

HUBUNGAN STRESS DENGAN PEMENUHAN TIDUR LANSIA DI DESA KEBONAGUNG
KECAMATAN PADANGAN BOJONEGORO

STRESS RELATIONSHIP WITH ELDERLY IN MEETING THE SLEEPING VILLAGE
DISTRICT KEBONAGUNG PADANGAN BOJONEGORO

Rahmawati, Siti N dan Azuma Z.
Prodi III Keperawatan Akes Rajekwesi Bojonegoro

ABSTRACT

Stress is a non-specific reaction of humans to stimuli. rest and sleep is a basic need that is needed by everyone. In the village Kebonagung in need get a lot of elderly people who sleep less than 6 hours / day. This is partly due to natural stress in the elderly. To determine the relationship of stress to the fulfillment of the elderly in the village sleeping Kebonagung District of Bojonegoro Padangan.

In this study using analytical survey. Independent research variable is the level of stress that is the fulfillment of the elderly and dependent elderly sleep. Data collection using questionnaires. Statistical tests using chi-square and contingency coefficient. Results of statistical analysis Chi-Square test showed that the value of $p < 0.05$ is equal to 0.000 to 0.610 association flatness level so that H_0 is rejected with a mean degree of flatness of the relationship is no relationship with the level of stress in the elderly sleep fulfillment Kebonagung Village District of Bojonegoro Padangan.

It can be concluded over the majority of respondents did not experience major stres. Sebagian tidurnya. Ada respondents met the needs of the relationship of stress to the fulfillment of the elderly in the village sleeping Kebonagung District of Bojonegoro Padangan 2014 Expected for respondent should maintain the physical condition and the condition of mind in a relaxed state to avoid stress that can lead to sleep problems.

Keywords: Stress, restful sleep, the elderly.

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi *non*-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (*stimulus stresor*). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya (Hartono, L, 2011). Kondisi stres yang dialami seseorang pada umumnya dan lansia pada khususnya dapat mempengaruhi dalam berbagai aktifitas, seperti bekerja, aktifitas sehari-hari, maupun pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Pada lansia kondisi stres dapat disebabkan karena proses perubahan peran dalam lingkungan keluarga maupun sosial (Yulian, 2012). Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara normal, maka setiap

orang memerlukan kebutuhan istirahat tidur yang cukup (Asmadi, 2008). Pada kondisi stres kebutuhan tidur sering kali tidak terpenuhi, karena tekanan stres (*stresor*) akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis (Hartono, L, 2011). Fenomena di Desa Kebonagung Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegoro di dapatkan banyak lansia yang kebutuhan tidurnya kurang dari 6 jam/ hari. Hal ini salah satunya dipengaruhi oleh permasalahan dalam dalam kehidupan yang dialami lansia.

Menurut data yang dikeluarkan oleh Kementerian Sosial Republik Indonesia bahwa jumlah lansia yang ada di Indonesia tiap tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2009 berjumlah 9,5 juta jiwa dan yang mengalami stres yang mengarah pada keadaan depresi sekitar 20%, tahun 2010 berjumlah 11,3 juta jiwa dan yang mengalami stres sekitar 18%, memasuki tahun 2011 lansia berjumlah 17,2 juta jiwa. Pada tahun 2012 lansia mencapai

19,5 juta jiwa dan yang mengalami depresi sekitar 32% (Iskhak Nur, 2013). Hasil penelitian *Dament et al*, melaporkan bahwa orang yang masih muda dilaporkan efisiensi tidurnya 80 sampai 90 %, sementara lansia 67 sampai 70%. Sedangkan *Luce dan Segal* mengungkapkan bahwa pada kelompok lansia (empat puluh tahun) hanya dijumpai 7 % kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama dijumpai pada 22 % kasus pada kelompok usia tujuh puluh tahun (terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi). Selain itu, terdapat 30 % kelompok usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun di waktu malam hari (Siti Bandiyah, 2009). Berdasarkan data penelitian Karya Tulis Ilmiah oleh Susanto R, (2009) dengan judul “gambaran pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada lansia” yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 22 mei 2012 di dusun Pandansari kecamatan Cluring Jawa Barat, didapatkan jumlah lansia terdapat 59 orang dan dari jumlah tersebut terdapat 36 lansia mengalami gangguan tidur yaitu tidur kurang dari 6 jam / hari akibat stres dalam permasalahan hidup kesehariannya. Dari survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 15 November 2013 di Desa Kebonagung Bojonegoro terhadap 5 lansia didapatkan bahwa 4 responden (80%) lansia tidur kurang dari 6 jam setiap harinya, dan 1 responden (20%) lansia tidur kurang lebih 6 jam namun sering terbangun. Tidak terpenuhinya kebutuhan tidur lansia karena permasalahan yang dialami oleh lansia yang menyebabkan lansia mengalami stres.

Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan (Pudjiastuti, 2003 dalam Efendi F dan Makhfudli, 2009). Kondisi stres yang dialami oleh lansia disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah permasalahan yang muncul dilingkungan baik keluarga atau lingkungan masyarakat (Suryana, 2012). Keadaan stres pada lansia dapat berdampak pada tidak terpenuhinya kebutuhan istirahat tidur. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. Dengan stres yang dialami, seorang lansia dapat tidur kurang dari 6 jam, namun dengan kualitas sering terbangun, sehingga hal ini dapat

mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan istirahat tidur, dan berdampak pada aktifitas lansia dalam keseharian, seperti lansia sering mengantuk di siang hari, mata merah karena kurang tidur, dan dapat mengganggu prose bekerja pada lansia yang masih aktif bekerja (Ridwan K, 2012)

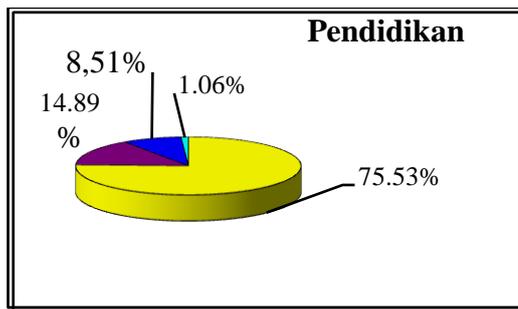
Untuk meminimalkan terjadinya stres yang dialami oleh lansia hendaknya diperlukan peran yang baik dari keluarga dapat dilakukan dengan pendekatan yang dilakukan dengan cara memberikan perhatian, selalu mendampingi, serta membuat suasana menjadi santai, sehingga lansia akan lebih nyaman dengan berbagai permasalahan yang dialami. Dari lansia sendiri, stres dapat diminimalkan dengan mendekati diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, dengan beribadah, dan berdoa, sehingga diberi ketenangan batin. Selain itu lansia dapat sering bersosialisasi dengan keluarga, maupun lingkungan sekitar, sehingga dengan keadaan yang santai stress dapat diminimalkan.

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian digunakan adalah survey analitik Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*Point Time Approach*) tanpa ada *follow up* (Notoatmodjo S, 2010 : 145–146). Pada penelitian antara faktor resiko dan faktor efek yaitu hubungan tingkat stress dengan pemenuhan tidur lansia di Desa Kebunagung Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegoro yang di ukur dalam sekali waktu. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Kebunagung RT 4 Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegoro berjumlah 124 responden. Sampel dalam penelitian lansia di Desa Kebunagung RT 4 Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegor, yang berjumlah 94 responden, yang memenuhi kriteria inklusi. Besar sampel adalah 94 responden, Tehnik pengambilan data atau tehnik sampling dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* yaitu *simple random sampling* yaitu dengan cara setiap elemen diseleksi secara random atau acak. Pengambilan sampel secara random sederhana dilakukan dengan undian, yaitu mengundi nama-nama subyek dalam populasi (Nursalam, 2008 : 93). Pengambilan

sampel dilakukan dengan membuat undian kertas yang berisi angka. Variabel *independent* penelitian ini adalah tingkat stres lansia. Variabel *dependent* penelitian ini adalah pemenuhan tidur lansia.

