

BAB V
HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Hasil penelitian didapatkan 5 artikel jurnal yang sesuai kriteria menjadi sampel. Didapatkan melalui *Google Scholar*, *Portal Garuda* dan *Pubmed* yang dicari berdasarkan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang didapatkan selanjutnya melalui tahap analisa JBI (*Joanna Briggs Institute*) dengan *Checklist for Analytical Cross Sectional Studies* dan didapatkan hasil dari ke 5 artikel dengan kategori Grade A. Hasil analisis terhadap sampel diuraikan pada tabel 5.1 berikut ini.

Tabel 5. 1 Matriks artikel tentang Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas

Tidur Pada Lansia: *Literature review*

No	Judul	Peneliti	Desain	Sampel	Prosedur	Hasil
1	Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia.	Dahroni, Triana Arisdiani, Yuni Puji Widiastuti. (2017).	Desain penelitian ini adalah <i>study deskriptif korelasi, pendekatan cross-sectional</i>	Jumlah sampel yaitu sebanyak 74 orang, teknik sampling yang digunakan <i>total sampling.</i>	Proses pengumpulan data yaitu dengan menggunakan kursorioner.	Hasil analisa data terkait stres emosi lansia menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres emosi ringan sebanyak 44 orang

(59,5%), stress
emosi sedang
sebanyak 19
orang (25,7%)
dan dengan stres
emosi berat 11
orang (14,9%).
Kemudian hasil
analisa data
mengenai
kualitas tidur
didapatkan
kategori kualitas
tidur yang baik
yaitu sebanyak
25 orang
(33,8%), dan
sebanyak 49
orang lansia
(66,2%)
termasuk
kategori kualitas
tidur yang
buruk. Adapun
hasil
perhitungan
menggunakan
uji *chi square*
didapatkan nilai
p value 0,003
($P < 0,05$). Nilai

p yang diperoleh sebesar 0,000 jika dibandingkan dengan nilai = 5% (0,05), maka nilai p kurang dari 0,05 artinya terdapat hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia di Balai pelayanan sosial lansia Cepiring Kabupaten Kendal.

2	Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda (Pstw) Budi	Dini Rahmayani, M. Arief Wijaksono, Rizki Rahmawati Putri. (2016).	Desain penelitian ini adalah <i>Survey analitik</i> dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i>	Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 53 orang. Teknik sampling menggunakan <i>Purposive Sampling</i>	Pengumpulan data menggunakan kuesioner.	Hasil analisis univariate mengenai tingkat stres didapatkan stres ringan 25 orang (47,2%), stres sedang 16 orang (30,2%) dan stres berat 12 orang (22,6%). Sedangkan
---	---	--	--	---	---	--

Sejahtera
Banjarbaru

ISSN :
2086-3454

untuk kualitas tidur didapatkan kualitas tidur baik 20 orang (37,7%) dan kualitas tidur buruk 33 orang (62,3%). Sementara hasil analisis bivariate Uji statistik *Chi square* diperoleh nilai $p = 0,001$. Dengan nilai $p < (\alpha = 0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang artinya ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru.

3	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus	Sri Hindriya stuti, & Irma Zuliana. (2018)	Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Jumlah sampel dalam penelitian ini 66 responden dengan teknik pengambilan sampel total sampling	Proses pengumpulan data yaitu dengan menggunakan kusioner.	Hasil analisis data mengenai tingkat stres didapatkan bahwa tingkat stres responden sebagian besar adalah stress ringan sebanyak 38 (57,6%) responden, sedangkan yang tidak mengalami stress sebanyak 28 (42,4%) responden. Sedangkan mengenai kualitas tidur didapatkan hasil terjadi gangguan tidur sebanyak 40 (60,6%) responden, sedangkan yang tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 26 (39,4%) responden. Dan
---	--	--	--	---	--	---

ISSN :
2338-6347

berdasarkan uji *continuity correction* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$. Diketahui bahwa $p\text{-value} < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus.

