

Literature Review : Hubungan Antara Stres dengan Kualitas Tidur Lansia

Putri Widyaningsih^{1*}, Adelia Triasmurtika², Varisa Adelsya Sari³, Nasya Rizka Felinda⁴, Dini Rahmadani⁵

¹⁻⁵ Fakultas Keperawatan, Ilmu Keperawatan, Institut Teknologi Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia

putriwdya1011@gmail.com^{1*}, triasmurtikaa@gmail.com², varisaadelsyasariadel@gmail.com³,
nasvarizkafelinda@gmail.com⁴, diniptk321@gmail.com⁵

Alamat Kampus: Jl. Sungai Raya Dalam 2, Sungai Raya, Kec. Sungai Raya, Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat 78117

Korespondensi penulis: putriwdya1011@email.com

Abstract. Background: Good sleep quality is one of the factors for maintaining physical and mental health, especially in the elderly. As they age, many seniors experience changes in sleep patterns and decreased sleep quality. One of the factors that contribute to sleep problems can arise from various sources, such as health problems, loss of a loved one, or changes in lifestyle. Ongoing stress can affect an individual's ability to sleep, which in turn can have a negative impact on overall health. **Objective:** This literature review aims to determine the relationship between stress and sleep quality in the elderly. **Research method:** Search for article data sources was carried out through inclusion study design using Literature Review. **Results:** Based on the results of the analysis of ten journals, several things can be found related to stress levels and sleep quality. In general, it was found that there was a relationship between stress and the sleep quality of the elderly. **Conclusion:** Based on the results of the literature review, it shows that there is a significant relationship between stress and sleep quality in the elderly, where both influence each other and can have an impact on overall health. Elderly people who experience high levels of stress tend to experience sleep disorders.

Keywords: Stress, sleep quality, elderly

Abstrak. Latar belakang: Kualitas tidur yang baik adalah salah satu faktor penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama pada lansia. Seiring bertambahnya usia, banyak lansia mengalami perubahan dalam pola tidur dan kualitas tidur yang menurun. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah tidur ini adalah stres, yang dapat muncul dari berbagai sumber, seperti masalah kesehatan, kehilangan orang terkasih, atau perubahan dalam gaya hidup. Stres yang berkelanjutan dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk tidur nyenyak, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada kesehatan secara keseluruhan. **Tujuan:** *Literature review* ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur lansia. **Metode penelitian:** Pencarian sumber data artikel dilakukan melalui inklusi study design menggunakan *Literature Review*. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis sepuluh jurnal, dapat ditemukan beberapa hal terkait tingkat stres dan kualitas tidur. Secara garis besar ditemukan tentang hubungan antara stres dengan kualitas tidur lansia. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil *literature review* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan pada lansia, di mana keduanya saling mempengaruhi dan dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan. Lansia yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur.

Kata kunci: Stres, kualitas tidur, lansia

1. LATAR BELAKANG

Sebutan untuk manusia yang sudah mengalami penuaan disebut dengan lansia (Lanjut usia). Menurut kamus besar bahasa Indonesia bahwa lanjut usia adalah tahapan masa tua pada perkembangan individu dengan batasan usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia (lansia) adalah seorang laki-laki ataupun perempuan melebihi usia 60 tahun. (Aswardi, n.d.)

Menurut *World Health Organization* (WHO) populasi lansia di dunia akan meningkat dari 703 juta jiwa di tahun 2019 menjadi 1,5 milyar jiwa pada tahun 2050. Di Indonesia sendiri pada tahun 2020 jumlah lansia 26,82 juta (9,92%) dan akan diestimasi di tahun 2045 menjadi 20%. Akselerasi ini perlu dilakukan kesiapan lebih dini dari semua unsur agar kualitas hidup lansia terjaga. (Rejeki, n.d.)

Populasi di Kawasan Asia Tenggara WHO menua dengan cepat. Sementara proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas adalah 9,8% pada tahun 2017, angka tersebut akan meningkat menjadi 13,7% dan 20,3% masing-masing pada tahun 2030 dan 2050. Masalah kesehatan yang dihadapi oleh para lansia beragam seperti penyakit tidak menular (PTM), kesehatan mental termasuk demensia, serta cedera dan disabilitas akibat menurunnya kemampuan fungsional. (WHO, n.d.)

