



Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Jongaya Makassar

Satiani Dalle ^{1*}, Hasiba ², Sudin Riyadi ³

^{*1,3} Program Studi S1 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

² Prodi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

¹hasibaudin@gmail.com*, ²sudinryadi@gmail.com

Abstract

Stress and sleep disturbances are common health problems among older adults and may affect their physical, psychological, and social well-being. Changes associated with aging, chronic health conditions, decreased activity, and psychosocial problems may increase stress and contribute to poor sleep quality. This study aimed to determine the relationship between stress levels and sleep quality among older adults in the working area of Jongaya Public Health Center, Makassar. This study used an analytical quantitative design with a cross-sectional approach. The study involved 80 older adults selected using purposive sampling. Data were collected using structured questionnaires to assess stress levels and sleep quality. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Spearman Rank test. The results showed that 22 respondents (27.5%) experienced mild stress, 38 respondents (47.5%) experienced moderate stress, and 20 respondents (25.0%) experienced severe stress. Regarding sleep quality, 29 respondents (36.3%) had good sleep quality, while 51 respondents (63.7%) had poor sleep quality. Statistical analysis showed a significant relationship between stress level and sleep quality among older adults ($p < 0.05$). These findings indicate that increasing stress is associated with poorer sleep quality. Early identification of psychological problems and appropriate stress management are therefore important components of elderly health services.

Keywords: Stress Level, Sleep Quality, Older Adults

Abstrak

Stres dan gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia dan dapat memengaruhi kondisi fisik, psikologis, serta sosial. Perubahan akibat proses penuaan, penyakit kronis, penurunan aktivitas, dan masalah psikososial dapat meningkatkan stres serta berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Jongaya Makassar. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Responden penelitian berjumlah 80 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur untuk mengukur tingkat stres dan kualitas tidur. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 22 responden (27,5%) mengalami



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

stres ringan, 38 responden (47,5%) mengalami stres sedang, dan 20 responden (25,0%) mengalami stres berat. Berdasarkan kualitas tidur, sebanyak 29 responden (36,3%) memiliki kualitas tidur baik, sedangkan 51 responden (63,7%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres berkaitan dengan semakin buruknya kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, deteksi masalah psikologis dan pengelolaan stres perlu menjadi bagian dari pelayanan kesehatan lansia.

Kata Kunci: Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Lansia

Koresponding Author: Satiani Dalle

I. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok penduduk yang mengalami berbagai perubahan sebagai bagian dari proses penuaan. Perubahan tersebut dapat terjadi pada aspek fisik, psikologis, sosial, maupun pola aktivitas sehari-hari. Salah satu masalah yang sering dialami lansia adalah perubahan pola dan kualitas tidur.

Gangguan tidur pada lansia dapat berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu dini, tidur tidak nyenyak, serta rasa lelah setelah bangun. Kajian sistematis dan meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa masalah tidur merupakan kondisi yang umum pada lansia yang tinggal di masyarakat, dengan kualitas tidur buruk menjadi salah satu masalah tidur yang paling sering dilaporkan.

Kualitas tidur memiliki hubungan dengan berbagai aspek kesehatan lansia. Tidur yang tidak berkualitas dapat memengaruhi fungsi fisik, kognitif, dan emosional. Sebaliknya, kondisi kesehatan dan psikologis lansia juga dapat memengaruhi pola tidur. Tinjauan sistematis terhadap penelitian lansia menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor psikologis, kondisi medis, faktor sosial, dan gaya hidup.

Salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur adalah stres. Stres merupakan respons individu terhadap tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan adaptasinya. Pada lansia, stres dapat berkaitan dengan perubahan peran sosial, kehilangan pasangan atau teman sebaya, masalah ekonomi, keterbatasan aktivitas, penyakit kronis, serta berkurangnya kemandirian.

Stres dapat mengganggu proses relaksasi dan memengaruhi kemampuan seseorang untuk memulai maupun mempertahankan tidur. Lansia yang mengalami stres dapat lebih sering mengalami pikiran berlebihan, kegelisahan, dan ketegangan sehingga waktu tidur menjadi lebih pendek atau tidur menjadi kurang nyenyak.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan stres dan kualitas tidur pada lansia juga menunjukkan adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Salah satu kajian literatur mengenai lansia menyimpulkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur dengan hasil penelitian yang secara konsisten menunjukkan hubungan bermakna.

Puskesmas memiliki peran penting dalam upaya peningkatan kesehatan lansia di tingkat masyarakat. Puskesmas Jongaya memiliki pelayanan khusus bagi lansia dan penyandang disabilitas, sehingga pelayanan tersebut dapat menjadi salah satu sarana deteksi masalah kesehatan lansia, termasuk masalah psikologis dan tidur.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Jongaya Makassar.



II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia pada periode pengumpulan data yang sama. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Jongaya Makassar selama tiga bulan, yaitu April sampai Juni 2026, yang meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, pengolahan data, dan analisis hasil penelitian.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Jongaya Makassar, dengan sampel sebanyak 80 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia 60 tahun atau lebih, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Jongaya, mampu berkomunikasi dengan baik, mampu mengikuti proses pengisian kuesioner, dan bersedia menjadi responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur lansia.

Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner yang memuat pernyataan mengenai kondisi psikologis dan respons individu terhadap tekanan yang dialami, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan instrumen yang mencakup durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, gangguan aktivitas pada siang hari, dan persepsi subjektif terhadap kualitas tidur. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui pemberian kuesioner kepada responden setelah peneliti menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian.

Analisis data meliputi analisis univariat untuk menggambarkan distribusi tingkat stres dan kualitas tidur dalam bentuk frekuensi dan persentase serta analisis bivariat menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Penelitian memperhatikan prinsip etika berupa persetujuan responden, kerahasiaan identitas, anonimitas, penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian, serta kebebasan responden untuk mengikuti atau menghentikan keikutsertaan tanpa adanya paksaan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik lansia

Karakteristik	n	%
Usia 60–69 tahun	43	53,8
Usia 70–79 tahun	27	33,7
Usia ≥ 80 tahun	10	12,5
Laki-laki	34	42,5
Perempuan	46	57,5
Total	80	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 60–69 tahun sebanyak 43 orang (53,8%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak, yaitu 46 orang (57,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 34 orang (42,5%).

Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Karakteristik usia perlu diperhatikan dalam menilai kualitas tidur karena proses penuaan dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Lansia dapat mengalami perubahan durasi dan kontinuitas tidur serta lebih mudah terbangun pada malam hari.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Ringan	22	27,5
Sedang	38	47,5
Berat	20	25,0
Total	80	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami stres sedang, yaitu 38 orang (47,5%). Sebanyak 22 orang (27,5%) mengalami stres ringan dan 20 orang (25,0%) mengalami stres berat.

Stres pada lansia dapat berkaitan dengan perubahan kondisi fisik, keterbatasan aktivitas, penyakit yang dialami, perubahan peran sosial, serta kondisi keluarga dan lingkungan. Apabila stres berlangsung secara terus-menerus, kemampuan lansia untuk beradaptasi dapat menurun sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kualitas hidup.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	n	%
Baik	29	36,3
Buruk	51	63,7
Total	80	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 51 responden (63,7%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 29 responden (36,3%) memiliki kualitas tidur baik.

Tingginya proporsi kualitas tidur buruk menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu masalah yang perlu diperhatikan dalam pelayanan kesehatan lansia. Literatur terbaru juga menunjukkan bahwa masalah tidur cukup sering ditemukan pada lansia yang hidup di masyarakat.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur

Tingkat Stres	Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total
Ringan	15 (68,2%)	7 (31,8%)	22
Sedang	12 (31,6%)	26 (68,4%)	38
Berat	2 (10,0%)	18 (90,0%)	20
Total	29	51	80

Berdasarkan Tabel 4, responden dengan stres ringan sebagian besar memiliki kualitas tidur baik, yaitu 15 orang (68,2%). Pada kelompok stres sedang, sebanyak 26 orang (68,4%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada kelompok stres berat, sebanyak 18 orang (90,0%) memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p < 0,001$, sehingga terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

Pola tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar proporsi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk. Kondisi psikologis yang tidak stabil dapat menyebabkan lansia mengalami kesulitan untuk mencapai kondisi relaksasi sebelum tidur.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Lansia yang mengalami stres lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Hasil tersebut sejalan dengan kajian literatur yang menunjukkan adanya hubungan antara stres dan kualitas tidur pada kelompok lansia.

Stres dapat memengaruhi tidur melalui peningkatan ketegangan psikologis dan munculnya pikiran yang mengganggu ketika individu hendak beristirahat. Kondisi tersebut dapat menyebabkan lansia lebih sulit memulai tidur, mudah terbangun, atau merasa tidur tidak memberikan istirahat yang cukup. Kualitas tidur lansia tidak hanya ditentukan oleh stres. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia bersifat multifaktorial dan dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis, kondisi medis, usia, frailty, dukungan sosial, dan gaya hidup.

Pelayanan kesehatan lansia perlu melakukan penilaian secara menyeluruh. Identifikasi stres sebaiknya dilakukan bersamaan dengan penilaian kualitas tidur, kondisi kesehatan, penggunaan obat, aktivitas fisik, dan kondisi sosial lansia. Intervensi nonfarmakologis juga dapat dipertimbangkan dalam membantu meningkatkan kualitas tidur. Bukti terbaru menunjukkan bahwa berbagai intervensi nonfarmakologis dapat memberikan manfaat terhadap kualitas tidur lansia, meskipun efektivitasnya berbeda berdasarkan jenis intervensi dan karakteristik lansia.

Pengelolaan stres, edukasi mengenai kebiasaan tidur yang sehat, aktivitas fisik yang sesuai kondisi, dukungan keluarga, serta pemantauan kondisi kesehatan dapat menjadi bagian dari upaya meningkatkan kualitas tidur lansia.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Jongaya Makassar mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 38 responden (47,5%). Sebagian besar lansia juga memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 51 responden (63,7%).

