

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI BHAKTI KASIH SITI ANNA PANGKALPINANG TAHUN 2024

Sundari Wisnu Diarti^{1*}, Nurwijaya Fitri², Nova Mardiana³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Insitut Citra Delima, Pangkalpinang, Prov. Kep. Bangka Belitung^{1,2,3}

*Corresponding Author : sundariwisnudiart715@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan merupakan suatu keadaan dimana manusia akan melewati proses kehidupan secara alamiah dari anak, dewasa sampai menua. Stres merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, terutama perubahan yang memerlukan adaptasi. Hal ini dimulai dari ketidakseimbangan antara tuntunan dan sumber daya yang tersedia bagi seorang individu, salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres adalah aktivitas fisik dan kualitas tidur karena keduanya saling terkait apabila lansia kurang aktivitas fisik dan buruknya kualitas tidur maka lansia lebih rentan mengalami stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini yaitu 32 lansia yang ada di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. Data ini dianalisis menggunakan *Uji chi square*. penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres pada lansia dengan nilai *p-value* ($0,011 < 0,05$) dan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$). ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. Saran dari penelitian ini adalah diharapkan dapat menjadi pedoman meningkatkan peran perawat dan pramulansia untuk selalu melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola tidur pada lansia agar dapat mengurangi tingkat stres.

Kata kunci : aktivitas fisik, kualitas tidur, lansia, tingkat stres

ABSTRACT

*Aging is a condition where humans will go through natural life processes from childhood, adulthood to old age. Stress is an integral part of everyday life and cannot be avoided, especially changes that require adaptation. This starts with an imbalance between guidance and the resources available to individual, one of the factors that influence stress levels is physical activity and sleep quality because the two are interrelated. If the elderly lack physical activity and poor sleep quality, the elderly are more susceptible to experiencing stress. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity and sleep quality and stress levels in the elderly at Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang in 2024. The sample in this research was 32 elderly people at the Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang in 2024. This data was analyzed using the chi square test. The results of this study show that there is a relationship between light physical activity and stress levels in the elderly with a *p-value* ($0.011 < 0.05$). and there is a relationship between sleep quality and stress levels with a *p-value* ($0.000 < 0.05$). this study concludes that there is a significant relationship between physical activity and sleep quality and stress levels in the elderly at Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang in 2024. It is hoped that the suggestions from this research can serve as a guideline to increase the role of nurses and pre-mululants to always carry out physical activity and maintain sleep patterns in the elderly in order to reduce stress levels.*

Keywords : physical activity, sleep quality, stress level, elderly

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun ke atas, baik pria atau wanita yang masih aktif dalam melakukan pekerjaan. Pandangan bahwa seseorang yang masih

aktif dalam melakukan pekerjaan. Pandangan seseorang terhadap lansia lanjut usia merupakan suatu kelompok usia yang mendapat stigma tanpa harapan, miskin, merepotkan, dan tidak berdaya sangat meresahkan bagi para petugas kesehatan. terlebih di Indonesia prevalensi penambah lansia sebesar 414% pada tahun mendatang. Menurut laporan yang dikeluarkan pada tahun 2011. Pada tahun 2004-2005 UHH (Usia Harapan Hidup) adalah 644,4 tahun. angka ini akan terus menerus meningkat pada tahun 2045-2050 yang diperkirakan UUH (Usia Harapan Hidup) akan menjadi 77,6 dengan presentasi populasi usia lansia lanjut pada tahun 2045 adalah 28,68 % (Handayani et al.,2023).

Jumlah penduduk lansia di Asia Tenggara menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 sebesar 142 juta jiwa atau sebesar 8%. penduduk lansia di Indonesia tahun 2021 sebesar 11,01% dari jumlah penduduk Indonesia yaitu 273,88 juta jiwa. 11,3 juta jiwa (37,48%) penduduk lansia berusia 60-64 tahun, 7,77 juta (25,77%) Yang berusia 65-69 tahun, sejumlah 5,1 juta penduduk (16,94%) berusia 70 -74 tahun, dan 5,98 juta (19,81%) berusia lebih dari 75 tahun (Kementerian Kesehatan, 2022).