Indonesia saat ini sedang memasuki fase *ageing population*, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Menurut Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono, jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga 2045. Diperkirakan, Indonesia akan memiliki 20 persen atau sekitar 50 juta jiwa lansia. (Rokom, n.d.) Menurut Kemenkes RI, prediksi lansia tahun 2025 akan mengalami kenaikan dengan jumlah 33,69 juta lansia, dan ditahun 2035 mencapai 48,29 jiwa (Setyarini, Niman, Parulina, & Hendrasyah, 2022). Presentase jumlah lansia terbanyak di Indonesia (Data Susenas Maret 2018), Yogyakarta (12,37%), Jawa Tengah (12,34%), Jawa Timur (11,66%), Sulawesi Utara (10,26%), dan Bali (9,68%), dimana jumlah lansia di Kabupaten Bantul mencapai 15% dari jumlah penduduk keseluruhan yaitu 138.000 lansia (Badan Pusat Statistik Bantul, 2020). Peningkatan jumlah lansia berakibat pada status kesehatan diikuti dengan perubahan yang dialami lansia seperti perubahan fisik dan psikologis.

Proses menua identik dengan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, sosial ekonomi ataupun mental, tahun 2050 diperkirakan populasi lansia akan meningkat 3 kali lipat dari tahun ini sehingga 20% lansia di dunia diperkirakan akan memiliki gangguan mental (Mulyaningrat, Ekowati, & Swasti, 2022). Kesehatan mental terganggu seperti munculnya stress, depresi dan kecemasan yang dialami oleh lansia (Shalihah, Yuliadarwati, & Lubis, 2023). Teori stres menjelaskan bahwa proses menua yang dialami lansia akibat hilangnya sel-sel yang biasa digunakan di dalam tubuh. Regenerasi jaringan di dalam tubuh tidak dapat menstabilkan lingkungan dari dalam, kelebihan usaha, dan sel tubuh lelah terpakai. Stress itu merupakan suatu ancaman, tekanan, atau situasi yang baru,

kita menghadapi adanya stressor tubuh dan akan melepaskan hormone adrenalin dan kortisol (Sugiyanto & Husain, 2022).

Dilihat dari gambaran latar belakang atau fenomena di atas, penulis tertarik dalam menganalisis fenomena tersebut yang akan dilihat dengan tinjauan *Literature Review* dengan tema “Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Lansia”.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres

Stres dapat didefinisikan sebagai suatu situasi yang menekan jiwa seseorang (Abidin, 1970). Stres pada hakikatnya terdapat di dalam diri manusia yang merupakan suatu luapan emosi dari kecemasan, ketakutan, amarah, dan frustrasi. Umumnya setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda-beda tergantung kondisi dan keadaan lingkungannya tempat mereka berada yang mempengaruhi keadaan emosi di dalamnya. Dalam tekanan yang rendah stres dapat menimbulkan suasana kegembiraan, dalam tekanan yang tinggi stres dapat menimbulkan ketegangan saraf sehingga berdampak pada kondisi fisik yang berisiko buruk, tidak hanya fisik namun berpengaruh buruk juga pada jiwa (batin) manusia. (Septian, 2024)

Kualitas Tidur

Menurut Arifin (2010), tidur merupakan suatu proses yang dianggap pasif dan dianggap sebagai keadaan dorman dalam kehidupan kita. Sebagian besar manusia lebih dari sepertiga waktu hidupnya untuk tidur (Atmadja W., 2010). Dalam periode 24 jam rata-rata orang dewasa normal memiliki waktu tidur selama 8 jam. Namun, akan ada perbedaan dari kategori anak-anak dan orang lanjut usia. Kualitas tidur memberikan peran esensial terhadap kebutuhan fisiologi dan psikologi untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Menurut Awal (2017), tidur yang berkualitas dapat memperbaiki kesehatan fisik, meningkatkan energi, suasana hati, daya ingat, dan kemampuan berkonsentrasi.

3. METODE PENELITIAN

Penulisan ini merupakan penulisan dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literature review*. *Literature review* merupakan ikhtisar komprehensif tentang penelitian yang sudah dilakukan mengenai topik yang spesifik untuk menunjukkan kepada pembaca apa yang sudah diketahui tentang topik tersebut dan apa yang belum diketahui, untuk mencari rasional dari penelitian yang sudah dilakukan atau untuk ide penelitian

selanjutnya. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka lainnya.

