Ramaita[a]

[a] Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Korespondensi : Ramaita

Email : ira.ramaita@yahoo.co.id

Insomnia adalah persepsi dimana seseorang merasa tidak cukup tidur atau kualitas tidur yang buruk, Stres menyebabkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan system saraf simpatis. Sehingga seseorang dapat santai atau relaks dan seterusnya tidak dapat memunculkan rasa kantuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia. Pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman dengan 60 responden yang mengalami insomnia. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan desain penelitian *cross sectional*. Data tingkat insomnia lansia diukur dengan alat ukut tingkat insomnia Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-
Insomnia Rating scale
(KSPBJ-IRS) yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi lansia dan tingkat stres diukur dengan
Depression Anxiety Stress Scale 42
(DASS 42
).
Analisa hasil penelitian dilakukan dengan dengan uji
Spearman.
Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan tingkat insomniadengan nilai p = 0,000 (p<0,05) dan r = +0,710 dengan arah hubungan positif. Artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi tingkat insomnia. Disarankan kepada perawat di PSTW untuk memberikan bimbingan konseling karena kondisi psikologis dapat mempengaruhi insomnia.

Kata kunci: Insomnia, Stres, Lansia

Insomnia is the perception or complaint of in adequate or poor quality sleep. Stress leads to muscle tension so that activate the sympathetic nervous system, therefore someone can not feel relaxed so as not to bring a sense of sleepiness. The purpose of this research was to explain the correlation between the level of stress with insomnia level. In alderly in PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman with 60 respondents who experienced insomnia. The type of research was the correlation with cross sectional study design. Elderly insomnia level were measured by the level of insomnia Study Group Biological Psychiatry Jakarta-Insomnia Rating Scale (GBPJ-IRS) that have been modified in accordance with the conditions of elderly and stress levels were measured with the Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS 42). Analysis of research was done by Spearman test. The results showed that there was strong correlation between the level of insomnia with stress level with p = 0.000 (p<0.05) and r = +0.710 with a positive correlation. The means that the higher level of insomnia, the higher the level of stress. It was suggested for the nurse PSTW to provide guidance counseling for psychological conditions may affect insomnia

Key words : Insomnia, Stress, Elderly