

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WANA SERAYA TAHUN**

**2024**

**Oleh:**

**Kadek Dea Nanda Puspita Andini, NIM 2118011024**

**Program Studi Kedokteran**

**ABSTRAK**

Perubahan tubuh akibat menua diistilahkan dengan proses degeneratif meliputi perubahan sistem persarafan yang berkaitan dengan kualitas tidur lansia. Stres psikologis memiliki peranan penting dalam kualitas tidur melalui sekresi hormon norepinefrin, epinefrin, dan kortisol. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Pengumpulan data melalui kuesioner PSS-10 untuk tingkat stres dan PSQI untuk kualitas tidur. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 29 orang. Desain penelitian ini yaitu analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling dan menggunakan analisis *Pearson* untuk analisis bivariat. Hasil menunjukkan *Sig. (2-tailed) (p)* yaitu  $<0,001$  serta koefisien korelasi ( $r$ ) 0,606 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti atau signifikan serta hubungan kuat. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.

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

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY AMONG  
THE ELDERLY AT THE TRESNA WERDHA WANA SERAYA SOCIAL  
ORGANIZATION IN 2024**

**By:**

**Kadek Dea Nanda Puspita Andini, NIM 2118011024**

**Department of Medicine**

**ABSTRACT**

Changes in the body due to aging are termed degenerative processes, including changes in the nervous system that are related to the quality of sleep in the elderly. Psychological stress has an important role in sleep quality through the secretion of the hormones norepinephrine, epinephrine and cortisol. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in the elderly at the Tresna Werdha Wana Seraya Social Home. Data were collected through the PSS-10 questionnaire for stress levels and PSQI for sleep quality. The number of samples in this study was 29 people. The design of this research is an observational analytical approach *cross sectional*. Sampling technique with total side and using analysis *Pearson* for bivariate analysis. The results show *Sig. (2-tailed) (p)* which is  $<0.001$  and a correlation coefficient (*r*) of 0.606 indicates that there is a meaningful or significant relationship and a strong relationship. It can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality in the elderly at the Tresna Werdha Wana Seraya Social Home.

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