

## Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Lubuklinggau Tahun 2025

Soska Dwi Putra <sup>1)</sup>; Darmawansyah <sup>2)</sup>; Murwati <sup>3)</sup>

<sup>1,2,3)</sup>Universitas Dehasen Bengkulu

Email: <sup>1)</sup> [soskadwi2701@gmail.com](mailto:soskadwi2701@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [19 September 2025]

Revised [20 Januari 2026]

Accepted [26 Januari 2026]

### KEYWORDS

Elderly, Sleep Quality, Stress.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### ABSTRAK

Di Indonesia tercatat sekitar 40% sampai 50% mengalami gangguan tidur yang sebagian besar tergolong lansia, gangguan tidur ini biasanya terjadi secara bersamaan dengan keadaan lain seperti masalah fisik, penyakit kejiwaan (depresi, gangguan kecemasan) yang dapat menimbulkan buruknya kualitas tidur (Khadijah, 2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Lubuklinggau Tahun 2025. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan tehnik Purposif Sampling dengan jumlah sampel dalam penelitian berjumlah 62 orang. Hasil analisis uji univariat sebagian kecil responden (22,6%) dengan stres berat, sebagian besar responden (51,6%) dengan kualitas tidur buruk. Hasil analisis bivariat uji hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia (p-value 0,002). Ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Lubuklinggau Tahun 2025. Lansia disarankan mengelola stres dengan melakukan kegiatan relaksasi seperti senam ringan, berdoa dan memperbanyak interaksi sosial yang positif. Mengatur rutinitas tidur yang teratur, menghindari konsumsi kafein di malam hari, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur. Serta mengetahui tentang hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di wilayahnya. Bagi tempat penelitian sebagai bahan informasi tambahan tentang hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Dehasen dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam merencanakan dan mengembangkan program intervensi kesehatan untuk mengatasi masalah yang ada berkaitan dengan hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia.

### ABSTRACT

In Indonesia, around 40% to 50% experience sleep disturbances, with a significant portion being elderly individuals. These sleep disturbances often occur alongside other conditions such as physical issues and mental health disorders (depression, anxiety) that can negatively affect sleep quality (Khadijah, 2023). The aim of this study is to determine the relationship between stress levels and sleep quality among the elderly in the Working Area of Prumnas Health Center, Lubuklinggau, in 2025. The research method used is descriptive quantitative research with a cross-sectional approach. The sampling technique employed is Purposive Sampling, with a sample size of 62 respondents. The results of the univariate analysis indicate that a small portion of respondents (22.6%) experience severe stress, while the majority (51.6%) report poor sleep quality. The results of the bivariate analysis show a significant relationship between stress levels and sleep quality in the elderly (p-value 0.002). There is a relationship between stress levels and sleep quality among the elderly in the Working Area of Prumnas Health Center, Lubuklinggau, in 2025. Elderly individuals are advised to manage stress by engaging in relaxation activities such as light exercise, prayer, increasing positive social interactions, establishing regular sleep routines, avoiding caffeine consumption in the evening, and creating a comfortable sleep environment, which can also help improve sleep quality. The researchers recommend that the health center in Lubuklinggau should conduct regular educational programs and outreach for the elderly regarding stress management techniques and the importance of maintaining sleep quality.

## PENDAHULUAN

Kondisi penuaan penduduk merupakan fenomena global. Setiap negara di dunia menunjukkan pertumbuhan dalam ukuran dan proporsi lansia yang lebih banyak. Dengan total lansia di dunia saat ini yang mencapai 703 (Sumandar, 2020). Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun atau lebih (WHO, 2022). Saat ini, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas di dunia akan berlipat ganda (2,1 miliar) pada tahun 2050.

Tidak hanya jumlah dan proporsi lansia saja yang meningkat, bahkan seiring dengan meningkatnya umur harapan hidup, proporsi lansia tua (80 tahun ke atas) juga mengalami peningkatan, bahkan pada tahun 2020 sampai 2050 diperkirakan meningkat tiga kali lipat hingga mencapai 426 juta (Badan Pusat Statistik, 2022). Proporsi jumlah lansia berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera

Selatan pada tahun 2021 sebanyak 819.098. Di Kota Lubuklinggau jumlah lansia sebanyak 20.867. Tahun 2022 sebanyak 822.910.

