

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AWAL BROS BATAM**

**Skripsi, September 2022
Rama Yunita**

**Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah
Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022**

49 halaman + 6 tabel + 2 Gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan individu yang banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya berkurangnya dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Sekarang ini ada banyak masalah yang cenderung terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya adalah insomnia. Sebagian besar lanjut usia yang menderita stres mengalami gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022. Rancangan penelitian ini adalah jenis penelitian korelasi dengan pendekatan *crosssectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berjumlah 85 orang dan dianalisa menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022 (*p-value* 0,000). Dapat disimpulkan adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Tahun 2022. Di sarankan kepada lansia untuk dapat mengatur waktu tidur dengan baik dan menghindari faktor resiko gangguan kualitas tidur seperti stres.

Kata kunci : Stres, Kualitas Tidur, Lansia

**NURSING MAJOR AWAL BROS
UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES BATAM**

**Mini Thesis, September 2022
Rama Yunita**

***The Relationship between Stress Levels and Sleep Quality in the Elderly in the
Work Area of UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab. Bintan Year 2022***

49 pages + 6 tables + 2 pictures + 14 attachment

ABSTRACT

The elderly are individuals who undergo many changes, both physically and mentally, especially the reduction in various functions and abilities that they once had. Today there are many problems that tend to occur in the elderly both physically and psychologically, one of which is insomnia. Most of the elderly who suffer from stress experience sleep disorders. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in the UPTD Work Area of the Sei Lekop Health Center, Kab. Bintan 2022. The design of this research is a type of correlation research with a cross-sectional approach. The sample in this study was the elderly, amounting to 85 people and analyzed using the chi square test. The results show that there is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in the UPTD Work Area of the Sei Lekop Health Center, Kab. Bintan 2022(p-value 0.000) then H_a accepted. It can be concluded that there is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly. Bintan in 2022. Researchers give advice to the elderly to be able to manage sleep well and avoid risk factors for sleep quality disorders such as stress.

Keywords: *Stress, Sleep Quality, Elderly*