2) 1 stress ringan dan 2 stress berat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian menyatakan bahwa lansia pada posbindu lemahabang banyak mengalami stress berat

Stres pada lansia dapat timbul dari berbagai sumber, antara lain masalah kesehatan kronis, keterbatasan fisik, kesepian,

masalah ekonomi, dan kehilangan pasangan atau orang yang dicintai. Menurut Suliswati (2020), stres pada lansia seringkali merupakan kombinasi dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi penurunan fungsi fisiologis, perubahan hormonal, dan penurunan daya tahan tubuh. Sedangkan faktor eksternal meliputi perubahan peran sosial, hilangnya pekerjaan, atau perubahan lingkungan tempat tinggal. Sumber stress lainnya adalah adanya konflik inter personal dalam keluarga (misalnya, perbedaan keinginan, kebiasaan, perbedaan pendapat, dsb) dan konflik akibat perubahan dalam keluarga (misalnya penambahan anggota keluarga, keadaan sakit, ketidakmampuan, dan kematian dalam keluarga). konflik hubungan dengan orang lain di luar keluarganya, komunitas maupun lingkungan masyarakat, seperti perubahan status sosial di masyarakat dapat memicu stress pada seseorang. Semua orang tentu saja ingin menjalani masa tua dengan baik. Memperoleh kesehatan lahir batin, bahagia, dan terbebas dari stress yang sangat mengganggu kehidupannya. Gejala stress fisik dapat berupa sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia (susah tidur), bangun terlalu awal, sakit punggung, terutama dibagian bawah, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, selera makan yang berubah, mudah lelah atau kehilangan daya energi, dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan kerja dan hidup. Penurunan fisik umum dialami lansia, misalnya penurunan sistem imun yang cenderung menurun, penurunan sistem integumen yang menyebabkan kulit mudah rusak, perubahan elastisitas arteri pada sistem kardiovaskular yang dapat memperberat kerja jantung, penurunan kemampuan metabolisme oleh hati dan ginjal, serta penurunan kemampuan penglihatan dan pendengaran. Perubahan fisik yang cenderung mengalami penurunan tersebut akan menyebabkan berbagai gangguan secara fisik yang ditandai dengan ketidakmampuan lansia untuk beraktivitas atau melakukan kegiatan yang tergolong berat

sehingga mempengaruhi kesehatan serta akan berdampak pada kualitas hidup lansia. Sementara tantangan kehidupan semakin hari semakin berat dan dipenuhi ketegangan Lansia dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki perilaku adaptasi yang kurang efektif, sehingga berisiko mengalami penurunan kualitas hidup. Selain itu, stres yang berkepanjangan dapat memicu gangguan tidur, meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, depresi, dan gangguan kognitif.

Dalam konteks hasil penelitian yang dilakukan di Posbindu Puskesmas Lemahabang, ditemukan bahwa 56,0% Lansia mengalami stress berat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia di posbindu tersebut masih kurang baik dalam memahami Kesehatan mentalnya terutama stress. Namun meskipun Sebagian data kurang baik, data ini sudah mengindikasikan bahwa masih ada ruang untuk perbaikan terutama dalam memastikan tingkat stress pada lansia yang berada pada posbindu tersebut.

2. Kualitas Tidur

Berdasarkan pengolahan data yang telah dilakukan diketahui bahwa dari 50 responden sebanyak (48,0%) menyatakan kualitas tidurnya baik sedangkan (52,0%) menyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur adalah dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun.(Pokhrel, 2024). Beberapa penyebab gangguan tidur pada orang tua termasuk usia, kondisi medis seperti hipertiroid, penyakit neurologi, penyakit paru-paru, hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes melitus, serta faktor psikiatri seperti depresi, stres, dan gangguan kecemasan. Selain itu, kualitas tidur seseorang juga dapat dipengaruhi oleh pola makan, konsumsi alkohol, kafein, obat-obatan, dan kondisi lingkungan seperti cahaya dan suhu. Kualitas tidur yang buruk pada orang tua

dapat disebabkan oleh banyak penyakit

Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Secara biologis, proses penuaan menyebabkan perubahan pada siklus tidur, di mana tidur REM berkurang dan tidur dangkal meningkat. Secara psikologis, adanya stres, kecemasan, atau depresi dapat mengganggu proses tidur. Dari sisi lingkungan, kebisingan, pencahayaan, atau suhu kamar yang tidak nyaman juga dapat memperburuk kualitas tidur. Beberapa keluhan umum yang disampaikan antara lain sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, tidur terlalu singkat, dan rasa kantuk berlebihan di siang hari. Menurut Pusparini et al. (2021), kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada penurunan energi, konsentrasi, dan suasana hati di siang hari. Jika kondisi ini berlangsung lama, dapat memengaruhi kesehatan fisik secara keseluruhan dan meningkatkan risiko jatuh pada lansia.

