

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempo

Yuli Anty Makaba^{1*}, Sitti Nurbaya², Dahrianis³

^{1*} STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

² STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

³ STIKES Nani Hasanuddin Makassar, Jl. Perintis Kemerdekaan VIII, Kota Makassar, Indonesia, 90245

*e-mail: penulis-korespondensi: yuliantymakaba@gmail.com /082271200736

(Received: 07.08.2021; Reviewed: 15.11.2021 ; Accepted: 31.12.2021)

Abstract

Elderly is someone who is aged 60 years and over. In old age there are changes that are physical, mental and social. Stress in the elderly is pressure caused by stressors in the form of changes that require adjustments from the elderly. Stress in the elderly can affect sleep so that it can cause poor sleep quality. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality of the elderly in the working area of the Lempo Health Center, Sesean Suloara District, North Toraja Regency. This study used a cross sectional design and used descriptive analytic methods. Sampling using probability sampling technique with the number of samples in this study as many as 59 respondents. Data was collected using the DASS questionnaire to measure stress levels and PSQI to measure the sleep quality of the elderly. Data analysis used SPSS 16 with chi-square test ($p < 0.05$). The results of the bivariate analysis showed that the stress level of the elderly mostly experienced mild stress as many as 36 people (61.0%) and the sleep quality of the elderly mostly experienced poor sleep quality as many as 30 people (50.8%). Chi-square test results obtained $p = 0.000$ which indicates a significant relationship between stress levels and sleep quality in the elderly. The conclusion in this study is that there is a relationship between stress levels and sleep quality for the elderly in the working area of the Lempo Health Center, Sesean Suloara District, North Toraja Regency.

Keywords: Elderly; Sleep Quality; Stress Level

Abstrak

Usia lanjut merupakan seseorang yang telah berusia 60 tahun keatas. Pada masa usia lanjut terjadi perubahan yaitu fisik, mental dan sosial. Stres pada lansia merupakan tekanan yang diakibatkan oleh stressor berupa perubahan-perubahan yang menuntut adanya penyesuaian dari lansia. Stres pada lansia dapat mempengaruhi tidur sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dan menggunakan metode deskriptif analitik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 59 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner DASS untuk mengukur tingkat stres dan PSQI untuk mengukur kualitas tidur lansia. Analisis data menggunakan SPSS 16 dengan uji *chi-square* ($p < 0,05$). Hasil analisis bivariat menunjukkan tingkat stres lansia sebagian besar mengalami stres ringan sebanyak 36 orang (61,0 %) dan kualitas tidur lansia sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (50,8 %). Hasil uji *Chi-square* didapatkan $p = 0,000$ yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara.

Kata Kunci : Lansia; Kualitas Tidur; Tingkat Stres

Pendahuluan

Usia lanjut merupakan seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Usia tua adalah siklus kehidupan yang tidak dimulai dari saat itu, tetapi dari awal kehidupan. Menua adalah proses yang mengandung makna bahwa seseorang sudah mencapai tiga fase, yaitu anak, dewasa dan usia lanjut (Nasrullah, 2016). Stres adalah stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Stres membutuhkan coping dan adaptasi. Sindrom adaptasi umum atau teori Selye, menggambarkan stres sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh tanpa mempedulikan apakah penyebab stres tersebut positif atau negatif. Respons tubuh dapat diprediksi tanpa memerhatikan stresor atau penyebab tertentu (Ajwar, Muzakkir, 2020).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur merupakan aspek kuantitatif dan kualitatif seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif kedalaman dan kepuasan tidur (Muhammad Basri, Baharuddin K, & Sitti Rahmatia, 2020). Tidur merupakan salah satu faktor yang penting bagi kebutuhan fisiologis dasar manusia, disini terjadi proses pemulihan bagi tubuh dan otak untuk pencapaian kesehatan yang optimal. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis atau kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia dan ini bergantung pada kualitas tidurnya. Kualitas tidur akan mempengaruhi psikologis dan kesehatan fisik seseorang, yang membuat kehidupan sehari-hari terasa lebih tertekan atau menyebabkan seseorang menjadi kurang produktif (Palayukan, 2020).

Menurut data World Health Organization jumlah populasi lanjut usia diseluruh dunia diperkirakan lebih dari 25,07% dari jumlah penduduk di dunia dan populasi lansia di Indonesia pada tahun 2025 yang akan datang akan mengalami peningkatan sebesar 14,4% dari jumlah penduduk di Indonesia yang merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia. Peningkatan jumlah lanjut usia yang tinggi dapat menimbulkan berbagai macam permasalahan baik dari aspek sosial, ekonomi, budaya dan kesehatan. Data (WHO, 2015) menyatakan pada tahun 2000 usia harapan hidup orang di dunia adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 naik menjadi 71 tahun. Di Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur lansia sekitar 67% dari jumlah penduduk lansia di Amerika Serikat.

Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas, 2014) jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. Jumlah lansia perempuan lebih besar dari pada laki-laki yaitu, jumlah lansia perempuan 10,77 juta dibandingkan jumlah lansia laki-laki 9,47 juta. Adapun lansia yang tinggal di pedesaan sebanyak 10,87 juta jiwa dan lansia yang tinggal di perkotaan ada sebanyak 9,37 juta jiwa. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan ada sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah lansia di Sulawesi Selatan pada tahun 2014 sebanyak 721.353 jiwa atau sekitar 9,19% dari total jumlah penduduk di Sulawesi Selatan. Presentasi lansia yang lebih dari 7%, salah satunya Sulawesi Selatan, yaitu 8,8%, Diprediksi meningkat menjadi 9,8% pada tahun 2020 dan akan mengalami momen aging pada tahun 2021. Data yang mengatakan lansia mengalami insomnia di Sulawesi Selatan belum jelas, karena data insomnia di Indonesia hanya berdasarkan perkiraan, ada 10-11,7% dari jumlah penduduk. (Dinkes Sulawesi Selatan, 2014).

Data awal yang diperoleh dari wilayah Kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara menunjukkan bahwa jumlah lansia sebanyak 143 orang, dimana jumlah perempuan sebanyak 88 orang dan laki-laki sebanyak 55 orang. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 Mei 2021 terhadap 10 lansia, ada 6 lansia mengatakan bahwa mereka mengalami gangguan tidur dimana mereka membutuhkan waktu yang lama untuk memulai tidur di malam hari, mereka sering terbangun tengah malam dan sulit untuk tidur kembali dan ada 4 lansia mengatakan bahwa mereka mengalami banyak pikiran akhir-akhir ini karena masalah ekonomi yang mereka hadapi dan masalah kesehatannya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ni Putu Rahayu Indra Dewi et al, 2020) dengan judul korelasi tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja. Hasil penelitian yang didapatkan bahwa tingkat stres pada lansia dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori stres sedang sebanyak 24 lansia (40,7%) dan stres berat sebanyak 20 lansia (33,9%) dan kualitas tidur lansia dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori buruk sebanyak 45 lansia (76,3%). Hasil uji didapatkan nilai p value = 0,000 ($p < \alpha = 0,05$) yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia.

Metode

Desain, Waktu, Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif analitik dengan pendekatan "Cross Sectional" dimana penelitian ini bertujuan untuk menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan variabel dependen hanya satu kali pada satu saat. Penelitian ini telah dilaksanakan di

wilayah Kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara pada tanggal 17 juni-29 juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berumur 60 tahun keatas dan tinggal di wilayah Kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara yang berjumlah 143 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan “*Probability Sampling*” dimana setiap subjek dalam populasi mempunyai kesempatan untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 59 lansia.

1. Kriteria Inklusi
 - a. Lansia yang berusia > 60 tahun.
 - b. Lansia yang mampu berkomunikasi secara verbal.
 - c. Lansia yang bersedia menjadi responden.
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Lansia yang mengalami penyakit kronis.
 - b. Lansia yang mengalami gangguan penglihatan dan pendengaran.
 - c. Lansia yang menolak menjadi responden.

Pengumpulan Data

1. Data Primer
Data primer pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner dengan cara memberikan daftar pertanyaan dengan beberapa pilihan jawaban kepada responden (Nursalam, 2016).
2. Data Sekunder
Data sekunder merupakan data yang digunakan untuk mendukung data primer untuk melengkapi data yang diperlukan (Nursalam, 2016).

Pengolahan Data

1. *Editing*
Editing merupakan kegiatan untuk melakukan pengecekan isian folmulir atau kuesioner apakah jawaban yang ada di kuesioner sudah lengkap, jelas, relevan dan konsisten (Mujianto, 2017).
2. *Coding*
Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan (Mujianto, 2017).
3. *Prosesing*
Setelah semua isian kuesioner terisi penuh dan benar dan juga sudah melewati pengkodean maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisis (Mujianto, 2017).
4. *Cleaning*
Cleaning merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah dientry apakah ada kesalahan atau tidak (Mujianto, 2017).

Analisa Data

1. Analisis Univariat
Pada analisa univariat data yang diperoleh dari hasil pengolahan data dari setiap variabel disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi ataupun grafik data (Mujianto, 2017).
2. Analisis Bivariat
Pertimbangan sifat-sifat variabel dalam hubungan satu sama lain, menggunakan software SPSS 16,0 dalam proses pengolahan data. Statical Package for the Social Sciences adalah aplikasi yang digunakan untuk melakukan analisis statistik, dengan uji chi-square untuk melihat hubungan antar kedua variabel (Mujianto, 2017).

Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempo (n=59)

Karakteristik	n	%
Umur		
60-69 Tahun	33	55,9%
70-79 Tahun	15	25,4%
80-89 Tahun	11	18,6%

Jenis Kelamin		
Laki-Laki	20	33,9%
Perempuan	39	66,1%
Pendidikan		
SD	45	76,3%
SMP	9	15,3%
SMA	5	8,5%
Pekerjaan		
Tidak Ada	8	13,6%
Petani	43	72,9%
Wiraswasta	7	11,9%
Kepala Dusun	1	1,7%

Pada tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden dari hasil tabel tersebut di peroleh sebagian besar lansia berumur 60-69 tahun sebanyak 33 orang (55,9%) dan sebagian kecil lansia berumur 80-89 tahun sebanyak 11 orang (18,6%). Hasil penelitian dari hasil tabel sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (66,1%) dan sebagian kecil lansia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 orang (33,9%). Hasil penelitian pendidikan lansia sebagian besar lansia berpendidikan SD sebanyak 45 orang (76,3%) dan sebagian kecil lansia berpendidikan SMA sebanyak 5 orang (8,5%). Hasil penelitian pekerjaan lansia sebagian besar lansia berkerja sebagai petani sebanyak 43 orang (72,9%) dan sebagian kecil lansia bekerja sebagai kepala dusun sebanyak 1 orang (1,7%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempo (n=59)

Tingkat Stres	Kualitas Tidur Lansia						p-value
	Baik		Buruk		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Stres Ringan	26	72,2 %	10	27,8%	36	100 %	0,000
Stres Sedang	3	15,8 %	16	84,2%	19	100 %	
Stres Berat	0	0,0 %	4	100,0%	4	100 %	
Total	29		30		59 100 %		

Berdasarkan tabel 2 di atas hasil analisis tingkat stres dengan kualitas tidur lansia menunjukkan dari 59 responden (100%), responden yang mengalami tingkat stres ringan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 26 orang (72,2%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 10 orang (27,8%), yang mengalami tingkat stres sedang dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 3 orang (15,8%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 16 orang (84,2%) dan yang mengalami tingkat stres berat dengan kualitas tidur yang baik tidak ada (0,0%) dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 4 orang (100%) dan setelah di uji chi-square didapatkan nilai $p=0,000$ yang berarti $p < \alpha = 0,05$.

Pembahasan

Hasil analisis penelitian didapatkan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia yaitu nilai $p=0,000$ yang berarti ($p < \alpha = 0,05$) hasil menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Sulora Kabupaten Toraja Utara.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat stres dengan kualitas tidur dari 59 responden (100%), responden yang mengalami tingkat stres ringan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 26 orang (72,2%) sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 10 orang (27,8%), hasil tersebut menunjukkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres ringan dengan kualitas tidur baik tidak terjadi gangguan kualitas tidur, sebaliknya responden yang mengalami tingkat stres ringan dengan kualitas tidur buruk dikarenakan lansia cenderung berlebihan pada situasi, mudah tersinggung dan mudah merasa kesal yang mengakibatkan kualitas tidurnya menjadi buruk.