Hasil Penelitian



Gambar 1. Distribusi pendidikan responden

| No. | Tingkat stres | Frekuensi | Prosentase (%) |
|--------|---------------|-----------|----------------|
| 1. | Sedang | 21 | 22,3% |
| 2. | Ringan | 22 | 23,4% |
| 3. | Normal | 51 | 54,3% |
| Jumlah | | 94 | 100% |

Tabel 2. Tingkat stress

| No | Tingkat Stres Lansia | Pemenuhan Kebutuhan Tidur | | | | Total | |
|--------|----------------------|---------------------------|-------|-----------|-------|-------|-------|
| | | Tidak Terpenuhi | | Terpenuhi | | | |
| 1 | Sedang | 18 | 85,7% | 3 | 14,3% | 21 | 100 % |
| 2 | Ringan | 8 | 36,4% | 14 | 63,6% | 22 | 100 % |
| 3 | Normal | 0 | 0% | 51 | 100% | 51 | 100 % |
| Jumlah | | 26 | 27,7% | 68 | 72,3% | 94 | 100% |

Tabel 3. Pemenuhan kebutuhan tidur

PEMBAHASAN

Dari 94 responden yang diteliti lebih dari sebagian yaitu sebanyak 51 (54,3%) responden tidak mengalami stres (normal)

Stres adalah reaksi *non*-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (*stimulus stresor*). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sangat individual,

sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Hal ini sangat dipengaruhi oleh tingkat kematangan berpikir, tingkat pendidikan, dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap lingkungannya. Tekanan stres (*stresor*) akan membebani individu dan mengakibatkan gangguan keseimbangan fisik ataupun psikis. Batas kritis tekanan yang menimbulkan stres sangat bervariasi antarindividu (Hartono, L, 2011). Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. (Pudjiastuti, 2003 dalam Efendi F dan Makhfudli, 2009). Keadaan stres dapat terjadi pada semua orang tidak terkecuali lansia. Secara umum faktor penyebab stres digolongkan menjadi stres yang disebabkan oleh tekanan fisik, tekanan psikologis, tekanan sosial ekonomi (Hartono L, 2011)

Hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari sebagian responden mengalami tingkat stres yang normal, meskipun dalam tingkat stres yang normal namun tanda gejala stres muncul pada lansia, hal ini diantaranya dapat dipengaruhi oleh proses kehidupan dimana lansia mendapatkan lingkungan keluarga yang nyaman sehingga berbagai macam masalah dapat tetratasi dengan baik tanpa menjadi pemicu stres pada lansia

Pemenuhan tidur lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegoro tahun 2014, dari 94 responden yang diteliti sebagian besar responden yaitu sebanyak 68 (72,3%) responden terpenuhi dalam kebutuhan tidurnya, dan kurang dari sebagian responden yaitu 26 (27,7%) tidak terpenuhi dalam kebutuhan tidur

Istirahat merupakan keadaan yang rilek tanpa adanya tekanan emosional yang bukan hanya tidak beraktifitas saja, istirahat berarti bersantai yang menyegarkan diri atau diam setelah melakukan kerja (Hidayat AAA, 2011). Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Untuk dapat berfungsi secara normal, maka setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat tidur yang cukup (Asmadi, 2008). Kebutuhan tidur dapat dinilai dari kuantitas dan kualita tidur. Kuantitas tidur adalah jumlah tidur seseorang pada siang dan malam hari yang biasanya dihitung dengan jumlah waktu (jam). Kebutuhan tidur pada manusia tergantung dari tingkat perkembangannya. Seorang lansia

memerlukan waktu tidur 6 jam setiap harinya. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Seseorang dikatakan memenuhi kualitas tidur bila seseorang tersebut tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. (Hidayah AA, 2011).

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden terpenuhi dalam kebutuhan istirahat tidur. Hal ini salah satunya dapat dipengaruhi oleh konsisi psikologi yang normal, dimana dari hasil penelitian didapatkan bahwa lebih dari sebagian responden mengalami stres yang normal, dengan stres normal yang dialami oleh lansia maka lansia dapat tidur dengan nyenyak karena tidak mengalami permasalahan psikologi yang dapat mengganggu tidur lansia, selain itu suasana yang nyaman dengan aktifitas sehari-hari dapat memicu tidur lansia menjadi nyaman.

