

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA PERIODE MARET 2018

Helena Galuh Proborini

Abstrak

Sebagian besar mahasiswa tingkat pertama memiliki kualitas tidur buruk karena adanya tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Kualitas tidur buruk memiliki hubungan timbal balik dengan stres. Hal ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan jasmani dan rohani, sehingga mengganggu kesehatan dan kinerja akademis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur dan kuisioner *Student-life Stress Inventory* (SLSI) untuk tingkat stres. Responden sejumlah 108 mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yaitu sebanyak 156 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 24 orang (22,2%) memiliki kualitas tidur baik, 84 orang (77,8%) memiliki kualitas tidur buruk, 28 orang (25,9%) tidak stres, 45 orang (41,7%) stres ringan, 34 orang (31,5%) stres sedang dan 1 orang (0,9%) stres berat. Hasil analisis bivariat dengan uji *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat stres dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), serta nilai r *Spearman*=0,560 menunjukkan tingkat kekuatan korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat stres yang sedang dan bernilai positif, itu berarti bahwa kualitas tidur yang buruk memengaruhi tingkat stres yang tinggi.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Mahasiswa Kedokteran.

THE RELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND STRESS LEVEL IN THE FIRST-GRADE MEDICAL STUDENTS OF PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA UNIVERSITY ON MARCH 2018

Helena Galuh Proborini

Abstract

Most of the first-grade students had poor sleep quality because the demand to adapt with college life. The poor sleep quality had an interrelation with stress level. The interrelation might cause the imbalance of physical and spiritual needs that disturbed health and students' academic performance. This research aimed to analyze the relation between sleep quality and stress level in the first-grade medical students of Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University on March 2018. The design of this research employed cross sectional with simple random sampling technique. The data of this research were obtained by using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and Student-life Stress Inventory (SLSI) questionnaire to measure stress level. The participants of this research were 108 students. Moreover, the population of this research was 156 medical students in the first-grade of Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University. The findings showed that 24 students (22,2%) had good sleep quality, 84 students (77,8%) had poor sleep quality, 28 students (25,9%) did not have stress, 45 students (41,7%) had low-level stress, 34 students (31,5%) had medium-level stress, and 1 student (0,9%) had high-level stress. Bivariat analysis result with Spearman test showed that there was a meaningful relation between sleep quality and stress level with $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$), and Spearman $\rho=0,560$ inferred the moderate and positive correlation power between sleep quality and stress level, it meant that worse sleep quality affected the high stress level.

Keywords: Sleep Quality, Stress Level, Medical Students.