

**Efektivitas Booklet dalam Meningkatkan Pengetahuan pada Dokter Kecil tentang Keamanan Pangan Sekolah**

Ervi Rachma Dewi, Sri Wahyuningsih

**Peran Suami dalam Kesehatan Ibu Hamil di Kota Semarang**

Sri handayani, Kismi Mubarakah

**Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus**

Sri Hindriyastuti, Irma Zuliana

**Hubungan Kondisi Lingkungan Rumah dan Perilaku Keluarga dengan Kejadian Pneumonia pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Demangan Kota Madiun**

Any Setyawati

**Pengaruh Kualitas Pelayanan terhadap Kepuasan Pasien di Instalasi Farmasi Rumah Sakit Paru Dungus Madiun**

Sugeng Harijanto

**Faktor yang Berhubungan Lama Hidup pada ODHA setelah 10 Tahun dengan HIV/AIDS**

Rokhani, Mustofa

**Pengaruh Media Buku Saku terhadap Pengetahuan tentang Sanitasi Lingkungan pada Kader Kesehatan Desa Cranggang**

David Laksamana Caesar, Ervi Rachma Dewi

JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT  
**JKM** CENDEKIA UTAMA

***Editor in Chief***

Eko Prasetyo, S.KM., M.Kes. STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

***Editorial Board***

Sri Wahyuningsih, S.KM., M.Gizi., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia  
Risna Endah Budiati, S.KM., M.Kes., (Epid), STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia  
Ervi Rachma Dewi, S.KM., M.Kes., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia  
David Laksamana Caesar, S.KM., M.Kes., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

***Reviewer***

Sigit Ari Saputro, S.KM., M.Kes., Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia  
dr. Mahalul Azam, M.Kes., Universitas Negeri Semarang, Indonesia  
Eti Rimawati, S.KM., M.Kes., Universitas Dian Nuswantoro, Semarang, Indonesia  
Didik Sumanto, S.KM., M.Kes. (Epid), Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

***English Language Editor***

Arina Hafadhotul Husna, M.Pd., STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

***IT Support***

Susilo Restu Wahyuno, S.Kom, STIKES Cendekia Utama Kudus, Indonesia

JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama merupakan jurnal ilmiah dalam bidang kesehatan masyarakat yang diterbitkan oleh Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus secara berkala dua kali dalam satu tahun

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Susunan Dewan Redaksi.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
<b>Efektivitas Booklet dalam Meningkatkan Pengetahuan pada Dokter Kecil tentang Keamanan Pangan Sekolah</b>	
Ervi Rachma Dewi, Sri Wahyuningsih.....	73
<b>Peran Suami dalam Kesehatan Ibu Hamil di Kota Semarang</b>	
Sri Handayani, Kismi Mubarakah.....	84
<b>Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus</b>	
Sri Hindriyastuti, Irma Zuliana.....	91
<b>Hubungan Kondisi Lingkungan Rumah dan Perilaku Keluarga dengan Kejadian Pneumonia pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Demangan Kota Madiun</b>	
Any Setyawati.....	103
<b>Pengaruh Kualitas Pelayanan terhadap Kepuasan Pasien di Instalasi Farmasi Rumah Sakit Paru Dungus Madiun</b>	
Sugeng Harijanto.....	117
<b>Faktor yang Berhubungan Lama Hidup pada ODHA setelah 10 Tahun dengan HIV/AIDS</b>	
Rokhani, Mustofa.....	128
<b>Pengaruh Media Buku Saku terhadap Pengetahuan tentang Sanitasi Lingkungan pada Kader Kesehatan Desa Cranggang</b>	
David Laksamana Caesar, Ervi Rachma Dewi.....	137
Pedoman Penulisan Naskah.....	147
Ucapan Terima Kasih.....	151

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI RW 1 DESA SAMBUNG KABUPATEN KUDUS

