

RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS WITH INSOMNIA IN ELDERLY IN KELURAHAN TERBAN

Nur Adiyanti¹ Laili Nur Hidayati²

^{1,2} Department of Nursing, Faculty of Medicine and Health Science
University of Muhammadiyah Yogyakarta

ABSTRACT

Background: Mental health problems are common in old age, one of them is stress. Stress is part of life and normal reaction against the situation when someone is under pressure. Stress caused by due to major changes in a person's life such as aging or retiring can cause sleep disorders such as insomnia. Insomnia occurs because of stress exposure, such as life change or events as precipitating factor.

Objective: The aim of the present study was to determine the relationship of stress levels with insomnia in elderly in Kelurahan Terban.

Method: This study was non-experimental research with cross-sectional study. The sampel in this study were 89 respondents using purposive sampling technique. Data collection using two questionnaire. The statistical tests using spearman test to determine the relationship between stress levels with insomnia.

Results: The results showed that the prevalence of stress in respondents was 48,3% suffer from moderete stress and 40,4% respondents no insomnia. Correlation tests using spearman showed that p value = 0,002 ($p < 0,05$).

Conclusion: This study suggests that there is a relationship between of stress levels with insomnia in elderly in Kelurahan Terban.

Keywords: elderly, insomnia, stress.

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI KELURAHAN TERBAN

Nur Adiyanti¹ Laili Nur Hidayati²

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang: Masalah kesehatan mental umum terjadi di usia tua, salah satunya adalah stres. Stres adalah bagian dari kehidupan dan reaksi normal terhadap situasi ketika seseorang di bawah tekanan. Stres yang disebabkan karena perubahan besar dalam kehidupan seseorang seperti penuaan atau pensiun yang dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Insomnia terjadi karena paparan stres, seperti perubahan dalam hidup atau peristiwa sebagai faktor presipitasi.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Kelurahan Terban.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan *cross-sectional study*. Sampel dalam penelitian ini adalah 89 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua kuesioner. Uji statistik menggunakan spearman untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan insomnia.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi stres pada responden adalah 48,3% mengalami stres sedang dan 40,4% responden tidak insomnia. Uji korelasi menggunakan spearman menunjukkan bahwa nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Kelurahan Terban.

Kata kunci: lansia, insomnia, stres.