3. Hubungan Tingkat stress dan kualitas tidur pada lansia

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* yang telah dilakukan, diketahui bahwa $p\text{-value}$ yang diperoleh pada penelitian adalah nilai signifikansi $0,005 < 0,05$ dan nilai *continuity correction* sebesar 7.963. Nilai ini menunjukkan statistik uji *Chi-Square* untuk menguji hubungan antara dua variabel (Tingkat Stress dan Kualitas Tidur). Semakin besar nilai *Chi-Square*, semakin besar kemungkinan terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat Stress dan Kualitas Tidur. Hasil ini menegaskan pentingnya mengontrol Kesehatan mental terutama pada tingkat stress agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Hindriyastuti & Zuliana menyebutkan bahwa, stress berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur seseorang. Kondisi stress memicu peningkatan kadar adrenalin, mempercepat detak jantung, dan meningkatkan aliran darah, yang pada akhirnya membuat individu tetap terjaga dan mengalami kecemasan. Keadaan

ini menghambat kemampuan untuk tidur dengan cukup. Lasanuddin et al. juga menegaskan bahwa stress memiliki peran besar dalam menurunkan kualitas tidur, di mana individu yang mengalami stress cenderung kesulitan untuk rileks dan memperoleh istirahat yang memadai. Sementara itu, Bustaman mengungkapkan bahwa pada kondisi tertentu seperti masa transisi pekerjaan, peningkatan aktivitas mental, depresi atau frustrasi, serta periode penuh tekanan kebutuhan durasi tidur dapat meningkat.

Kesehatan dan kualitas hidup pada lansia dapat sangat dipengaruhi oleh buruknya kualitas tidur. Kurangnya waktu tidur yang memadai berisiko meningkatkan penyakit seperti diabetes, hipertensi, gangguan jantung, serta melemahkan sistem kekebalan tubuh. Selain itu, gangguan tidur dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, perubahan suasana hati, meningkatnya kecemasan, hingga menurunnya produktivitas. Dampak lain yang mungkin muncul adalah terganggunya hubungan sosial dan meningkatnya risiko terjadinya kecelakaan. Oleh karena itu, lansia perlu memprioritaskan tidur berkualitas dengan menjaga rutinitas tidur yang teratur serta mencari bantuan medis bila diperlukan demi mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup yang optimal (Leba, 2020). Peneliti juga menyebutkan bahwa tingkat stress sering berkaitan dengan kondisi psikologis atau ketegangan emosional, yang secara signifikan memengaruhi kualitas tidur lansia. Dengan demikian, perhatian terhadap aspek ini menjadi penting dapat meningkatkan kualitas tidur mereka secara efektif.

Penelitian ini sejalan dengan (Yunita et al., 2022) berjudul "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPTD DEKY Puskesmas Sei Lekop Kab.Bintan" ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stress rendah dan kualitas tidur rendah sebanyak 41 orang (48,2%). Berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p\text{-value}$ sebesar 0,000

($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab.Bintan.

Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur pada lansia cenderung menurun akibat perubahan pola tidur yang terjadi secara alami. Proses penuaan dapat memengaruhi siklus tidur sehingga lansia lebih sering mengalami gangguan, seperti terbangun lebih awal di pagi hari, kesulitan untuk memulai tidur, dan rasa lelah pada siang hari. Berbagai faktor dapat memengaruhi kualitas tidur lansia, antara lain hipertensi, usia itu sendiri, kebiasaan tidur siang berlebihan, tingkat aktivitas fisik, stres emosional, depresi, rasa kesepian, durasi tidur, serta penggunaan obat-obatan. Dibandingkan dengan orang yang lebih muda, lansia cenderung mengalami lebih banyak gangguan tidur di malam hari, bangun terlalu pagi, serta meningkatkan waktu tidur di siang hari. Akibatnya, total waktu tidur pada lansia menjadi lebih sedikit. Usia menjadi salah satu faktor dominan yang memengaruhi kualitas tidur karena berhubungan langsung dengan perubahan fisiologis dan kebiasaan tidur pada tahap kehidupan ini.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 50 lansia di Posbindu jatireja Puskesmas Lemahabang, ditemukan bahwa mayoritas responden berada pada kategori stress berat 28 lansia (56,0%) dan memiliki kualitas tidur buruk 26 (52,0%). Hasil uji chis-square menunjukan $p\text{-value} = 0,005$, yang berarti terdapat hubungan signifikan terhadap antara tingkat stress dan kualitas tidur lansia. Dengan demikian stress terbukti menjadi faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Oleh karena itu, disarankan agar puskesmas lemahabang menyelenggarakan edukasi dan penyuluhan rutin mengenai pengelolaan stress kepada lansia dan keluarga, institusi Pendidikan menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi pengembangan ilmu keperawatan komunikasi dan gerontik, serta peneliti selanjutnya melakukan penelitian dengan desain berbeda, agar diperoleh Gambaran yang lebih komperhensif mengenai hubungan tingkat stress