Sri Hindriyastuti<sup>1</sup>, Irma Zuliana<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>STIKES Cendekia Utama Kudus

Jl. Lingkar Raya Kudus-Pati km. 5 Desa Jepang, Kecamatan Mejobo, Kudus  
srihindriyastuti@gmail.com

### ABSTRAK

Lansia merupakan suatu tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis. Salah satu dampak stres yang dialami oleh lansia adalah adanya gangguan tidur antara lain insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur bangun. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Melati Desa Sambung Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Jenis penelitian adalah deskriptif korelasi dengan rancangan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 66 responden dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Analisa bivariat menggunakan *chi square*. Tingkat stres responden sebagian besar adalah stres ringan sebanyak 38 (57,6%), kualitas tidur responden sebagian besar adalah terjadi gangguan tidur sebanyak 40 (60,6%) responden, ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Melati Desa Sambung Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. Peneliti memberikan saran kepada lansia untuk dapat mengatur waktu tidur dengan baik dan menghindari faktor resiko gangguan kualitas tidur seperti stres.

**Kata Kunci** : Tingkat Stres, Lansia, Kualitas Tidur

### ABSTRACT

The elderly is a stage of human life which characterized by a decline in the body's ability to adapt to environmental stress as well as failure in maintaining the body's balance of physiological stress conditions. One of the effects of stress experienced by the elderly is the presence of sleep disorders such as insomnia, hypersomnia, and sleep disorder. In Indonesia insomnia affects 50% of people aged 65 years. The purpose of this study was determining the relationship between stress levels with sleep quality in elderly in Posyandu Melati Sambung Village Undaan Kudus Regency. Research methodology was correlation descriptive with cross sectional program. The total of samples in this research are 66 respondents with total sampling technique. Bivariate analysis used in this research is chi-square. The respondent's stress level is mostly 38% (57,6%) minor stress, the sleep quality of the respondent is mostly 40 sleep disorders (60,6%) respondent, there is relationship of stress level with sleep quality in elderly with *p- Value* 0,000 ( $p < 0.05$ ). There is a relationship between stress level and sleep quality at elderly at Posyandu Melati Sambung Village Undaan District

Kudus Regency. Researchers suggests to the elderly to be able to set a good time to sleep and avoid risk factors such as stress sleep disorders.

**Keywords:** Stress Level, Elderly, Sleep Quality

## PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses yang terus-menerus (berlanjut) secara alamiah. Menua bukanlah suatu penyakit melainkan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi stressor dari dalam maupun luar tubuh<sup>1</sup>. Lansia merupakan suatu tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis<sup>2</sup>. Stres adalah kondisi dimana manusia melihat adanya tuntutan situasi sebagai beban diluar batas kemampuan untuk memenuhinya<sup>3</sup>. Salah satu dampak stres yang dialami oleh lansia adalah adanya gangguan tidur antara lain insomnia, hipersomnia, dan gangguan siklus tidur bangun<sup>4</sup>. Gangguan pola tidur yaitu keadaan ketika individu mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan dalam kuantitas atau kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan<sup>5</sup>.

Menurut World Health Organization (WHO) di Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur lansia diantaranya yaitu sekitar 67% pada tahun 2010<sup>6</sup>. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%<sup>7</sup>. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang jumlah lansia dari data tahun 2010-2012 penduduk lansia kategori lansia usia  $\leq 60$  tahun mengalami peningkatan 17,47%. Data terakhir yang didapatkan, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63%<sup>8</sup>.

