

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Proses menua merupakan suatu proses yang terus-menerus dan berlangsung secara alamiah. Menua bukanlah suatu penyakit melainkan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi stresor dari dalam maupun luar tubuh. Seiring bertambahnya usia, lansia sering kali menghadapi berbagai tantangan psikososial dan fisik, mulai dari penyakit kronis, perubahan peran sosial, hingga kehilangan orang terdekat yang semuanya berkontribusi pada peningkatan beban stres (Lucia, 2024). Tingkat stres yang tinggi serta kualitas tidur yang buruk merupakan dua masalah yang saling terikat erat pada kelompok lanjut usia (lansia). Salah satu dampak yang dapat timbul akibat stres pada lansia adalah gangguan tidur, seperti *insomnia*, *hipersomnia*, dan gangguan siklus tidur bangun (Wulansih et al., 2024)

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun dianggap usia lanjut atau lansia. WHO melaporkan sebanyak 30%-70% penduduk lansia di dunia mengalami masalah tidur (WHO, 2020). Menurut Dewi (2021), sebanyak 40% sampai 50% penduduk di Indonesia mengalami gangguan tidur yang sebagian besar termasuk dalam kategori lansia. Kondisi ini biasanya terjadi secara bersamaan dengan masalah fisik maupun gangguan psikologis (stres, depresi, dan gangguan kecemasan) sehingga dapat mengakibatkan buruknya kualitas tidur. Selain itu, Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur melaporkan bahwa sekitar 45% penduduk lansia mengalami gangguan tidur (Badan Pusat Statistik, 2024). Berdasarkan laporan Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo 2024 data penduduk lansia berusia lebih dari 60 tahun

berjumlah 186.596 jiwa, dengan usia 60-74 berjumlah 142.901 jiwa. Selain itu, penduduk lansia terbanyak berada di wilayah kerja Puskesmas Sawoo dengan jumlah 10.631 jiwa. Dari total tersebut, di Posyandu Lansia Desa Tumpuk terdapat 120 jiwa lansia pada rentang usia 60-74 tahun.

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 11 November 2025 di posyandu lansia Desa Tumpuk, melalui wawancara bersama 7 orang responden lansia terkait tingkat stres dengan kualitas tidur, didapatkan hasil bahwa dari 7 responden terdapat 5 diantaranya mengalami gejala seperti sulit untuk tidur, mengeluh tidak tenang ketika tidur, sakit kepala, sering terbangun di malam hari, serta sulit untuk memulai tidur kembali. Fenomena tersebut memperkuat bahwa kualitas tidur pada lansia mudah terganggu. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah tingkat stres, baik yang berasal dari tuntutan pekerjaan, kondisi lingkungan, maupun tekanan sosial (seperti kehilangan pasangan, rasa kesepian, serta perubahan kondisi ekonomi). Fenomena ini menimbulkan risiko penurunan kualitas hidup, kesehatan fisik, dan kesejahteraan psikologis lansia. Berdasarkan fenomena mengenai keluhan lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk, peneliti menemukan adanya hubungan yang sangat penting untuk diteliti. Selain itu, penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan kualitas tidur lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk sebagai daerah dataran tinggi masih belum pernah dilakukan, sehingga lokasi tersebut relevan untuk memahami masalah ini secara mendalam (Dhani, 2025).

Hubungan antara stres dan kualitas tidur lansia merupakan siklus dua arah. Lansia yang mengalami stres dapat mengalami penurunan kualitas tidur, dan sebaliknya kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan tingkat stres. Stres dapat

memengaruhi hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang berperan dalam respons sistem saraf, sehingga dapat mengganggu siklus tidur NREM dan REM serta menyebabkan penurunan kualitas tidur. Stres dimulai ketika lansia menghadapi tekanan hidup, baik dari aspek kesehatan seperti munculnya penyakit kronis, aspek sosial seperti kesepian karena kehilangan pasangan, anak yang pindah berjauhan dengan orangtua, atau hilangnya peran di masyarakat (setelah pensiun), serta aspek finansial yaitu kekhawatiran tentang ekonomi atau biaya kebutuhan sehari-hari (Muchsin et al., 2023). Lansia yang mengalami stres emosional, seperti perasaan khawatir terhadap masalah yang tidak jelas, merasa letih, tubuh terasa sakit ketika bangun tidur, merasa lelah, rasa takut, fobia, kecemasan, kehilangan, depresi, sedih, kesepian, marah, dan jantung berdebar, dapat menyebabkan penurunan hingga memburuknya kualitas tidur (Wisnusakti, 2021). Seseorang yang mengalami banyak masalah akan mengalami kesulitan untuk rileks sehingga dapat mengganggu proses tidur. Selain itu, stres dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah yang merangsang aktivitas sistem saraf simpatik (Arianti, 2021).

