

## HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN GAYA HIDUP TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA KOTA BATU

I Wayan Gede Saraswasta\*<sup>1</sup>, Florisma Arista Riti Tegu<sup>1</sup>, A.A.Ayu Emi Primayanthi<sup>1</sup>, Rabita Trisna Sucitra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

<sup>2</sup>Program Studi DIII Keperawatan Akademi Keperawatan Al-Ikhlas

\*korespondensi penulis, e-mail: gd.saraswasta@unud.ac.id

### ABSTRAK

Lansia sering mengalami gejala stres seperti mudah cemas dan sulit tidur yang mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu, lansia cenderung memiliki gaya hidup kurang aktif dan pola makan tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Kota Batu RT 04/RW 14. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 38 responden diambil menggunakan teknik *non-probability sampling*. Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner DASS-42 untuk stres, kuesioner gaya hidup, dan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sangat parah berjumlah 21 (55,3%), responden dengan gaya hidup cukup berjumlah 25 (65,8%), dan responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 21 (55,3%). Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 serta adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap kualitas tidur dengan nilai *p-value* 0,029. Tingkat stres yang tinggi dan gaya hidup berkontribusi terhadap kualitas tidur. Oleh karena itu, pengelolaan stres yang efektif dan penerapan gaya hidup perlu menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia.

**Kata kunci:** gaya hidup, kualitas tidur, lansia, stres

### ABSTRACT

Older adults frequently experience stress-related symptoms such as anxiety and sleep disturbances, which can negatively affect sleep quality. In addition, they often maintain less active lifestyles and irregular eating habits. This study aimed to examine the relationship between stress levels and lifestyle with sleep quality among older adults in Kota Batu Village, RT 04/RW 14. Using a quantitative correlational design with a cross-sectional approach, 38 respondents were recruited through non-probability sampling. Data were collected using the DASS-42 questionnaire for stress, a lifestyle questionnaire, and the Sleep Quality Questionnaire (KKT). Findings revealed that most respondents had very severe stress levels (55,3%), moderate lifestyle scores (65,8%), and poor sleep quality (55,3%). Spearman's correlation test showed significant associations between stress levels and sleep quality ( $p = 0,002$ ), as well as between lifestyle and sleep quality ( $p = 0,029$ ). These results suggest that high stress and lifestyle factors strongly influence sleep quality. Effective stress management and healthier lifestyle practices are essential to improve sleep quality and well-being in older adults.

**Keywords:** life style, older adults, sleep quality, stress

## PENDAHULUAN

Masa tua atau fase lansia merupakan tahap kehidupan manusia yang terakhir, di mana terjadi penurunan fisik, mental, dan sosial secara perlahan (Cahyaningrum, 2022). Populasi lansia di seluruh dunia diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar jiwa dan jumlah ini diproyeksikan terus bertambah hingga mencapai 2 miliar jiwa pada tahun 2050 (Ulfa *et al.*, 2021). Jumlah lanjut usia di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu 25 juta pada tahun 2019, dan diperkirakan akan mencapai 32 juta pada tahun 2024 dengan mayoritas berada pada kelompok umur 60–69 tahun (Djuari & Dewanti, 2025; Wardhani *et al.*, 2024).

Pada tahap lansia, tubuh juga mengalami penurunan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan stres lingkungan dan kesulitan dalam menjaga keseimbangan tubuh dan kondisi stres fisiologis. Lansia yang mengalami stres cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, di mana depresi dan kecemasan sering kali menjadi faktor yang mengganggu tiduran mereka. Seseorang yang dipenuhi dengan masalah mungkin tidak bisa rileks untuk bisa tidur (Saroinsong *et al.*, 2023).

Stres pada lansia dapat diartikan sebagai tekanan yang muncul akibat stresor berupa perubahan-perubahan yang memaksa lansia untuk melakukan penyesuaian diri (Issalillah & Aisah, 2022). Tingkat stres pada lansia merujuk pada seberapa besar tekanan yang dirasakan atau dialami oleh lansia akibat stresor berupa perubahan-perubahan fisik, mental, dan sosial dalam kehidupan mereka (Putri, 2020). Cara mengatasi stres bermacam-macam, salah satunya penggunaan obat anti depresi disarankan oleh dokter dan menjalin komunikasi yang baik untuk kesejahteraan untuk psikologis (Hidayah, 2021).