Penelitian yang dilakukan oleh Dariah dan Oktatiranti<sup>5</sup> dengan judul hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat dengan hasil penelitian 7,6% responden mengalami kecemasan ringan, 60,0% mengalami kecemasan sedang, 31,8% mengalami kecemasan berat, 45,4% mengalami kualitas tidur yang baik dan 54,6% mengalami kualitas tidur

yang buruk. Hasil analisa menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia dengan nilai korelasi 0,765 dan nilai p 0,0000 ( $\alpha < 0,001$ ).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 maret 2017 di Desa Sambung Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus dengan melakukan wawancara kepada 15 orang lansia, didapatkan hasil bahwa 9 orang lansia cenderung memiliki gangguan pada pola tidurnya, hal ini terlihat dari hasil wawancara dimana lansia tersebut mengatakan sulit untuk tidur, mengeluh bisa tidur tetapi menjelang tengah malam diatas jam 11 malam, mengeluh tidak tenang saat tidur sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur lagi. Dari 9 lansia yang mengalami gangguan tidur tersebut 2 lansia bahkan ada yang mengeluh selama 2 malam tidak bisa tidur sama sekali. Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk melakukan suatu penelitian tentang “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Melati Desa Sambung Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus”.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematik dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu<sup>9</sup>. Penelitian korelasional bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi<sup>9</sup>. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat. Pada penelitian jenis ini variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada suatu saat, jadi tidak ada tindak lanjut<sup>10</sup>. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Posyandu Melati RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus sebanyak 66 orang. Sample pada penelitian ini adalah Lansia di

Posyandu Melati RW 1 Desa Sambung Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus sebanyak 66 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Melati RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. Variabel dalam penelitian adalah karakteristik lansia yang mengalami stres dan gangguan pada kualitas tidurnya yang diambil dengan menggunakan kuesioner, dan hasil yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan analisa bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus Bulan Juli 2017 (n=66)**

<b>Tingkat Stres</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Normal	28	42,4
Stres Ringan	38	57,6
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0</b>

Hasil analisis tabel 1 didapatkan bahwa tingkat stres responden sebagian besar adalah stres ringan sebanyak 38 (57,6%) responden, sedangkan yang tidak mengalami stres sebanyak 28 (42,4%) responden

**Tabel 2**  
**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus Bulan Juli 2017 (n=66)**

<b>Kualitas Tidur</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Terjadi Gangguan Tidur	26	39,4
Terjadi Gangguan Tidur	40	60,6
<b>Total</b>	<b>66</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan analisis tabel 2 didapatkan bahwa kualitas tidur responden sebagian besar adalah terjadi gangguan tidur sebanyak 40 (60,6%) responden, sedangkan yang tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 26 (39,44%) responden.



**Tabel 3**  
**Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus**

Tingkat Stress	Kualitas Tidur						OR (95% CI)	P Value
	Tidak Terjadi Gangguan Tidur		Terjadi Gangguan Tidur		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Normal	22	78,6	6	21,4	28	100	0,032	0,0001
Stress Ringan	4	10,5	34	89,5	38	100	0,008	
							– 0,127	
Jumlah	26	39,4	40	60,6	66	100		

Berdasarkan analisis tingkat stres dengan kualitas tidur didapatkan bahwa dari 28 responden yang tidak stres atau normal sebagian besar tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 22 (78,6%) responden dan 6 (21,4%) responden terjadi gangguan tidur, sedangkan dari 38 responden yang mengalami stres ringan sebagian besar terjadi gangguan tidur sebanyak 34 (89,5%) responden dan yang tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 4 (10,5%) responden. Berdasarkan *uji continuity correction* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 dengan  $\alpha = 0,05$ . Diketahui bahwa *p-value* <  $\alpha$  maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus.

## Pembahasan

### Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres responden sebagian besar adalah stres ringan sebanyak 38 (57,6%) responden, sedangkan yang tidak mengalami stres sebanyak 28 (42,4%) responden. Dari hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Sarka dan Ade (2016)<sup>11</sup> tentang tingkat stres pada lansia di Dusun Joho Desa Condong Catur Depok Selatan, dimana hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden mengalami stres ringan yaitu sebanyak 28 responden (40%), sedangkan yang tidak mengalami stres sebanyak 27 (38,6%) responden. Berdasarkan presentase jumlah responden dimana presentase tingkat stres ringan lebih tinggi dibanding dengan responden