4	Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia	Ni Putu Rahayu Indra Dewi, Ni Kadek Yuni Lestari, Ni Luh Putu Thrisna	Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 59 orang lansia. Pengambilan sampel menggunakan tehnik	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 59 orang lansia. Pengambilan sampel menggunakan tehnik	Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner DASS dan PSQI.	Hasil dari penelitian didapatkan data mengenai tingkat stres yaitu normal 3 orang (5,1%), stress ringan 9 orang (15,3%), stres sedang 24 orang (40,7%),
---	---	---	--	--	---	---

g/10.36376/ bmj.v7i1	Dewi. (2020)	deskripti f korelasi dengan pendekat an <i>cross</i> <i>sectional</i> .	<i>non</i> <i>probability</i> <i>sampling</i> yaitu <i>purposive</i> <i>sampling</i> .	stres berat 20 orang (33,8%) dan stres sangat berat 3 orang (5,1%). Dan mengenai kualitas tidur didapatkan hasil kualitas tidur baik 14 orang (23,7%) dan kualitas tidur buruk 45 orang (76,3%). Berdasarkan hasil uji <i>Spearman's Rho</i> didapatkan nilai <i>p-value</i> sebesar 0,000 ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara
-------------------------	-----------------	---	---	--

						Mara Pati Singaraja. Nilai <i>coefisien correlation</i> sebesar 0,604 dengan arah hubungan positif yaitu semakin tinggi tingkat stres maka kualitas tidurnya semakin buruk.
5	The mediating role of sleep quality on the relationship between perceived stress and depression among the elderly in urban communities : a cross- sectional study	Y. Liu, T. Li, L. Guo, R. Zhan, X. Feng,K. Liu (2017).	Penelitian ini dengan desain studi sebuah survei <i>cross sectional</i>	Sampel penelitian ini berjumlah 1050 penduduk komunitas berusia 60 tahun. Pengambil an sampel mengguna kan teknik <i>convenienc e sampling.</i>	Penelitian ini menggunak an instrument penelitian kursioner diantaranya <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Studies Depression Scale</i> (CESD), dan	Hasil analisa data pada stres didapatkan Cronbach's koefisien adalah 0,88. Pada kualitas tidur Cronbach's koefisien adalah 0,75. Korelasi antara stres berkorelasi positif dengan skor kualitas tidur ($r = 0,63$, $P < 0,01$). Hasil mengungkapkan bahwa stres yang dirasakan

DOI:	<i>Perceived</i>	memiliki efek
http://dx.doi.org/10.1016/j.puhe.2017.04.006	<i>Stress Scale</i> (PSS).	langsung pada kualitas tidur.

5.2 Pembahasan

Menua (aging) adalah manusia dengan penambahan usia yang menyebabkan perubahan biologis, fisik, dan perilaku. Perubahan ini mempengaruhi setiap sudut pandang kehidupan, dan kesehatan (Priyoto, 2014). Beberapa perubahan fisik yang dapat terjadi pada lansia adalah rentan jatuh, malaise, gangguan sensorik, gangguan tidur atau merasa sukar tidur (Astuti et al., 2017).

Stres psikologis adalah reaksi fisik dan psikologis ke segala arah yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari. Dari hasil analisis ke 5 artikel mengenai tingkat stres yang paling sering dialami oleh lansia yaitu tingkatan stres ringan. Dan didapatkan persentase stres ringan tertinggi yaitu sebanyak 59,5% pada penelitian Dahroni, dkk (2017).