Gaya hidup memiliki dampak besar terhadap kesehatan seseorang, dalam era modern seperti sekarang, dengan meningkatnya jumlah penduduk, risiko

munculnya berbagai penyakit semakin tinggi (Sunarti, 2020). Salah satu gaya hidup yang tidak sehat yaitu kebiasaan pola tidur yang kurang (Febriyona *et al.*, 2023). Gaya hidup dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara benar dan teratur serta tidak merokok (Pardosi & Buston, 2022).

Kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap aspek kognitif, fisik, dan kualitas hidup lansia. Kekurangan tidur dapat berdampak pada kesehatan fisik lansia, yang dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, wajah tampak pucat, kehilangan energi, serta menurunnya sistem imun, sehingga lansia lebih rentan terhadap penyakit (Leba, 2020).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Universitas California, sekitar 40-50% individu berusia 60 tahun ke atas mengalami masalah dengan kualitas tidur mereka (Apriyeni & Patricia, 2023). Di Indonesia, sekitar 50% lansia berusia 60 tahun ke atas mengalami gangguan kualitas tidur. Di Jawa Timur, 45% lansia dilaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk (Yuliadarwati & Utami, 2022). Sementara itu, di Jawa Barat pada tahun 2023, sekitar 40% lansia juga mengalami masalah tidur (BPS Kota Bogor, 2023).

Gangguan tidur dapat menimbulkan ketidakseimbangan fisiologis maupun psikologis. Secara fisiologis, salah satu dampak yang umum dirasakan adalah cepat lelah (Jannah & Hidajat, 2024). Lansia menjadi kelompok dengan risiko tinggi mengalami gangguan tidur seperti insomnia yang dipengaruhi berbagai faktor, seperti pensiun dan perubahan pola sosial, kehilangan pasangan atau teman dekat, peningkatan konsumsi obat-obatan, penyakit yang baru dialami, serta perubahan irama sirkadian (Cross *et al.*, 2019; Jaqua *et al.*, 2023). Meskipun perubahan pola tidur sering dianggap sebagai proses penuaan yang normal, bukti terbaru menunjukkan

bahwa banyak gangguan tidur justru berkaitan dengan kondisi patologis yang menyertai penuaan (Ernawati *et al.*, 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 5 dari 10 responden di Desa Kota Batu RT 04/RW 14, sebagian besar lansia mengalami gejala stres seperti mudah cemas, sulit tidur, sering terbangun di

malam hari, serta merasa lelah saat bangun. Lansia tersebut juga cenderung memiliki gaya hidup kurang aktif dan pola makan tidak teratur. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan tingkat stres dan gaya hidup terhadap kualitas tidur lansia, sekaligus menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yang dilaksanakan di Desa Kota Batu RT 04/RW 14. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup dengan kualitas tidur pada lansia. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di wilayah tersebut yang berjumlah 60 orang. Jumlah sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan perhitungan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 10% sehingga diperoleh 38 responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia yang berdomisili di Desa Kota Batu RT 04/RW 14, berusia lebih dari 60 tahun, dapat berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah lansia yang tidak bersedia berpartisipasi, memiliki gangguan pendengaran, dan/atau mengalami gangguan kognitif.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga kuesioner. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42) yang telah dimodifikasi menjadi 29 item pertanyaan dengan skala 0-3. Skor kemudian dikategorikan menjadi normal, stres ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Gaya hidup diukur menggunakan 12 item pertanyaan yang mencakup aktivitas fisik dan pola makan dengan kategori baik dan cukup. Kualitas tidur diukur menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) yang terdiri atas 7 item dengan skor total 7-28, dan dikategorikan menjadi kualitas tidur baik dan buruk.

Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa semua instrumen memenuhi kriteria. Kuesioner stres (DASS-42) valid dengan nilai korelasi 0,489–0,770 dan reliabel dengan Cronbach's Alpha 0,953. Kuesioner gaya hidup valid dengan nilai korelasi 0,447–0,805 dan reliabel dengan Cronbach's Alpha 0,797. Kuesioner kualitas tidur valid dengan nilai korelasi 0,505–0,701 dan reliabel dengan Cronbach's Alpha 0,683.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti. Data kemudian diolah dan dianalisis. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi tiap variabel, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan gaya hidup dengan kualitas tidur. Taraf signifikansi ditetapkan pada nilai  $p < 0,05$ .

