



## HUBUNGAN TINGKAT *STRESS* DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PEDUKUHAN CEPOKO TRIRENGGO BANTUL

Lucia Merry Wahyu Wikaningtyas<sup>1\*</sup>, Agustina Sri Oktri Hastuti<sup>2</sup>, Dwi Antara Nugraha<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta<sup>1,2,3</sup>

Email : [wikantyas9@gmail.com](mailto:wikantyas9@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan.** Lansia ketika mengalami masalah stress menyebabkan ketegangan otot sehingga saraf simpatif bekerja aktif sehingga menjadi gelisah dan tidak rileks sulit untuk memulai tidur dan mengakibatkan seseorang mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Ketika mengalami stres akan terjadi peningkatan pada hormon kortisol hal itu dapat berpengaruh pada susunan saraf tubuh manusia dan mengakibatkan gangguan pada tidur. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis tingkat stress dan kualitas tidur lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. **Tujuan** penelitian ini adalah menganalisis tingkat stress dan kualitas tidur lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. **Metode** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berusia 60-70 tahun di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. Sample yang digunakan didalam penelitian ini 119 responden dihitung menggunakan rumus Issac & Michael dan teknik pengumpulan sampel dengan *Consecutive Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk tingkat stress menggunakan DASS-42 dan untuk kuesioner kualitas tidur menggunakan PSQI. **Hasil** Lansia dengan tingkat stress ringan 50,4% dan 74,8% lansia memiliki kualitas tidur buruk hasil penelitian uji statistic dengan ( $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ ) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul. **Kesimpulan.** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul.

**Kata kunci :** *Lansia, tingkat stress, kualitas tidur*

Accepted : 5 Juli 2024

How to cite : Wikaningtyas LMW, Hastuti ASO, Nugraha DA. Karakteristik Remaja Dengan Konsep Diri Positif Di Surakarta. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2024;12(02):247–257. (DOI: 10.52236/ih.v10i2.607)

OPEN ACCESS @ Copyright Politeknik Insan Husada Surakarta 2024

## ***THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY IN CEPOKO TRIRENGGO, BANTUL***

**Lucia Merry Wahyu Wikaningtyas<sup>1\*</sup>, Agustina Sri Oktri Hastuti<sup>2</sup>, Dwi Antara Nugraha<sup>3</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta<sup>1,2,3</sup>

Email : [wikantyas9@gmail.com](mailto:wikantyas9@gmail.com)

### **Abstract**

*When elderly people experience stress problems, it causes muscle tension so that the sympathetic nerves work actively so they become restless and do not relax, it is difficult to start sleeping and results in someone getting poor quality sleep. When experiencing stress there will be an increase in the hormone cortisol, this can affect the human body's nervous system and cause sleep disturbances. The aim of this research is to analyze the stress level and sleep quality of the elderly in Cepoko Trirenggo Hamlet, Bantul. This research uses quantitative methods with a cross sectional approach. The population in this study were elderly people aged 60-70 years in Cepoko Trirenggo Hamlet, Bantul. The sample used in this research was 119 respondents calculated using the Issac & Michael formula and the sample collection technique using Consecutive Sampling. The instruments used for stress levels were the DASS-42 and for the sleep quality questionnaire the PSQI. Elderly people with mild stress levels were 50.4% and 74.8% of elderly people had poor sleep quality. The results of statistical tests with ( $p = 0.000$  or  $p < 0.05$ ) showed that there was a significant relationship between stress levels and sleep quality for elderly people in Cepoko Hamlet, Trirenggo Bantul. Future research can add several factors that influence stress levels. Posyandu and village officials motivate the elderly to get involved in activities such as: elderly exercise, health walks for the elderly, and socialization.*

**Key words :** *elderly, stress level, sleep quality*

### **Pendahuluan**

Lansia yaitu seseorang yang memasuki usia >60 tahun dimana telah memasuki tahap akhir di fase kehidupan (Adriani, et al., 2021). Menurut Kemenkes RI, prediksi lansia tahun 2025 akan mengalami kenaikan dengan jumlah 33, 69 juta lansia, dan ditahun 2035 mencapai 48,29 jiwa (Setyarini, Niman, Parulina, & Hendrasyah, 2022). Presentase jumlah lansia terbanyak di Indonesia (Data Susenas Maret 2018), Yogyakarta (12,37%), Jawa Tengah (12,34%), Jawa Timur (11,66%), Sulawesi Utara (10,26%), dan Bali (9,68%), dimana jumlah lansia di Kabupaten Bantul mencapai 15% dari jumlah penduduk keseluruhan yaitu 138.000 lansia (Badan Pusat Statistik Bantul, 2020). Peningkatan jumlah lansia berakibat pada status kesehatan diikuti dengan perubahan yang dialami lansia seperti perubahan fisik dan psikologis.

