

HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER VII PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT DI STIKES WIDYA DHARMA HUSADA TANGERANG

Annisa Ariyanto^{1*}, Adhy Purnawan², Siti Novy Romlah³

^{1,2,3}STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran No.1, Pamulang Bar., Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p><i>*Corresponding Author</i></p> <p>Email: annisaariyanto24@gmail.com</p>	<p><i>Globally, the prevalence of sleep quality disorders in the world varies from 15.3%-39.2%. Indonesian data shows that most of the sleep quality in adolescents is less than 63%. This study aims to identify the relationship between stress and sleep quality in Semester VII students of the Public Health study program at Widya Dharma Husada Tangerang School of Health Science. This study uses an analytical observational research method with a quantitative approach. The study design of this research was cross sectional. Sampling in this study used a simple random sampling technique. With a total sample of 96 students. From the results of this study, it was found that 65.6% of the 96 respondents experienced mild stress and 34.4% of severe stress. For sleep quality, 15.6% of good sleep quality was found and 84.4% of poor sleep quality was found. The results of the analysis with the chi-square test showed that the P-Value was 0.030 at $\alpha = 0.05$ which means H_a is accepted and H_o is rejected so that it can be concluded that there is a relationship between stress and sleep quality in seventh semester students of the public health study program at Widya Dharma Husada Tangerang School of Health Science. Students are expected to be able to control stress so that the quality of sleep becomes good and does not affect the emotional level and concentration of learning.</i></p>
<p>Keywords: Stress Sleep Quality Collage Student</p>	
<p>Kata Kunci: Stres Kualitas Tidur Mahasiswa</p>	<p>Secara global prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3%-39,2%. Data Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Semester VII program studi Kesehatan Masyarakat di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif. Desain studi penelitian ini adalah <i>cross sectional</i>. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>simple random sampling</i>. Dengan jumlah sampel sebanyak 96 mahasiswa. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 96 responden didapati mengalami stres ringan sebanyak 65.6% dan stres berat sebanyak 34.4%. Untuk kualitas tidur didapati kualitas tidur baik sebanyak 15.6% dan kualitas tidur buruk sebanyak 84.4%. Hasil analisis dengan uji <i>chi-square</i> menunjukkan bahwa didapatkan <i>P-Value</i> 0.030 pada $\alpha=0,05$ yang memiliki arti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VII program studi kesehatan masyarakat di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Mahasiswa diharapkan dapat melakukan pengendalian terkait stres sehingga kualitas tidur menjadi baik dan tidak berpengaruh terhadap tingkat emosi dan konsentrasi belajar.</p>

PENDAHULUAN

Stres didefinisikan sebagai sesuatu yang sulit dihindari dengan adanya tuntutan atau paksaan dalam diri seseorang (Afryan, 2017). Stres dapat terjadi pada orang yang sedang mengalami tekanan berat seperti pada mahasiswa yang sedang berada di semester VII. Mahasiswa semester VII biasanya dibebankan pada skripsi sebagai syarat kelulusan. Kesulitan manajemen waktu dan lingkungan sosial umumnya menjadi penyebab stres mahasiswa (Aulia and Panjaitan, 2019). Stres dan tidur saling mempengaruhi, kurang tidur dapat meningkatkan stres, sebaliknya stres yang tinggi juga dapat menyebabkan gangguan tidur.

Tidur adalah waktu bagi tubuh dan pikiran untuk beristirahat secara fisiologis dan mengalami proses penyembuhan. Balita hingga remaja membutuhkan setidaknya selama 9-11 jam tidur pada waktu malam dan bagi dewasa merekomendasikan 8-10 jam tidur untuk mengoptimalkan tubuh dan pikiran individu untuk hari berikutnya (David, 2017). Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Herawati and Gayatri, 2019). Kualitas tidur berarti tidur yang cukup selama kurang lebih 7-8 jam sehari, tidak sering terbangun saat tidur, dan dapat dengan

mudah tertidur setelah berbaring selama 30 menit. Kondisi gangguan tidur dapat berlangsung sehari-hari atau berminggu-minggu (Afryan, 2017).

Menurut *Internasional Of Sleep Disorders*, prevalensi gangguan tidur adalah gelisah (5-15%), alkoholisme (10%), kurang tidur (10%), perubahan jadwal (25%), sakit (<1%), dan stres (65%) (Handayani, 2016 dalam Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Gangguan kualitas tidur dilaporkan mempengaruhi 51% mahasiswa kedokteran di Amerika, 59% mahasiswa kedokteran Lithuania, dan lebih sepertiga (37%) mahasiswa kedokteran Arab Saudi (Almojali *et al.*, 2017). Secara global, prevalensi gangguan kualitas tidur bervariasi antara 15,3%-39,2%. Data Indonesia menunjukkan sebagian besar atau hingga 63% kualitas tidur remaja tidak terpuaskan (Wahid dkk, 2019).

