

# HUBUNGAN STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Oleh:  
Anisya Aftariza

## ABSTRAK

Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat memengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi lansia. Masalah kesehatan yang banyak dihadapi lansia adalah insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk tidur atau untuk tetap tidur dan merupakan keluhan paling umum dari gangguan tidur. Perbedaan individu dalam merespon stres juga berperan penting dalam terjadinya insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada lansia.

Jenis penelitian ini adalah analitik korelatif dengan desain *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Sampel penelitian diambil secara teknik *total sampling* sebanyak 39 orang. Derajat stres diukur dengan alat ukur *Perceived Stress Scale-10*, dan derajat insomnia diukur dengan alat ukur *Insomnia Severity Scale*.

Penelitian ini menunjukkan lebih dari separoh lansia mengalami stres sedang (53,8%), dan sebagian besar mengalami insomnia ringan (41,0%). Hasil analisa statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia ( $p = 0,150$ ).

Lansia yang mengalami stres sedang sampai berat masih ada yang mengalami insomnia sedang dan berat. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian insomnia.

Kata kunci: insomnia, lansia, stres