Menurut penelitian yang dilakukan Dahroni, dkk (2017) stres ringan terjadi pada lansia dengan gejala kelelahan, kesedihan, keanehan, sulit tidur di malam hari, mudah terbangun, dan sukar kembali tidur. Hal ini disebabkan oleh keadaan psikologis yang terganggu atau ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan kondisi psikologi. Tetapi Rahmayani, dkk (2016) menyebutkan bahwa tingkat stres yang ringan disebabkan oleh lingkungan baik atau mendukung, seperti keharmonisan dengan lansia lainnya, dan mungkin juga karena pola koping pribadi yang baik terkait dengan penyesuaian diri. Pernyataan pada penelitian Dewi, dkk (2020) pula menyatakan banyak stresor dapat menyebabkan stress bukan dari lingkungan tapi kadang timbul dari dalam diri

individu. Orang dewasa yang lebih tua mengalami tingkat stress bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh banyak faktor. Pada penelitian Hindriyastuti dan Zuliana (2018) beberapa faktor penyebab stres pada lansia adalah kondisi fisik yang buruk, fungsi seksual yang buruk, perubahan psikologis, perubahan peran sosial dalam masyarakat, dan perubahan terkait pekerjaan. Dan pada penelitian Liu, dkk (2017), menyebutkan bahwa faktor penyebab stres pada lansia yaitu lajang atau bercerai, status pendidikan rendah, pendapatan rendah, pengangguran, kurangnya asuransi kesehatan, dan usia yang lebih tua.

Stres merupakan satu dari beberapa faktor yang berkaitan atau mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur adalah jika seseorang memiliki waktu tidur yang cukup, tidur yang nyenyak, tidak ada gangguan tidur, merasa puas dengan tidurnya, tidak merasa mengantuk di siang hari, dan merasa puas saat bangun di pagi hari. Dari hasil analisis ke 5 jurnal artikel didapatkan bahwa kualitas tidur yang paling sering dialami yaitu kualitas tidur buruk dengan persentase tertinggi yaitu sebanyak 76,3% pada penelitian Dewi dkk (2020).

Menurut penelitian yang dilakukan Dahroni, dkk (2017) kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh orang tua yang kesulitan untuk tertidur, sering terbangun di malam hari, dan tidak lama tidur. Sedangkan penelitian Rahmayani, dkk (2016) menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada lansia karena kebiasaan hidup yang buruk seperti kebiasaan tidak mengatur jadwal tidur dan masalah lingkungan. Pada penelitian Hindriyastuti dan Zuliana (2018) menjelaskan bahwa lansia dengan gangguan tidur mengeluh

tidurnya terganggu karena sering terbangun di malam hari dan sukar untuk tidur kembali. Penyebab gangguan tidur adalah karena proses penuaan. Berbeda dengan penelitian (Dewi et al., 2020) secara umum, kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh usia, lama tinggal di panti, dan alasan tinggal di panti. Dan pada penelitian Liu, dkk (2017), kualitas tidur buruk yang terjadi yaitu melalui durasi tidur yang pendek dan disfungsi siang hari . selain itu dampak dari stres.

Berdasarkan kelima jurnal yang telah dianalisis, penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dkk (2016) di panti sosial tresna Wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru yang menunjukkan bahwa rata-rata lansia memiliki stres ringan 25 orang (47,2%), sedangkan untuk kualitas tidur didapatkan kualitas tidur buruk sebanyak 33 orang (62,3%). Terdapat beberapa kelebihan dari penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dkk (2016) yaitu bahan dan metode dijelaskan secara rinci, kriteria inklusi responden dijelaskan, karakteristik responden di jelaskan, menggunakan teknik pengambilan sampling yang sangat baik yaitu purposive sampling, dimana sampel yang dipilih merupakan sampel yang paling terbaik dan merepresentatifkan populasi karena sebelumnya telah menetapkan pertimbangan ataupun kriteria tertentu agar sampel dapat digunakan dalam penelitiannya.

Sementara itu penelitian Dewi dkk (2020) pada 59 orang lansia Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja didapatkan tingkat stres sedang sebanyak 40,7% dan kualitas tidur buruk sebanyak 76,3, bahwa tingkat stres dengan kualitas tidur lansia memiliki derajat hubungan yang kuat. Lansia yang

mengalami stres akan mempengaruhi kualitas tidurnya, begitu pula sebaliknya. Lansia yang belum merasakan stres tidak akan mengalami gangguan kualitas tidur. Kelebihan dari penelitian ini yaitu metode dijelaskan sangat jelas, karakteristik responden dijelaskan, teknik sampling sangat baik menggunakan *purposive sampling*, instrument yang digunakan dicantumkan yaitu menggunakan DASS dan PSQI, dan pada penelitian ini terdapat nilai *coefisien correlation* untuk melihat arah hubungan.

