



Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan

Fira Saroinsong^{1*}, Rina M. Kundre², Juwita M. Toar¹

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

^{2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

*E-mail: firasaroinsong61@gmail.com

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. 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. **Tujuan.** Penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. **Metode.** Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian cross sectional dimana populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di desa Tiniawangko yang berjumlah 157 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik Total Sampling dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia 60 tahun keatas dan mampu berkomunikasi dengan baik, sedangkan kriteria eklusi yaitu lansia yang ketergantungan dengan obat dan lansia yang menderita gangguan jiwa. Instrumen yang digunakan untuk tingkat stres menggunakan kuesioner DASS dan untuk kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI. **Hasil.** Penelitian uji statistik dengan ($p - 0,000$ atau $p < 0,05$) menunjukkan nilai $p = 0,003$ dengan H_0 ditolak dan H_a diterima. **Pembahasan.** Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Tiniawangko. **Kesimpulan.** Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci: Kualitas Tidur; Tingkat Stres; Lanjut Usia

Abstract

Background. Stress is an unpleasant condition in individuals where it can cause physical and psychological stress to individuals. Sleep is a state of unconsciousness when a person can be awakened with sensory stimuli or other stimuli and is a reparative, restorative, physiological and very important phenomenon for the body. **Objective.** To determine the level of stress and sleep quality in the elderly in Tiniawangko Village, Sinonsayang District, South Minahasa Regency. **Method** This study used a cross-sectional study design where the population in this study were all elderly people in Tiniawangko Village, totaling 157 elderly people. The sampling technique used the Total Sampling Technique with inclusion criteria, namely the elderly aged 60 years and over and able to communicate well, while the exclusion criteria were the elderly who were addicted to drugs and the elderly who suffered from mental disorders. The instruments used for stress levels used the DASS questionnaire and for sleep quality used the PSQI questionnaire. **The results** of the static test study with ($p - 0.000$ or $p < 0.05$) showed a value of $p = 0.003$ with H_0 rejected and H_a accepted. **Discussion** There is a significant relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in Tiniawangko Village. **The conclusion** is that there is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly.

Keywords: Stress levels; Quality of Sleep; Elderly

Pendahuluan

Seiring semakin membaiknya fasilitas dan layanan kesehatan, terkendalinya tingkat kelahiran, meningkatnya angka harapan hidup, serta menurunnya tingkat kematian, maka jumlah dan proporsi penduduk lanjut usia terus mengalami peningkatan. Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Lansia) menjelaskan penduduk lansia sebagai mereka yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara global, terdapat 727 juta orang yang berusia 65 tahun atau lebih pada tahun 2020 (UN, 2020). Jumlah tersebut diproyeksikan akan berlipat ganda menjadi 1,5 miliar pada tahun 2050. Selama lima puluh tahun terakhir, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 4,5 persen pada tahun 1971 menjadi sekitar 10,7 persen pada tahun 2020. Angka tersebut diproyeksi akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9 persen pada tahun 2045 (Badan Pusat statistik, 2021). Pada tahun 2021, terdapat delapan provinsi yang telah memasuki struktur penduduk tua, yaitu persentase penduduk lanjut usia yang lebih besar dari sepuluh persen. Kedelapan provinsi tersebut adalah DI Yogyakarta (15,52 persen), Jawa Timur (14,53 persen), Jawa Tengah (14,17 persen), Sulawesi Utara (12,74 persen), Bali (12,71 persen), Sulawesi Selatan (11,24 persen), Lampung (10,22 persen), dan Jawa Barat (10,18 persen). Dari data Sulawesi Utara menempatkan peringkat keempat dengan penduduk lansia terbanyak di Indonesia dengan jumlah penduduk 2,67 juta (Badan Pusat statistik, 2021). Peningkatan jumlah lansia yang sehat dan mandiri menjadi tantangan untuk mempersiapkan lansia yang sehat dan mandiri, agar meminimalisir beban bagi masyarakat dan negara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia).