Penelitian ini telah memperoleh izin penelitian dari Ketua RT 04/RW 14 Desa Kota Batu, Kecamatan Ciomas, Bogor dengan nomor izin penelitian: 3328-48/C.01.08/2025.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka data responden diuraikan berdasarkan usia dan jenis kelamin, gambaran tingkat stres, gaya hidup dan kualitas tidur serta hubungan antara stres, gaya hidup, dengan kualitas tidur lansia. Karakteristik ini disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=38)

Variabel	Frekuensi (f)	Percentase (%)
<b>Usia</b>		
60-74 tahun	35	92,1
75-90 tahun	3	7,9
>90 tahun	0	0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	19	50
Perempuan	19	50

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok usia 60-74 tahun (92,1%). Sedangkan kategori jenis kelamin seimbang, dengan jumlah responden laki-laki dan perempuan masing-masing 19 responden (50%).

**Tabel 2.** Kategori Tingkat Stres Responden (n=38)

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Normal	7	18,4
Ringan	3	7,9
Sedang	3	7,9
Parah	4	0,5
Sangat Parah	21	55,3

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 38 responden, mayoritas berada pada kategori stres sangat parah yaitu 21 responden (55,3%).

**Tabel 3.** Kategori Gaya Hidup Responden (n=38)

Gaya Hidup	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Baik	13	34,2
Cukup	25	65,8

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 38 responden, mayoritas berada pada gaya hidup dengan kategori cukup yaitu 25 responden (65,8%).

**Tabel 4.** Kategori Kualitas Tidur Responden (n=38)

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Percentase (%)
Baik	17	44,7
Buruk	21	55,3

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 38 responden, mayoritas berada pada kategori kualitas tidur buruk sejumlah 21 responden (55,3%).

**Tabel 5.** Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total	p-value
	Baik	Buruk	f	%		
Normal	0	7	18,4	18,4	7	
Ringan	0	3	7,9	7,9	3	
Sedang	3	0	7,9	7,9	3	
Parah	3	1	2,6	2,6	4	
Sangat Parah	15	6	39,5	39,5	21	
<b>Total</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>55,3</b>	<b>44,7</b>	<b>38</b>	<b>0,002</b>

Tabel 5 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia dengan

nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti tingkat stres berpengaruh terhadap kualitas tidur.

**Tabel 6.** Hubungan Gaya Hidup terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Gaya Hidup	Kualitas Tidur				Total	<i>p-value</i>
	Baik		Buruk			
	f	%	f	%	f	%
Baik	9	23,7	4	10,5	13	34,2
Cukup	8	21,1	17	44,7	25	65,8
Total	17	44,7	21	55,3	38	100

Tabel 6 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dan kualitas tidur pada lansia dengan

nilai  $p = 0,029$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti gaya hidup berpengaruh terhadap kualitas tidur.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada variabel tingkat stres menunjukkan responden terbanyak dengan tingkat stres sangat parah sejumlah 21 responden (55,3%). Sejalan dengan penelitian Sahadan *et al* (2024) diperoleh hasil dari 76 responden, sebagian besar responden mengalami stres berat sebanyak 22 responden (28,9%), kemudian stres sedang sebanyak 20 responden (26,7), tidak mengalami stres sebanyak 19 responden (25%) dan stres ringan sebanyak 15 responden. Tingkat stres dapat berbeda-beda antar individu karena setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga dapat membuat mereka rentan terhadap stres dengan tingkat yang berbeda (Rusmanto, 2021 dalam Sahadan *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan gaya hidup cukup berjumlah 25 (65,8%). Dimana hal tersebut sejalan dengan penelitian Rahmayani *et al* (2021) yang menyatakan hasil penelitian gaya hidup kurang baik sebanyak 34 orang (64,2%) dan paling sedikit gaya hidup baik sebanyak 19 orang (35,8%). Perubahan gaya hidup pada lansia seperti peningkatan aktivitas fisik, penerapan pola makan sehat, serta rutinitas harian yang teratur mempunyai hubungan yang sangat erat dengan peningkatan kualitas tidur lansia

(Kushkestani *et al.*, 2020). Selain berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur pada lansia, faktor-faktor tersebut juga mendukung kesehatan fisik secara menyeluruh serta kesejahteraan mental lansia (Bui *et al.*, 2025; Hrnčić *et al.*, 2024; Indriani & Munandar, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian ini distribusi frekuensi kualitas tidur menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk sejumlah 21 (55,3%). Responden dengan kualitas tidur yang buruk umumnya merasa tidak segar saat bangun tidur, mengalami gangguan pada waktu tidur malam berupa sering terbangun, serta menghadapi kesulitan untuk kembali memulai tidur. Hal ini sejalan dengan Penelitian Sinta dalam Studi *et al* (2019) ditemukan bahwa dari total 101 responden terdapat 17 kualitas tidur baik (16,8%) dan 84 dengan kualitas tidur buruk (83,2%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia menunjukkan nilai signifikansi dengan *p-value* 0,002 ( $<0,05$ ), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada lansia. Dari 38 responden yang memiliki tingkat stres parah terhadap kualitas tidur baik berjumlah 1 responden (2,6%), sedangkan kualitas tidur buruk berjumlah 3 responden (7,9%).