dan kualitas tidur pada lansia.

Ucapan Terima Kasih

Saya ucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Lemahabang yang telah memberikan izin penelitian dan kepada para responden yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat selesai hingga akhir.

Referensi atau Daftar Pustaka

- Andas, A. M., Prima, A., Purnamasari, A., Romantika, I. W., & Wada, F. H. (2024). *Tidur Nyenyak di Usia Senja: Panduan Intervensi Non Farmakologi untuk Lansia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Anindya, D. (2019). Konsep Dasar Lansia dan Faktor Perubahan. *Poltekkes Joga*, 53(9), 1689–1699.
- Fallis, A. . (2013). Pengaruh Melakukan Puasa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 53(9), 1689–1699.
- Gani, A., Salmi, N. D. N., Kep, M., Tanjung, N. A. I., Kep, M., Pardiansah, N. S., Sari, N. S. W., Kep, M., Saputra, N. A. U., & Kep, M. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Penerbit Adab.
- Georgescu, D., Muțescu, R., Mirciulescu, V., Geavlete, P. A., & Geavlete, B. (2016). Instruments. *Retrograde Ureteroscopy: Handbook of Endourology*, 21–52. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802403-4.00003-6>
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2018). *Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada kesehatan subjektif*. 3(2), 91–102.
- Mantow, F. X. J. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Pra Vitrectomy Posterior*. 7–12.

<https://poltekkesjogja.ac.id/>

- Mhamad Yusfar Syaifuro, K., & Prirahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Journal*, 10(2), 99–108. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i2.1083>
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Nala Siwi, W., Agung Pambudi, H., & Febryanto, D. (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Urutsewu Wilayah Kerja Puskesmas Ampel Boyolali. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 4(2), 730–739. <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i2.3009>
- Nezha, R. (2014). *No Analisis struktur kovarians indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah, dengan fokus pada kesehatan subjektif Judul*. 1–203.
- 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*.
- Pokhrel, S. (2024). hu. *Ayan*, 15(1), 37–48.
- Priambodo, N. D. S. (2020). Jurnal Lansia Menurut Who. *Tugas Akhir D3 Thesis*, 1.
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.19184/pk.v9i1.16139>
- Putri, S. A. P., Mufarokhah, H., & Fani, R. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 11(1), 146–153. <https://doi.org/10.33023/jikep.v11i1.2475>
- Rohmana, O., Ners, M. K., Rochayati, A. S., SKM, M. K., & Parendrawati, D. P. (2025). *MENGATASI STRESS DI USIA TUA Aplikasi Teori Stress Adaptasi Stuart Pada Perawatan Lansia*. Penerbit Widina.
- Rohmawati, F. (2022). HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DAN KELELAHAN FISIK DENGAN PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR LANSIA YANG BERDAGANG DI PASAR AGROBIS PLAOSAN BABAT KABUPATEN LAMONGAN. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Santoso, E., & Tjhin, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.26-34>
- Suara, M., & Yudiawati, R. (2022). Evaluasi Intervensi Keperawatan Psikoedukasi dalam Penurunan Stress Psikologis Usia Lanjut selama Wabah COVID-19 di Bogor. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3468–3480. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7126>
- Tobing, D. L. (2023). Tingkat Stres, Kecemasan Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Di Tinggal Pasangan Hidup. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 39–50. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.116>
- Wulansari, A. E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Glonggong Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun. *STIKes Bhakti Mulia Madiun*, 1–97.