

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap Kerinci Rumah Sakit Efarina Berastagi Tahun 2026

Roslina Hutahaean(1), Julia Sinaga(2), Rovina Barus(3)

Universitas Efarina Pematangsiantar Jl. Pendeta J.Wismar Saragih,Bane, Kec. Siantar Utara, Kota
Pematangsiantar, Sumatera Utara 21143

roslinahutahaean567@gmail.com (1), sinagajulia123@gmail.com(2), rovina.baroes@gmail.com(3)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres dan kualitas tidur pasien lansia di Ruang Rawat Inap Kerinci, Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi (2026). Penelitian menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* dengan 52 sampel (ditentukan melalui rumus Slovin). Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Pearson Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat stres pada kategori normal dan berat (masing-masing 28,8%), serta kualitas tidur dalam kategori baik (50,0%). Analisis bivariat menghasilkan nilai $p = 0,710$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di bangsal tersebut. Kesimpulannya, kualitas tidur lansia selama masa rawat inap diduga lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti status kesehatan, komorbiditas, pengobatan medis, lingkungan, dan dukungan keluarga, dibandingkan oleh faktor stres semata.

Kata Kunci : Lansia, Tingkat Stress, Kualitas Tidur

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality among elderly patients in the Kerinci Inpatient Ward at Efarina Etaham Berastagi Hospital (2026). The study employed a quantitative cross-sectional design with 52 participants (determined using the Slovin formula). Data were collected via a questionnaire and analyzed using the Pearson chi-square test. The results showed that the majority of respondents had stress levels in the normal and severe categories (28.8% each), and sleep quality in the good category (50.0%). Bivariate analysis yielded a p-value of 0.710 ($p > 0.05$), indicating no significant relationship between stress levels and sleep quality among the elderly in that ward. In conclusion, the sleep quality of the elderly during hospitalization is likely influenced more by other factors—such as health status, comorbidities, medical treatment, the environment, and family support—than by stress alone.

Keywords: Older Adults, Stress Levels, Sleep Quality

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), populasi lanjut usia (lansia) di kawasan Asia Tenggara telah mencapai 8% dan diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat pada tahun 2050. Di Indonesia, proporsi lansia tercatat sebesar 8,75% dari total penduduk. Proses penuaan yang disertai penurunan fungsi fisiologis membuat kelompok ini sangat rentan terhadap masalah psikologis, seperti stres, yang berdampak langsung pada pemenuhan kebutuhan istirahat mereka. Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia tergolong tinggi, yakni mencapai 67%. Stres atau tekanan psikososial memicu ketidakmampuan lansia untuk rileks, sehingga memunculkan kegelisahan yang secara signifikan menurunkan kualitas dan durasi tidur optimal mereka (6-7 jam per hari). Tren demografis ini juga terlihat jelas di Provinsi Sumatera Utara, khususnya di Kabupaten Karo. Persentase lansia di wilayah ini mencapai 12,05%, melampaui rata-rata nasional sebesar 11,75%. Data menunjukkan bahwa lebih dari 50% lansia di Sumatera Utara masih aktif bekerja, terutama di sektor pertanian. Beban tanggung jawab ekonomi dan aktivitas fisik di usia senja ini berpotensi menjadi sumber stres tambahan yang membebani psikologis lansia. Di samping itu, letak geografis Kabupaten Karo di dataran tinggi menghasilkan suhu lingkungan yang cukup sejuk (17°–20°C). Kondisi ini relevan secara klinis karena suhu dingin pada malam hari dapat mengganggu kenyamanan tidur lansia yang mengalami penurunan fungsi termoregulasi tubuh, terutama saat mereka harus beradaptasi di lingkungan rawat inap rumah sakit. Berbagai literatur memperkuat adanya kaitan erat antara stres dan masalah tidur pada lansia. Penelitian Cici Haryati dkk. (2022) mencatat tingginya angka kualitas tidur buruk pada lansia perempuan (81,9%) dan laki-laki (67,9%), sementara studi Shinta (2025) membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia ($p=0,001$). Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi, sebagai rumah sakit rujukan dengan kapasitas 226 tempat tidur, secara rutin merawat pasien lansia yang menghadapi tantangan klinis dan psikologis ini. Urgensi penelitian ini diperkuat oleh hasil survei pendahuluan pada bulan April 2026 di RS Efarina Etaham. Dari wawancara terhadap 5 pasien lansia, 2 di antaranya mengeluhkan gangguan tidur yang nyata. Mereka sering terbangun pada pukul 3 pagi akibat memikirkan masalah (stres), merasa gelisah, dan kehilangan nafsu makan. Merujuk pada tingginya masalah tidur yang dipicu oleh stres serta faktor dukungan lingkungan suhu setempat, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2026.