Tingkat stres sangat parah terhadap kualitas baik berjumlah 6 responden (15,8%), sedangkan kualitas tidur buruk berjumlah 15 responden (39,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian Hindriyastuti & Zuliana (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar lansia tidak stres atau normal dengan tidak terjadi gangguan tidur sebanyak 22 (78,6%) responden, sebaliknya sebagian besar lansia mengalami stres ringan dan terjadi gangguan tidur sebanyak 34 (89,5%) responden. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia.

Penelitian di Desa Mekar Jaya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dengan nilai  $p$  sebesar 0,003, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidur lansia (Hasanah, 2024). Temuan serupa dilaporkan dalam penelitian di Iran Barat, di mana 44,7% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk, dan setiap peningkatan satu poin skor stres secara signifikan meningkatkan kemungkinan terjadinya kualitas tidur buruk sebesar 9% (*adjusted OR*: 1,09) (Cheraghi *et al.*, 2024). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres yang dirasakan ( $r = -0,17$ ;  $p = 0,02$ ) pada orang dewasa berusia 45–75 tahun, di mana individu dengan kualitas tidur buruk melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi (Paulson *et al.*, 2022). Dos Santos-Orlandi *et al* (2024) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa stres dan penggunaan obat-obatan *multiple* terkait dengan kualitas tidur yang buruk pada individu lanjut usia.

Berdasarkan hasil penelitian hubungan gaya hidup terhadap kualitas tidur lansia didapatkan hasil signifikansi dengan  $p$ -value 0,029 ( $<0,05$ ), maka dapat disimpulkan  $H_a$  diterima yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup terhadap kualitas tidur pada lansia. Dari 38 responden yang

memiliki gaya hidup baik terhadap kualitas tidur baik berjumlah 9 responden (23,7%), sedangkan kualitas tidur buruk berjumlah 4 responden (10,5%). Hubungan gaya hidup cukup terhadap kualitas tidur baik berjumlah 8 responden (21,1%), sedangkan kualitas tidur buruk berjumlah 17 responden (55,3%). Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia. Adanya hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur terjadi karena lansia yang mempunyai gaya hidup cukup cenderung mempunyai kualitas tidur yang buruk. Sedangkan lansia yang mempunyai gaya hidup baik cenderung mempunyai kualitas tidur baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Silvanasari (2021) menunjukkan bahwa persentase tinggi berada pada gaya hidup kurang baik yaitu sebanyak 58 responden (50,4%) dengan kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian lain menunjukkan adanya korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada lansia, di mana peningkatan aktivitas fisik berkontribusi positif terhadap waktu untuk memulai tidur (*sleep onset*) dan durasi total tidur. Hal ini menegaskan bahwa pilihan gaya hidup berperan penting dalam menentukan kualitas tidur pada kelompok lanjut usia di Malang (Yuliadarwati *et al.*, 2022). Intervensi yang berfokus pada edukasi gizi juga direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Bahonar *et al.*, 2023). Hubungan timbal balik antara pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur menunjukkan bahwa intervensi terpadu yang menargetkan aspek-aspek tersebut dapat memperbaiki kesehatan lansia secara menyeluruh. Sebagai contoh, peningkatan pola makan sehat dan peningkatan aktivitas fisik berpotensi menghasilkan kualitas tidur yang lebih baik pada kelompok lanjut usia (Zhao *et al.*, 2021).

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan gaya hidup terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Kota Batu RT 04/RW 14. Lansia yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa lelah saat bangun. Demikian pula, gaya hidup yang kurang sehat seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak

teratur, dan kebiasaan tidur yang buruk berkontribusi pada penurunan kualitas tidur.