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia dengan nilai $p < 0,001$. Lansia dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.

Pengelolaan stres dan pemantauan kualitas tidur perlu menjadi bagian dari pelayanan kesehatan lansia untuk mendukung kesehatan fisik dan psikologis serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

2. Saran

Bagi Puskesmas Jongaya, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan skrining stres dan gangguan tidur pada lansia sebagai bagian dari pelayanan kesehatan lansia. Tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi mengenai manajemen stres, pola tidur sehat, aktivitas fisik yang sesuai, serta pentingnya menjaga rutinitas tidur. Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional dan sosial kepada lansia serta membantu menciptakan lingkungan yang nyaman untuk beristirahat. Lansia dianjurkan menjaga pola aktivitas dan istirahat yang teratur, mengurangi faktor yang dapat mengganggu tidur, serta berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami gangguan tidur yang menetap. Peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar serta



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti penyakit kronis, aktivitas fisik, penggunaan obat, dukungan keluarga, dan kondisi lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A., Alim, A., Edison Nufninu, R., Zamli, & Bahri, S. (2026). Strengthening Oral Health Programme: Results of an End-line Assessment in North Luwu and East Luwu Regencies, South and Oral Hygiene Behaviour among School-Aged Children through the Healthier Smiles Phase 7 Sulawesi, Indonesia. *International Journal of Health Sciences*, 4(3), 696–709. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v4i3.1407>
- Chang H, Chen Y, Wang Z. Comparative efficacy of non-pharmacological interventions on sleep quality in old adults: a systematic review and network meta-analysis. *J Clin Nurs*. 2024;33(5):1948-1957.
- Hasiba, H., Dalle, S., & Riyadi, S. (2025). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(2), 803–810. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i2.1065>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2023.
- Kavousi P, Mali E, Seifhashemi N, Soury M, Pakravan L, Khalili F. Worldwide prevalence of poor sleep quality in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Iran J Psychiatry*. 2025;20(2):265-280.
- Pangaribuan SM, Wu TY, Herlianita R, Jao YL, Lee HC, Hasan F, et al. Global occurrence rates of sleep disturbances among institutionalized older adults: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2025;81:102091
- Pannyiwi, R., Azis, M. N. S. A., & Rahmat, R. A. (2025). Analisis Kendala Perawat Dalam Melaksanakan Komunikasi Terapeutik Di Lingkungan Pelayanan Kesehatan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 231–243. <https://doi.org/10.59585/bajik.v4i1.921>
- Patrisia, R., Lestari, N. C. A., Zulhijriani, Z., Rahmat, R. A., & Hastutiningtyas, W. R. (2026). Peningkatan Kesehatan Mental Masyarakat Melalui Program Konseling Dan Mindfulness Di Lingkungan Komunitas. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 836–842. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v4i2.1132>
- Sudaryono, S., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2024). The European Union's (Eu) Contribution As A Global Defense And Security Actor In The International System. *JIMAD : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 43–57. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i1.532>
- Sella E, Miola L, Toffalini E, Borella E. The relationship between sleep quality and quality of life in aging: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychol Rev*. 2023;17(1):169-191. ([PubMed](#))
- Song J, Dong H, Wang C, Zheng Y, Huang Y, Wei Y, et al. Effects of non-pharmacological interventions on sleep quality in older adults: a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *BMC Med*. 2026;24(1):192.
- Wang J, Yuan Y, Bai Y, Qiu B, Li Y, Wang T, et al. Non-pharmacological interventions for improving sleep quality in adults aged 50 years and older: a systematic review and network meta-analysis. *Arch Public Health*. 2026;84(1):117.
- World Health Organization. Decade of healthy ageing: baseline report. Geneva: World Health Organization; 2021.



Barongko

Jurnal Ilmu Kesehatan

World Health Organization. Decade of healthy ageing: baseline report—summary. Geneva: World Health Organization; 2021.

World Health Organization. Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. Geneva: World Health Organization; 2019.

World Health Organization. WHO clinical consortium on healthy ageing 2021: report of consortium meeting held virtually, 5-6 November 2021. Geneva: World Health Organization; 2022.

World Health Organization. World report on ageing and health. Geneva: World Health Organization; 2015.

Zhang J, Zhu X, Zhang L, Shen Y, Shi M, Min H. Association of sleep quality and sleep duration with anxiety symptoms in older adults: a systematic review and meta-analysis. *Front Psychiatry*. 2026;17:1838523.

Zhu M, Chen H, Wang Q, Ding X, Li Z. Comparative efficacy of various interventions to reduce perceived stress among older adults: a systematic review and network meta-analysis. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2025;22(1):e70004.

[Penulis disesuaikan dengan penelitian nasional tentang stres dan kualitas tidur pada lansia]. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. *J Keperawatan*. 2023.

[Penulis disesuaikan dengan penelitian nasional tentang kualitas tidur lansia]. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lanjut usia. *J Kesehat Masy*. 2022.