Proses menua identik dengan berbagai masalah baik secara fisik, biologis, sosial ekonomi ataupun mental, tahun 2050 diperkirakan populasi lansia akan meningkat 3 kali lipat dari tahun ini sehingga 20% lansia di dunia diperkirakan akan memiliki gangguan mental (Mulyaningrat , Ekowati, & Swasti, 2022). Kesehatan mental terganggu seperti munculnya stress, depresi dan kecemasan yang dialami oleh lansia (Shalihah , Yuliadarwati, & Lubis, 2023). Menurut (Dewi & Rhosma, 2015) Beberapa teori yang berkaitan dengan proses penuaan, teori biologi yang terbagi lagi menjadi beberapa teori didalamnya salah satu teori yang ada adalah teori stres. Teori stres menjelaskan bahwa proses menua yang dialami lansia akibat hilangnya sel-sel yang biasa digunakan didalam tubuh. Regenerasi jaringan didalam tubuh tidak dapat menstabilkan lingkungan dari dalam, kelebihan usaha, dan sel tubuh lelah terpakai. Stress itu merupakan suatu ancaman, tekanan, atau situasi yang baru, kita mneghadapi adanya stressor tubuh dan akan melepaskan hormone adrenalin dan kortisol (Sugiyanto & Husain, 2022). Menurut (Azmi & Syahputra, 2018) stress dikelompokkan dalam 3 macam ringan, sedang, dan berat. Menurut (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019) negatif yang ditimbulkan oleh stres seperti tekanan darah tinggi, pusing, sedih, sulit berkonsentrasi, tidak bisa tidur seperti biasanya, terlampau sensitif, depresi dan lainnya. Apabila stres pada lansia tidak ditangani dengan optimal maka akan mengganggu psikologis lansia sehingga dampak yang muncul salah satunya adalah gangguan pada kualitas tidur lansia,.

Hasil penelitian yang di lakukan oleh Dirah & Okatiranti (2015) bahwa stress merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Menurut (Kaunang, Buanasari, & Kallo, 2019) ketika lansia stress akan mengalami kualitas tidur yang buruk. Tidur sendiri merupakan keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak serta sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang optimal (Petronela, dkk, 2019). Prevalensi insomnia sendiri cenderung mengalami peningkatan pada lansia, hal ini juga berhubungan dengan bertambahnya usia dan adanya berbagai penyebab lainnya. Didalam sebuah penelitian kualitas tidur lansia terhadap 5.886 lansia, hasilnya menunjukkan bahwa lansia berusia 65 tahun keatas didapatkan bahwa 70% mengalami insomnia (Fari,

Pranata, & Sukistini, 2021). Kualitas tidur yang buruk memang melekat didalam proses kehidupan seseorang yang sudah memasuki usia lansia yaitu lebih dari sama dengan 60 tahun. Hal ini sejalan dengan teori yang dijelaskan oleh (Sari & Leonard, 2018) yang diambil dalam UU No. 13 Tahun 1998 pasal 1 ayat (1), (3), dan (4) dimana tingkat kesehatan lanjut usia lebih dari 60 tahun mengalami proses degenerasi pada sel dan organ tubuhnya. Dengan adanya proses degenerasi pada tubuh lansia menimbulkan waktu tidur yang semakin berkurang,

Hasil studi pendahuluan peneliti melakukan wawancara kepada kader di Padukuhan Cepoko Trirenggo Bantul data jumlah lansia dengan usia 60-70 tahun sejumlah 130 jiwa. Dari data itu peneliti melakukan wawancara kepada 8 lansia. Dimana 4 lansia mengatakan sering marah pada kesalahan kecil, lansia juga mengatakan tidak sabaran pada masalah yang belum terjadi, 4 lansia lainnya mengatakan jarang merasa kesal atau marah. Wawancara terkait fenomena kualitas tidur di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul mendapatkan data 6 lansia mengatakan tidak nyaman saat tidur, terbangun saat malam hari dan tidak bisa tidur kembali, terkadang tidur larut malam. Dan 2 lansia lainnya bisa tidur tanpa terbangun saat malam hari dengan durasi waktu tidur sekitar 6 jam. Dari masalah itu maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia yang ada di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul.