Di Kota Lubuklinggau jumlah lansia sebanyak 20.040. Tahun 2023 jumlah lansia sebanyak 880.054. Di Kota Lubuklinggau jumlah lansia sebanyak 16.095. (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, 2024). Tahun 2024 di Kota Lubuklinggau jumlah lansia sebanyak 19.665 (Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau, 2024) Lansia akan mengalami kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk terjaga, kesulitan tidur setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat dan tidur siang yang berlebihan. Hal ini terjadi akibat perubahan terkait usia dalam siklus tidur dan terjaga.

Pertambahan usia pada lanjut usia pada dasarnya akan diikuti oleh perubahan pola tidur dan istirahat lansia secara normal. Perubahan otak akibat proses dari penuaan menghasilkan eksitasi dan inhibisi dalam system saraf. Bagian korteks otak dapat berperan sebagai inhibitor pada system terjaga dan fungsi inhibisi ini menurun seiring pertambahan usia (Siwi, 2025). Tidur merupakan suatu proses fisiologis bersiklus yang bergantian dengan periode yang lebih lama dari waktu terjaga dan terjadi secara berulang-ulang selama periode tertentu serta mempengaruhi respon perilaku dan fungsi fisiologis (Jaleha, 2023). Jika seseorang tidak mencukupi durasi kebutuhan tidur maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki kualitas tidur yang buruk (Eswarya, 2023).

Di Indonesia tercatat sekitar 40% sampai 50% mengalami gangguan tidur yang sebagian besar tergolong lansia, gangguan tidur ini biasanya terjadi secara bersamaan dengan keadaan lain seperti masalah fisik, penyakit kejiwaan (depresi, gangguan kecemasan) yang dapat menimbulkan buruknya kualitas tidur (Khadijah, 2023). Kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain penyakit, kelelahan, konsumsi obat, nutrisi, lingkungan, motivasi dan stres. Kondisi stress dapat membuat seseorang mengalami kegelisahan sehingga menyebabkan sulit tidur.

Stres pada lansia terjadi karena tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia serta ketidaksiapan dalam upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami (Nurul, 2021). Stres yang dialami lansia karna bertambahnya umur, 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 (Makaba & Nurbaya, 2021). 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 (Makaba & Nurbaya, 2021).

Lansia yang mengalami stress 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 stress akan mengalami kualitas tidur yang buruk, depresi dan kecemasan sering kali mengganggu tidur. Seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bias rileks untuk bias tidur (Mu'azaroh, 2024). Kesulitan tidur dan stres pada lansia dapat berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatnya risiko penyakit jantung, penurunan daya tahan tubuh, gangguan kognitif, depresi, serta penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. Kondisi ini juga dapat memperburuk penyakit kronis yang sudah ada serta meningkatkan risiko kecelakaan akibat kelelahan dan gangguan konsentrasi.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Shinta (2025) tentang "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dusun Ngabar Krajan Pasuruan". Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia ( $p=0,001$ ). Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kualitas hidup. Alasan peneliti mengambil penelitian tentang Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia karena penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur. Variabel stress yang diangkat dalam penelitian ini karena perubahan fisiologis pada lansia dapat mempengaruhi kemampuan lansia untuk mengatasi stress. Kehilangan peran social dapat menyebabkan stress dan perasaan kesepian serta kurangnya control atas situasi atau kejadian dapat menyebabkan stress pada lansia.

Jumlah Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Lubuklinggau tahun 2022 sebanyak 1.419 orang. Tahun 2023 sebanyak 1.372 orang. Tahun 2024 sebanyak 1.174 orang. Tahun 2025 pada Bulan Januari-April sebanyak 672 orang. Pada Bulan April sebanyak 162 kunjungan lansia. Angka kejadian gangguan tidur pada lansia yang melakukankunjungan di Puskesmas Prumnas pada Januari 2025 laki-laki 14 orang dan perempuan 16 orang. Survey awal yang dilakukan peneliti pada Bulan April 2025 dengan wawancara 8 lansia, 5 lansia diantaranya mengatakan tidak nyenyak tidur, sering terbangun dan tidak bias melanjutkan tidur lagi, lansia tersebut juga menyampaikan mengalami beberapa masalah yang menyebabkan lansia merasa sedikit stres.

