

## **ABSTRAK**

### **TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PUSKESMAS WIRE**

**Oleh:**

**DIANA EKA ELINA PUTRI**  
**NIM. P27820521011**

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi secara mental, fisik, dan emosional, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia. Stres secara fisiologis diketahui memiliki keterkaitan hubungan dengan pola tidur. Stres ini dapat menaikkan beberapa hormon tertentu, diantaranya yaitu hormone norefinefri, kortisol, dan efinefrin yang pada akhirnya dapat menyebabkan terpicunya kegiatan dalam system saraf simpasis menjadi terganggu, dengan demikian mengakibatkan insomnia dan mengalami penurunan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada lansia di puskesmas wire.

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini seluruh lansia yang aktif posyandu lansia di puskesmas wire sebanyak 140 lansia, untuk besar sampel 104 lansia, pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, variable penelitian menggunakan Independen Tingkat Stres dan dependen Kejadian Insomnia, instrument penelitian ini menggunakan kuisisioner tingkat stress dengan skala DASS dan kuisisioner Kejadian insomnia dengan skala IRS, analisis data menggunakan uji sperman rank.

Hasil penelitian menunjukkan Lansia mengalami stress ringan dan sedang, serta sebagian besar lansia mengalami insomnia ringan. Hasil uji sperman rank didapatkan p-value = 0,001 berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada lansia di puskesmas wire.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia. Tingkat dengan hubungan positif ringan. Upaya pencegahan stres dapat dilakukan dengan cara mengikuti posyandu lansia dan berkomunikasi dengan sesamalansia dapat meminimalisir terjadinya stress pada lansia, melakukan aktifitas fisik seperti jalan pagi disekitar rumah dapat diupayakan untuk menghilangkan stress.

**Kata Kunci : Tingkat Stres, Kejadian Insomnia, Lansia**

## **ABSTRACT**

### ***STRESS LEVEL AND THE INCIDENT OF INSOMNIA IN THE ELDERLY AT THE WIRE HEALTH CENTER***

**By:**

**DIANA EKA ELINA PUTRI**

**NIM. P27820521011**

*Stress is the inability to overcome threats faced mentally, physically and emotionally, which can affect human physical health. Physiological stress is known to be related to sleep patterns. This stress can increase certain hormones, including the hormones norepinephrine, cortisol, and epinephrine, which in the end can cause the triggering of activities in the sympathetic nervous system to be disrupted, thus resulting in insomnia and decreased sleep quality. The aim of this study was to analyze the relationship between stress levels and the incidence of insomnia in the elderly at the Wire Health Center.*

*This research design uses a correlational design with a cross sectional approach. The population of this study were all elderly people who were active in the elderly posyandu at the wire health center, totaling 140 elderly people, for a sample size of 104 elderly people, sampling used simple random sampling, research variables used independent stress level and dependent incidence of insomnia, this research instrument used a stress level questionnaire with the DASS scale and the insomnia incidence questionnaire with the IRS scale, data analysis using the sperman rank test.*

*The research results show that elderly people experience mild and moderate stress, and most elderly people experience mild insomnia. The sperman rank test results showed that p-value = 0.001, meaning there is a relationship between stress levels and the incidence of insomnia in the elderly at the Wire Health Center.*

*This shows that there is a significant relationship between stress levels and the incidence of insomnia. Levels with mild positive relationships. Efforts to prevent stress can be made by attending posyandu for the elderly and communicating with other elderly people to minimize the occurrence of stress in the elderly. Doing physical activities such as walking in the morning around the house can be attempted to relieve stress*

***Keyword: Stress Level, Incident Insomnia, Elderly***