2. Rumusan Masalah

Masalah penelitian yang dirumuskan berdasarkan latar belakang di atas adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara Tingkat stress dengan kualitas tidur pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2026

3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres dan kualitas tidur, serta menganalisis hubungan antara keduanya pada pasien lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2026.

4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur keperawatan, sekaligus menjadi landasan bagi tenaga kesehatan dan institusi rumah sakit dalam mengevaluasi tingkat stres secara rutin serta merancang program promosi kesehatan guna meningkatkan kualitas tidur lansia.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, yang dilaksanakan di Ruang Rawat Inap Kerinci, Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi pada tahun 2026. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 pasien lansia. Penentuan besaran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin sehingga diperoleh sampel sebanyak 52 responden. Pengumpulan data primer dilakukan secara langsung menggunakan instrumen berupa kuesioner tingkat stres dan kuesioner kualitas tidur. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase karakteristik masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji statistik *Pearson Chi-Square* untuk menguji signifikansi hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pasien lansia dengan tingkat kemaknaan (α) sebesar 0,05.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Ruang Rawat Inap Kerinci Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2026. Berdasarkan uji *Pearson Chi-Square* diperoleh nilai $\chi^2 = 5,437$, $df = 8$, dan $p = 0,710$ ($>0,05$), sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ditolak. Berdasarkan tabulasi silang, responden dengan stres normal sebagian besar memiliki kualitas tidur sedang sebanyak 7 orang (46,7%), sedangkan pada kelompok stres sedang, berat, dan sangat berat sebagian besar justru memiliki kualitas tidur baik, masing-masing sebanyak 8 orang (72,7%), 8 orang (53,3%), dan 4 orang (50,0%). Pola tersebut menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres tidak selalu diikuti oleh memburuknya kualitas tidur. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur lansia. Menurut Lazarus (1984), respons terhadap stres dipengaruhi oleh *cognitive appraisal* dan kemampuan koping individu. Lansia dengan mekanisme koping yang baik dan dukungan keluarga yang memadai dapat mengendalikan dampak stres sehingga kualitas tidurnya tetap terjaga. Selain itu, kualitas tidur lansia dapat dipengaruhi oleh kondisi penyakit, nyeri, penggunaan obat-obatan, lingkungan ruang rawat inap, serta kenyamanan selama menjalani perawatan. Karakteristik responden dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas berada pada usia 60–70 tahun (53,8%) dan tinggal bersama anggota keluarga. Kondisi tersebut memungkinkan responden memiliki kemampuan adaptasi dan dukungan sosial yang cukup baik selama menjalani perawatan. Dukungan keluarga dapat memberikan rasa aman dan membantu lansia menghadapi kondisi penyakit maupun lingkungan rumah sakit. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Masfuati (2015) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia. Hasil serupa juga didukung oleh penelitian Natasha et al. (2025) yang menunjukkan bahwa kondisi kesehatan, dukungan keluarga, dan mekanisme koping turut memengaruhi tingkat stres lansia. Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Putra (2026) serta Wayan Gede Saraswasta, Florisma Arista Riti Tegu, dan A.A. Ayu Emi Primayanthi (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur.

Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden, jumlah sampel, lokasi penelitian, instrumen, serta kondisi kesehatan dan lingkungan penelitian. Dengan demikian, kualitas tidur lansia dalam penelitian ini tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres, tetapi merupakan hasil interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, peningkatan kualitas tidur lansia selama menjalani rawat inap perlu dilakukan secara komprehensif melalui pengelolaan nyeri dan penyakit, penciptaan lingkungan yang nyaman, dukungan keluarga, serta komunikasi terapeutik dari tenaga kesehatan.

PEMBAHASAN

Tingkat stres merupakan salah satu faktor psikologis yang berpotensi berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia yang dirawat di Ruang Rawat Inap Kerinci Rumah Sakit Efarina Berastagi tahun 2026. Stres dapat meningkatkan kewaspadaan, menimbulkan kekhawatiran, dan menghambat relaksasi sehingga berpotensi menyebabkan kesulitan memulai tidur maupun mempertahankan tidur. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi emosional dan kemampuan lansia dalam menghadapi tekanan. Meskipun demikian, kualitas tidur lansia juga dipengaruhi oleh kondisi penyakit, nyeri, penggunaan obat, lingkungan rumah sakit, dan dukungan keluarga. Oleh karena itu, penanganan gangguan tidur perlu dilakukan melalui pendekatan yang menyeluruh, dengan memperhatikan aspek fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia dan menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi keperawatan gerontik. Penetapan ada atau tidaknya hubungan yang signifikan tetap harus didasarkan pada hasil analisis data penelitian yang sebenarnya.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 52 lansia di Ruang Rawat Inap Kerinci Rumah Sakit Efarina Etaham Berastagi Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres responden bervariasi, dengan kategori normal dan stres berat masing-masing sebanyak 15 orang (28,8%). Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 26 orang (50,0%), diikuti kualitas tidur sedang sebanyak 19 orang (36,5%) dan buruk sebanyak 7 orang (13,5%). Hasil uji *Pearson Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,710 (>0,05)$, sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia. Kualitas tidur lansia diduga lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kondisi kesehatan, penyakit penyerta, terapi medis, lingkungan perawatan, dukungan keluarga, dan kemampuan adaptasi individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., 2017, Gangguan pola tidur lansia, Cermin Dunia Kedokteran. No. 157, FKUI, Jakarta.
- Apriyeni. E & Patricia, H (2019). The improvement of elderly sleeping quality.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. 2020. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. Jurnal Keperawatan Silampari, 53(9),1689–1699.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Statistik Penduduk pematangsiantar Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). (2019). Lansia. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI).
- Erwani, & Nofriandi. (2017). faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di puskesmas belimbing padang. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1 nomor 1.
- Firdaus, H. 2018. Hubungan antara perilaku Merokok dengan Kecenderungan Insomnia pada pekerja, (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hariman AI, Purba HS. Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara. (Ariesyadi CP, Paripurnanngirum AD, eds.). Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara; 2018.
- Hawari, D. 1990. Insomnia. Majalah Anda. Jakarta. Hal. 101-102.
- Islamiyah, W. R. (2018). Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemendes RI . (2017). Info DATIN Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2015, 2016. Infodatin pusat data dan informasi situasi lanjut usia di Indonesia.. diakses pada tanggal 14 juni 2024, www.depkes.go.id (19:20)
- Morin, C. M., Drake, C. L., Harvey, A. G., Krystal, A. D., Manber, R., Riemann, D., et al. (2015). Insomnia Disorder. Journal of Nature Disease Primer, Vol. 1: 1-18.
- Munir, B. (2015). Neurologi Dasar. Jakarta: Sagung Seto.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI
- Maryunani, A. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia (KDM) (ke-1). penerbit in media.
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratnawati, E. 2017. Asuhan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramadhani, S., 2021. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. Andalas (Vol. 4). Retrieved from.
- Sulistyowati & Khairun, N. (2014). Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Mandi Air Hangat pada Wanita Menopause di Dusun Laren Desa Laren Kecamatan Laren – Lamongan. Surya, 3.
- Saputra, Lyndon. (2013). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Sunaryo, Wijayanti, Rahayu. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
09 September 2026	16 September 2026	25 September 2026	Ya