## LANDASAN TEORI

### Stres

Stres merupakan respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan atau distress emosional) atau sebagian respons tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan perubahan tegangan emosi, dan lain-lain (Febriyanti, 2024). Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan lingkungan kepada seseorang. Stressor merupakan rangsangan yang situasi dan kondisinya mengurangi kemampuan kita untuk merasa senang, nyaman, bahagia dan produktif. Dengan kata lain stressor adalah pemicu terjadinya stres (Halawa, 2023).

### Kualitas Tidur

Tidur merupakan suatu kondisi seseorang dalam keadaan tanpa sadar yang penuh ketenangan dan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badan yang berbeda. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal daripada rangsangan eksternal. Tidur dianggap sebagai keadaan pasif yang dimulai dari input sensorik walaupun mekanisme inisiasi aktif juga mempengaruhi keadaan tidur (Pujiyanto, 2022).

Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal dari NREM & REM (Ireyne, 2020). Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang (Nashori, 2017).

### Lanjut usia

Lanjut usia disingkat dengan lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun keatas. Setiap makhluk hidup akan mengalami proses yang dinamakan menjadi tua atau menua. Proses menua tersebut bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif dimana terdapat proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (Mujiadi, 2022)

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh, seperti didalam Undang-Undang No 13 tahun 1998 yang isinya menyatakan bahwa pelaksanaan pembangunan nasional yang bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi social masyarakat yang makin membaik dan usia harapan hidup makin meningkat, sehingga jumlah lanjut usia makin bertambah. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan social lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa (Damanik, 2019).

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Damanik, 2019).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini yang digunakan adalah penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Studi kuantitatif deskriptif adalah suatu studi untuk melakukan pengamatan dengan interpretasi tepat dan termasuk didalamnya adalah studi menggunakan analisa statistik untuk melukiskan secara akurat sifat-sifat dari beberapa fenomena kelompok. Desain penelitian cross sectional merupakan suatu penelitian yang mempelajari korelasiantara variabel independen (tingkatstres) dengan variabel dependen (kualitas tidur), denganpengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam satu waktu antara faktorrisiko dengan efeknya (point time approach), artinya semua variabel baik variabel independen maupun variabel dependen diobservasi pada waktu yang sama (Masturoh, 2018).Populasi dalampenelitian ini adalah jumlah kunjungan Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Lubuklinggau pada Bulan April yang berjumlah 162 orangSampel dalam penelitian ini adalah jumlah Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Lubuklinggau. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik purposive sampling yaitu digunakan ketika peneliti telah menetapkan karakteristik yang dibutuhkan sebagai sampel (Masturoh, 2018).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Analisis Univariat

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025**

No	Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Stres Berat	14	23
2	Stres Sedang	27	43
3	Stres Ringan	21	34
	Jumlah	62	100

Dari tabel 1 tentang distribusi frekuensi stres pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat sebagian kecil responden (23%) dengan stres berat.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025**

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Buruk	32	52
2	Baik	30	48
	Jumlah	62	100

Dari tabel 2 tentang distribusi kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat sebagian besar responden (52%) dengan kualitas tidur buruk.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 4 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025**

Stres	Kualitas Tidur				Total		P-Value
	Buruk		Baik		N	%	
	N	%	N	%			
Berat	13	92,9	1	7,1	14	100	0,002
Sedang	12	44,4	15	55,6	27	100	
Ringan	7	33,3	14	66,7	21	100	
Total	32	51,6	30	48,4	62	100	

Tabel 3 tentang hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025 menunjukkan dari 14 responden dengan stress berat terdapat 13 responden dengan kualitas tidur buruk dan 1 responden dengan kualitas tidurbai. Dari 27 responden dengan stress sedang terdapat 12 responden dengan kualitas tidur buruk dan 15 responden dengan kualitas tidur baik. Dari 21 responden dengan stress ringan terdapat 7 responden dengan kualitas tidur buruk dan 14 responden dengan kualitas tidur baik.