yang tidak mengalami stres. Tetapi hasil tersebut terjadi perbedaan dimana presentase hasil dari peneliti lebih tinggi dibanding dengan hasil penelitian Hidayat, Sarka dan Ade (2016)<sup>11</sup> karena dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Sarka dan Ade (2016)<sup>11</sup> hasil dari distribusi tingkat stres lansia hasilnya terdapat responden yang mengalami stres sedang sejumlah 15 (21,4%) responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia beresiko mengalami stres karena di pengaruhi oleh penurunan kondisi fisik atau terjadi proses degeneratif.

Berdasarkan penelitian Surasono (2009)<sup>12</sup> lansia secara fisiologis akan mengalami penurunan pada reseptor yaitu mineralkortikoid dan glukokortikoid yang dapat menyebabkan kerja hormon kortisol pada lansia menjadi lambat sehingga semakin bertambahnya usia seseorang maka tingkat stres juga akan menjadi semakin bertambah tinggi. Dari proses penuaan yang dialami oleh lansia juga berdampak terhadap kehidupan sehari-harinya misalnya berdampak pada lansia yaitu sudah tidak dapat bekerja lagi seperti waktu sebelum menua, hal ini terlihat dari hasil penelitian dimana sebanyak 32 (48,5%) responden tidak bekerja. Lansia yang awal mulanya terbiasa bekerja dengan bertani, berwiraswasta dan memiliki penghasilan sendiri sekarang menjadi tidak berpenghasilan dan hanya berdiam diri di rumah. Hal inilah yang menjadikan salah satu faktor terjadinya stres yang dialami oleh lansia sehingga lansia mengalami stres ringan. Dari data riset tersebut menunjukkan bahwa masing-masing responden memiliki tingkat stres berbeda-beda, karena stres bersifat subjektif dan di pengaruhi oleh banyak faktor. Diantara beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa lansia yaitu penurunan kondisi fisik, penurunan fungsi seksual, perubahan psikologi dan perubahan peran dalam sosial masyarakat serta perubahan yang berkaitan dengan pekerjaan<sup>14</sup>.

### **Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur**

Hasil penelitian didapatkan bahwa lansia yang terjadi gangguan tidur sebanyak 40 (60,6%) responden, sedangkan yang tidak mengalami

gangguan tidur sebanyak 26 (39,4%) responden. Dari 40 (60,6%) responden yang mengalami gangguan kualitas tidur mengeluhkan saat tidur merasa terganggu akibat sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali. Dari hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Sarka dan Ade (2016)<sup>11</sup> tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Joho Desa Condong Catur Depok Sleman, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur yang buruk pada lansia sebanyak 41 (58,9%) responden, sedangkan lansia dengan kualitas tidur baik sejumlah 29 (41,4%) responden.

Pertambahan usia pada lansia pada dasarnya akan diikuti oleh perubahan pola tidur dan istirahat lansia secara normal. Perubahan otak akibat proses penuaan menghasilkan eksitasi dan inhibisi dalam sistem saraf. Bagian korteks otak dapat berperan sebagai inhibitor pada sistem terjaga dan fungsi inhibisi ini menurun seiring pertambahan usia<sup>14</sup>. Hasil penelitian menunjukkan responden yang sebagian besar terjadi gangguan kualitas tidur dikarenakan adanya proses penuaan, hal ini terlihat dari hasil kuesioner yang menunjukkan rata-rata umur responden yang mengalami gangguan pada kualitas tidurnya yaitu dalam kategori lansia umur 66 tahun ke atas. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso dan Sulistyarini (2016)<sup>15</sup> tentang karakteristik lansia dengan gangguan tidur di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri, dimana hasil penelitian tersebut diperoleh data umur terendah lansia adalah 60 tahun dan tertinggi adalah > 90 tahun, distribusi frekuensi umur responden menunjukkan sebagian besar merupakan lansia yang berumur 60-74 tahun sebanyak 27 responden (84,4%).