Responden yang mengalami tingkat stres sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 3 orang (15,8%), sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 16 orang (84,2%), hasil tersebut menunjukkan responden yang mengalami tingkat stres sedang dengan kualitas tidur baik karena responden dapat mengontrol keadaan yang dialami sehingga kualitas tidurnya tidak terganggu, sebaliknya responden yang mengalami tingkat stres sedang dengan kualitas tidur yang buruk dikarenakan responden mengalami keadaan yang tidak dapat mengontrol emosi, mudah marah dan sulit untuk beristirahat yang mengakibatkan kualitas tidur menjadi buruk. Responden yang mengalami tingkat stres berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 4 orang (100%) hasil tersebut menunjukkan bahwa stres berat sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ni Putu Indra Dewi et al, 2020) dengan judul Kolerasi Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia didapatkan hasil bahwa, lansia yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 9 orang (15,2%) dengan kualitas tidur baik sebanyak 6 orang (10,1%) sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 3 orang (5,1%), lansia yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 24 orang (40,7%) dengan kualitas tidur baik sebanyak 5 orang (8,5%) sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 19 orang (32,2%) dan lansia yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 20 orang (33,0%) dengan kualitas tidur buruk sebanyak 20 orang (33,9%). Hasil tersebut menunjukkan semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia maka kualitas tidurnya semakin buruk. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<a=0,05$), dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia mengalami stres sedang sebanyak 24 orang (40,7%) dan sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 19 orang (42,2%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sri Hindriyastuti et al, 2018) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus, didapatkan hasil bahwa, lansia yang tidak mengalami stres atau normal sebanyak 28 orang (42,4%) dengan tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 22 orang (78,6%) sedangkan terjadi gangguan tidur sebanyak 6 orang (21,4%). Lansia yang mengalami tingkat stres ringan sebanyak 38 orang (57,6%) dengan tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 4 orang (10,5%) sedangkan yang terjadi gangguan tidur sebanyak 34 orang (89,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<a=0,05$), dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia mengalami stres ringan sebanyak 38 orang (57,6%) dan sebagian besar mengalami gangguan tidur sebanyak 40 orang (60,6%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yuni Astuti et al, 2017) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Dukuh Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali, didapatkan hasil bahwa lansia yang mengalami tingkat stres rendah sebanyak 35 orang (42,7%) dengan kualitas tidur baik sebanyak 10 orang (12,2%) sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang (30,5%). Lansia yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 31 orang (37,8%) dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 orang (2,4%) sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 29 orang (35,4%). Lansia yang mengalami tingkat stres tinggi sebanyak 6 orang (7,3%) dengan kualitas tidur baik tidak ada (0,0%) sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 6 orang (7,3%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<a=0,05$), dengan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia mengalami stres rendah sebanyak 35 orang (42,7%) dan sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 61 orang (74,4%).

Menurut teori (Yosep, 2016) stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Teori menurut (Lestari, 2015) tingkat stres pada lansia merupakan tinggi rendahnya tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia sebagai akibat dari stressor berupa perubahan-perubahan baik fisik, mental maupun sosial dalam kehidupan yang dialami lansia. Perubahan fisik yaitu panas, dingin, nyeri, trauma fisik dan kesulitan eliminasi. Perubahan mental atau psikologis yaitu kehilangan, ketakutan dan krisis situasi. Perubahan sosial yaitu status sosial ekonomi dan perubahan tempat tinggal. Teori menurut (Haswita, 2017) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, lingkungan, motivasi, latihan dan kelelahan, stres psikologis, alkohol, nutrisi dan obat-obatan.

Dari hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa lansia yang mengalami stres akan terganggu pada kualitas tidurnya, sebaliknya jika lansia tidak mengalami stres maka cenderung tidak terjadi gangguan pada kualitas tidurnya dan semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia maka semakin berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia.

Kesimpulan

Terdapat hubungan tingkat stres ringan dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara. Terdapat hubungan tingkat stres sedang dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara. Terdapat hubungan tingkat stres berat dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara.

Saran

1. Penelitian ini bisa menjadi masukan dan informasi bagi lansia dan keluarga lansia bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia dapat mempengaruhi kualitas tidur.
2. Penelitian ini bisa sebagai informasi tambahan bagi puskesmas bahwa tingkat stres lansia dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Lempo Kecamatan Sesean Suloara Kabupaten Toraja Utara.
3. Penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai bahan referensi dan bacaan untuk menambah pengetahuan tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia.
4. Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam bidang penelitian selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih

1. Sri Darmawan, Ketua STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang telah memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis.
2. Indra Dewi, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Nani Hasanuddin Makassar yang telah membantu dalam pengurusan selama proses perkuliahan.
3. Sitti Nurbaya, selaku Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dahrianis., selaku Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ratna, selaku staf P3M yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penerbitan jurnal ilmiah.

Referensi

- Ajwar, Muzakir, S. (2020). Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar. Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Stres Pada Klien Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Bhayangkara Makassar, 15, 158–162.
- Haswita. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan Dan Kebidanan*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mujianto, B. (2017). *Metode Penelitian dan Statistik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muhammad Basri, Baharuddin K, & Sitti Rahmatia. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(1), 46–50. <https://doi.org/10.35892/jikd.v15i1.326>
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ni Putu Rahayu Indra Dewi & Ni Kadek Yuni Lestari & Ni Luh Putu Thrisna Dewi. (2020). Korelasi Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 61–68. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Palayukan, S. S. (2020). Faktor- Faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Megarezky Makassar. *Nursing Inside Community*, 2(2), 59–63. Retrieved from <http://180.178.93.169/index.php/nic/article/view/6/3>
- Sri Hindriyastuti et al. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Susenas. (2014). *Badan Pusat Statistik dalam Buletin Jendela Data dan Informasi*.
- WHO. (2015). *Badan Pusat Statistik Republik Indonesia*.
- Yosep, I. H. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Yuni Astuti et al. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Dukuh Kecamatan Banyudono Kabupaten Boyolali. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, IX, 52–65.