Pertanyaan diatas diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Liu dkk (2017) juga pada 1050 penduduk berusia 60 tahun didapatkan analisis korelasi antara stres kualitas tidur ($P < 0,01$). Artinya stres yang dirasakan memiliki efek langsung pada kualitas tidur yang konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa tingkat stres yang tinggi berdampak positif pada kualitas tidur. Dan menunjukkan semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan, semakin buruk kualitas tidurnya. Efek stress ini berpengaruh terutama pada durasi tidur dan disfungsi siang hari yang mengakibatkan kualitas tidurnya menurun. Kelebihan penelitian ini adalah metode penelitian ini dijelaskan, instrument tingkat stress dan kualitas tidur dijelaskan yaitu menggunakan PSS dan PSQI, dan terdapat hasil statistik deskriptif.

Selain itu dijelaskan pada penelitian Dahroni, Arisdiani dan Widiastuti (2019) pada 74 responden yang dilakukan di Balai pelayanan social lansia ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur. Sebagian besar lansia berkategori tingkat stres emosi ringan dan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 49 orang (66,2%). Lansia dengan stres

emosional yang tinggi, seperti mengkhawatirkan masalah yang tidak jelas, merasa lelah, merasa tidak enak badan saat bangun tidur, merasa lelah, dan jantung berdebar-debar, akan mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Dahroni et al., 2017). Pada penelitian ini terdapat kekurangan yaitu kriteria sampel tidak dijelaskan dan metode penelitian kurang dijelaskan secara detail.

Dan penelitian Hindriyastuti & Zuliana (2018) di Posbindu Melati Desa Sambung menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres pada lansia, semakin besar risiko penurunan kualitas tidur. Selain itu, Efek dari paparan stres juga memiliki dampak yang signifikan pada gangguan tidur, yang dapat menyebabkan efek kognitif dan emosional. Terdapat banyak kekurangan pada penelitian ini yaitu kriteria inklusi tidak dijelaskan, dan karakteristik responden pada penelitian seperti frekuensi umur, jenis kelamin ini tidak ada.

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang dilakukan pada 5 jurnal yang membahas tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia peneliti memiliki kesimpulan yang sama yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia, terbukti dengan hasil p-value kurang dari 0,05 rentang uji statistik pada ke lima artikel ditunjukkan dengan rentang p value 0.000-0,003. Dari ke 5 jurnal didapatkan bahwa p value tertinggi sebesar 0,003 pada penelitian Dahroni dkk (2017).

Dan tingkat keeratan hubungan paling tinggi terdapat pada artikel Dewi dkk (2020) dengan contingency coefficient atau nilai koefisien korelasi sebesar 0,604 yang artinya memiliki hubungan antara kedua variabel kategori kuat

sedangkan kategori lemah terdapat pada artikel Hindriyastuti (2018) dengan contingency coefficient 0,127.

Lansia yang mengalami stres akan mengalami kualitas tidur yang buruk, menurut (Umami & Priyanto, 2015) menyatakan bahwa lansia yang mengalami depresi ataupun stress jelas tidurnya akan terganggu. Lansia dengan masalah mungkin tidak dapat bersantai dan tidur. Stres meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah dan merangsang sistem saraf simpatik. Perubahan ini menyebabkan tahap IV yang buruk, menghasilkan kualitas tidur yang buruk dan sering terbangun saat tidur. Selain itu, stres meningkatkan adrenalin, jantung berdebar, dan meningkatkan aliran darah, yang dapat membuat seseorang waspada dan cemas, yang dapat mengganggu kemampuan untuk tidur dengan baik (Sofiana, 2014).