

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Februari 2022
Suci Purwaningrum
010118A165

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI
DESA JOLONTORO KECAMATAN SAPURAN KABUPATEN
WONOSOBO**

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia sering kali dikaitkan dengan penurunan fungsi kondisi fisik dan psikis yang berdampak pada perubahan emosi dan kognitif. Hal ini menyebabkan lansia dapat mengalami kecemasan berlebih hingga menimbulkan stress pada lansia selain itu juga berpotensi mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami populasi usia tua yakni insomnia.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan insomnia pada lansia

Metode : Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi yang digunakan 287 lansia dengan jumlah sampel 168 lansia dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan *Depression Anxiety Stress Scale* dan *KSPBJ insomnia rating scale*. Analisa data yang digunakan adalah *uji spearman rank*

Hasil : Tingkat stress lansia sebagian besar dalam kategori sedang 75 responden (44,6%), insomnia yang dialami responden dalam kategori berat 85 responden (51,2%). Ada hubungan tingkat stress dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo dengan *p value* 0,000 dengan nilai *r* 0.827 berarti terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stress dengan tingkat insomnia pada Lansia.

Saran : Bagi lansia bisa melakukan kegiatan positif seperti membaca kitab suci dan mengurangi stress yang dialami dengan mendengarkan siraman rohani dan bisa memperhatikan lingkungan tidur lansia agar bisa tidur dengan nyaman

Kata kunci : tingkat stress insomnia, lansia

Daftar pustaka: 66(2010-2020)

Ngudi Waluyo University
Faculty of Health
S1 Nursing Study Program
Final Project, February 2022
Suci Purwaningrum
010118A165

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH INSOMNIA IN THE ELDERLY IN JOLONTORO VILLAGE, SAPURAN DISTRICT, WONOSOBO REGENCY

ABSTRACT

Background : Elderly is often associated with decreased function of physical and psychological conditions that have an impact on emotional and cognitive changes. This causes the elderly to experience excessive anxiety to the point of causing stress in the elderly while also having the potential to experience sleep disorders. Sleep disorders that are often experienced by the elderly population are insomnia

Purpose : To find out the relationship between stress levels and insomnia in the elderly

Methods : The design of this study used a descriptive correlation with a cross-sectional approach. The population used was 287 elderly with a sample of 168 elderly with simple random sampling technique. The instruments used was Depression Anxiety Stress Scale and KSPBJ insomnia rating scale. Analysis of the data used was *Uji Spearman Rank*

Results: the stress level of the elderly was mostly in the moderate category, 75 respondents (44.6%), insomnia experienced by respondents in the severe category, 85 respondents (51.2%). There is a relationship between stress levels and insomnia in the elderly in Jolontoro Village, Sapuran District, Wonosobo Regency with p value 0,000 with an r 0,827 , it mean what there is a strong relationship between stress levels and leverl og insomnia in the elderly

Suggestion: For the elderly, they can do positive activities such as reading the holy book and reduce stress experienced by listening to spiritual showers and being able to pay attention to the elderly sleeping environment so that they can sleep comfortably.

Keywords : insomnia stress level, elderly

Literature : 66(2010-2020)