Efek stres yang dialami mahasiswa saat menyusun tugas akhir adalah efek stres psikologis. Artinya, Anda akan mengalami masalah hipersensitivitas dan masalah konsentrasi. Efek stres sosial adalah terganggunya komunikasi siswa dengan teman dan orang lain, tetapi efek stres mental adalah mereka jarang berdoa atau beribadah. Dampak stres fisik adalah

pusing/sakit kepala, gangguan makan, penurunan berat badan, dan gangguan tidur (Toru, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 5-8 Oktober 2021 pada 20 mahasiswa semester VII Program Studi Kesehatan Masyarakat di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Hasil yang peneliti peroleh dari 20 mahasiswa yang mengisi kuesioner terdapat 8 mahasiswa (40%) mengalami stres ringan dan 12 mahasiswa (60%) mengalami stres berat dengan kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa menyatakan sering merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas, cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi, dan mudah gelisah. Gangguan tersebut dapat menghambat kondisi tubuh untuk relaks dan menekankan keadaan seseorang dalam mencapai sesuatu. Mahasiswa juga menyatakan sering terbangun saat malam hari dan bermimpi buruk. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Stres

HASIL

Analisis Univariat

Dibawah ini adalah distribusi frekuensi karakteristik responden (usia dan

dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester VII Program Studi Kesehatan Masyarakat Di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Tahun 2021”.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang berlangsung dari September 2021 hingga Maret 2022. Seluruh populasi dan sampel yang diteliti adalah mahasiswa semester VII program studi kesehatan masyarakat di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas stres dan variabel terikat kualitas tidur. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *Chi-square*. Penelitian ini sudah memenuhi persyaratan kaji etik. Pengolahan data dengan aplikasi pengolahan data.

jenis kelamin), stres, dan kualitas tidur di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden (usia dan jenis kelamin), Stres, dan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester VII Program Studi Kesehatan Masyarakat

Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
19-21	79	82.3
22-23	15	15.6
24-25	1	1.0
≥25	1	1.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	16.7
Perempuan	80	83.3
Stres		
Ringan	63	65.6
Berat	33	34.4
Kualitas Tidur		
Kualitas tidur baik	15	15.6
Kualitas tidur buruk	81	84.4

Sumber : Data Primer, 2021

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Program Studi Kesehatan Masyarakat Di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Variabel Independen	Kualitas Tidur				<i>p-value</i>	Nilai OR (95%CI)
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Stres						
Ringan	14	14.6	49	51.0	0.030	0.05
Berat	1	1.0	32	33.3		

Sumber : Data Primer, 2021

PEMBAHASAN

Hasil distribusi frekuensi responden menurut usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori usia 19-21 tahun yaitu sebanyak 79 (82.3%). Usia ini termasuk dalam kategori usia muda. Waktu normal yang dibutuhkan dewasa muda untuk tertidur sekitar 8-10 jam, pada

usia dewasa muda jarang tidur siang seiring bertambahnya usia. Pada usia tersebut akan mengalami pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser (Martfandika and Rahayu, 2018).

Selama tahap perkembangan usia, perubahan beberapa aspek fungsional individu dalam bentuk fisik, psikologis,

dan sosial menciptakan adanya tuntutan tugas atau pekerjaan (Martfandika and Rahayu, 2018). Dalam hal ini usia dewasa muda cenderung mengalami stres karena tuntutan tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan.

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam kategori perempuan, yaitu sebanyak 80 responden dengan persentase (83.3%). Secara umum perempuan cenderung memiliki tingkat stres 30% lebih tinggi dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih rentan secara emosi. Selain itu, sering kali terlalu khawatir dan rentan terhadap stres. Masalah ini berarti bahwa perempuan lebih mungkin menderita insomnia daripada laki-laki.

Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan stres menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres ringan sebanyak 63 responden (65.6%). Stres dapat terjadi dimanapun atau dengan siapapun termasuk mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami stres dipicu oleh tuntutan tugas yang berkaitan dengan akademik, lingkungan sosial, suku dan budaya, keluarga, dan status sosial ekonomi. Berat atau ringan

nya stres tergantung pada individu dalam mengendalikan stres.

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 15 responden (15.6%). Menurut Kemenkes RI (2018) kualitas tidur yang baik ialah yang memiliki durasi tidur yang cukup sekitar 7-8 jam setiap hari, tidak terbangun saat tidur, dan dapat tertidur dengan mudah setelah 30 menit berbaring. Menurut teori Lemma (2012) dalam Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani (2019), kualitas tidur dilihat dari 2 aspek yaitu aspek kuantitatif yang meliputi lamanya tidur dan aspek kualitatif yang meliputi kedalaman tidur dan perasaan segar saat bangun. Kualitas tidur dapat dilihat dari 7 komponen yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, gangguan tidur, durasi tidur, *daytime disfunction*.

