

ABSTRAK

Semakin tua usia seseorang maka akan mengalami keluhan kesehatan. Salah satu masalah kesehatan pada lansia adalah gangguan tidur. Data terakhir menunjukkan jumlah lansia menderita gangguan tidur sebanyak 63% (Risikesdas, 2018). Menurut data *International of sleep disorder*, salah satu penyebab gangguan tidur adalah stres (65%). Tujuan penelitian *literature review* adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

Metode penelitian menggunakan *Systematic Literature Review*, kata kunci (Tingkat stres, Kualitas Tidur, Lansia), pencarian jurnal menggunakan *Google Scholar*, *PubMed*, dan *Portal Garuda*, populasi sebanyak 8.543 artikel, sampel sebanyak 5 artikel menggunakan *Purposive sampling* dan berdasarkan penilaian *Critical appraisal Joanna Briggs Institute (JBI)* kategori Grade A. Analisa data menggunakan *Prisma Flow*.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 5 artikel sesuai dengan kriteria sampel dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia dengan rentang p value $0.000 < 0,05$.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan bahan komparatif dan informatif untuk penelitian lebih lanjut. Penelitian ini terbatas tingkat stres dan kualitas tidur sehingga perlunya kajian lebih mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia dan mengembangkan penelitian menjadi lebih baik.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Tingkat Stres.

Daftar Pustaka: 10 Buku (2011-2019)

4 Website (2013-2018)

23 Jurnal (2014-2020)

ABSTRACT

The older a person is, the more likely they will experience health complaints. One of the health problems in the elderly is sleep disorders. The latest data shows the number of sufferers suffering from sleep disorders as much as 63% (Risksedas, 2018). According to data from the International of sleep disorders, one of the causes of sleep disorders is stress (65%). The purpose of this literature review is to identify the relationship between stress levels and sleep quality in the elderly.

The research method uses a Systematic Literature Review, keywords (Stress level, Sleep Quality, Elderly), journal searches using Google Scholar, PubMed, and Garuda Portal, a population of 8,543 articles, a sample of 5 articles using purposive sampling and based on Joanna Briggs' Critical appraisal assessment. Institute (JBI) Grade A category. Data analysis using Prism Flow.

The results of research conducted on 5 articles that meet the criteria as a sample can be concluded that there is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly with a p value range of $0.000 < 0.05$.

For further researchers, is hoped that the results of this study can be used as comparative and informative materials for further research. This research limited to stress levels and sleep quality, so is necessary to study more about the factors affect the sleep quality of the elderly and develop better research.

Keywords : Sleep Quality, Elderly, Stress Level

Bibliography : 10 Books (2011-2019)

4 Websites (2013-2018)

23 Journals (2014-2020)