

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPT PESANGGRAHAN PMKS MOJOPAHIT MOJOKERTO

1. Dian Zuafidah Mu'azaroh, Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Dian Husada Mojokerto, Email : dianzufa2020@gmail.com
2. Ninik Murtiyani, Program Studi Keperawatan, Akademi Keperawatan Dian Husada Mojokerto, Email : ninik77akbar@gmail.com
Korespondensi : ninik77akbar@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akibat dari berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsinya secara normal menghilang. Stress didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Sekarang ini ada banyak masalah yang cenderung terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis. Desain penelitian ini bersifat analitik, dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah seluruh lansia yang berusia 60-74 tahun yang berjumlah 30 orang. Jumlah sampel sebanyak 30 responden ditentukan dengan menggunakan teknik total sampling. Analisa dilakukan dengan proses komputerisasi melalui uji spearman rho. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres pada lansia berada pada kategori berat sebesar 33%. Kualitas tidur pada lansia berada pada kategori ada kualitas tidur baik sebesar 67%. Dari hasil uji statistic diperoleh hasil nilai $p(0,00) < \alpha(0,05)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto. Diharapkan bagi lansia hendaknya meningkatkan pengetahuan, dan meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT, membiasakan untuk hidup sehat, bersyukur atas apa yang telah diberikan semasa hidupnya

Kata Kunci : Stress, Kualitas Tidur, Lanjut Usia

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akibat dari berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsinya secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Kaunang et al., 2019). Stress didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia. Yang suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stress dapat dipandang dalam dua cara, sebagai stress baik dan stress buruk (distress). Stress yang baik disebut stress positif sedangkan stress yang buruk disebut stress negatif. Stress buruk dibagi menjadi dua yaitu stress akut dan stress kronis (Widyastuti, 2014; Ningsih, 2019). Penyakit ini tidak memandang siapa saja tanpa memandang usia, ras atau golongan, maupun jenis kelamin. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur. 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 pola tidur (Dewi et al., 2020)

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwasanya di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Prevalensi penduduk pada tahun 2016 sebesar 258.704.986 jiwa sedangkan lansia tercatat sebanyak 22.630.882 jiwa penduduk Indonesia yang berusia 60-64 tahun sebanyak 8.394.765 jiwa, 65-69 tahun sebanyak 5.742.761 jiwa, usia 0-74 tahun sebanyak 3.963.765 jiwa. Hal ini berarti jumlah penduduk lansia sebesar 8,75% penduduk Indonesia adalah lansia (Profil Kesehatan, 2021). WHO (2018; Muhamad & Prirahayu, 2021) menginformasikan setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya gangguan kualitas tidur yang buruk sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Sedangkan menurut kementerian 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) (Kemenkes RI, 2017). Di Indonesia lansia mengalami gangguan pola tidur sekitar 50% dengan usia ± 65 tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% tanpa disadari gangguan tersebut mempengaruhi kualitas tidur lansia (Nofiyanto & Prabowo, 2016; Rizqi, 2021). Pada bulan April 2024 yaitu 45 orang lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto. Dari jumlah 30 lansia yang mengalami stress sedang sebanyak 9 lansia (20%). Sebagian besar lansia yang mengalami gangguan pola tidur berat sebanyak 7 lansia (15%). Adanya hubungan antara tingkat stress dengan gangguan pola tidur yang dialami lansia saat ini. Hubungan sangat tinggi, semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi kejadian gangguan pola tidur yang dialami lansia (Yunita, 2022).