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). Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat dikatakan adalah gejala penyakit masa kini yang erat kaitannya dengan adanya kemajuan pesat dan perubahan yang menuntut adaptasi seseorang terhadap perubahan tersebut dengan sama pesatnya. Usaha, kesulitan, hambatan, dan kegagalan dalam mengikuti derap kemajuan dan perubahannya menimbulkan beraneka ragam keluhan (Rahman, 2016). Salah satu dampak dari stres yang dialami oleh lansia yaitu adanya gangguan pada tidurnya seperti insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur bangun.

Gangguan pola tidur yaitu keadaan seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya sehingga menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu aktivitasnya (Dariah, 2015). Gejala-gejala dari masalah tidur pada lansia akan mengalami kesulitan untuk tertidur, kesulitan untuk terjaga, kesulitan tertidur setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat dan tidur siang yang berlebihan, hal ini terjadi akibat dari perubahan terkait usia dalam siklus tidur dan terjaga (Potter & Perry, 2019). Pertambahan usia pada lanjut usia 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 (Masfuati, A. 2018). Di Indonesia lansia mengalami gangguan tidur sekitar 50% dengan usia ± 65 tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, tanpa disadari gangguan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia (Nofiyanto & Prabowo, 2016). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Banyak hal yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya adalah lingkungan, gaya hidup, latihan fisik, stress sosial dan makanan serta kalori.

Perubahan pola tidur pada lansia disebabkan karena perubahan pada sistem saraf pusat yang mempengaruhi tidur lansia (Ernawati, 2017). Penelitian yang dilakukan Fauziah Ar Rohmah, Rizqi (2021) tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tugurejo Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo (wilayah kerja puskesmas Sawoo) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan data awal jumlah lanjut usia yang berada di Desa Tiniawangko ada 157 lanjut usia dengan jumlah penduduk 1339 orang dengan 8 lingkungan. Hasil wawancara dengan Puskesmas Ongkaow didapatkan bahwa keluhan yang terjadi atau dialami lanjut usia di desa Tiniawangko adalah kualitas tidur yang menurun. Hasil wawancara dari 10 orang lansia mengatakan hal yang tidak jauh berbeda bahwa kebiasaan tidur malam dijam 9-10 malam, dan sering terbangun di malam hari jika ingin ke kamar mandi, tidak bisa tertidur lagi setelah terbangun.

Lansia juga mengatakan susah tidur karena pikiran tentang mengingat umur yang sudah semakin tua dan banyak penyakit yang gampang terjangkit, sudah ditinggal pasangan, merasakan kesendirian, serta ekonomi yang berubah dan dapat dilihat dari masalah yang dihadapi dapat menyebabkan stres pada lansia. Dari 10 orang lansia tersebut mengalami penyakit hipertensi, jantung dan asam urat. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Tingkat Stres dan kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minasaha Selatan.

Tujuan

Untuk mengetahui tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data primer untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Tiniawangko. Dimana variabel bebas yaitu tingkat stres dan variabel terikat yaitu kualitas tidur yang akan dikumpulkan dalam waktu bersamaan. Penelitian dilakukan di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa dan dilakukan pada bulan Agustus 2022 dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Tiniawangko yang berjumlah 157 lansia.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik Total Sampling dimana peneliti mengambil 62 lansia dari 157 lansia yang ada di desa Tiniawangko dengan menggunakan rumus Slovin dengan kriteria inklusi yaitu lansia yang berusia 60 tahun keatas dan mampu berkomunikasi dengan baik, sedangkan kriteria eksklusi yaitu lansia yang ketergantungan dengan obat dan lansia menderita gangguan jiwa.