Beberapa literatur didapatkan dari database yang terdapat di google scholar dengan menggunakan kata kunci berbahasa Indonesia: tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia kemudian dilakukan screening terdapat 10 jurnal akhir yang direview. Pencarian jurnal ini dibatasi 5 tahun dengan rentang tahun 2020-2024.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Umum Literatur

No.	Kategori	f	%
A	Tahun Publikasi		
1	2020	1	10
2	2021	2	20
3	2022	1	10
4	2023	4	40
5	2024	2	20
Jumlah		10	100
B	Desain Penelitian		
1	Deskriptif Analitik-Cross Sectional	4	40
2	Deskriptif Korelasi-Cross Sectional	4	40
3	Rancangan Cross Sectional	2	20
Jumlah		10	100
C	Samplng Penelitian		
1	Total Sampling	4	40
2	Purposive Sampling	2	20
3	Consecutive Sampling	1	10
4	Probability Sampling	1	10
5	Simple Random Sampling	2	20

Tabel 2 Ringkasan Studi yang termasuk dalam Review

No.	Judul-Penulis	Sampel	Metode	Hasil
1.	Hubungan tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia. Nurul A'la, Nanda Fitria, Ida Suryawati (2021)	n = 45 orang Lansia berusia 60-74 tahun.	Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia terjadi karena lansia mengalami stres ringan cenderung terjadi gangguan pada kualitas tidurnya, sedangkan

				lansia yang tidak mengalami stres cenderung tidak terjadi gangguan pada kualitas tidurnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh lansia maka akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya.
2.	Korelasi tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia. Ni Putu Rahayu Indra Dewi, Ni Kadek Yuni Lestari, Ni Luh Putu Thrisna Dewi (2020)	n = 59 orang Lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja.	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia, faktor yang mempengaruhi tingkat stres paling dominan yaitu faktor lama tinggal diganti dan alasan tinggal di panti. Hal tersebut juga mempengaruhi kualitas tidur lansia yang disebabkan oleh faktor usia, lama tinggal di panti dan alasan tinggal di panti.
3.	Hubungan tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Desa Tiniawangko kecamatan Sinonsayang kabupaten Minahasa Selatan. Fira Saroinsong, Rina M. Kundre, Juwita M. Toar (2023)	n = 157 orang Lansia yang berada di Desa Tiniawangko.	Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian cross sectional.	Berdasarkan hasil 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 risiko terjadinya tingkat stres.
4.	Hubungan tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. Lucia Merry Wahyu Wikaningtyas, Agustina Sri Oktri Hastuti, Dwi Antara Nugraha (2024)	n = 119 orang Lansia berusia 60-70 tahun.	Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan distribusi tingkat bahwa stres ringan 60 (50.4%), stres normal 58 (48.7%), stres sedang 1 (00.8%). Sebagian besar kualitas tidur lansia buruk 89 (74.8%), kualitas tidur baik 30 (25.2%). Hasil analisis dengan uji statistic korelasi Spearman didapatkan P Value : 0,000 (p-Value < 0,05) terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi kedua variabel kuat r : 0.593.
5.	Hubungan tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lempo. Yuli Anty Makaba, Sitti Nurbaya, Dahrianis (2021)	n = 59 orang Lansia berusia 60-89 tahun.	Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengalami stres akan terganggu pada kualitas tidurnya, sebaliknya jika lansia tidak mengalami stres maka cenderung tidak terjadi gangguan pada kualitas tidurnya dan semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia maka semakin berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia.
6.	Hubungan antara Stres Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti LKS.LU Beringin kabupaten Gorontalo provinsi Gorontalo.	n = 40 orang Lansia yang berada di Panti Lks.Lu Beringin.	Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia belum mengetahui bahwa stres dapat mengakibatkan