Pada tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikologis, 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 keluarga yang dicintai (Hindriyastuti & Zuliana, 2018; Haryana et al., 2023). 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. Gangguan pola tidur merupakan salah satu keluhan utama yang dialami

lansia. Lansia yang berusia 65 keatas, diperkirakan lebih dari separuhnya yang tinggal dirumah maupun difasilitasi perawatan mengalami kesulitan tidur (Mass, 2014; Pius & Herlina, 2019). Menurut Daglar (2016; Pius & Herlina, 2019), menyebutkan bahwa beberapa konsekuensi dari kualitas tidur yang buruk akibat permasalahan tidur pada lansia adalah munculnya penurunan kognitif, peningkatan resiko jatuh, kelelahan siang hari, dan mengurangi kesehatan fisik dan mental serta kualitas kesehatan yang berhubungan dengan status kehidupan. 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 banyak waktu ditempat tidur, tetapi usia lanjut sering mengeluh terbangun pada malam hari, memiliki waktu tidur kurang, dan mengalami tidur siang lebih banyak (Hidayat, 2018; Utami et al., 2021). Pada masa lansia dimana 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. 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. Kecemasan akan meningkat kadar norepinephrin dalam darah yang akan merangsang sistem saraf simpatetik (Dahroni, 2019; Latief et al., 2020). Stress emosi merupakan stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidak mampuan 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, sedih dan rasa marah (Esprensa et al., 2022).

Ada beberapa cara untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia, salah satunya dengan cara yang dapat dilakukan secara non farmakologis adalah dengan hygiene tidur. Penerapan hygiene tidur dapat berupa edukasi mengenai perubahan kebiasaan, sikap, dan lingkungan untuk memperbaiki tidur melalui pengajaran promosi kesehatan pola tidur (Miller, 2019; Putra & Widiastuti, 2020). Salah satu bentuk edukasi yang terdapat dalam promosi kesehatan pola tidur yang dapat diajarkan kepada lansia adalah menggunakan teknik relaksasi (Miller, 2019; Putra & Widiastuti, 2020). Bentuk edukasi dapat berupa menganjurkan lansia untuk berwudhu sebelum tidur. Berwudhu merupakan pengembangan teknik hydromassage dan teknik relaksasi religius seperti berzikir sebelum tidur. Hydromassage melalui basuhan air wudhu memberikan rangsangan yang dapat berpengaruh korteks serebri melalui jalur saraf aktivasi RAS (Reticular Activating System) yang membawa pengaruh siang/bangun. Teknik ini dapat menurunkan rangsangan tersebut sehingga lansia dapat tidur. Relaksasi religius dapat memberikan ketenangan jiwa dan pikiran melalui optimalisasi otak spiritual yang dapat menghidupkan komponen kecakapan emosi sehingga membuat seseorang dapat beristirahat dan tertidur. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mengambil judul masalah hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto.

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

3. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah jenis analitik korelasi. Rancangan penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional Study, yaitu rancangan penelitian yang dilakukan pada satu waktu bersamaan antara variabel bebas dan terikat (Nursalam, 2017). Penelitian analitik korelasi digunakan karena dalam penelitian ini mencoba untuk melakukan pembuktian adanya hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia pasien UPT pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto sebanyak 45 lansia. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien UPT pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto yang memenuhi kriteria penelitian sebanyak 30 responden. Untuk penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah probability sampling (simple random sampling), dimana setiap anggota mempunyai kesempatan yang sama untuk dijadikan sample. Sejumlah 30 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi di pasien UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto.

Variabel independent dalam penelitian ini adalah tingkat stress. Variabel dependent dalam penelitian adalah gangguan pola tidur. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan koesioner untuk variabel independen dan lembar observasi untuk variable dependen sebagai instrument riset yang kemudian digunakan untuk mengumpulkan jawaban melalui formulir yang akan di isi oleh responden sendiri atau dibantu peneliti untuk mengisi, dan lembar obsevasi diisi oleh peneliti. Penelitian ini dilakukan di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto pada bulan juni 2024 hingga Juni 2024. Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gangguan pola tidur pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Kabupaten Mojokerto digunakan uji Koefisien kontingensi (C) dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Jika nilai signifikasi yang didapatkan $< \alpha (0,05)$, maka H_a ditolak dan H_o diterima yang berarti terdapat hubungan hubungan tingkat stress dengan gangguan pola tidur pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Kabupaten Mojokerto

