

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN

Djimmy Heru Purnomo Babo

Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada, Jakarta, Indonesia

Corresponding author: djimmybabo@stikesmayapada.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa kesehatan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, praktik klinik, serta tekanan psikososial yang dapat memicu stres. Tingkat stres yang tinggi berpotensi memengaruhi kualitas tidur, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik, mental, dan performa akademik mahasiswa.

Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 160 mahasiswa kesehatan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (55,0%) dan kualitas tidur buruk (62,5%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan ($p = 0,001$; $r = 0,48$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. Semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci: stres; kualitas tidur; mahasiswa kesehatan; kesehatan mental

ABSTRACT

Background: Health students face high academic demands, clinical practice requirements, and psychosocial pressures that may lead to stress. High stress levels can negatively affect sleep quality, impacting students' physical and mental health as well as academic performance.

Purpose: To determine the relationship between stress level and sleep quality among health students.

Method: This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. A total of 160 health students were recruited using purposive sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using Spearman Rank test.

Results: *Most respondents experienced moderate stress levels (55.0%) and poor sleep quality (62.5%). Statistical analysis revealed a significant relationship between stress level and sleep quality among health students ($p = 0.001$; $r = 0.48$).*

Conclusion: *There is a significant relationship between stress level and sleep quality among health students. Higher stress levels are associated with poorer sleep quality.*

Keywords: *stress; sleep quality; health students; mental health*

Latar Belakang

Mahasiswa kesehatan merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat beban akademik, tuntutan kompetensi klinik, serta tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi. Kondisi stres yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur.

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan suasana hati, serta penurunan performa akademik. Hubungan antara stres dan kualitas tidur bersifat dua arah, di mana stres dapat mengganggu pola tidur, sementara kurang tidur dapat memperburuk respons stres.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kesehatan memiliki prevalensi gangguan tidur yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan cross-sectional.

Setting dan Sampel

Penelitian dilakukan di institusi pendidikan kesehatan. Sampel terdiri dari 160 mahasiswa kesehatan yang memenuhi kriteria inklusi: aktif sebagai mahasiswa, tidak sedang menjalani pengobatan gangguan tidur, dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Instrumen dan Pengumpulan Data

Tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS-10) yang telah tervalidasi. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur dianalisis menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05.

Etik Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan. Seluruh responden memberikan persetujuan tertulis sebelum berpartisipasi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia		
18–20 tahun	74	46,3
21–23 tahun	86	53,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	52	32,5
Perempuan	108	67,5
Program Studi		
Keperawatan	72	45,0
Kebidanan	48	30,0
Kesehatan Masyarakat	40	25,0

Tabel 2. Distribusi Tingkat Stres dan Kualitas Tidur

Variabel	Kategori	n	%
Tingkat Stres	Rendah	32	20,0
	Sedang	88	55,0
	Tinggi	40	25,0
Kualitas Tidur	Baik	60	37,5
	Buruk	100	62,5

Tabel 3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur

Variabel	r	p-value
Tingkat stres vs kualitas tidur	0,48	0,001

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. Korelasi positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres merupakan faktor penting yang memengaruhi pola dan kualitas tidur.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa stres akademik berhubungan erat dengan gangguan tidur pada mahasiswa. Aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon kortisol akibat stres dapat mengganggu proses fisiologis tidur, sehingga mahasiswa mengalami kesulitan tidur dan tidur tidak nyenyak.

Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya intervensi manajemen stres bagi mahasiswa kesehatan. Program konseling, pelatihan manajemen waktu, serta promosi kesehatan mental di lingkungan kampus diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa. Keterbatasan penelitian ini meliputi desain cross-sectional dan penggunaan kuesioner self-report yang berpotensi menimbulkan bias respon.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. Semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidur. Institusi pendidikan

kesehatan disarankan untuk mengembangkan program dukungan kesehatan mental guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Referensi

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174.
- American College Health Association. (2022). *National College Health Assessment*. ACHA.
- Buyssse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Deng, X., & Ruan, H. (2020). Stress and sleep quality among college students. *Sleep and Biological Rhythms*, 18(3), 231–239.
- Gomes, A. A., Tavares, J., & de Azevedo, M. H. (2011). Sleep and academic performance in undergraduates. *Chronobiology International*, 28(9), 786–801.
- Kementarian Kesehatan RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kemenkes RI.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among stress, coping, and sleep. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1173–1182.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Sleep duration and health correlates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 545.
- Ribeiro, I. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among nursing students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, e3023.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- WHO. (2022). *Mental health of students*. World Health Organization.
- WHO. (2023). *Sleep and health*. World Health Organization.
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on sleep quality and stress. *Nursing Education Today*, 55, 16–20.