	hamna Lasanuddin, Firmawati, Meigi Harun (2023)		pendekatan cross sectional.	buruknya kualitas tidur. Lansia hanya berpendapat bahwa mereka memang sudah biasa memiliki kualitas tidur yang buruk dan tidak berupaya mengatasinya.
7.	Kualitas Tidur terhadap tingkat Stres pada Lanjut Usia di Desa Mekar Jaya Sumatera Utara. Nur Hasanah (2024)	n = 62 orang Lansia yang berada di Desa Mekar Jaya.	Desain penelitian ini menggunakan rancangan penelitian cross sectional.	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan 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.
8.	Hubungan Kualitas Tidur dan Stres dengan Hipertensi pada Lansia. Nurul Aulia Ansor (2023)	n = 132 orang Lansia berusia 60-90 tahun.	Desain penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa banyak sekali pemicu stres pada lansia seperti perubahan gaya hidup, status ekonomi, status kualitas tidur dan tingkat stres pada lansia menjadi salah satu faktor penyebab kenaikan tekanan darah pada lansia yang berkelanjutan hingga hipertensi.
9.	Hubungan tingkat Stres dan Tekanan Darah dengan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di RW 01 kelurahan Jatisari tahun 2023. Abdullah Zidan, Kusdiah Eny Subekti (2023)	n = 81 orang Lansia yang berada di RW 01 Kelurahan Jatisari.	Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 81 lansia yang menjadi responden, sebanyak 62 lansia (76.5%) memiliki tingkat stres dengan kategori stres sedang. Tingkat stres lansia dalam kategori stres sedang ini diakibatkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah riwayat penyakit seperti

				hipertensi dan gangguan tidur.
10.	Hubungan antara tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 2 Bantul Yogyakarta. Puji Burrahman, Arantika Meidya Pratiwi, M. Ischaq Nabil Asshiddiqi (2022)	n = 60 orang Lansia yang berada di Puskesmas Sedayu 2 Bantul Yogyakarta.	Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres dan semakin rendah kualitas tidur lansia maka akan membuat tekanan darah akan meningkat.

Hasil literature review berdasarkan sepuluh jurnal di atas dapat ditemukan beberapa hal terkait tingkat stres dan kualitas tidur. Secara garis besar ditemukan tentang hubungan antara stres dengan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur terjadi karena lansia yang mengalami stres ringan cenderung terjadi gangguan pada kualitas tidurnya, sedangkan lansia yang tidak mengalami stres cenderung tidak terjadi gangguan pada kualitas tidurnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh lansia maka akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya. (Fitria & Suryawati, n.d.)

Peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia, sebagian besar lansia belum mengetahui bahwa stres dapat mengakibatkan buruknya kualitas tidur. Lansia hanya berpendapat bahwa mereka memang sudah biasa memiliki kualitas tidur yang buruk dan tidak berupaya mengatasinya. Pihak petugas kesehatan yang menangani lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja juga belum melakukan pemeriksaan psikologis maupun kualitas tidur, sehingga lansia belum tahu apabila mereka mengalami masalah psikologis atau memiliki kualitas tidur yang buruk. (Stres & Tidur, 2020)

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. (Saroinsong et al., 2023)

Berdasarkan distribusi tingkat bahwa stress ringan 60 (50.4%), stress normal 58 (48.7 %), stress sedang 1 (00,8%). Sebagian besar kualitas tidur lansia buruk 89 (74,8%), kualitas tidur baik 30 (25.2%). Hasil analisis dengan uji statistic korelasi Spearman didapatkan P Value : 0,000 ($p\text{-Value} < 0,05$) terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di Pedukuhan Cepoko Tirenggo Bantul dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi kedua variable kuat $r : 0.593$. (Husada et al., 2024)

Terdapat hubungan tingkat stres ringan dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara. Terdapat hubungan tingkat stres sedang dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara. Terdapat hubungan tingkat stres berat dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara. (Makaba & Nurbaya, 2021)

Peneliti juga berasumsi sebagian besar lansia belum mengetahui bahwa stres dapat mengakibatkan buruknya kualitas tidur. Lansia hanya berpendapat bahwa mereka memang sudah biasa memiliki kualitas tidur yang buruk dan tidak berupaya mengatasinya. Pihak petugas kesehatan yang menangani lansia di panti juga belum melakukan pemeriksaan psikologis dan kualitas tidur, sehingga lansia belum tahu apabila mereka mengalami masalah psikologis atau memiliki kualitas tidur yang buruk. (Di et al., 2023)

Penelitian ini membahas tentang hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mekar Jaya. Hasil data yang dapat diambil dan disimpulkan bahwa tingkat stres pada lansia di Desa Mekar Jaya berada pada kategori ringan dengan jumlah 43 responden. Dan untuk kualitas tidur pada lansia di Desa Mekar Jaya berada pada kategori baik dengan jumlah 56 responden. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Mekar Jaya. (Kesehatan, 2024)