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025 digunakan uji chi-square. Dengan nilai (p)=0,002. Karena nilai  $p < 0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

#### Pembahasan

##### Gambaran Stres Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau

Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat sebagian kecil responden (23%) dengan stres berat. Hampir sebagian responden (43%) dengan stress sedang. Hampir sebagian responden (34%) dengan stress ringan. 14 responden dengan stress berat umumnya dipengaruhi oleh faktor fisik yang kompleks, seperti penyakit

kronis yang menahun, nyeri persisten, atau keterbatasan mobilitas yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain itu, perubahan peran social setelah pensiun, kehilangan pasangan hidup, atau minimnya dukungan keluarga dapat memicu rasa kesepian mendalam. Kondisi ini diperparah oleh masalah ekonomi atau ketidakmampuan memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri, sehingga beban mental semakin tinggi.

Terdapat 27 responden stress sedang sering disebabkan oleh kekhawatiran terhadap kesehatan, masalah keluarga, atau penyesuaian diri terhadap perubahan gaya hidup setelah memasuki usia lanjut. Faktor social seperti berkurangnya interaksi dengan teman sebaya atau anak yang tinggal jauh dapat menimbulkan perasaan terisolasi, meskipun belum sampai menimbulkan gangguan emosional yang parah. Tekanan ringan hingga sedang ini juga dapat berasal dari tanggung jawab dalam keluarga yang masih harus dijalankan, meski kapasitas fisik sudah menurun.

Pada 21 responden dengan stress ringan, faktor yang memengaruhi biasanya bersifat sementara dan dapat diatasi, seperti sedikitnya aktivitas rutin, perubahan cuaca, atau kekhawatiran kecil terkait keuangan dan kesehatan. Dukungan sosial yang baik, keterlibatan dalam kegiatan komunitas, serta hubungan keluarga yang harmonis membantu menahan tingkat stress tetap rendah. Meskipun sesekali muncul rasa cemas atau khawatir, lansia pada kategori ini umumnya mampu beradaptasi dengan baik terhadap tekanan yang ada. Stress 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 (Makaba & Nurbaya, 2021).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Mu'azaroh (2024) tentang "Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto". Hasil penelitian ini menunjukkan 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 %).

Menurut asumsi peneliti, stres pada lansia dipengaruhi oleh kombinasi factor fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor fisik mencakup penurunan kondisi kesehatan, penyakit kronis, dan nyeri yang berkepanjangan, yang dapat mengganggu kenyamanan dan menurunkan kualitas hidup. Faktor psikologis meliputi kecemasan, depresi, rasa kehilangan, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Faktor sosial, seperti kesepian akibat berkurangnya interaksi dengan keluarga atau teman, juga menjadi pemicu penting. Selain itu, factor lingkungan seperti tempat tinggal yang kurangnya mana tau tidak aman dapat menambah beban mental lansia.

### **Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau**

Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau menunjukkan bahwa dari 62 responden terdapat sebagian besar responden (52%) dengan kualitas tidur buruk. Hampir Sebagian responden (48%) dengan kualitas tidur baik. Sebanyak 32 responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur buruk, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai factor seperti gangguan Kesehatan fisik, nyeri kronis, pola tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein atau obat-obatan tertentu, serta kondisi lingkungan yang kurang nyaman. Sebanyak 30 responden menunjukkan kualitas tidur yang baik, yang umumnya didukung oleh Kesehatan fisik yang relatif terjaga, rutinitas tidur yang konsisten, serta lingkungan tidur yang nyaman dan tenang. Responden dengan kualitas tidur baik biasanya juga memiliki kebiasaan hidup sehat, seperti menghindari konsumsi kafein berlebihan, berolahraga secara teratur, dan menjaga pola makan yang seimbang. Tidur merupakan suatu proses fisiologis bersiklus yang bergantian dengan periode yang lebih lama dari waktu terjaga dan terjadi secara berulang-ulang selama periode tertentu serta mempengaruhi respon perilaku dan fungsi fisiologis (Jaleha, 2023). Jika seseorang tidak mencukupi durasi kebutuhan tidur maka dapat dikatakan bahwa ia memiliki kualitas tidur yang buruk (Eswarya, 2023). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Makaba (2021) tentang "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempo". Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 30 responden dengan kualitas tidur buruk dan 29 responden dengan kualitas tidur baik.