Penelitian ini menegaskan bahwa stres dan gaya hidup merupakan dua faktor utama yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada manajemen stres dan promosi gaya hidup sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan lansia secara keseluruhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). Aktivitas Fisik Pada Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51–59. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Bahonar, E., Sadeghi, M., Abbasi, M., Elyasi, M., Dabirian, Z., & Mahdizadeh, A. (2023). Relationship Between Quality of Life and Sleep Quality in Resident and Nonresident Seniors in Shahroud City, Iran. *Annals of Military and Health Sciences Research*. <https://doi.org/10.5812/amh-139997>
- Cahyaningrum, et al. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Cheraghi, Z., Shirmohammadi, N., Ilukhani, R., Tayebi, M., Cheraghi, P., & Sadri, M. (2024). Predictors of Poor Sleep Quality in Elderly Individuals in Western Iran: A Population-Based Cross-Sectional Study. *Journal of Research in Health Sciences*, 25, e00642. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2025.177>
- Cross, N. E., Carrier, J., Postuma, R. B., Hung, T., Richards, M., Langlois, É. V., & Gagnon, J. F. (2019). Association between insomnia disorder and cognitive function in middle-aged and older adults: A cross-sectional analysis of the Canadian Longitudinal Study on Aging. *Sleep*, 42(8), zsz114. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz114>
- Djuari, L., & Dewanti, L. (2025). Skrining Gangguan Emosi Lansia dengan Metode 2 Menit di Posyandu. *2(11)*, 5073–5080.
- Dos Santos-Orlandi, A. A., Ottaviani, A. C., Alves, E. D. S., de Brito, T. R. P., & Inouye, K. (2024). Sleep quality of vulnerable elderly people: Associated factors. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 77, e20230283.
- Fitri, T., Malau, B., Silitonga, S., & Hutagalung, S. A. (2023). Penyuluhan terhadap lansia: Mengenali karakteristik para lansia. *ELETTTRA : Jurnal Pendidikan Penyuluhan Agama Kristen Negeri Truntung*, 1(1), 47–56. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0283>
- Febriyona, R., Syamsuddin, F., & Tantu, O. D. K. (2023). Vol.2,+No.1+April+2023+hal+112-124. 2(1).
- Hasanah, N. (2024). Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Desa Mekar Jaya Sumatera Utara. *Barongko*, 2(3), 405–415. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i3.382>
- Hidayah, N. (2021). Stres pada lansia menjadi faktor penyebab dan akibat terjadinya penyakit. *Journal Of Health Sciences*, 6(2). <https://doi.org/10.33086/jhs.v6i2.29>.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2020). 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>
- Issalillah, F., & Aisyah, N. (2022). The elderly and the determinants of stress. *Journal of Social Science Studies (JOS3)*, 2(1), 9–12. <https://doi.org/10.56348/jos3.v2i1.19>
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164–171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Jaqua, E. E., Hanna, M., Labib, W., Moore, C., & Matossian, V. (2023). Common sleep disorders affecting older adults. *The*

- Permanente Journal, 27, 22.114. <https://doi.org/10.7812/TPP/22.114>
- Kushkestani, M., Nosrani, S. E., Moradi, K., & Lira, F. S. (2020). Poor sleep quality correlated negatively with physical activity level and nutritional status in older adults living in nursing homes. *Annals of Medical and Health Sciences Research*. <https://doi.org/10.33879/AMH.122.2020.08028>
- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177.
- Pardosi, S., & Buston, E. (2022). Gaya Hidup Memengaruhi Status Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 538–545. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i3.3184>
- Paulson, S., Gray, M., Campitelli, A., Gills, J. L., Madero, E. N., Myers, J., & Glenn, J. M. (2022). Associations between measures of sleep quality, physical activity, anxiety, and stress among adults. *Innovation in Aging*, 6(Supplement\_1), 625–626. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.2323>
- Sahadan, V., Paturusi, A., & Pongoh, L. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado (JIKMA)*, 3(2), 19–27.
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Studi, P., Keperawatan, S., Kesehatan, F. I., Teknologi, I., Rs, K., & Kesdam, S. (2019). Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality in Elderly Sinta Aci Penggalih Putri, Hanim Mufarokhah, Rif'atul Fani email : hanim.mufarokhah @ itsk. Sunarti, S. (2020). Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Mempunyai Kadar Asam Urat Lebih Dari Normal Di Posyandu Lansia Turi 01 UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.36916/jkm.v5i1.99>
- Ulfa, M., Muammar, & Yahya, M. (2021). Hubungan Perubahan Psikososial Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Darussalam Indonesian Journal Fo Nursing and Midwifery*, 2, 81–88.
- Yuliadarwati, N. M., Rahmanto, S., & Oktavianti, F. (2022). The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality in the Elderly in the Malang City Community. *KnE Medicine*. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i3.11856>
- Zhao, Y., Song, J., Brytek-Matera, A., Zhang, H., & He, J. (2021). The Relationships between Sleep and Mental and Physical Health of Chinese Elderly: Exploring the Mediating Roles of Diet and Physical Activity. *Nutrients*, 13(4), 1316. <https://doi.org/10.3390/NU13041316>