Menurut Data Statistik Provinsi Kepulauan Bangka Belitung pada tahun 2021 lansia dengan katogori umur 60-69 tahun berjumlah sebanyak 19,567 jiwa, lansia dengan umur 70-74 tahun sebanyak 19.768 jiwa dan lansia berusia > 75 tahun sebanyak 18.808 jiwa, dari data tersebut menunjukkan bahwa proporsi lansia diwilayah tersebut mengalami penurunan, menandakan adanya pergeseran demografi dan penurunan harapan hidup. Sedangkan presentasi pelayanan kesehatan lansia di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebanyak 81,54% meningkatkan dari tahun sebelumnya 75,23%. cangkupan pelayanan kesehatan tertinggi terdapat Pangkalpinang sebanyak 94,36% dan cangkupan terendah terdapat di kabupaten Bangka tengah 64,88% (Kemenkes 2020). Pada fase penuaan, biasanya lansia rentan mengalami berbagai tantangan dalam hidupnya termasuk kesehatan mental seperti tingkat stres yang lebih tinggi. stres pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya perubahan kondisi kesehatan, kehilangan sosial, dan ketidaknyamanan fisik (Meliyana, A & Kurniawan, W.E 2023).

Menurut *Word Health Organization* "(WHO) mengatakan satu dari lima diseluruh dunia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup. di Amerika latin dan Karibia merupakan wilayah yang mempunyai penduduk dengan aktivitas fisik yang paling tinggi. hanya sekitar 6% persen orang dewasa di negara ini yang tidak melakukan aktivitas fisik. (WHO, 2018). Menurut penelitian Nesia, W. S. (2023). ini sesuai dengan hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia usia 60-74 tahun yang tinggal dipanti werdha dengan nilai OR (*Odds Ratio*) sebesar 16.000 menunjukkan bahwa pada lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik berisiko 16 kali lipat mengalami stres. Kualitas tidur berarti kemampuan seseorang untuk dapat tidur dengan tahapan REM (*Rapid Eye Movement*) adalah tidur dengan gerakan mata cepat dan NREM (*NonRapid Eye Movement*) adalah tidur dengan gerakan mata cepat secara normal. setelah seseorang memasuki masa tua waktu tidur akan menurun secara tajam. pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang. sehingga tidak tercapai -kualitas tidur yang kuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur (Puspita et al., 2020).

Berbagai data hasil penelitian menunjukkan gangguan tidur pada lansia mempengaruhi status kesehatan tidur yang nyenyak sangat penting bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan pada mereka. tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan masalah terhadap peningkatan kerentanan terhadap penyakit, gangguan memori, kabut mental, disorientasi, dan berkurangnya fokus. oleh karena itu, penting untuk segera mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia (Ramadania et al., 2024). Menurut penelitian Yunita et.al, (2022) menunjukkan terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di UPTD Wilayah Kerja Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan tahun 2022 (*p-value* 0.000) dapat simpulkan ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Sejalan dengan penelitian (Biahimo dan Gobel 2021) yang

menyebutkan bahwa kualitas tidur responden sebagian besar adalah kualitas ringan sebanyak 28 (47,5%) responden, kualitas sedang 17 (28,8%) responden, dan kualitas tidur berat 14 (23,7%) responden. terjadinya gangguan tidur tersebut dikarenakan responden memiliki kebiasaan buruk seperti tidur disiang hari dalam waktu yang lama sehingga ketika di malam hari mereka sulit untuk memejamkan mata dan tidur.