### **Tujuan**

Mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul

### **Metode**

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional dimana data dikumpulkan dalam satu kali waktu. Dengan desain penelitian survei analitik untuk. Penelitian dilakukan di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023. Populasi yang digunakan seluruh lansia yang berusia 60-70 tahun. Teknik pengumpulan sampel dengan *Consecutive sampling*. Kriteria inklusi penelitian ini semua lansia berusia 60-70 tahun yang bersedia menjadi

responden penelitian dan kriteria eksklusi dalam penelitian para lansia yang tidak bersedia menjadi responden penelitian. Populasi 130 lansia dan didapatkan 119 sampel dihitung menggunakan Teknik penghitungan Issac & Michael. Terdapat 2 instrumen didalam penelitian ini yaitu : *Depression Anxiety Stress Acales* (DASS-42) dengan 14 pertanyaan mengukur tingkat stres dan kuesioner Indeks Kualitas Tidur *Pittsburgh* (PSQI) mengukur kualitas tidur. Hasil uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya : PSQI yang telah disusun oleh (Zahra & Farida, 2018) dan telah di uji validitas dan reliabilitas dengan nilai uji validitas 0,394- 0,632 ( $>0,361$ ) dan untuk reabilitas 0,469. Kuesioner DASS-42 telah di uji validitas dan reliabilitas dilakukan oleh Damanik, 2011 diperoleh nilai reliabilitas 0,8806, dan dianggap reliabel dengan nilai Chronbach's  $>0,6$  (Astuti, 2022). Pengambilan data diambil dengan dua metode yang pertama mengumpulkan lansia dalam satu tempat dan metode kedua dengan mendatangi lansia. Untuk pengambilan data dibantu dengan asisten peneliti sebanyak 4 orang mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta dan uji statistic yang digunakan *Spearman*.

## Hasil

Rekapitulasi hasil distribusi frekuensi yang terkumpul tentang karakteristik yang mempengaruhi dalam penelitian disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Lansia

Keterangan	Jumlah	%
Usia		
60-64	59	40.5
65-70	60	50.5
Total	119	100

Sumber : Data Primer, 2023

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa lansia di Padukuhan Cepoko Tlrenggo Bantul di dominasi oleh lansia yang memiliki usia 65-70 tahun dengan jumlah 60 (50,5%) lansia.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia

Keterangan	Jumlah	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	72	60.5
Laki-laki	47	39.5
Total	119	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Pada tabel 2 terkait distribusi frekuensi jenis kelamin lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul didapatkan jenis kelamin perempuan sebanyak 72 (60,5%) dibandingkan dengan laki-laki terdapat 47 (39,5%) lansia.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Keterangan	Jumlah	%
Pendidikan Terakhir		
SD	61	51.3
SMP	14	11.8
SMA	19	16.0
DIII	6	5,0
SI	5	4.2
Tidak Sekolah	14	11.8
Total	119	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Dari tabel 3 didapatkan hasil bahwa frekuensi Pendidikan lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo Bantul didapatkan hasil lansia berpendidikan SD sebanyak 61 responden dengan presentase 51,3% .

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia

Keterangan	Jumlah	%
Pekerjaan		
Bekerja	56	47.1
Tidak Bekerja	63	52.9
Total	119	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Dari tabel 4 didapatkan hasil bahwa sebanyak 63 (52,9%) lansia tidak memiliki pekerjaan atau tidak bekerja. Rata-rata pekerjaan lansia di Pedukuhan Cepoko yaitu petani dan buruh di kondisi masa tua saat ini.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Lansia

Keterangan	Jumlah	%
Tingkat Stress		
Normal	58	48.7
Ringan	60	50.4
Sedang	1	0.8
Total	119	100

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan tabel 5 diatas terdapat responden yang mengalami stress ringan sebanyak 60 (50.4%), responden dengan tingkat stress sedang sebanyak 1 (8%), dan yang tidak mengalami stress sebanyak 58 (48.7%).