4. HASIL PENELITIAN

a. Karakteristik lansia berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik umum responden berdasarkan jenis kelamin Pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase (%)
1	Laki – laki	10	33,0
2	Perempuan	20	67,0
	Jumlah	30	100

Sumber : Data penelitian, 2024

Berdasarkan hasil penelitian diketahui hasil sebagian besar lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 lansia (67,0%) dan yang berjenis kelamin laki- laki sebanyak 10 lansia (33,0%)

b. Karakteristik lansia berdasarkan umur

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik umum lansia berdasarkan umur lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

No	Umur	Jumlah	Prosentase (%)
1	60-64 tahun	8	27,0
2	65-69 tahun	13	43,0
3	70-74 tahun	9	30,0
	Jumlah	30	100

Sumber : Data penelitian, 2024

Berdasarkan hasil penelitian diketahui hasil sebagian besar lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit berumur 60-69 tahun sebanyak 13 lansia (43,0%).

c. Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress

Tabel 3. Karakteristik lansia berdasarkan tingkat stress pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

No	Tingkat Stress (skor)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Ringan	8	27,0
2	Sedang	12	40,0
3	Berat	10	33,0
Jumlah		30	100

Sumber : Data penelitian, 2024

Pada tabel diatas Sebagian besar lansia mengalami tingkat stress sedang sebanyak 12 lansia (40 %), sebagian kecil lansia mengalami tingkat stress berat sebanyak 10 lansia (33 %), dan sebagian kecil lansia mengalami tingkat stress ringan sebanyak 8 lansia (27,0 %)

d. Karakteristik lansia responden berdasarkan kualitas tidur

Tabel 4. Karakteristik lansia berdasarkan kualitas tidur pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit

No	Kualitas Tidur (skor)	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Kualitas tidur baik	20	67,0
2	Kualitas tidur buruk	10	33,0
Jumlah		30	100

Sumber : Data penelitian, 2024

Pada tabel diatas hampir seluruh lansia mengalami kualitas tidur baik sebanyak 20 lansia (67,0%), dan sebagian kecil lansia mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 10 lansia (33,0%)

e. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur

Tabel 5. Hasil tabulasi silang antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit

		Kualitas Tidur		Total	
		Buruk	Baik		
Tingkat Stres	Berat	Count	6	4	10
		% of Total	20.0%	13.3%	33.3%
	Sedang	Count	3	9	12
		% of Total	10.0%	30.0%	40.0%
	Ringan	Count	1	7	8
		% of Total	3.3%	23.3%	26.7%
Total		Count	10	20	30
		% of Total	33.3%	66.7%	100.0%
Spearman Rho		0,00			

Sumber : Data penelitian, 2024

Pada tabel diatas didapatkan hasil tabulasi silang uji kolerasi spearman antar tingkat stress dengan kualitas tidur didapatkan Sebagian besar lansia mengalami tingkat stress sedang sebanyak 12 lansia (40 %), Sebagian kecil lansia mengalami tingkat stress berat sebanyak 10 lansia (33%), dan Sebagian kecil lansia mengalami tingkat stress ringan sebanyak 8 lansia (27%). Berdasarkan hasil uji statistic *spearman rho* didapatkan nilai signifikan atau sig (2 tailed). $0,00 <$ lebih kecil dari 0,05 yang artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variable tingkat stress dan variable kualitas tidur. Dari hasil uji statistic juga diperoleh hasil koefisiensi korelasi

sebesar 0,698 yang berarti tingkat hubungan (korelasi) antara tingkat stress dengan kualitas tidur adalah sebesar 0,698 atau moderat dan kedua variable tersebut bersifat searah