Menurut hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang pada tanggal 14 Juli 2024 dengan menggunakan teknik wawancara terhadap 5 responden dari ke 5 lansia tersebut terdapat 3 lansia menunjukkan adanya gangguan kualitas tidur dari ketiga lansia tersebut mereka mengatakan sering terbangun dimalam hari pada pukul 23.00 dan 02.00 malam dan akan merasa sulit tidur kembali sampai pagi hari. mereka mengatakan hal itu terjadi dikarenakan banyaknya beban pikiran atau stres seperti rindu dengan keluarganya, rindu rumah, rindu halaman kampungnya, kesepian karena tidak memiki teman seagamanya dan merasa takut karena sendirian. dan 4 dari lansia tersebut mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik karena memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik karena diantaranya mengalami stroke dan 1 orang lansia mengalami gangguan pada penglihatan sehingga membutuhkan bantuan orang lain untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. dari hasil observasi dengan lansia menggunakan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap tingkat stres.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivititas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang 2024.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik atau analisis deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan variabel *independent* (tingkat stres) dan variabel *dependent* (aktivitas fisik dan kualitas tidur). pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner, Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang tahun 2024 dan Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 32 lansia Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2024, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan *total sampling*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

No	Tingkat Stres	Frekuensi	%
1.	Berat	20	62,5%
2.	Ringan	12	37,5%
Total		32	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa lansia yang memiliki Tingkat stres berat lebih banyak yaitu berjumlah 20 orang (62,5%), dibandingkan lansia dengan Tingkat stres ringan.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lansia yang berusia 60 hingga 80 tahun lebih banyak yaitu berjumlah 17 orang (53,1%). Dibandingkan dengan lansia yang berusia 81 hingga 100 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

No	Umur	Frekuensi	%
1.	60-80 Tahun	17	53,1%
2.	81-100 Tahun	15	46,9%
	Total	32	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1.	Laki-Laki	8	25,0%
2.	Perempuan	24	75,0%
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa lansia yang berjenis Kelamin perempuan lebih banyak yaitu berjumlah 24 orang (75,0%). Dibandingkan lansia yang berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
1.	Ringan	16	50,0%
2.	Berat	16	50,0%
	Total	32	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan lansia yang beraktivitas fisik ringan dan sedang tidak memiliki perbandingan dikarenakan memiliki jumlah yang sama yaitu 16 dengan persentase (50,0%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
1.	Ringan	16	50,0%
2.	Berat	16	50,0%
	Total	32	100

Berdasarkan data tabel 5 didapatkan lansia yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak yaitu 18 orang (56,3%) dibandingkan dengan lansia kualitas tidur baik.

Analisa Bivariat

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

Aktivitas fisik	Tingkat stres		Total		P-Value	POR (95% CI)		
	Berat		Ringan					
	N	%	N	%				
Ringan	14	87,5	2	12,5	16	100	0,011	0,086
Sedang	6	37,5	10	62,5	16	100		(0,014-0,516)
Total	50	62,5	12	38,3	81	100		

Berdasarkan tabel 6 dijelaskan bahwa responden lansia yang tingkat stres berat dengan aktivitas fisik yang ringan yaitu berjumlah 14 orang (87,5%) lebih banyak dibandingkan aktifitas fisik yang sedang. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai ($p=0,011$) $< a$ (0,05) maka disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik ringan dengan tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) = 0,086 (95% CI = 0,014-0,516). Artinya lansia dengan aktivitas fisik yang ringan memiliki kecenderungan mengalami stres berat 0,086 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang mengalami aktivitas fisik sedang.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

Tabel 7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

Kualitas tidur	Tingkat stres				Total	P-Value	POR (95% CI)			
	Berat		Ringan							
	N	%	N	%						
Buruk	17	94,4	1	5,6	18	100	0,000			
Baik	3	21,4	11	78,6	14	100				
Total	20	62,5	12	37,5	32	100				