Instrumen yang digunakan dalam mengetahui tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia menggunakan lembar kuesioner dalam bentuk print out. Untuk variabel tingkat stress pada lansia peneliti menggunakan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) sebanyak 14 pertanyaan dengan empat kriteria jawaban yaitu jawaban “tidak pernah” diberi nilai (0), jawaban “jarang” diberi nilai (1), jawaban “kadang-kadang” di beri nilai (2), jawaban “sering” diberi nilai (3), jawaban “selalu” diberi nilai (4). Responden menjawab pertanyaan dengan memberikan tanda centang (✓) sesuai jawaban yang dipilih oleh responden. Kuesioner kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang dikembangkan oleh Buysse, 1989 dan terdiri dari 7 komponen pertanyaan. Instrumen ini membedakan tidur menjadi tidur kualitas baik dan buruk dengan menilai tujuh domain tidur yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi harian selama sebulan terakhir. Pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner adalah pertanyaan yang bersifat tertutup dan responden hanya menjawab salah satu jawaban yang telah disediakan (Sugiyono, 2018). Pengolahan data menggunakan uji korelasi *Fisher's* dan pengambilan dengan diawali pengisian lembar persetujuan menjadi responden.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa, didapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 36 orang (58,1%) dan tingkat pendidikan terbanyak yaitu SD (53,2%) dengan pekerjaan didominasi oleh IRT sebanyak 36 orang (58,1%) dan responden umumnya tinggal bersama anak yakni sebanyak 38 orang (61,3%) (Tabel 1). Berdasarkan hasil penelitian dari distribusi frekuensi tingkat stres dan kualitas tidur didapatkan bahwa responden umumnya memiliki tingkat stres ringan yakni sebanyak 46 orang (74,2%) dan kualitas tidur umumnya baik yakni sebanyak 56 orang (90,3%) (Tabel 2). Hasil uji bivariat dengan menggunakan uji fisher didapatkan paling banyak dengan karakteristik tingkat stres ringan dengan kualitas tidur baik yaitu 44 orang (40%) dengan nilai *p-value* 0,003 (Tabel 3) yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Tiniawangko.

Pembahasan

Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di desa tiniawangko, hal ini dapat diartikan pula bahwa tingkat stres lansia mempunyai korelasi dengan kualitas tidur pada lansia. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di desa tiniawangko, hal ini dapat diartikan pula bahwa tingkat stres lansia mempunyai korelasi dengan kualitas tidur pada lansia. tidur pada lansia yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh lansia maka akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin tinggi kualitas tidur yang dialami lansia maka akan semakin besar resiko terjadinya tingkat stres. Penelitian ini didapatkan bahwa responden dengan tingkat stres ringan dan kualitas tidur baik berjumlah 45 responden dengan 1 responden mengalami kualitas tidur buruk.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	26	41,9
	Perempuan	36	58,1
	Jumlah	62	100
Pendidikan	SD	33	53,2
	SMP	13	27,4
	SMA	12	19,4
	Jumlah	62	100
Pekerjaan	Petani	26	41,9
	IRT	36	58,1
	Jumlah	62	100
Tinggal Bersama	Suami/Istri	20	32,3
	Anak	38	61,3
	Menantu	4	6,5
	Jumlah	62	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres dan Kualitas Tidur

Tingkat Stres	f	%
Ringan	46	74,2
Berat	16	25,8
Jumlah	62	100
Kualitas Tidur		
Baik	56	90,3
Buruk	6	9,7
Jumlah	62	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Lansia

Karakteristik Tingkat Stres	Kualitas Tidur				p value
	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Buruk		
	n	%	n	%	
Ringan	45	72,6	1	1,6	0,003
Berat	11	17,7	5	8,1	
Jumlah	56	90,3	6	9,7	

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil ini sesuai dengan Rahman (2016) dimana aspek-aspek stres meliputi gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seseorang, seperti; sakit kepala, sulit tidur, banyak melakukan kekeliruan dalam kerja. Gejala-gejala stress fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, sakit punggung, rasa lemah, gangguan pencernaan, rasa mual atau muntah- muntah, sakit perut, nafsu makan hilang atau selalu ingin makan, jantung berdebar- debar, sering buang air kecil, tekanan darah tinggi, tidak dapat tidur atau tidur berlebihan, berkeringat secara berlebihan dan sejumlah gejala lain.

Lansia yang menderita penyakit dapat mengakibatkan perubahan fungsi fisiologis pada orang yang menderitanya. Perubahan fungsi tersebut dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dapat menyebabkan stress pada kaum lansia yang mengalaminya. Perubahan fungsi fisiologis yang dialami seseorang tergantung pada penyakit

yang dideritanya. Semakin sehat jasmani lansia semakin jarang ia terkena stress, dan sebaliknya, semakin mundur kesehatannya, maka semakin mudah lansia itu terkena stress. Para lansia yang rentan terhadap stress misalnya lansia dengan penyakit degeneratif, lansia yang menjalani perawatan lama di rumah sakit, lansia dengan keluhan somatis kronis, lansia dengan imobilisasi berkepanjangan serta lansia dengan isolasi sosial (Hidayah, 2016). Sikap mental yang seimbang diidentifikasi sebagai penentu faktor keberlangsungan hidup lansia dalam masa transformasi sosial dan pola interaksi sosial yang humanis (Rasyid et al. 2021).