5. PEMBAHASAN

a. Tingkat stress

Dari hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia mengalami tingkat stress sedang sebanyak 12 lansia (27,0%), sebagian kecil lansia mengalami tingkat stress berat sebanyak 10 lansia (40,0%), dan sebagian kecil lansia mengalami tingkat stress ringan sebanyak 8 lansia (33,0%). Hal ini dapat dikarenakan adanya dukungan dari lingkungan yang baik seperti keakraban sesama lansia lainnya serta dapat juga dikarenakan pola coping individu yang sudah baik terkait penyesuaian diri. Menjelaskan bahwa banyaknya stressor dapat menimbulkan stress pada diri seseorang dan bukan karena stress yang disebabkan dari lingkungan saja tetapi dari dalam diri individu. Namun, sumber stress berubah-ubah sesuai dengan perkembangannya karena tergantung dengan coping yang dimilikinya. Beberapa lansia yang mengalami stress sedang sebanyak 12 lansia dengan prosentase 27,0%. Hal ini dapat dikarenakan salah satunya dari pengaruh faktor usia. Lansia secara fisiologis akan mengalami penurunan pada reseptor yaitu mineralkortikoid dan glukokortikoid yang dapat menyebabkan kerja hormon kortisol pada lansia menjadi lambat sehingga semakin bertambahnya usia seseorang maka tingkat stress juga akan menjadi semakin bertambah tinggi. Wanita di atas 60 tahun cenderung memiliki stress tinggi dapat dikarenakan pengaruh dari transisi fungsi reproduksi dan hormonal yang diakibatkan oleh menopause. Lansia yang mengalami stress sedang adalah umur 60-74. Hal ini dapat dikarenakan lebih rentan terhadap sumber masalah dan penurunan fungsi tubuh. Bahwa individu yang telah memasuki umur 60 tahun akan banyak masalah yang dihadapi terutama masalah psikologis yang dapat memberikan sumber tekanan. Lansia yang tinggal lebih lama di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto masih memiliki stress sedang. Hal ini dapat dikarenakan lansia masih mengalami perasaan kesepian pada Lansia meskipun banyak teman dipanti, bahwa kesepian memainkan peran penting sebagai mediator dalam hubungan interpersonal terhadap stress.

Stress pada lansia 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 stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental, maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia.

Inti dari kesuksesan dimasa lansia adalah kemampuan untuk beradaptasi terhadap berbagai perubahan dan peristiwa hidup yang membawa perubahan ternyata belum bisa dilakukan oleh seluruh lansia subyek penelitian ini Tingkat stress yang tinggi menunjukkan ketidak mampuan mereka dalam berbagai perubahan tersebut. Tanggung jawab selanjutnya berada pada caregivers antara lain pengurus panti, keluarga, teman-teman atau pihak-pihak disekitar para lansia panti menjalani masa tuanya dengan sukses atau dengan kata lain mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan sehingga meminimalkan stress yang dialami. Ketika lansia mau menerima dan mau menyesuaikan diri dengan berbagai peristiwa yang mengubah kehidupannya maka hal ini berarti pula Tingkat stress yang dialami menurun

b. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa mayoritas lansia sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 20 orang dengan prosentase sebesar 67%. 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. kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh adanya gangguan kesehatan (penyakit), diet, olahraga, lingkungan, dan psikologisnya. Dilihat juga bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur berat adalah umur 60-74 tahun. Semakin bertambahnya umur seseorang maka akan mengalami penurunan berbagai fungsi tubuh seperti aktifitas hormon.

Kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk mempertahankan tidurnya sendiri. Kualitas tidur diukur dari berbagai aspek, seperti waktu tidur yang terhambat, waktubangun, efisiensi tidur, ketidaknyamanan tidur dan beberapa faktor lain yang dipengaruhi seperti rasa cemas, stress, gelisah, dan penyakit yang diderita.