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa responden lansia yang mengalami tingkat stres berat dengan kualitas tidur buruk yaitu berjumlah 17 orang (94,4%) lebih banyak dibandingkan lansia dengan kualitas tidur yang baik. Sedangkan lansia yang mengalami tingkat stres ringan adalah lansia dengan kualitas tidur baik. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai ($p=0,000$), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. *prevalence odds ratio* (POR) = 62.333 (95%CI = 5370-678.147). Artinya lansia dengan kualitas tidur yang buruk memiliki kecenderungan mengalami stres berat 62.333 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang mengalami kualitas tidur baik.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

Stres merupakan bagian integral dari kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari, terutama perubahan yang memerlukan adaptasi. hal ini dimulai dengan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang tersedia bagi seorang individu, dan ketika kesenjangan tersebut melebar. tingkat stres meningkat dan individu tersebut merasa terancam. respon stres ini merupakan mekanisme adaptif yang dipengaruhi oleh karakteristik individu dan proses psikologis, yang dipicu oleh suatu situasi atau peristiwa eksternal yang memberikan tuntutan fisik dan psikologis pada individu tersebut (Handayani et al.,2023). Selain itu melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat stres dikarenakan adanya suatu peningkatan *beta-endorphins* yang di produksi di *hipotalamus hipofisis adrenal* (HPA) yang kemudian akan distimulasi ketika stresor menginduksi produksi *corticotropin releasing hormone* (CRH) sehingga akibat dari *corticotropin releasing hormone* (CRH) ini dapat menyebabkan adanya pelepasan dari Adrenocorticotropic (ACTH) dan meningkatkan sekresi dari epinefrin. Sehingga apabila beta endorphins meningkat akan mengurangi tingkat pada stres (Nesia & Sarawa, W 2023).

Hasil analisis bivariat didapatkan lansia yang tingkat stres berat dengan aktivitas fisik yang berat yaitu berjumlah 14 orang (87,5%) lebih banyak dibandingkan aktifitas fisik yang ringan.

Hasil uji *chi square* diperoleh nilai -(P= 0,011) < a 0,05 maka disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik ringan dengan Tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) = 0,086 (95% CI = 0,014-0,516). Artinya lansia dengan aktivitas fisik yang berat memiliki kecenderungan mengalami stres 0,086 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang mengalami aktivitas fisik ringan. Menurut penelitian Yunita et.al, (2022). Dengan judul Hubungan Tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia menunjukkan terdapat hubungan Tingkat -(P= 0,011) < a 0,05 maka disimpulkan ada hubungan aktifitas fisik ringan dengan Tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. Hasil analisis lebih lanjut diperoleh nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) = 0,086 (95% CI = 0,014-0,516). Artinya lansia dengan aktivitas fisik yang berat memiliki kecenderungan mengalami stres 0,086 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang mengalami aktivitas fisik ringan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Nesia, W. S. (2023). dengan judul hubungan aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres pada lansia ini sesuai dengan hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada lansia yang tinggal dipanti Werdha dengan nilai *Prevalence Oods Ratio* (POR) sebesar 16.000 menunjukkan bahwa pada lansia yang tidak melakukan aktivitas fisik berisiko 16 kali lipat mengalami stres.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa aktivitas fisik ringan berpengaruh terhadap tingkat stres pada lansia. Kondisi ini dikarenakan bahwa lansia lansia yang cenderung melakukan aktivitas fisik sering mengalami stres berisiko 0,086 kali lipat mengalami stres. Oleh karena itu lansia dilatih untuk terus melakukan aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat stres dikarenakan adanya suatu peningkatan *beta-endorphins* yang di produksi di *hipotamus hipofisis adrenal* (HPA) yang kemudian akan distimulasi ketika stressor menginduksi produksi *corticotropin releasing hormone* (CRH) sehingga akibat dari *corticotropin releasing hormone* (CRH) ini dapat menyebabkan adanya pelepasan dari Adrenocorticotropic (ACTH) dan meningkatkan sekresi dari epinefrin. Sehingga apabila beta endorphins meningkat akan mengurangi tingkat pada stres.

Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024

Tidur dapat diartikan sebagai dimana seseorang tersebut mengalami bawah sadar akan tetapi masih bisa dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya (Dewi, 2022). Status kesehatan tidur yang nyenyak sangat penting bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan pada mereka. tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan masalah terhadap peningkatan kerentanan terhadap penyakit, gangguan memori, kabut mental, disorientasi, dan berkurangnya fokus. Tidur merupakan salah satu bentuk atau suatu cara untuk melepaskan kelelahan baik jasmani maupun mental pada seseorang (Budiman, 2021).

Hasil bivariat didapatkan lansia yang mengalami tingkat stres berat dengan kualitas tidur buruk yaitu berjumlah 17 orang (94,4%) lebih banyak dibandingkan lansia dengan kualitas tidur yang baik. Sedangkan lansia yang mengalami tingkat stres ringan adalah lansia dengan kualitas tidur baik. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai (p=0,000), maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. Hasil Analisa lebih lanjut diperoleh nilai *prevalence oods ratio* (POR) = 62.333 (95%CI = 5370-678.147). Artinya lansia dengan kualitas tidur yang buruk memiliki kecenderungan mengalami stres 62.333 kali lebih besar dibandingkan dengan lansia yang mengalami kualitas tidur baik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ni Putu Rahayu Indra Dewi et al, (2020) dengan judul korelasi Tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori stres sedang sebanyak 24 lansia. (40,7%) dan stres berat

sebanyak 20 lansia (33,9%) dan kualitas tidur dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori buruk sebanyak 45 lansia (76,3%). Hasil uji didapatkan nilai $p\ value = 0,000$ ($p < a = 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia kualitas tidur pada lansia di UPTD Wilayah Kerja Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan tahun 2022 ($p\ value 0.000$) dapat simpulkan ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa tingkat stres lansia menjadi salah satu faktor terjadi nya gangguan kualitas tidur pada lansia hal ini dikarenakan mempengaruhi status kesehatan tidur pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinephrine, dan costisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur individu.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa: ada hubungan antara aktivitas fisik dengan Tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan Tingkat stres pada lansia di Panti Bhakti Kasih Siti Anna Pangkalpinang Tahun 2024.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih ditujukan kepada dosen pembimbing, Institut Citra Internasional, khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan semua yang sudah banyak membantu proses jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, Nurul, Nanda Fitria, Dan Ida Suryawati. 2021. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia." *Jurnalassyifa' Ilmu Keperawatan Islami* 6(2): 1- 10
- Ahyar, H. et al. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif. Jakarta: FKM UI.
- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6 (1), 11-16. <Https://Doi.Org/10.36053/Mesencephalon.V6i1.186>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). Konsep Dasar Tidur. July, 1–23.
- Anggita, (2019). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: FKUI
- Arfatin Nurrahma. (2021). Pengantar Statistika 1. Media Sains Indonesia. Bandung, Jawa Barat: CV. Media Sains Indonesia.
- Azizah, R., & Hartanti, R. D. (2023). Azizah, R., & Hartanti, R.D. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan. *Jurnal University Reseach Coloquium*, 261-278. Dr. Jenita Doli the Donsu, SKM, Ms. (2019). Meto.
- Biahimo, Nur Uyuun I. Dan Inneariane Gobel. 2021. "Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupatenbone Bolango." *Jurnal Zaitun*:916-24
- Binti, M. R. S. P. (2020). (2020). Hubungan Self Awareness dan Problem Focused Coping dengan Kecemasan Saat Menghadapi Pandemi Covid-19 pada Karyawan Restaurant. Masters thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

