

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut usia Di Desa Pa'tera Krayan Nunukan Kalimantan Utara

Oleh:

Sri Maitika

Masalah kesehatan yang sering didapatkan pada lanjut usia adalah kemunduran fisik, menurunnya daya ingat, stress, gangguan tidur, serta peningkatan penyakit infeksi. Salah satu penyebab masalah kualitas tidur lanjut usia adalah stress. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Pa'tera Krayan Nunukan Kalimantan Utara. Desain penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang berjumlah 18 orang di Desa Pa'tera Krayan Nunukan Kalimantan Utara. Teknik sampling menggunakan total sampling. Instrument penelitian ini adalah PSS dan PSQI. Analisis data menggunakan Uji Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress Sedang, yaitu 10 orang (55,6%), sebagian besar mempunyai kualitas tidur buruk, yaitu 12 orang (66,7%). Sebagian besar responden yang mengalami stress ringan mempunyai kualitas tidur baik yaitu 5 dari 7 orang (71,4%), hampir seluruh responden yang mengalami stress sedang mempunyai kualitas tidur buruk yaitu 9 dari 10 orang (90%). Hasil analisa Uji *Spearman Rho* didapatkan *p value* sebesar 0,018 kurang dari α (0,05) dan nilai koefisien kolerasi 0,550 sehingga ada hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia Di Desa Pa'tera Krayan Selatan Nunukan Kalimantan Utara. Semakin berat tingkat stress maka semakin buruk kualitas tidur lansia. Pada saat stress terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan juga mempengaruhi siklus tidur NREM dan REM sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.

Kata kunci: stress, tidur, lansia, kualitas

ABSTRACT

Relationship between Stress Level and Sleep Quality in Elderly in Pa'tera Krayan Village, Nunukan, North Kalimantan

By:

Sri Maitika

Health problems that are often found in elderly are physical decline, decreased memory, stress, sleep disorders, and increased infectious diseases. One of the causes of sleep quality problems in elderly is stress. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep quality in elderly in Pa'tera Krayan Village, Nunukan, North Kalimantan. The design of this study was correlation analytic with a cross-sectional approach. The population in this study were all elderly people totaling 18 people in Pa'tera Krayan Village, Nunukan, North Kalimantan. The sampling technique used total sampling. The research instruments were PSS and PSQI. Data analysis used the Spearman Rho Test. The results showed that most respondents experienced moderate stress, namely 10 people (55,6%), most of whom had poor sleep quality, namely 12 people (66,7%). Most respondents who experienced mild stress had good sleep quality, namely 5 out of 7 people (71,4%), almost all respondents who experienced moderate stress had poor sleep quality, namely 9 out of 10 people (90%). The results of the Spearman Rho Test analysis obtained a p value of 0.018 less than α (0.05) and a correlation coefficient value of 0.550 so that there is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in Pa'tera Village, South Krayan, Nunukan, North Kalimantan. The more severe the stress level, the worse the sleep quality of the elderly. During stress, there is an increase in the hormones epinephrine, norepinephrine, and cortisol which affect the central nervous system and cause a state of wakefulness and also affect the NREM and REM sleep cycles so that people can often wake up at night and have nightmares.

Keywords: stress, sleep, elderly, quality