Hasil tersebut didukung juga oleh teori Townsend (2010)<sup>16</sup> umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti halnya pola tidur normal yang mulai berubah seiring pertambahan usia, akibat reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur atau oleh

karena defisit sistem saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya reaksi terhadap alarm ekstrinsik dan disfungsi "biorhythm" serta berkurangnya pengeluaran substansi melatonina.

### **Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur**

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar lansia tidak stres atau normal dengan tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 22 (78,6%) responden, hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia yang tidak mengalami stres cenderung tidak akan terjadi gangguan pada kualitas tidurnya, sebaliknya sebagian besar lansia yang mengalami stres ringan dan terjadi gangguan tidur sebanyak 34 (89,5%) responden, hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia. Adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur terjadi karena lansia yang mengalami stres ringan cenderung terjadi gangguan pada kualitas tidurnya, sedangkan lansia yang tidak mengalami stres cenderung tidak terjadi gangguan pada kualitas tidurnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh lansia maka akan semakin besar resiko terjadi gangguan pada kualitas tidurnya.

Dari hasil tersebut sesuai dengan pendapat Sofiana (2014)<sup>4</sup> bahwa stres berpengaruh pada kualitas tidur seseorang. Stres dapat mengakibatkan adrenalin meningkat, jantung berdebar keras dan aliran darah meningkat menyebabkan seseorang menjadi terus terjaga, mengalami kecemasan yang pada akhirnya mengganggu kemampuan untuk dapat tidur secara memadai<sup>3</sup>. Teori tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Sarka dan Ade, (2016)<sup>11</sup> tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Joho Desa Condong Catur Depok Sleman, hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia dengan nilai signifikan p-value 0,000 (p-value < 0,05) dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres ringan sebanyak 28 (40%) lansia dan sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 41 (58%) lansia. Dari hasil tersebut dapat diartikan

bahwa lansia yang mengalami stres akan berpengaruh pada kualitas tidurnya begitu pula sebaliknya jika lansia yang tidak mengalami stres cenderung tidak terjadi gangguan pada kualitas tidurnya.

Townsend (2010)<sup>16</sup> menyatakan bahwa efek dari paparan stres juga sangat berpengaruh dengan kesulitan tidur yang dapat berakibat pada kognitif sehingga berdampak pada emosi. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silvanasari (2012)<sup>17</sup> tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember, dengan hasil penelitian menunjukkan responden sebanyak 26 orang (53,1%) lansia dengan kualitas tidur yang buruk mengalami stres ringan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Tingkat stres responden sebagian besar adalah stres ringan sebanyak 38 (57,6%) responden, sedangkan yang tidak mengalami stres sebanyak 28 (42,4%) responden. Kualitas tidur responden sebagian besar adalah terjadi gangguan tidur sebanyak 40 (60,6%) responden, sedangkan yang tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 26 (39,44%) responden. Analisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur didapatkan bahwa dari 28 responden yang tidak stres atau normal sebagian besar tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 22 (78,6%) responden dan 6 (21,4%) responden terjadi gangguan tidur, sedangkan dari 38 responden yang mengalami stres ringan sebagian besar terjadi gangguan tidur sebanyak 34 (89,5%) responden dan yang tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 4 (10,5%) responden.