Berdasarkan pemaparan di atas, salah satu upaya non-farmakologis yang dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia adalah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan pendekatan edukatif yang berfokus pada perubahan kebiasaan, sikap, dan lingkungan tidur guna memperbaiki pola tidur serta meningkatkan kualitas tidur (Sarayar et al., 2025). Selain itu, pengelolaan stres dapat dilakukan melalui teknik relaksasi religius, seperti berzikir, yang bertujuan untuk meningkatkan ketenangan jiwa dan pikiran melalui penguatan aspek spiritual. Hal tersebut berperan dalam meningkatkan kecakapan emosional sehingga individu menjadi lebih rileks dan mudah untuk beristirahat serta tertidur. Berbagai

pendekatan non-farmakologis tersebut menunjukkan bahwa stres memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur (Faizah, 2024). Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo.

Dalam ajaran Islam, doa dan zikir menjadi salah satu bentuk ikhtiar bagi individu yang beriman dalam memperoleh kekuatan menghadapi berbagai persoalan. Doa dan zikir dapat membantu seseorang mencapai ketenangan jiwa dan pikiran, sehingga mampu meningkatkan fokus, berpikir secara lebih jernih, serta mengendalikan berbagai respons emosional. Perasaan negatif maupun emosi yang berlebihan, seperti kemarahan, kesedihan, dan kegembiraan yang tidak terkendali, dapat dikelola dengan lebih baik. Hal tersebut sebagaimana dijelaskan dalam surah Ar-Ra'd ayat 28:

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ ۖ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ بِذِكْرِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ أَمْوَالُ الَّذِينَ

Artinya: “(Yaitu), orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram.” Ketentraman serta ketenangan hati dapat membuat individu lebih mudah dalam menyelesaikan masalah. Stres merupakan bagian tak terhindarkan dari kehidupan, sehingga cara menghadapi stress hanya bisa dilakukan dengan pengelolaan yang tepat agar stres tidak berakibat negatif. Dengan menggunakan ajaran Al-Qur'an sebagai panduan, individu dapat mengelola stres dengan baik dan lebih efektif. Pengelolaan stres yang sesuai ajaran Al-Qur'an tidak hanya mencegah dampak negatif stres, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup individu.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan paparan latar belakang tersebut, adapun rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk wilayah kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk wilayah kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk wilayah kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk wilayah kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo.
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk wilayah kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat digunakan sebagai sumber referensi dan dapat menambah pengetahuan, khususnya mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh instansi pelayanan kesehatan sebagai bahan acuan dalam memberikan pendidikan kesehatan, khususnya bagi lansia, dengan memberikan informasi dan strategi yang lebih efektif dalam mengelola stres guna meningkatkan kualitas tidur.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa keperawatan mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

#### 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana untuk menerapkan teori yang didapatkan selama perkuliahan, serta menambah wawasan mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

#### 4. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya terkait pentingnya mengelola stres dan menjaga kualitas tidur yang baik pada lansia guna meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

### 1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian oleh (Elliya, 2020) dengan judul “Hubungan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar

Lampung Selatan” merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan yaitu metode survei analitik pendekatan *cross-sectional*, populasi dalam penelitian merupakan seluruh lansia UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung berjumlah 80 responden dan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 54 responden lansia, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dan uji statistik *chi-square*. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan stres terhadap kejadian insomnia lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan pada Tahun 2019 (p-value 0,010. OR 5,6). Kesimpulan penelitian yaitu ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian saya terletak pada teknik penggunaan desain penelitian yaitu menggunakan pendekatan *cross-sectional*, selain itu, perbedaannya mencakup pengambilan sampel penelitian yaitu *Simple Random Sampling*, variabel yang berbeda, aspek jumlah sampel, lokasi penelitian, serta waktu penelitian yang berbeda