Hasil penelitian tingkat stres berat dan kualitas tidur baik berjumlah 11 responden dengan 5 responden mengalami kualitas tidur buruk. Stres yang dialami lansia karna 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). 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).

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 (Hidayat, 2018).

Kesimpulan

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di desa Tiniawangko. Hasil data yang dapat diambil dan disimpulkan bahwa tingkat stres pada lansia di Desa Tiniawangko berada pada kategori ringan dengan jumlah 43 responden. Dan untuk kualitas tidur pada lansia di Desa Tiniawangko berada pada kategori baik dengan jumlah 56 responden. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Tiniawangko.

Keterbatasan dan Rekomendasi Penelitian

Keterbatasan yang peneliti alami pada saat penelitian yaitu pada saat berkomunikasi dengan responden yang sudah berusia 60 tahun ke atas. Adapun rekomendasi dari peneliti yakni menyarankan bagi pemerintah untuk bekerja sama dengan pelayanan kesehatan untuk membuat program khusus bagi lansia seperti olahraga (senam) sehingga dapat memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada Desa Tiniawangko yang telah membantu peneliti sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan antar penulis yang terjadi dalam penelitian ini

Daftar Pustaka

- Arbi, D. K. A. dan Ambarini, T., K. 2018. Terapi Brief Mind fullness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*. 6 (1): 1-12
- Bandiyah. (2011). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Chattu, V., Manzar, Md., Kumary, S., Burman, D., Spence, D., Pandi Perumal, S., (2018). The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare* 7, 1. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>.
- Daglar, E. D & Okatiranti. (2013). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Bandung: Universitas BSI Bandung. Volume III, No. 2.
- Dahroni, Arisdiani T WY. (2019). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia, *J Keperawatan*, 5 (2): 68.
- Dariah, E.D., (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *J. Ilmu Keperawatan* 3, 87–104.
- Darmojo, B. dan Martono, H. (2016). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Balai Penerbit FKUI: Jakarta.
- Donsu, Jenita DT. (2019). *Metodologi Yogyakarta: Pustaka Baru Press*
- Ernawati, Syaury, A., & Haisah, S. (2017). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi.
- Fauziah Ar Rohmah, Rizqi (2021) Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Tugurejo Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo (wilayah kerja puskesmas Sawoo)
- Geriatri Lansia Sehat Bahagia. (2021) <https://www.geriatri.id/artikel/1014>
- Hawari. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit.
- Hidayah, N. 2013. Stress pada Lansia Menjadi Faktor Penyebab dan Akibat Terjadinya Penyakit. *The Journal of Health Sciences* 6 (2): 1-8
- Hidayat, A. (2016). *Model konsep dan teori keperawatan*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A. (2018). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2-Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika
- Hidayat, H. A. N. (2016). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di dusun Joho Desa Condong Catur Depok Sleman. *STIKES Jenderal A. Yani Yogyakarta*
- Hindriyastuti. (2018). Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw I DesaSambung Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan*.
- Indriana. Y. (2010). Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha “Pucang Gading” Semarang Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Jenni dan Dahl. (2018). *Sleep, Cognition and Emotion*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Junadia (2017), *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia*. *Jurnal Kesehatan*
- Karepowan, S. R., Wowor, Man Katuuk, M. 2018. Hubungan Kemunduran Fisiologis dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kakaskasen Kecamatan Tomohon Utara. *Jurnal keperawatan* 6 (1): 1-7.
- Karota, E., (2018). Pengembangan Instrumen Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur dalam Penelitian. *ResearchGate*. Kemenkes.(2021). <https://www.kemkes.go.id/>
