

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Pra Lansia dan Lansia di Desa Karawana Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi

Siti Zahra^{1*}, Elifa Ihda Rahmayanti², Benny Harry L Situmorang³

^{1,2,3} S1 Keperawatan, Universitas Widyia Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulteng.

E-mail: Sitizhr01@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5597>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 22 Feb 2026

Revised: 28 Feb 2026

Accepted: 06 Mar 2026

Kata Kunci:

Tingkat Stres, Kualitas Tidur Pra Lansia Dan Lansia.

Keywords:

Stress Level, Sleep Quality for the Pre-Elderly and the Elderly.

ABSTRACT

Kelompok pra lansia dan lansia memiliki kerentanan terhadap stres yang dipicu oleh perubahan fisik, kondisi psikologis, serta peran sosial seiring bertambahnya usia. Apabila stres tidak ditangani dengan baik, hal tersebut dapat mengganggu kualitas tidur dan berpengaruh negatif terhadap kesehatan tubuh maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada pra lansia dan lansia di Desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *cross sectional stratified random sampling*. Tingkat stres diukur dengan PSS-10, kualitas tidur dengan PSQI, dan data dianalisis menggunakan korelasi Spearman Rank. Sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang (84,0%) dan memiliki kualitas tidur yang kurang baik (72,3%). Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan bermakna antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p = 0,009$; $r = 0,269$), di mana peningkatan stres berkaitan dengan penurunan kualitas tidur. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada pra lansia dan lansia di Desa Karawana.

Pre-elderly and elderly groups are vulnerable to stress triggered by changes in physical, psychological conditions and social roles as they get older. If stress is not handled properly, it can disrupt sleep quality and have a negative effect on physical and mental health. This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality in pre-elderly and elderly people in Karawana Village, Dolo District, Sigi Regency. This research used a quantitative cross sectional design with 94 pre-elderly and elderly respondents selected using proportionate stratified random sampling. Stress levels were measured with PSS-10, sleep quality with PSQI, and data were analyzed using Spearman Rank correlation. Most respondents were in the moderate stress category (84.0%) and had poor sleep quality (72.3%). Bivariate analysis showed a significant relationship between stress levels and sleep quality ($p = 0.009$; $r = 0.269$), where increasing stress was associated with decreasing sleep quality. There is a significant relationship between stress levels and sleep quality in pre-elderly and elderly people in Karawana Village.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Siti Zahra, et al. (2026). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Pra Lansia dan Lansia di Desa Karawana Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5592>

PENDAHULUAN

Pra lansia dan lansia merupakan fase akhir dalam siklus kehidupan manusia yang secara alami akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini terjadi proses penuaan yang ditandai dengan perubahan bertahap pada aspek fisik, psikologis, dan sosial, sehingga berpotensi menurunkan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari akibat berkurangnya fungsi tubuh (Munir, 2023). Pra lansia dan lansia umumnya mengacu pada individu yang memasuki usia di atas 45 dan 60 tahun, dengan karakteristik yang dapat bervariasi sesuai kondisi masing-masing, seperti munculnya keterbatasan fisik,

meningkatnya ketergantungan, menurunnya tingkat pendapatan dan produktivitas, serta adanya masalah kesehatan tertentu (Pangestu et al., 2024).

Seiring bertambahnya usia, individu mengalami perubahan pada sistem neurologis akibat proses penuaan yang menyebabkan berkurangnya jumlah sel saraf serta menurunnya fungsi neurotransmitter. Pada fase pra lansia dan lansia, kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap lingkungan dan mempertahankan keseimbangan fisik juga mengalami penurunan, yang dapat memicu terjadinya stres baik secara fisiologis maupun emosional. Stres emosional yang dialami pra lansia dan lansia, seperti rasa cemas tanpa sebab yang jelas, kelelahan, nyeri saat bangun tidur, serta peningkatan denyut jantung, berpotensi berdampak pada penurunan kualitas tidur (A'la et al., 2021).

World Health Organization melaporkan bahwa tingkat stres di Indonesia tergolong tinggi dan berada pada peringkat keempat secara global, dengan jumlah penderita stres di dunia melebihi 350 juta orang. Hasil penelitian prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu masing-masing sebesar 54,62% dan 45,38% (Ayu Safitri, 2023). Selain itu, data dari WHO di Amerika Serikat menyebutkan bahwa sekitar 67% populasi lanjut usia mengalami gangguan tidur pada tahun 2019 (Wawo et al., 2025).

Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada pra lansia dan lansia pada tahun 2020 tergolong tinggi, yakni sekitar 67%. Keluhan ini terutama dialami oleh individu berusia di atas 60 tahun, yang umumnya mengalami kesulitan memulai tidur, terbangun dini sebelum pukul 05.00, serta sering terjaga pada malam hari, khususnya pada lansia usia 70 tahun ke atas (Beba et al., 2025). World Health Organization melaporkan bahwa populasi lanjut usia di kawasan Asia Tenggara mencapai sekitar 8% atau 142 juta jiwa dan diproyeksikan terus meningkat hingga tahun 2050. Di Indonesia, jumlah lansia menunjukkan tren peningkatan signifikan, dari 7,4% pada tahun 2000 menjadi 11,34% pada tahun 2020 (M. Putri & Arlis, 2024). Sementara itu, di Sulawesi Tengah tercatat sebanyak 301.564 penduduk berusia di atas 60 tahun berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2022 (Masikki, 2024).

Stres merupakan respons tubuh terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang dihadapi, yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri. Kondisi ini dapat dipicu oleh rutinitas yang berulang, kurangnya waktu istirahat, pola makan yang tidak seimbang, maupun dampak dari kondisi penyakit tertentu. Apabila individu terus-menerus merespons situasi yang menekan tanpa upaya adaptasi yang memadai, stres yang berkepanjangan dapat terjadi dan berisiko menimbulkan gangguan kesehatan (Sugiyanto, 2022).

Individu yang mengalami stres umumnya menunjukkan gejala seperti mudah tersinggung, rasa cemas, serta tekanan emosional (Febriyanti et al., 2024). Faktor risiko stres dapat diklasifikasikan menjadi faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor yang dapat dimodifikasi. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keturunan. Adapun faktor yang dapat dimodifikasi berkaitan dengan gaya hidup, seperti kebiasaan merokok, pola makan yang tidak seimbang akibat rendahnya asupan buah dan sayur serta tingginya konsumsi gula, garam, dan lemak, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, serta paparan stres yang berkepanjangan (Sugiyanto, 2022).

Stres merupakan salah satu faktor yang sering memicu gangguan tidur pada pra lansia dan lansia, termasuk insomnia, hipersomnia, serta gangguan ritme tidur-bangun (Saroinsong et al., 2023). Kondisi stres pada lansia dapat menurunkan kualitas tidur dan berkontribusi terhadap munculnya kecemasan maupun depresi yang semakin memperburuk pola tidur. Kecemasan yang berkelanjutan dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah sehingga mengaktifkan sistem saraf simpatik. Akibatnya, lansia cenderung sulit mencapai kondisi relaksasi dan tidur yang berkualitas, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur (A'la et al., 2021).

Kualitas tidur menggambarkan kondisi istirahat yang mampu membuat individu merasa segar, bugar, dan berenergi setelah terbangun. Tidur yang baik tidak disertai keluhan seperti kelelahan, sakit kepala, kantuk berlebihan di siang hari, mata merah, maupun rasa lemah dan lesu (Siburian, 2024). Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, antara lain mudah lelah, mudah tersinggung, menurunnya konsentrasi, serta kesulitan dalam mengambil keputusan (Siregar, 2022). Pada lansia, gangguan kualitas tidur dapat menimbulkan konsekuensi yang lebih serius, seperti penurunan fungsi kognitif, peningkatan risiko jatuh, kelelahan di siang hari, serta penurunan

kondisi fisik dan psikologis yang secara keseluruhan memengaruhi kualitas hidup dan kesehatan (Muazaroh & Murtiyani, 2024).

Penelitian (Saroinsong et al., 2023) menyatakan bahwa proses penuaan pada lansia disertai dengan perubahan kualitas tidur, termasuk berkurangnya durasi tidur REM. Perubahan pola tidur tersebut berkontribusi terhadap penurunan kemampuan fisik akibat melemahnya fungsi organ vital seperti jantung, paru-paru, dan ginjal, yang selanjutnya dapat berdampak pada daya tahan dan sistem imun tubuh. Selain itu, hasil penelitian A'la (2021) berjudul "*Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia*" menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia, dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$).

