

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WELAS ASIH TASIKMALAYA

Ilham Syalman Fariez

Nim. 1420120033

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email : fariezsyal@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur adalah masalah umum di kalangan orang tua. Diperkirakan lebih dari separuh lansia berusia 65 tahun ke atas tinggal di rumah atau di pusat perawatan dan mengalami kesulitan tidur. Beberapa efek kualitas tidur yang buruk pada lansia adalah perkembangan penurunan kognitif, peningkatan risiko jatuh, kelelahan di siang hari, dan penurunan kesehatan fisik dan mental serta kesehatan terkait karakteristik dan status. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Welas Asih Tasikmalaya Tahun 2024. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain cross sectional. Berjumlah 29 partisipan lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Welas Asih Tasikmalaya. Sampel dipilih dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42 dan PSQI. Analisa data menggunakan uji Spermank Rank pada $\alpha > 0,5$ menunjukkan responden mengalami stress berat sebanyak 16 orang (55%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 15 orang (51,8%). Hasil penelitian menunjukkan p-value sebesar 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara stress dengan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Stress

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND THE SLEEP
QUALITY OF ELDERLY IN SOCIAL INSTITUTES TRESNA WERDHA
WELAS ASIH TASIKMALAYA**

Ilham Syalman Fariez

Nim. 1420120033

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email : fariezsyal@gmail.com

ABSTRACK

Sleep disorders are a common problem among the elderly. It is estimated that more than half of seniors aged 65 and over live at home or in care centers and have trouble sleeping. Some of the effects of poor sleep quality in the elderly are the development of cognitive decline, increased risk of falls, fatigue during the day, and decreased physical and mental health and health-related characteristics and status. The purpose of this study is to determine the relationship between stress levels and the quality of sleep of the elderly at the Tresna Werdha Compassion Tasikmalaya Social Home in 2024. This research method is quantitative with a cross sectional design. There are 29 elderly participants at the Tresna Werdha Compassion Social Home Tasikmalaya. Samples were selected by the purposive sampling method. Data collection uses DASS 42 and PSQI questionnaires. Data analysis using the Sperm Rank test at $\alpha > 0.5$ showed that 16 respondents (55%) experienced severe stress and 15 people (51.8%) had poor sleep quality. The results of the study showed that a p-value of 0.000 was smaller than $\alpha = 0.05$, so it can be concluded that there is a significant relationship between stress and sleep quality of the elderly.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, Stress