- Khasanah, K., Hidayati, W., (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *J. Nurs. Stud.* 1, 189–196.
- Kronikata (2018). Prinsip Etik Penelitian Kesehatan <https://kronikata.id/2018/10/22/prinsip-etik-penelitiankesehatan-berlaku-universal/>
- Kuhu, M. M., & Sumedi, T. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Lansia*. November, 1–60.
- Lestari. (2015). *Kumpulan Teori untuk kajian Pustaka Penerbit Kesehatan Yogyakarta: Nuha Medika*.
- Manurung. (2012). *Jurnal Hubungan Stres dengan Kenaikan Tekanan Darah Di RSUD Dr.H.Abdul Moelek Provinsi Lampung, Vol. VIII, No.2*. <http://ejurnal.poltekes-tjk.ac.id> (Diakses tanggal 12 Desember 2017).
- Masfuati A. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal psikologi*, 5(2), 134-146.
- Mass, L & Meridean. (2014). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32– 40.
- Mohede M. (2013). “Tania” (Tracer Insomnia) pada Lansia Berbasis Metode Cross Sectional, Studi Kasus Insomnia di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang. Universitas Dian Nuswantoro, Semarang.
- Mustika, I. W. (2019). *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Nofiyanto, M., Prabowo, T., Studi, P., Keperawatan, I., Jenderal, S., & Yogyakarta, A. Y. (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. 5(1), 14–22.
- Notoatmodjo, S (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2010). Perawatan Lanjut Usia. Edisi kedua. Jakarta: EGC
- Nursalam. (2013). Desain penelitian, pengertian crosssectional. Konsep dan penerapan Methodology Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman skripsi, Tesis dan Instrumen penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Pinel, J. (2019). Stres dan Kesehatan. Dalam: Biopsikologi Edisi ke- 7. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Potter, Perry. (2019). Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC.
- Purwanto, S., (2016). Hubungan antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas dengan Latensi Tidur. Ind. J. Ilmu Psikologi. 1,32. <https://doi.org/10.23917/indigenou.s.v1i1.3713>.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; (2014).
- Putri, R. D. (2020). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Yang Bertempat Tinggal di Rumah Dan Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Jember.
- Rasyid, D. Agustang, A. Syukur, M. Usman, S. Marzuki, M. (2021). Social Transformation of Indonesian older adults in suburbs: An exploratory-descriptive qualitative study. *Studies Ethno-Medicine*. 15 (1-2). pp.44-52.
- Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia. *Jurnal Pendiidkan Indonesia* 16 (1): 1-7.
- Rahman, S. 2016. Faktor-faktor yang Mendasari Stres pada Lansia. *Jurnal Pendiidkan Indonesia* 16 (1): 1-7.
- Ratnawati. (2010). The Effect of Electrical Stimulation (Es) on Strength of Exacerbati Quadriceps Femoris Muscle in Acute Exacerbati and Post Acute Exacerbation COPD Pasien, *Maj. Kedokt. Indon*, Volume: Nomor: 6. Juni 2010.
- Roshifanni, S., (2016). Risiko Hipertensi pada Orang dengan Pola Tidur Buruk (Studi di Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya). *Jurnal Berk. Epidemiologi*. 4,12. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i3.2016.408-419>.
- Sary, Y.N.E., 2015. Buku Ajar Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Srianti, A. 2018. Tinjauan Tentang Stres. Universitas Padjajaran Fakultas Ilmu Keperawatan Jatinagor. Artikel Penelitian.
- Sugiyono (2018). Metodologi penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Suliswati. (2017). Konsep Dasar keperawatan kesehatan jiwa. EGC: Jakarta.
- Sutrisno, R., Faisal, F., Huda, F., (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadara yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sist. Kesehatan*.3. <https://doi.org/10.24198/jsk.v3i2.15006>.
- Tantu Susanto. (2018). Keperawatan Gerontik. <https://penerbitan.unej.ac.id/wp-content/uploads/2018/11/141-keperawatan-gerontik.pdf>
- Umami, R & Priyanto, S. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif dan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Pasuruan Keamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang. *JFIK UMMagelang*, No. 1 Vol.1, 2017.
- Yusuf, S. (2018). Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama. Bandung: Remaja Rosda Karya