### **Saran**

Bagi lansia hendaknya dapat mengontrol stresor yang dapat menyebabkan stres sehingga tidak akan mengalami gangguan kualitas tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Azizah, L.M. *Keperawatan lanjut usia*. Graha Ilmu : Yogyakarta. 2011.
2. Vikhanti, D.A.A. & Ardani, G.A.I. Angka kejadian gangguan cemas dan insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha wana seraya Denpasar Bali. *E-Jurnal Medika*, 2016. 5(9), p. 2.
3. Nasir, A.&Muhith, A. *Dasar-dasar keperawatan jiwa*. Salemba Medika : Jakarta. 2011.
4. Sofiana, E. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Desa Tahunan Kabupaten Jepara*. Kudus : Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Cendekia Utama Kudus. 2014.
5. Dariah, E.D. & Okatiranti. (2015). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di posbindu anyelir kecamatan cisarua kabupaten Bandung Barat, *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2015. III (2)1.
6. Nurhidayati. *Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan*. Jakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. 2016.
7. Sumirta, I.N & Laraswati, A.I. *Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia* : Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan. 2014.
8. Priyanto, S. & Umami, R. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif dan Tekanan Darah Pada Lansia di Desa Pasuuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang*. Magelang : Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Magelang. 2012.
9. Azwar, S. *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar : Yogyakarta. 2010.
10. Nursalam. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta. 2011.
11. Hidayat, Hega, & Ade. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Joho Desa Condong Catur Depok Sleman*. Yogyakarta : Program Studi Ilmu Keperawatan Sties Jendral Achmad Yani Yogyakarta. 2016.
12. Supriani, Anik. *Tingkat Depresi Pada Lansia Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Dan Dukungan Sosial*. Surakarta : Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta. 2011.
13. Wibowo, Andrean. *Hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di desa tambak merang girimarkito wonogiri*. Surakarta : Jurusan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2009.
14. Masfuati, A. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Yogyakarta

:Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. 2015.

15. Sulistyarini T, Santoso D. Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. 2017. Feb 10;2(2).
16. Townsend, M. *Diagnosis keperawatan psikiatri*. EGC : Jakarta. 2010.
17. Silvanasari, Iwina. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Jember : Progam Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. 2012.

## PEDOMAN PENULISAN NASKAH JKM

Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM) STIKES Cendekia Utama Kudus menerima naskah hasil-hasil riset, artikel ilmiah, studi/ analisa kritis, skripsi, tesis, disertasi dan tulisan ilmiah lain di bidang kesehatan masyarakat.

Naskah adalah karya asli penulis/ peneliti, bukan plagiat, saduran atau terjemahan karya penulis/ peneliti lain. Naskah khusus ditujukan kepada Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM) STIKES Cendekia Utama Kudus, belum pernah dipublikasikan di media lain.

Naskah yang dikirim harus disertai surat persetujuan publikasi dan surat pengantar yang ditandatangani peneliti/ penulis.

Komponen naskah:

- Judul, ditulis maksimal 150 karakter, huruf Book Antiqua, ukuran 13, spasi 1
- Identitas penulis, ditulis setelah judul. Terdiri atas nama (tanpa gelar), alamat tempat kerja, nomor telepon/hp dan alamat email.
- Abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, maksimal 200 kata, disusun dalam satu alinea, berisi masalah, tujuan, metode, hasil dan 3-5 kata kunci. Untuk naskah dalam bahasa Inggris, tidak perlu disertai abstrak dalam bahasa Indonesia.
- Pendahuluan, tanpa subjudul, berisi latar belakang, sedikit tinjauan pustaka dan tujuan penelitian.
- Metode penelitian, dijelaskan secara rinci, disain, populasi, sampel, sumber data, teknik/ instrumen pengumpul data, dan prosedur analisis data.
- Hasil dan Pembahasan, mengurai secara tepat dan argumentatif hasil penelitian, kaitan hasil dengan teori yang sesuai dan sistematis.
- Tabel atau gambar. Tabel, diberi nomor sesuai urutan penyebutan dalam teks, ditulis 1 (satu) spasi, ukuran 11. Judul singkat, padat dan jelas, terletak di atas tabel. Gambar, diberi nomor sesuai urutan



penyebutan dalam teks. Judul singkat, padat dan jelas, terletak di bawah gambar.