Hasil wawancara terhadap lima pra lansia dan lansia di Desa Karawana menunjukkan bahwa empat di antaranya mengalami stres yang berkaitan dengan keterbatasan dalam bekerja akibat faktor usia. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya kemampuan beraktivitas dalam waktu lama sehingga berdampak pada pendapatan dan menimbulkan kekhawatiran dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang selanjutnya memicu gangguan tidur. Sementara itu, satu responden lainnya mengalami stres yang dipengaruhi oleh kondisi penyakit yang diderita, seperti rasa nyeri, ketidakpastian terhadap perkembangan penyakit, serta meningkatnya ketergantungan pada orang lain dalam menjalani aktivitas harian, yang turut berkontribusi terhadap masalah tidur. Sebagian besar lansia tersebut berprofesi sebagai petani dan wiraswasta.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan jenis korelasional melalui pendekatan *cross sectional*, di mana data mengenai variabel independen dan variabel dependen dikumpulkan secara simultan pada satu waktu pengukuran. Pada pendekatan ini, pengambilan data dilakukan terhadap partisipan atau unit analisis dalam periode yang sama atau dalam rentang waktu yang relatif singkat. Penelitian ini telah dilaksanakan di Desa Karawana Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi pada tanggal 30 Oktober – 14 November 2025. Dalam penelitian ini, populasinya adalah seluruh lansia yang berada di Desa Karawana Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi dengan jumlah 123 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*, yaitu metode dengan membagi populasi ke dalam beberapa strata berdasarkan wilayah dusun. Selanjutnya, jumlah sampel pada setiap dusun ditetapkan secara proporsional sesuai dengan besarnya populasi masing-masing dusun terhadap total populasi penelitian. Dengan menggunakan rumus slovin margin of eror 5% sehingga sampel berjumlah 94 orang. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor: 005127/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 94 responden diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usiar, Jenis Kelamin dan Pekerjaan

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia	63	67,0
Pralansia (45-59)	22	23,4
Lansia (60-69)	9	9,6
Lansia risiko tinggi (> 70)		
is Kelamin	29	30,9
Laki-Laki	65	69,1
Perempuan		
erjaan	1	1,1
P3K	30	31,9
Petani	27	28,7
Wiraswasta	32	34,0
IRT	1	1,1
PNS	2	2,1

Pensiunan Buruh	1	1,1
Total	94	100

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kelompok usia 45–59 tahun sebesar 67,0%. Responden didominasi oleh perempuan dengan jumlah 65 orang (69,1%). Selain itu, jenis pekerjaan yang paling banyak dijumpai adalah ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 32 orang (34,0%).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Ringan	0	0,00
Stres Sedang	79	84,0
Stres Berat	15	16,0
Total	94	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang sebanyak 79 orang (84,0%), sedangkan responden dengan tingkat stres berat berjumlah 15 orang (16,0%).

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik ≤ 5	26	27,7
Buruk > 5	68	72,3
Total	94	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik, yaitu sebanyak 68 orang (72,3%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik berjumlah 26 orang (27,7%).

Table 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas tidur

Tingkat Stres	Kualitas Tidur		Total	P-Value	Koefisien Korelasi	
	Baik	Buruk				
	f	%	f	%	f	%
Ringan	0	0,00	0	0,00	0,009	0,269
Sedang	26	27,6	53	56,3	79	84,0
Berat	0	0,00	15	15,9	15	16,0
Total	26	27,6	68	72,2	94	100,0

Berdasarkan Tabel 4, dari total 94 responden, sebanyak 79 orang (84,0%) berada pada kategori stres sedang dan 15 orang (16,0%) termasuk dalam kategori stres berat. Responden dengan stres sedang yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 26 orang (27,6%), sedangkan 53 orang (56,3%) lainnya menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Seluruh responden dengan tingkat stres berat, yaitu sebanyak 15 orang (15,9%), mengalami kualitas tidur yang kurang baik. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan nilai p sebesar 0,009 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di Desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,269 menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah dengan arah positif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat stres cenderung diikuti oleh penurunan kualitas tidur pada lansia.

Pembahasan

Tingkat Stres

Tabel 2 memperlihatkan distribusi tingkat stres pra lansia dan lansia berdasarkan hasil pengisian kuesioner oleh 94 responden. Sebagian besar responden, yaitu 79 orang (84,0%), berada pada kategori stres sedang, sementara 15 orang (16,0%) termasuk dalam kategori stres berat.

Menurut asumsi peneliti bahwa tingkat stres dapat dipengaruhi oleh faktor usia. Setiap kelompok usia menghadapi beban psikologis yang berbeda, termasuk perubahan kondisi fisik, permasalahan ekonomi, perubahan lingkungan, serta perbedaan kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup. Seiring bertambahnya usia, individu cenderung memiliki pengalaman yang lebih baik dalam mengelola stres, namun pada saat yang sama juga berisiko menghadapi masalah kesehatan dan beban kehidupan yang dapat meningkatkan tingkat stres. Oleh karena itu, usia dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat stres. Peneliti juga berasumsi bahwa jenis kelamin merupakan salah

satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres. Perempuan cenderung lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki, yang antara lain dipengaruhi oleh perubahan hormonal seperti menstruasi, kehamilan, dan menopause yang berdampak pada kondisi emosional. Selain itu, perempuan umumnya lebih mendalami permasalahan dan lebih mudah merasakan tekanan emosional. Dalam kehidupan sehari-hari, perempuan sering memikul peran ganda, seperti bekerja sekaligus mengelola rumah tangga, sehingga beban tanggung jawab yang tinggi dapat meningkatkan risiko stres. Sebaliknya, laki-laki cenderung mengekspresikan stres dengan cara yang berbeda dan relatif lebih tertutup dalam mengungkapkan perasaan.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Muazaroh dan Murtiyani 2024) yang menyatakan bahwa usia berpengaruh terhadap tingkat stres. Proses penuaan menyebabkan penurunan respons fisiologis, termasuk kerja hormon kortisol, sehingga stres cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Selain itu, (Putri et al., 2025) menjelaskan bahwa jenis kelamin turut memengaruhi tingkat stres, di mana perempuan lebih rentan mengalami stres akibat perubahan hormonal, tekanan sosial, serta peran ganda yang dijalani. Pada lansia, stres sering dipicu oleh perubahan besar dalam kehidupan seperti pensiun, kehilangan pasangan, dan penurunan kondisi kesehatan. Faktor fisik, penurunan kemampuan adaptasi tubuh, serta faktor psikososial seperti berkurangnya peran sosial, isolasi, dan masalah ekonomi turut berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres, khususnya pada lansia perempuan (Ninef et al., 2025).

Kualitas Tidur

Tabel 3 menggambarkan distribusi kualitas tidur pra lansia dan lansia berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada 94 responden. Sebanyak 26 orang (27,7%) memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan sebagian besar responden, yaitu 68 orang (72,3%), menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik.

Menurut asumsi peneliti bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh tingkat stres. Kondisi stres menyebabkan aktivitas pikiran meningkat sehingga individu, khususnya lansia, menjadi sulit untuk rileks dan membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur. Selain itu, stres juga dapat memicu sering terbangun di malam hari dan menurunkan kenyamanan tidur. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan kualitas tidur.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (A'la et al., 2021) yang menyatakan bahwa lansia dengan stres emosional, seperti kecemasan terhadap masalah yang tidak jelas, kelelahan, nyeri saat bangun tidur, dan jantung berdebar, cenderung mengalami penurunan kualitas tidur. Kondisi stres pada lansia dapat memicu kecemasan dan depresi yang mengganggu proses tidur, sehingga individu menjadi sulit untuk rileks dan memperoleh tidur yang nyenyak. Penelitian (Putri et al., 2025) juga menunjukkan bahwa lansia yang mengalami stres sering merasakan kecemasan, mudah lelah, mudah marah, serta peningkatan denyut jantung, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas tidur. Tingginya tingkat stres dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik, meningkatkan kewaspadaan, dan menghambat relaksasi yang diperlukan untuk tidur yang berkualitas. Stres yang berlangsung dalam waktu lama dapat menyebabkan gangguan tidur berulang dan membentuk pola tidur yang tidak sehat. Emosi negatif seperti marah, cemas, dan rasa bersalah turut mengurangi rasa nyaman saat tidur dengan menghambat sekresi endorfin, sehingga kualitas tidur lansia semakin menurun (Tribakti, 2022).

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan Tabel 4, dari kelompok pra lansia dan lansia yang mengalami stres sedang sebanyak 79 orang (84,0%), terdapat 26 orang (27,6%) dengan kualitas tidur baik dan 53 orang (56,3%) dengan kualitas tidur buruk. Sementara itu, seluruh responden dengan tingkat stres berat, yaitu 15 orang (16,0%), menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik (15,9%). Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rank menghasilkan nilai p sebesar 0,009 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di Desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,269 menunjukkan kekuatan hubungan yang lemah dengan arah positif, yang mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat stres cenderung diikuti oleh penurunan kualitas tidur pada lansia.