Menurut asumsi peneliti, kualitas tidur pada lansia dipengaruhi perubahan hormone akibat penuaan, adanya penyakit kronis serta penggunaan obat-obatan tertentu yang dapat mengganggu pola tidur. Kecemasan, depresi, dan rasa kesepian juga dapat memicu gangguan tidur. Faktor lingkungan seperti kebisingan, suhu ruangan yang tidak nyaman, atau pencahayaan yang berlebihan juga turut memengaruhi. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan yang tidak teratur, dan konsumsi kafein berlebihan, dapat menurunkan kualitas tidur lansia.

## **Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau**

Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau menunjukkan bahwa dari 14 responden dengan stress berat terdapat 13 responden dengan kualitas tidur buruk dan 1 responden dengan kualitas tidur baik. Dari 27 responden dengan stress sedang terdapat 12 responden dengan kualitas tidur buruk dan 15 responden dengan kualitas tidur baik. Dari 21 responden dengan stress ringan terdapat 7 responden dengan kualitas tidur buruk dan 14 responden dengan kualitas tidur baik. Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025 digunakan uji chi-square. Dengan nilai  $(p)=0,002$ . Karena nilai  $p<0,05$  berarti ada hubungan yang signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025.

1 responden dalam penelitian ini menunjukkan kondisi stress berat namun memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini dapat terjadi karena adanya factor pendukung tidur yang kuat, seperti rutinitas tidur yang teratur, lingkungan tidur yang nyaman, dan dukungan sosial yang memadai, sehingga kualitas tidur tetap terjaga meskipun beban psikologis tinggi. Kemungkinan lain adalah kemampuan individu tersebut dalam melakukan manajemen stress secara efektif, misalnya melalui ibadah, hobi, atau teknik relaksasi, sehingga stress tidak mengganggu pola tidur secara signifikan.

Sebanyak 12 responden mengalami stress sedang disertai kualitas tidur yang buruk, yang dapat disebabkan oleh adanya factor ganda yang mempengaruhi kedua kondisi tersebut. Kekhawatiran sedang terhadap kesehatan, masalah keluarga, atau kondisi ekonomi dapat memicu kecemasan yang mengganggu tidur. Ditambah dengan factor lingkungan yang tidak kondusif, nyeri fisik, atau pola hidup yang kurang sehat, kualitas tidur menjadi terganggu walaupun tingkat stress belum mencapai kategori berat. Terdapat 7 responden dengan stress ringan tetapi kualitas tidur buruk, yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor non-psikologis seperti gangguan kesehatan fisik, nyeri kronis, atau jadwal tidur yang tidak teratur. Pada kelompok ini, stress bukan factor utama yang mengganggu tidur, melainkan kondisi fisik atau lingkungan yang kurang mendukung. Misalnya, kebisingan, pencahayaan yang berlebihan.

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 meningkatkan kadar norepinephrin dalam darah yang akan merangsang sistem saraf simpatetik (Hasanah, 2024). Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Shinta (2025) tentang "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dusun Ngabar Krajan Pasuruan". Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia ( $p=0,001$ ).