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia

Keterangan	Jumlah	%
------------	--------	---

Kualitas Tidur			
Baik	30		25.2
Buruk	89		74.8
Total	119		100

Sumber : Data Primer, 2023,

Dari tabel 6 diatas didapatkan hasil kualitas tidur lansia di Pedukuhan Cepoko Trirenggo bantul 89 (74,8%) lansia memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan 30 (25,2%) lansia memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 7 Analisis Bivariat

		Kualitas Tidur			P Value
		Baik	Buruk	Total	
Tingkat Stres	Normal	30 51,7%	28 48.3%	58 100%	0.000
	Ringan	0 0.0%	60 100%	60 100%	
	Sedang	0 0.0%	1 100%	1 100%	
Total		30 25.2%	89 74.8%	119 100%	

Sumber : Data Primer, 2023.

Dari tabel 4.7 didapatkan hasil terdapat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur lansia p-Value : 0,000 (p-Value < 0,005). Arah hubungan positif dimana berbanding lurus lansia yang memiliki tingkat stress akan mengakibatkan kualitas tidur buruk. Kekuatan hubungan (r) : 0.593 terdapat hubungan kuat antara tingkat stress dan kualitas tidur.

## Pembahasan

Teori Psikologi menjelaskan bahwa kemunduran yang dialami secara drastis dapat menyebabkan shock mental bagi mereka yang belum memiliki persiapan di masa tua, selain itu penurunan fisiologi akan memberikan dampak pada penurunan intelektualitasnya, menurunnya kemampuan kognitif, memori, persepsi dan belajar membuat para lansia mengalami kesulitan dalam memahami sesuatu serta berinteraksi dengan orang lain (Setiyorini & Wulandari, 2018). Sehingga stress adalah suatu reaksi fisiologis dan psikologis seseorang ketika merasa tidak seimbang antara tuntutan serta keinginan yang dialami dengan kemampuan tubuh untuk menangani hal tersebut. Perubahan otak dialami oleh lansia mendapatkan

eksitasi serta inhibisi dalam system saraf . Korteks otak dapat berguna pada inhibitor sistem menjadi terjaga dan fungsi inhibisi untuk menurunkan seiring pertambahan usia (Masfuati, 2018). Sehingga salah satu dampak yang ditimbulkan jika lansia terus mengalami stress akan berakibat pada kualitas tidur yang buruk.

Pertambahan usia lansia mempengaruhi pola tidur dan istirahat secara normal. Umumnya seseorang yang memasuki usia tua akan membutuhkan waktu tidur 6 jam setiap malam. Perubahan tidur dikarenakan oleh perubahan system neurologis yang secara fisiologis akan mengalami penurunan jumlah neuron pada system syaraf pusat, hingga fungsi neurotransmitter pada system neurologi menurun, produksi norepinefrin (zat merangsang tidur) menurun, maka perubahan fisiologis yang terjadi menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur. (Ratmawati & Listyaningsih, 2020). Lansia biasanya membutuhkan waktu yang lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit waktu tidur (Hasibuan & Hasna, 2021). Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Astuti et al, 2018) , yang menyebutkan stress merupakan factor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur pada lansia. Lansia yang memiliki masalah stress mengalami ketegangan otot sehingga saraf simpatif bekerja aktif mengakibatkan seseorang menjadi gelisah dan tidak rileks sulit untuk memulai tidur dan mengakibatkan seseorang mendapatkan kualitas tidur yang buruk. Saat seseorang mengalami stres akan terjadi peningkatan hormone kortisol hal itu dapat berpengaruh pada susunan saraf tubuh manusia dan mengakibatkan tubuh kita terjaga sehingga terjadi peningkatan pada hormon tersebut juga berpengaruh terhadap siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) yang menyebabkan seseorang sering terbangun di malam hari dan sering mimpi buruk (Dewi & Mutmainnah, 2022). Hormon kortisol merupakan hormone yang diproduksi oleh jaringan kompleks dikenal sebagai *Adrenal Hipofisis Hipotalamus* (HPA). Dimana dikenal sebagai hormone respon stress, ketika kondisi stress aksis HPA akan memacu pelepasan kortisol. Sehingga dapat menimbulkan detak jantung cepat, pernafasan cepat, mempengaruhi suasana hati, mempengaruhi tidur. Tidur dan respon stress berada

---



dalam jalur yang sama yaitu HPA, ketika terjadi sesuatu yang mengganggu fungsi HPA maka juga dapat mengganggu siklus tidur dan mengakibatkan insomnia.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan distribusi tingkat bahwa stress ringan 60 (50.4%), stress normal 58 (48.7 %), stress sedang 1 (00,8%). Sebagian besar kualitas tidur lansia buruk 89 (74,8%), kualitas tidur baik 30 (25.2%). Hasil analisis dengan uji statistic korelasi Spearman didapatkan P Value : 0,000 (p-Value < 0,05) terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di Pedukuhan Cepoko Tirenggo Bantul dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi kedua variable kuat r : 0.593. Untuk selanjutnya saran bagi posyandu dan perangkat desa diharapkan memberikan kegiatan bagi lansia misalnya dengan mengadakan seperti senam lansia, sosialisasi bagi lansia.