Menurut asumsi peneliti bahwa sebagian lansia dengan stres sedang masih memiliki mekanisme koping yang cukup baik, seperti dukungan keluarga dan rutinitas harian, sehingga kualitas tidur dapat tetap terjaga. Namun, stres pada tingkat sedang sudah mampu mengganggu ketenangan pikiran dan memicu gangguan pola tidur, seperti sulit tidur dan sering terbangun di malam hari. Pada lansia dengan stres berat, kualitas tidur cenderung lebih buruk karena adanya kecemasan yang tinggi, aktivitas pikiran

berlebihan, serta peningkatan hormon stres yang menghambat proses relaksasi. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat stres, semakin besar dampaknya terhadap penurunan kualitas tidur pada lansia. bahwa lansia dengan tingkat stres yang tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang rendah. Stres pada lansia dapat dipicu oleh kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, permasalahan ekonomi, maupun kekhawatiran terhadap kehidupan sehari-hari, yang menyebabkan kesulitan untuk merasa rileks. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses memulai tidur dan mempertahankan tidur sepanjang malam. Selain itu, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan, semakin besar kemungkinan lansia mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari, tidur tidak nyenyak, atau durasi tidur yang lebih singkat. Hal ini terjadi karena ketidaktenangan pikiran menghambat tubuh untuk beristirahat secara optimal.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Wati, 2024) yang menganalisis hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia menggunakan uji Spearman Rank. Penelitian tersebut menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Desa Dapur Kejambon Jombang. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan secara bermakna dengan kualitas tidur pada lansia.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada pra lansia dan lansia di Desa Karawana. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin besar kecenderungan terjadinya penurunan kualitas tidur. Stres dapat memicu peningkatan aktivitas pikiran, ketegangan emosional, serta perubahan fisiologis tubuh yang mengganggu kemampuan individu untuk merasa rileks. Kondisi tersebut berdampak pada kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta tidur yang tidak nyenyak. Pada pra lansia dan lansia, stres sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perubahan kondisi kesehatan, keterbatasan aktivitas, permasalahan ekonomi, serta kekhawatiran terhadap kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor tersebut dapat memperberat beban psikologis dan menurunkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan. Akibatnya, proses pemulihan tubuh yang seharusnya terjadi selama tidur menjadi tidak optimal. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan stres yang baik memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas tidur pada pra lansia dan lansia di Desa Karawana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembimbing I dan Pembimbing II atas segala bimbingan, arahan, waktu, serta kesabaran yang telah diberikan selama proses penyusunan penelitian ini. Segala masukan, saran, dan motivasi yang diberikan sangat berarti dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada pemerintah desa serta seluruh masyarakat Desa Karawana, Kecamatan Dolo, Kabupaten Sigi, yang telah memberikan izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian. Partisipasi dan bantuan yang diberikan sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

REFERENSI

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan Lhokseumawe*, 6(2).
- Ayu Safitri, N. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Stikes Muhammadiyah Ciamis*. Stikes Muhammadiyah Ciamis.
- Beba, N. N., Sarman, J. N. R., & Elkid, E. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Otogenik Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur. *Nursing Practice Journal*, 1(1), 17–24.
- Febriyanti, H., Nuraeni, S., & Sabarguna, B. (2024). Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 599–608.
- Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); Edisi kedua).

- Masikki, M. F. D. D. (2024). Hubungan Peran Kader Dengan Gangguan Kognitif Pada Lansia: Peran Kader Gangguan Kognitif Lansia. *Nursing Arts*, 18(2), 116–122.
- Munir, M. A. (2023). Hubungan Spiritual Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Asuhan Pelita Hati Pombewe Kabupaten Sigi, Kecamatan Sigi Biromaru. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 5(3), 197–203.
- Pangestu, A., Kurniawan, W. E., & Sumarni, T. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Kepatuhan Diit Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Purwokerto Timur 2. *Jurnal Anestesi*, 2(2), 90–107.
- Putri, M., & Arlis, I. (2024). Penyuluhan Kesehatan Usia Lanjut pada Lansia di RT 02 Desa Air Jernih Kecamatan Rengat Barat kabupaten Indragiri Hulu. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(1), 19–22.
- Putri, S. A. P., Mufarokhah, H., & Fani, R. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia: Relationship between stress levels and sleep quality in elderly. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 11(1), 146–153.
- Saroinsong, F. T., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Siburian, F. M. C. (n.d.). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Medan Tahun 2024*.
- Siregar, A. (2022). *Asuhan Keperawan Gerontik Pada Pasien Tn. S Gangguan Muskuloskeletal: Hiperurisemia Dengan Pemberian Air Rebusan Daun Salamterhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia*.
- Sugiyanto, M. P. (2022). Hubungan Tingkat Stress Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Adiyoswa Kelurahan Kedawung. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(4), 543–552.
- Sugiyono, P. D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (M. Dr.
- Tribakti, I. (2022). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Techniquen* (Cetakan Pertama).
- Wati, R. (2024). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia (Di Posyandu Desa Dapur Kejambon Jombang)*. ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Wawo, F., Tandipajung, T., & Mahaling, C. (2025). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Lansia Di Sekolah Lansia Tumimperas Kelurahan Pinaras. *DHARMA MEDIKA*, 5(1), 40–50.