- Budiman, A., Majid, A., Syam, I., & Efendi, S. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Pasien Ppok Di Bbkpm Makassar. *Jurnal Kesehatan*, 14 (1), 29. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v14i.14140>.
- Bulecheck, G. (2021). *Nursing Interventions Classification (NIC)* Edisi Ke 6. Jakarta CV Mocodemia.
- Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Relationship Of Alcohol Consumption and Sleep Quality to The Event of Hypertension. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49-62. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>.
- Dimitroff, G. (2022). Ageing population. *Airline Business*, 31(3), 36–37. https://doi.org/10.1142/9789813228016_0019
- Elza, A. N. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model MAN 2 Kota Madiun. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Muliya Madiun*, 1-127
- Emzir. (2022). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif Dan Kualitatif* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fachlef, S., & Rambe, A. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i.5351>
- Fahrizal, A. A. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja Perawat Anestesi Di Ruang Operasi (Issue 2008).
- Florencia, O. (2022). Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja
- Friska, B., & Kemenkes Riau, P. (2020). The Relationship of Family Support with The Quality of Eldery Living in Sidomulyo Hearth Center Work Area in Pekanbaru Road. *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1-8.
- Handayani, W., Agustina, P., Lisandari, Y., & Kurniawan R. (2023). Penyuluhan pengelolaan stres pada lansia di Rumah Bahagia Bintan. 1 (3), 418-423.
- Hawari, D. (2021). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. (2020). *Metode Penelitian Dan Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes. (2020). Menurut Kementerian Republik Indonesia Pengertian Lansia Keperawatan Gerontik. *Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*, 22 (1), 1-13.
- Makaweles, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Lanjut Usia 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83-90.
- Meliyana A, Wasis Eko Kurniawan, L. (2023). Pengaruh Terapi MusiGamelandalangganam Jawa Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Bantul: PT. Kanisius.
- National, G., & Pillars, H (2021). National, G., & Pillars, H. (2020). *Keperawatan Gerontik. Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*, 22 (1), 1-13.
- Nesia, W.S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Ringan Dan Tingkat Stress Pada Lansia di Panti Werdha (Doctoral Dissertation, Universitas Pelita Harapan).
- Ni Putu Rahayu Indra Dewi & Ni Kadek Yuni Lestari & Ni Luh Putu Thrisna Dewi. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61-68. <https://doi.org/10.3637/bmj.v7il. 108>.
- Notoatmodjo. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipt.
- Nursalam, (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Padila. (2022). No 2013., Padila Keperawatan Gerontik Yogyakarta: Medika: Perawat di Ruangan Penyakit Dalam RSUP Dr M. Djamil Padang. Skripsi fakultas Keperawatan Universitas Andalas
- Piggin J. What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teacher, Researchers and Policy Makers. *Front Sports Act Living*. 2020 Jun 18; 0: 72.

- Pramana, N. K. W. (2023). Hubungan kualitas tidur terhadap fungsi kognitif pada lansia di banjar teruna wilayah kerja uptd puskesmas blahbatuh ii gianyar (Skripsi).
- Priyoto. (2021). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pujiwati, A., dan Susanty, E. (2022). Analisis faktor – faktor stressor terhadap stress kerja dan kinerja karyawan kementerian keuangan. *Jurnal manajemen*, 21 (1), 104 – 119
- Puspita, Tantri, Hasim Ramadan, Purbayanty Budhiaji, Dan M. Hadi Sulhan. 2020. “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengankualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. “*Jurnalkeperawatan ‘Aisyiyah* 6(2):53-58.
- R A Washburn, K W Smith, A M Jette Et Al. The Physical-Activity the Elderly (PASE): development and evaluation 1993; 46 (2): 153-62.
- Ramadania, R., Nopriyanto, D., & Nur, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Binaan PSTW Nirwana Puri Kota Samarinda Kalimantan Timur. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 5(1), 15-24.
- Simanjuntak et al., (2022). Ilmu Keperawatan_30901900117_full pdf (1).pdf.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukmawati, H., Gede, I. And Putra, S.W. (2021) ‘Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Idur Lansia’, 3(2).
- WHO. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia, 8.5.2017, 2003-2005.
- Yunita, R., Wardhani, U. C., & Agusthia, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPDT Puskesmas Sei Lekop Kab Bintan. *Nursing Update*, 2023,14.2: 77-85.