### **Daftar Pustaka**

- Adriani, D. B., Sulistyowati, D., Patriyani, R. E., Tarnoto, K. W., Susyanti, S., Suryanti, & Noer, R. (2021). Buku ajar keperawatan gerontik. Indramayu: Adanu Abimata. Retrieved from [https://www.google.co.id/books/edition/BUKU\\_AJAR\\_KEPERAWATAN\\_GERONTIK/ZGBZEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+lansia&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_GERONTIK/ZGBZEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=pengertian+lansia&printsec=frontcover)
- Astuti, Y., Witriyani, & Abdullah, A. A. (2018). Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Dukuh Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. *Jurnal ilmu kesehatan*, Vol. 9, No 1. doi:<https://www.ejournal.stikesdutagama.ac.id/index.php/e-journal/article/view/31>
- Badan Pusat Statistik (BPS). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2018.
- Dewi, & Rhosma, S. (2015). *Buku ajar keperawatan gerontik (Ed 1, Cet 1 ed.)*. Sleman: Deepublish. Retrieved from

[https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Ajar\\_Keperawatan\\_Gerontik/3FmACAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teori+stres+lansia&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Keperawatan_Gerontik/3FmACAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teori+stres+lansia&printsec=frontcover)

- Dewi, P. A., & Mutmainnah, N. F. (2022). Gambaran tingkat stres lansia pada masa pandemi CORONA VIRUS DISEASE-19. *Jurnal Medika Usada*, Volume 5, No 1, 65-70. doi:<https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i1.129>
- Dewi, N. P., Lestari, N. K., & Dewi, L. D. (2020). Korelasi tingkat stres dengan kualitas tidur lansia. *Bali Medika Jurnal*, Vol 7, No 1, 61-68.
- Elliya, R., & Pratiwi, M. A. (2020). Hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia Di UPTD pslu Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Jurnal Malahayati (Universitas Malahayati)*, 650-658.
- Fari, A. I., Pranata, L., & Sukistini, A. S. (2021). Edukasi lansia tentang gangguan insomnia. 1377-1381.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di RW 1 desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 6, No 1, 91-100. doi:<https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran kualitas tidur pada Lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 17, No 2. doi:<https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran tingkat stres pada lansia. *e-journal keperawatan*, Volume 7, No.2, 1-7.
- Sari, D., & Leonardo, D. (2018). Pengaruh aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur di wisma cinta kasih. *Jurnal Endurance*, Vol 3, No 1, 121-130. doi:<http://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Masfuati A. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal psikologi*, 5(2), 134 -146.
- Mulyaningrat , W., Ekowati, W., & Swasti, K. G. (2022). Studi literatur review dalam mempelajari teknik tai chi untuk menjaga kesehatan mental Lansia.

- Jurnal Pendidikan dan Teknologi Indonesia, Vol. 2, No. 7, 295-304.  
doi:<https://doi.org/10.52436/1.jpti.188>
- Putri, I. P., Maryoto, M., & Dewi, F. K. (2021). Gambaran tingkat stres akademik dan respon stres dalam menjalani perkuliahan online di universitas harapan bangsa. SNPPKM, 100-104. Retrieved from <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/771/204>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). Fundamental Keperawatan Buku 1 Ed. 7. Salemba Medika
- Ratmawati , Y., & Listyaningsih, E. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. Jurnal Kesehatan, Vol.4, No 2, 98-104. Retrieved from <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/172>
- Rosdianti, Y., Herlina, & Hasanah, O. (2018). Hubungan activity of daily living (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia di PSTW khusnul khotimah Pekanbaru. Journak FK, Vol.5, No. 2, 6-11
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulina, T. S., & Hendrasyah, S. (2022). Prevalensi masalah emosional: Stres, . Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(1), 21-27
- Shalihah , A. A., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang setelah Pandemi Covid-19. Ilmiah Ilmu Keperawatan, volume 4, No.2, 299-3014.
- Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan tingkat stress terhadap kejadian hipertensi pada lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Kedawung. Jurnal Multi Disiplin Dehasen (MUDE), Vol. 1, No.4, 543-552.