

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2024
Sonia Niatul Azizah
011201063**

Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Lansia yang mengalami stress dan gangguan tidur yaitu lansia yang memiliki permasalahan down syndrome, kesepian, ditinggal pasangan, dan ditinggal anak. Tidur merupakan keadaan tidak sadar saat seseorang dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya dan merupakan suatu fenomena yang reparatif, restoratif, fisiologis dan sangat penting bagi tubuh. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh stres. Tidur merupakan rutinitas manusia yang sama pentingnya seperti halnya makan dan minum. Otak kita lebih cenderung bekerja daripada beristirahat ketika tidur.

Tujuan: Mengetahui hubungan stress dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Sadeng Kecamatan Gunung Pati.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuesioner yang bersifat analitik dengan cara pengambilan data dengan pengamatan secara langsung kepada responden, dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu lansia 60 tahun ke atas dengan jumlah responden 76.

Hasil Penelitian : Penelitian uji statistik Chi-square dengan ($p = 0,000$ atau $p < 0,05$) menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Adanya hubungan antara stress dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Sadeng Kecamatan Gunung Pati.

Saran: Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mencari pokok permasalahan lansia yang mengalami kesepian, ditinggal pasangan, dan ditinggal anak.

Kata kunci : Stress, Kualitas Tidur, Hubungan

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Programme
Faculty of Health
Thesis, August 2024
Sonia Niatul Azizah
011201063

Relationship between Stress and Sleep Quality in the Elderly

ABSTRACT

Background: Stress is a condition in individuals that is unpleasant where it can cause physical and psychological pressure on individuals. Elderly people who experience stress and sleep disorders are elderly people who have problems with Down syndrome, loneliness, being left by a partner, and being left by a child. Sleep is a state of unconsciousness when a person can be awakened by sensory or other stimuli and is a phenomenon that is reparative, restorative, physiological and very important for the body. The quality of one's sleep is affected by stress. Sleep is as important a human routine as eating and drinking. Our brains are more likely to work than rest when we sleep.

Methods: This study uses a type of analytical questionnaire research by collecting data by direct observation of respondents, using a cross sectional research design. The population used in this study was elderly 60 years and over with 76 respondents.

Research Results: When data from 76 respondents were tested chi square, the results showed a p value = 0.000 which indicated a significant relationship between stress and sleep quality in the elderly in Sadeng Village, Gunung Pati District.

Conclusion: Chi-square statistical test research with ($p - 0.000$ or <0.05) shows a p value = 0.000 with H_0 rejected and H_a accepted.

Suggestion: It is hoped that future researchers can look for the main problems of the elderly who experience loneliness, being left by a partner, and being left by a child.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Relationship