Kualitas tidur pada responden dikarenakan adanya faktor stres emosional dapat mengakibatkan individu sulit tidur, sering terbangun saat tidur atau terlalu banyak tidur. Jika stres berkepanjangan dapat mengakibatkan kebiasaan tidur yang buruk.

Hubungan stres dengan kualitas tidur menunjukkan ada hubungan antara stres

dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Didapatkan hasil responden yang mengalami stres ringan dan kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (14.6%). Responden yang mengalami stres ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 49 responden (51.0%). Untuk responden yang mengalami stres berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 1 responden (1.0%) dan sebanyak 32 responden (33.3%) mengalami stres berat dengan kualitas tidur buruk.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal (2018) diketahui hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *p value* 0,828 maka H_0 ditolak dengan demikian tidak ada hubungan tingkat stres pada penyusunan skripsi dengan kualitas tidur pada mahasiswa STKIP PGRI Pacitan. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Ratnaningtyas & Fitriani (2019) dimana hasil penelitian tersebut yaitu 21 dari 27 (77,8%) yang mengalami stres pada tingkat ringan memiliki kualitas tidur yang buruk, begitu juga dengan 100 dari 106 (94,3%) mengalami stres pada tingkat berat memiliki kualitas tidur yang buruk.

Tidur adalah keadaan tidak sadar, dan individu mungkin masih dibangunkan oleh sensasi dan rangsangan lainnya. Kualitas tidur adalah keadaan tidur, tetapi

individu bangun dalam suasana hati yang segar. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitas dan kualitas tidur, seperti latensi tidur, waktu tidur, dan aspek subjektif tidur (Hastuti, R.Y., Sukandar, A., Nurhayati, 2016).

Menurut Fasya *et al.*, 2019 stres adalah reaksi individu terhadap tuntutan fisik dan psikologis yang menimbulkan ketegangan dan menghambat stabilitas kehidupan sehari-hari. Keadaan stres yang dialami individu mempengaruhi tidur atau kemampuan individu untuk mempertahankan tidur. Menurut Mayoral (2016) dalam Iqbal (2018) menyatakan bahwa stres berat berhubungan dengan jam tidur yang rendah. Selain itu, stres berat sangat berpengaruh dan secara aktif dikaitkan dengan mimpi buruk serta gangguan tidur.

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur pada individu untuk merasa dalam keadaan segar saat bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitas dan kualitas tidur, seperti latensi tidur, durasi tidur, serta aspek subjektif dari tidur (Hastuti, R.Y., Sukandar, A., Nurhayati, 2016).

Reaksi berlebih pada mahasiswa serta beban pikiran yang berat sering membuat mahasiswa menjadi stres. Stres yang dialami mahasiswa itu dapat

memberikan beberapa dampak negatif seperti, menghindar dari tugas atau pekerjaan, menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, serta dapat berdampak pada gangguan kualitas tidur.

Mahasiswa yang mengalami stres dapat disebabkan oleh tuntutan tugas yang berkaitan dengan akademik, lingkungan sosial, suku dan kebudayaan, keluarga, dan status sosial ekonomi. Sedangkan, kualitas tidur pada mahasiswa disebabkan adanya faktor stres emosional yang dapat menyebabkan individu menjadi sulit tidur, sering terbangun saat tidur atau tidur terlalu banyak, sehingga dapat mengganggu individu untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa semester VII program studi kesehatan masyarakat di STIKes Widya Dharma Husada diketahui bahwa ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VII program studi kesehatan masyarakat di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang tahun 2021 dengan $P\text{-Value} = 0,030 < \alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

Afryan, I. M. (2017) 'hubungan tingkat

stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung', *skripsi*, 0001.

Almojali et al. (2017) 'Journal of Epidemiology and The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students medical students', *jurnal*, (April), pp. 169–174.

Aulia, S. and Panjaitan, R. U. (2019) 'kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1, pp. 127–134.

David, L. A. (2017) "How Did You Sleep?; Effects of an Individual Sleep Hygiene Intervention Program on College Students" *Sleep*", *jurnal*.

Fasya et al. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun', pp. 622–629.

Hastuti, R.Y., Sukandar, A., Nurhayati, T. (2016) 'Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah klaten', 014.

Herawati, K. and Gayatri, D. (2019) 'The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia', *Jurnal Keperawatan*, (May). doi: 10.1016/j.enfcli.2019.04.044.

Iqbal, M. (2018) 'hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di program studi matematika di stkip PGRI kabupaten Pacitan', *skripsi*, 9(1), pp. 1–11. Available at:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2015.07.010>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.visres.2014.07.001>
<https://doi.org/10.1016/j.humov.2018.08.006>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24582474>
<https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007>
<https://doi.org/10.1016/j.gaitpost.2018.12.007>

Martfandika, D. A. and Rahayu, P. P. (2018) 'Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta', *naskah publikasi*, p. 10.

Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019) 'Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Edu Masda Journal*, 3(2).

wahid dkk (2019) 'Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), pp. 233–239. doi: 10.33024/hjk.v13i3.1599.