Menurut asumsi peneliti, stress memengaruhi kualitas tidur lansia karena kondisi stres yang membuat tubuh berada dalam keadaan siaga sehingga sulit untuk rileks dan tertidur. Pada lansia, kemampuan tubuh untuk kembali ke kondisi tenang setelah terpapar stres juga menurun akibat proses penuaan, sehingga durasi dan kedalaman tidur berkurang. Selain itu, stress sering menimbulkan keluhan fisik seperti ketegangan otot, nyeri kepala, atau jantung berdebar, yang semakin mengganggu kenyamanan tidur. Faktor psikologis yang menyertai stres, seperti rasa cemas, khawatir, atau sedih, juga dapat membuat pikiran tetap aktif saat malam hari, sehingga kualitas tidur menjadi buruk.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025", maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Sebagian kecil responden (23%) dengan stres berat di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025.
2. Sebagian besar responden (52%) dengan kualitas tidur buruk di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025.
3. Ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Prumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025 ( $p$ -value 0,002).

## Saran

### 1. Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan ilmu keperawatan dan kesehatan masyarakat, khususnya terkait hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia..

### 2. Praktis

#### a. Bagi Tempat Penelitian

Puskesmas diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi dan penyuluhan rutin bagi lansia terkait teknik mengelola stres dan pentingnya menjaga kualitas tidur.

#### b. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Dehasen

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan atau referensi mengenai hubungan Tingkat stress dengan kualitas tidur lansia.

#### c. Bagi Responden

Lansia disarankan untuk mengelola stres dengan melakukan kegiatan relaksasi seperti senam ringan, berdoa dan memperbanyak interaksi sosial yang positif. Mengatur rutinitas tidur yang teratur, menghindari konsumsi kafein di malam hari, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman juga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur

## DAFTAR PUSTAKA

- Abselian. (2023). Dasat-Dasar Fisiologis. CV Eureka Media Aksara
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal keperawatan jiwa*, 5(1), 40. Diakses dari <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *StatistikPendudukLanjutUsia*. Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Bunyamin. (2021). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami dan Psikologis. *Jurnal Idaarah*, VOL. V, NO. 1
- Damanik. (2019). *KeperawatanGerontik*. Jakarta: Universitas Kristen
- Eswarya. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat. *e-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)* Vol. 3 No.2
- Febriyanti. (2024). Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Volume 16 Nomor 2*
- Fry, A. and Vyas, N. (2023) How Noise Can Affect Your Sleep Satisfaction. Available at: <https://www.sleepfoundation.org/noise-and-sleep>
- Gemini. (2021) *KeperawatanGerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini
- Hakim. (2023). Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Permata Medika Kota Semarang. Universitas Widya Husada Semarang
- Halawa. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Awal (18-40 Tahun). Vol 12 No 2 (2023): *Jurnal Keperawatan*
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.87-94>
- Hasanah. (2024). Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Desa Mekar Jaya Sumatera Utara. Barongko: *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 2 No 3
- Hengkengbala, H. and Halim, S. (2022). Hubungan kualitas tidur dengan pengaruh penggunaan lampu tidur pada siswa/i sma negeri2 bitung, sulawesi utara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 1(1). Available at: <https://journal.untar.ac.id/index.php/JKKT/article/view/20714/12786>.
- Ireyne. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, Vol. 9, No 7
- Jaleha. (2023). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi* Vol. 7 No. 1
- Khadijah. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panningilan Utara, Ciledug. *Indonesian Journal of Health Development* Vol.5 No.1
- 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).
- Masturoh. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI
- Mu'azaroh. (2024). Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto. Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan Volume 3, Nomor 6
- Mujiadi (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Stikes Majapahit Mojokerto
- Nashori. (2017). Psikologi Tidur. Penerbit Universitas Islam Negeri
- Nurul. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe, 6(2). <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>
- Patel, A., Reddy, V. and Shumway, K. (2022). Physiology, Sleep Stages, in In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>.
- Pujianto. (2022). Kebutuhan Istirahat Tidur Pasien Kritis. Eureka Media Aksara
- Shinta. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing), Vol 11, No 1
- Siwi. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Urutsewu Wilayah Kerja Puskesmas Ampel Boyolal. Journal of Comprehensive Science p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584 Vol. 4. No. 2
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Waluyo, M. (2019). Manajemen Psikologi Industri (Revisi). Jakarta: Literasi Nusantara
- World Health Organization. (2022). Ageing and Health. Diakses pada: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/ageing-and>