Hubungan stres dengan pemenuhan tidur lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegoro tahun 2014, dari 94 responden, 51 (54,3%) responden dengan tingkat stres normal terpenuhi dalam kebutuhan tidur

Hasil analisa uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p < 0,01$ yaitu sebesar 0,000 sehingga H_0 ditolak berarti ada Hubungan tingkat stres dengan pemenuhan tidur lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegoro tahun 2014.

Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan pemenuhan tidur lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegoro tahun 2014, hal ini karena stres dapat menjadi pemicu tidak terpenuhinya kebutuhan tidur seseorang pada umumnya. Karena stres identik dengan banyaknya permasalahan yang memicu masalah dalam pikiran sehingga dalam aktifitas sehari-hari seseorang cenderung memikirkan masalah tersebut, sehingga dalam pemenuhan tidur sering kali tidak terpenuhi karena masalah yang ada, sebaliknya stres yang sangat minimal dapat mengurangi beban pikiran sehingga

dalam memenuhi kebutuhan tidur dapat terpenuhi.

KESIMPULAN

Lebih dari sebagian responden tidak mengalami stress,Sebagian besar responden terpenuhi dalam kebutuhan tidurnya,Ada hubungan tingkat stres dengan pemenuhan tidur lansia di Desa Kebonagung Kecamatan Padangan Kabupaten Bojonegoro, saran ,Bagi responden:Diharapkan bagi responden hendaknya menjaga kondisi fisik dan pikiran dengan mengkondisikan diri dalam keadaan rileks agar terhindar dari stres yang dapat memicu timbulnya masalah tidur,Bagi peneliti selanjutnya keluarga diharapkan peran serta keluarga sebagai orang terdekat untuk dapat menjadi pendamping bagi lansia, menjaga kondisi lansia guna meminimalkan terjadinya stres yang muncul

KEPUSTAKAAN

51

- Asmadi, 2008, *Konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien*. Jakarta. Salemba medika
- Bandiyah, 2009. *Proses penuaan*. <http://prosesterjadinya.penuaan.//diakses tanggal 3 Januari 2013>
- Corwin E, 2009. *Buku saku patofisiologi*. Jakarta. Salemba
- Efendi F dan Makhfudli, 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta . EGC
- Harianja, 2007. *Tanda dan gejala stress dalam kehidupan*. Jakarta. Salemba.
- Hartono, L, 2011. *Homeostasis dan respon stress*. Jakarta . Salemba
- Hidayat AAA, 2011,*Kebutuhan dasar manusia*. Jakarta. EGC
- Iskhak Nur, 2013. *Buku saku patofisiologi*. Jakarta. Salemba
- Maryam, 2008. *Ageing proses*. [http:// google. Konsep-lansia-roses-terjadinya-penuaan \(Ageing proses\)](http://google.Konsep-lansia-roses-terjadinya-penuaan(Ageing proses). Idakses tanggal 3 januari 2013). Idakses tanggal 3 januari 2013
- Murray dan Zentner, 2008. *Proses terjadinya penuaan (Ageing proses)*. [http:// google. Konsep-penuaan \(Ageing proses\)](http://google.Konsep-penuaan (Ageing proses). Idakses tanggal 3 januari 2013). Idakses tanggal 3 januari 2013
- Notoadmodjo 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan cetakan II*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian*. Jakarta. salemba.

- Nugroho, 2008. *Konsep dasar Kepewaratan Komunitas*. Jakarta. EGC
- Ridwan K, 2012. *Konep-kebutuhan-tidur*. www.google.com//kebutuhan-tidur. Diakses tanggal 5 Desember 2013
- Siti Bandiyah, 2009. *Pemenuhan Kebutuhan istirahat tidur pada anak*. Jakarta. CV Agung Seto
- Sunaryo, 2008. *Gangguan psikologi stress*. Jakarta. EGC
- Suryana, 2012. *Konsep fisiologi stress*. Jakarta . salemba
- Yulian, 2012. *Diagnosa dan tatalaksana penyakit syaraf*. Jakarta. EGC