- Simpulan dan Saran. Simpulan menjawab masalah penelitian, pernyataan tegas. Saran logis, tepat guna dan tidak mengada-ada, dan ada keterkaitan dengan keberlanjutan penelitian
- Rujukan/ referensi ditulis sesuai aturan Vancouver, urut sesuai dengan pemunculan dalam keseluruhan teks, maksimal 25 rujukan dan 75 persen merupakan publikasi dalam 10 tahun terakhir.

Naskah sebanyak 15-25 halaman kuarto, batas atas-bawah-tepi kiri-tepi kanan (cm) : 4-3-4-3, spasi 1,5, jenis huruf: arial, ukuran 12, format *Microsoft word*, dalam bentuk softfile dan 3 (tiga) eksemplar dalam bentuk print out.

Naskah dikirim ke alamat : Redaksi Jurnal Kesehatan Masyarakat (JKM) STIKES Cendekia Utama Kudus, Jl. Lingkar Raya Km.05 Jepang Mejobo Kudus 59381.

**Kontak langsung dapat melalui:**

- Eko Prasetyo : 08122 847 57 59 / 08157 543 51 02
- Sri Wahyuningsih : 0857 405 72 288

Naskah juga dapat dikirim melalui email:  
**[jkm.cendekiautama@gmail.com](mailto:jkm.cendekiautama@gmail.com)**

**Contoh penulisan daftar pustaka :**

**Artikel Jurnal Penulis Individu**

Sloan NL, Winikoff B, Fikree FF. An ecologic analysis of maternal mortality ratios. *Stud Fam Plann* 2001;32:352-355.

**Artikel Jurnal Penulis Organisasi**

Diabetes Prevention Program Research Group. Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. *Hypertension*.2002;40(5):679-86

### **Artikel Jurnal di Internet**

Goodyear-Smith F and Arroll B, Contraception before and after termination of pregnancy: can we do it better? *New Zealand Medical Journal*, 2003, Vol. 116, No. 1186, <<http://www.nzma.org.nz/journal/1161186/683/content.pdf>>, accessed Aug. 7, 2007.

### **Buku Dengan Nama Editor sebagai penulisnya**

Lewis G, ed. *Why mothers die 2000–2002: the confidential enquiries into maternal deaths in the United Kingdom*. London: RCOG Press; 2004.

### **Buku yang Ditulis Individu**

Loudon I. *Death in childbirth. An international study of maternal care and maternal mortality 1800-1950*. London: Oxford University Press, 1992.50

### **Buku yang Ditulis Organisasi**

Council of Europe, *Recent Demographic Developments in Europe 2004*, Strasbourg, France: Council of Europe Publishing, 2005.

### **Artikel dari Buletin**

Ali MM, Cleland J and Shah IH, Condom use within marriage: a neglected HIV intervention, *Bulletin of the World Health Organization*, 2004, 82(3):180–186.

### **Paper yang Dipresentasikan dalam Pertemuan Ilmiah/Konferensi**

Kaufman J, Erli Z and Zhenming X, Quality of care in China: from pilot project to national program, paper presented at the IUSSP XXV International Population Conference, Tours, France, July 18–23, 2005.

### **BAB dalam Buku**

Singh S, Henshaw SK and Berentsen K, Abortion: a worldwide overview, in: Basu AM, ed., *The Sociocultural and Political Aspects of Abortion*, Westport, CT, USA: Praeger Publishers, 2003, pp. 15–47.

### **Data dari Internet**

U.S. Bureau of the Census, International Data Base, Country summary: China, 2007, <<http://www.census.gov/ipc/www/idb/country/chportal.html>>, accessed Aug. 12, 2007.

**Disertasi**

Lamsudin R. Algoritma Stroke Gajah Mada (Disertasi). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada. 1997

**Makalah dalam Surat Kabar**

Banzai VK, Beto JA. Treatment of Lupus Nephritis. The Jakarta Post 1989; Dec 8; Sect A.5(col 3)

**Kamus**

Ectasia. Dorland's Illustrated Medical Dictionary. 27th ed. Philadelphia: Saunders, 1988;527