

## ABSTRAK

*Insomnia* dan stres merupakan salah satu gejala yang dialami oleh lansia pengaruh proses penuaan menimbulkan masalah baik secara fisik dan mental lansia. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Hubungan Stres Dengan *Insomnia* Pada Lansia di Posyandu Lansia Perintis RW 11 Bratang Surabaya.

Desain penelitian adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi 40 lansia di posyandu Lansia Perintis RW 11 Bratang Surabaya dengan sampel 38 responden. Pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Variabel independen adalah tingkat stres dan variabel dependen adalah *insomnia*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner DASS untuk mengukur stres dan KSBPJ untuk mengukur *insomnia*. Analisis penelitian ini menggunakan *fisher'exact test*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 responden sebagian besar (60,5%) mengalami stres, dan *insomnia* hampir seluruh (78,9%) mengalami *insomnia*. Hasil uji *fisher'exact test* didapatkan didapatkan nilai  $p = 0,011$  dan  $\alpha = 0,05$ , berarti  $p < \alpha$  tabel maka  $H_0$  ditolak berarti ada hubungan Stres dengan *insomnia*.

Lansia yang mengalami stres lebih besar dari yang tidak stres akan berpengaruh terjadinya *insomnia*. Sebagai petugas kesehatan memberi pemahaman tentang stres dan *insomnia* diharapkan lansia untuk meningkatkan aktivitas sehari-hari dan berfikir positif perubahan masa tua

**Kata kunci :** Stres dan *insomnia*