

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT GRIYA WREDA JAMBANGAN NURSING HOME SURABAYA

SESILIA NOVITA EKA LARASATI
202102022

Stress in the elderly can affect sleep so that it can cause poor sleep quality. Poor sleep quality is a common problem in the elderly and can be influenced by various factors, one of which is stress levels. Based on the phenomenon of the elderly at Panti Griya Wreda complaining of feeling restless and easily experiencing stress, as well as difficulty sleeping well because they often wake up at night. This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The independent variable is stress level and the dependent variable is sleep quality. The research sample of 44 elderly people was selected using the purposive sampling technique. The instruments used were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The results showed 57% of the stress level was severe. Meanwhile, 77% of elderly people have poor sleep quality. Data analysis used the Spearman Rank statistical test. The statistical test results showed a p value = 0.000 with an α value = 0.05. Because $p < \alpha$, H_1 is accepted, which means there is a significant relationship between stress level and sleep quality. The correlation coefficient of -0.791 is a strong negative relationship, which means that the higher the level of stress experienced by the elderly, the more the quality of sleep decreases. These results indicate a significant and strong relationship between stress levels and sleep quality in the elderly so that UPTD Griya Wreda Jambangan to provide a comfortable environment for the elderly, providing structured activities for the elderly, such as regular blood pressure checks, administering appropriate medication for their medical conditions, and fostering positive social interactions among fellow seniors can help reduce stress levels and improve sleep quality.

Keywords: stress level, sleep quality, elderly

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI GRIYA WRREDA JAMBANGAN SURABAYA

SESILIA NOVITA EKA LARASATI

202102022

Stres pada lansia dapat mempengaruhi tidur sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah umum pada lansia dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat stres. Berdasarkan fenomena lansia di Panti Griya Wreda mengeluhkan perasaan gelisah dan mudah mengalami stres, serta kesulitan tidur nyenyak karena sering terbangun di malam hari. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel *independent* adalah tingkat stres dan variabel *dependent* kualitas tidur. Sampel penelitian 44 lansia dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan 57% tingkat stres berat. Sementara itu 77% lansia memiliki kualitas tidur buruk. Analisis data menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$. Karena $p < \alpha$, maka H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Koefisien korelasi sebesar $-0,791$ ada hubungan yang kuat negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia, maka semakin menurun kualitas tidurnya. Hasil ini menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan dan kuat antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia agar UPTD Griya Wreda Jambangan untuk menyediakan lingkungan yang nyaman bagi lansia, memberikan kegiatan terstruktur bagi lansia seperti pemeriksaan tekanan darah secara terjadwal, pemberian pengobatan yang sesuai dengan kondisi penyakit yang dialami, serta menjalin interaksi sosial yang positif antar sesama lansia dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: tingkat stres, kualitas tidur, lansia