Menurut hasil analisa peneliti banyak sekali pemicu stres pada lansia seperti perubahan gaya hidup, status ekonomi, status pendidikan dan sosial yang dialami. Stres dapat menyebabkan peningkatan hormon, hormon tersebut sementara meningkatkan tekanan darah dengan jantung berdetak lebih cepat dan pembuluh darah menyempit. Peningkatan tekanan darah berisiko terjadinya hipertensi. Artinya, semakin tinggi derajat stres seseorang maka semakin tinggi nilai tersebut berarti ada hubungan antara stres pada lansia. (Ansor, 2023)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 81 lansia yang menjadi responden, sebanyak 62 lansia (76.5%) memiliki tingkat stres dengan kategori stres sedang. Tingkat stres lansia dalam kategori stres sedang ini diakibatkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah riwayat penyakit seperti hipertensi dan gangguan tidur. Data yang diperoleh peneliti, didapati bahwa seluruh responden sebagian besar memiliki Hipertensi dan mengalami gangguan tidur yang dimanifestasikan oleh kualitas tidur yang buruk. (Tahun, 2023)

Berdasarkan uji *Kendall tau*, terdapat hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia dan di buktikan dengan *pvalue* sebesar 0,015 ($p < 0.05$) (tingkat stres dengan hipertensi) dan *p-value* sebesar 0,029 ($p < 0.05$) (kualitas tidur dengan hipertensi). (Sedayu & Yogyakarta, 2018)

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Stres dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan pada lansia, di mana keduanya saling mempengaruhi dan dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan. Lansia yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi stres, menciptakan siklus negatif yang sulit diputus.

Penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres dan peningkatan kualitas tidur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik lansia. Intervensi yang fokus pada teknik relaksasi, pola tidur yang teratur, dan pengelolaan stres berpotensi untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengurangi gejala stres.

Ucapan Terima Kasih

Dengan segala kerendahan hati, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan literature review ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada: Ibu Ns. Sri Arianti, M.Kep, atas bimbingan, saran, dan dukungan yang luar biasa dalam proses penulisan. Teman-teman, yang telah berbagi wawasan, referensi, dan semangat sepanjang penulisan literature review ini. Keluarga, atas dukungan moral, doa, dan motivasi yang tak pernah putus. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangsih kecil dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR REFERENSI

- Ansor, N. A. (2023). Hubungan kualitas tidur dan stres dengan hipertensi pada lansia. *Journal Name, Volume(Issue)*, page range.
- Aswardi. (n.d.). Berhaji dan Lansia. *Kemendes*. Retrieved December 29, 2024, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia#:~:text=Sebutan%20manusia%20yang%20sudah%20mengalami%20perempuan%20melebihi%20usia%2060%20tahun>
- Di, L., Lks, P., Beringin, L. U., & Gorontalo, K. (2023). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur. *Journal Name, 1(3)*, 22–34.
- Fitria, N., & Suryawati, I. (n.d.). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. *Journal Name*, 1–10.
- Husada, I., Ilmiah, J., & Juli, V. N. (2024). The relationship between stress levels and sleep quality. *Journal Name, 12(2)*, 247–257. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.607>
- Kesehatan, J. I. (2024). Barongko Barongko. *Journal Name, 2(3)*, 405–415.
- Makaba, Y. A., & Nurbaya, S. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo. *Journal Name, 1*, 447–452.
- Rejeki, P. S. (n.d.). Mari berperan bersama agar lansia bahagia. *Universitas Airlangga*. Retrieved December 29, 2024, from <https://unair.ac.id/mari-berperan-bersama-agar-lansia-bahagia/>
- Rokom. (n.d.). Indonesia siapkan lansia aktif dan produktif. *SehatNegeriku*. Retrieved December 29, 2024, from <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20240712/2145995/indonesia-siapkan-lansia-aktif-dan-produktif/>
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Journal Name, 1(1)*, 39–45.
- Sedayu, P., & Yogyakarta, B. (2018). *Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta Dosen Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Alma Ata Yogyakarta Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta*. *Journal Name*, xii.
- Septian, N. (2024). Hubungan stres dan kualitas tidur: Tinjauan literatur. *Journal Name, 1(5)*, 163–168.
- Stres, T., & Tidur, K. (2020). Correlation between stress levels and sleep quality. *Journal Name, 7(1)*, 61–68.
- Tahun, J. (2023). Kualitas tidur lansia hipertensi di RW01 Kelurahan Pendahuluan. *Journal Name, 9(2)*, 8–10.
- WHO. (n.d.). Penuaan dan kesehatan di kawasan Asia Tenggara. *World Health Organization*. Retrieved December 29, 2024, from <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/ageing>