2. Penelitian oleh (Kurnia, 2024) dengan judul “Hubungan Ketenangan Jiwa dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk” dengan desain penelitian *cross-sectional*, serta alat ukur kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). dari populasi sebanyak 40 orang didapatkan 28 responden dengan penggunaan teknik *Purposive*. Dari hasil penelitian hampir seluruhnya memiliki ketenangan jiwa kurang sebanyak (53,6%) dan hampir seluruh lansia memiliki kualitas tidur yang kurang sebanyak (75%) . Selain itu, responden

yang memiliki ketenangan jiwa baik mempunyai kualitas tidur baik. Dari hasil uji statistik korelasi *spearman Rho*, mendapatkan p value  $(0,005) < \alpha = (0,05)$  maka  $H_1$  diterima. sehingga dikatakan terdapat hubungan yang signifikan di antara ketenangan jiwa dengan kualitas tidur lansia di LKSLU Kabupaten Nganjuk. Dengan nilai *Coefficient Correlation* 0,653. Oleh karena itu, kekuatan tingkat hubungan termasuk kategori kuat dengan arah hubungan positif yang berarti apabila ketenangan jiwa semakin kurang maka kualitas tidur lansia akan kurang. Persamaan penelitian ini dan penelitian saya terletak pada desain penelitian pendekatan *cross sectional* sementara itu, perbedaannya mencakup pada salah satu variabel yang berbeda, aspek jumlah sampel, lokasi penelitian, serta waktu penelitian yang berbeda dan pengambilan sampel penelitian yaitu *Simple Random Sampling*

3. Penelitian oleh (Hartinah et al., 2022) dengan judul “Pola Tidur Meningkatkan Status Emosional pada Lansia di Posyandu Mawar Merah Desa Kramat Kecamatan Kota Kabupaten Kudus” Metode penelitian menggunakan analitik korelatif melalui metode pendekatan *cross sectional*, dengan teknik *random sampling*. Pengambilan sampel sebanyak 62 responden, menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Penggunaan uji statistik dalam penelitian ini yaitu uji *Spearman Rank*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan mengenai pola tidur dengan status emosional pada lansia di posyandu lansia mawar merah desa kramat kecamatan kota kabupaten kudus, P Value sebesar 0,000 dengan  $\alpha 5\%$ , dan nilai  $r = 0,738$ . Kesimpulan dalam penelitian yaitu ada hubungan pola tidur dengan status emosional pada lansia di posyandu lansia mawar merah desa

kramat kecamatan kota kabupaten kudus. Persamaan metode penelitian dengan metode pendekatan *cross sectional* dan pengambilan sampel penelitian yaitu *Simple Random Sampling* perbedaannya mencakup variabel yang berbeda, aspek jumlah sampel, lokasi penelitian, serta waktu penelitian yang berbeda

4. Penelitian oleh (Hasibuan, 2021) dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat” merupakan penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan *consecutive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan analisis *chi-square*. Hasil uji *chi-square* diketahui terdapat korelasi antara status merokok ( $p=0,034$ ,  $OR=1,974$ ,  $95\%CI=1,048?3,721$ ) dan tingkat kecemasan ( $p=0,013$ ,  $OR=0,482$ ,  $95\%CI=0,270?0,859$ ) dengan kejadian Gangguan Tidur responden. Hasil penelitian ini tidak dapat membuktikan adanya korelasi antara jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, penghasilan perbulan, konsumsi kopi, konsumsi alkohol, tekanan darah, indeks massa tubuh, gula darah puasa, kolesterol serta asam urat dengan kejadian gangguan tidur. Persamaan antara penelitian ini dan penelitian saya terletak pada desain penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional*, selain itu perbedaannya mencakup teknik pengambilan sampel penelitian saya menggunakan *Simple Random Sampling*, variabel yang berbeda, aspek jumlah sampel, lokasi penelitian, serta waktu penelitian yang berbeda.

5. Penelitian oleh (Prismayanti & Aulia, 2023) dengan judul “Pengaruh Gangguan Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas” penggunaan desain penelitian yaitu *analitik observasional* menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik *simple random sampling*. Pelaksanaan penelitian dilakukan di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas. Responden penelitian merupakan lansia yang memasuki usia diatas 60 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 87 responden dan menggunakan analisis data uji statistik *Chi-Square*. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa tidak terdapat pengaruh mengenai gangguan tidur dengan tingkat depresi pada lansia di RW 03 Kelurahan Depok Kecamatan Pancoran Mas dengan P-Value sebesar 0.414,  $p < \alpha 0.05$ . Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada desain penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* dan pengambilan sampel penelitian yaitu *Simple Random Sampling*, selain itu, perbedaanya mencakup variabel yang berbeda, aspek jumlah sampel, lokasi penelitian, serta waktu penelitian yang berbeda