Menurut opini peneliti, obat-obatan memiliki efek yang berbeda-beda. Dimana ada obat yang dapat membuat tidur lebih lama dan ada juga yang dapat membuat orang yang mengkonsumsinya menjadi lebih sedikit jumlah waktu tidur dari biasanya. Seperti contohnya, seseorang yang mengonsumsi obat jenis diuretic akan meningkatkan frekuensi buang air kecil, sehingga berpengaruh pada kualitas tidurnya dikarenakan harus sering terbangun untuk ke kamar mandi. Ada juga obat jenis golongan depresan yang dapat menekan kondisi tidur REM seseorang dan obat golongan lain seperti betabloker memiliki dampak terjadinya insomnia pada lansia yang berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Penggunaan obat yang tidak tepat juga dapat menimbulkan efek kecemasan sehingga lansia sulit untuk dapat tertidur dan berdampak pada terganggunya tidur pada tahap REM sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada lansia

c. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur

Dari hasil uji statistik diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,698 yang berarti tingkat hubungan (korelasi) antara tingkat stress dengan kualitas tidur adalah sebesar 0,698 atau moderat dan kedua variabel tersebut bersifat searah. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto, hal ini dapat diartikan pula bahwa tingkat stress lansia mempunyai korelasi dengan kualitas tidur pada lansia.

Stres yang dialami lansia karena bertambahnya umur, penambahan 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 penambahan usia (Masfuati, 2018; Makaba & Nurbaya, 2021). Stres merupakan stres yang disebabkan karena 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 (Sary, 2015; Makaba & Nurbaya, 2021). 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 (Mass, 2014). Daglar (2016), menyebutkan bahwa beberapa 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.

Dari beberapa penelitian banyak sekali faktor-faktor yang menyebabkan stres dan kualitas tidur yang menurun pada lansia, sehingga perlu penanganan yang sesuai untuk meningkatkan 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.

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dengan jumlah 30 lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Hasil tingkat stres lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto yaitu dalam katagori tingkat stress sedang
- b. Hasil kualitas tidur lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto paling banyak yaitu katagori kualitas tidur baik
- c. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto, dengan tingkat hubungan moderat

7. SARAN

- a. Bagi Lanjut Usia

Perlu dilakukan gaya hidup sehat dan tidur yang cukup, makan makanan yang sehat dan melakukan Teknik relaksasi sebelum tidur seperti berwudhu sebelum tidur dan berzikir

- b. Bagi pengelola UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pengurus di UPT Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto untuk tetap mempertahankan kan kualitas layanan yang diberikan pada lansia

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat sebagai pedoman dalam penelitian terkait tentang tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia, dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lebih dalam hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia.

8. DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y., & Dewi, N. L. P. T. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Esprensa, A., Ekacahyaningtyas, M., & Saelan. (2022). Gambaran Tingkat Stress pada Lansia di Era New Normal. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 10(1), 44–50. <http://jurnal.stikes-notokusumo.ac.id/index.php/jkn/article/view/197/134>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z Dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya Dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267–282.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24475>
- Latief, N., Susilaningsih, S., & Maulidia, R. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. *Professional Health Journal*, 2(1), 1–8.

- Makaba, Y. A., & Nurbaya, S. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempo. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4).
- Muhamad, Y. S. 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>
- Ningsih, R. (2019). Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Menara Ilmu*, 13(3), 125–131. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1227>
- Pius, E. S., & Herlina, S. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di rumah sakit tarakan jakarta. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1).
- Putra, F., & Widiastuti, N. (2020). PENGARUH TERAPI MADU TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA USIA 60-74 TAHUN (The Effect Of Honey Therapy On Sleep Quality In Elderly Ages 60-74 Years). *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 15–22.
- Rizqi, F. A. R. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA Di Desa Tugurejo Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo (Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo)*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Yunita, R. (2022). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS SEI LEKOP KAB. BINTAN TAHUN 2022*. Universitas Awal Bros.