

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN JOHO DESA CONDONG CATUR DEPOK SLEMAN

Hega Arif Nur Hidayat¹, Sarka Ade Susana, S Kep., SIP., MA², Anastasia Suci Sukmawati, MN.g³

INTISARI

Latar Belakang Setiap lansia akan mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan lansia yang mengalami stres. Stres dapat mempengaruhi tidur pada lansia sehingga membuat kualitas tidur lansia menjadi buruk. Hal tersebut juga terjadi pada lansia di dusun Joho, desa Condongcatur, Depok, Sleman.

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman.

Metode Penelitian ini menggunakan korelasi dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 70 lansia dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat stres adalah DASS, dan instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah PSQI. Analisis data yang digunakan adalah *lambda*.

Hasil Penelitian menunjukkan sebagian besar responden yang mengalami stres ringan sebanyak 28 lansia (40%) dan sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 41 orang (58,6%). Nilai signifikan (0,000), terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman, dengan tingkat kekuatan erat, dengan nilai keeratan 0,724.

Kesimpulan: terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Dusun Joho, Desa Condongcatur, Depok, Sleman.

Kata kunci: Kualitas tidur, Tingkat stres, Lansia

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Keperawatan (D3) Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE CORELATION OF STRES LEVEL AND SLEEP QUALITY AMONG ELDERLY IN JOHO CONDONGCATUR DEPOK SLEMAN

Hega Arif Nur Hidayat¹, Sarka Ade Susana, S Kep., SIP., MA², Anastasia Suci Sukmawati, MN.g³

ABSTRACT

Background: Every elderly will experience changes in their physical , mental , and social . That changes could make the elderly have stress . Stress can affect the sleep quality of elderly. This also occurs in the elderly in Joho , Condongcatur , Depok , Sleman .

Objective:To identify the relationship between stress level and sleep quality among elderly in Joho, Condongcatur, Depok, Sleman.

Method: This studywass correlation with research cross sectional design. The sample of this study consisted of 70 elderly that is taken through simple random sampling techniques. The instrument used to measure the stress level is DASS , and instruments used to measure the quality of sleep is PSQI . Analysis of the data used is lambda .

Result:most of the respondents do experience light stress by 28 elderly (40%) and 41 elderly (58,6%) experience poor quality of sleeping. Significant value (0,000), there is corelation between stress level and sleeping quality of elderly in Joho hamlet , Condongcatur village, Depok, Sleman, the strength of corelation is strong, the strength value is 0,724.

Conclusion:There is corelation between stress level and sleep quality among elderly in Joho , Condongcatur, Depok, Sleman.

Keywords: Sleeping quality, Stress level, Elderly

¹Nursing student(S₁) Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Nursing Lecturer(D3) Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Nursing Lecturer (S₁) Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta