Jakarta, 7 Januari 2021

Nomor : 001-Perpus/004/FK-UNTAR/I/2021
Lampiran : 1 berkas
Perihal : Tanda Terima Laporan Penelitian dr. Susilodinata Halim, M.Pd, AIFO

Kepada Yth.,

Ibu Dekan
Fakultas Kedokteran
UNTAR

TANDA TERIMA

Telah kami terima: 1 (satu) Karya Ilmiah / Penelitian

Judul: "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA/I ANGKATAN 2018/2019 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA"

Oleh: 1. Hoki Alexandro
2. dr. Susilodinata Halim, M.Pd, AIFO

Hormat saya,
Ka. UPT Tk. II Perpustakaan UNTAR
Layana Bidang Kedokteran

Ambar Pratiwi, S.Hum.
NIK: 20406001

Tembusan
1. Bagian Personalia
2. dr. Susilodinata Halim, M.Pd, AIFO

VALIDASI

Jakarta, 7 Januari 2021

DR.dr. Meilani Kumala, MS.Sp.GK

LAPORAN PENELITIAN

UNTAR
FAKULTAS
KEDOKTERAN

Judul Penelitian:

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA/I ANGKATAN 2018/2019 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Oleh:
Hoki Alexandro
dr. Susilodinata Halim, M.Pd, AIFO

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA

2021

Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Hoki Alexandro[1], Susilodinata Halim[2],*

[1]Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
[2]Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia
*korespondensi email: susilodinatah@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan suatu hal yang dapat terjadi pada semua orang dan merupakan hal yang kerap kali terjadi pada mahasiswa-mahasiswi khususnya mahasiswa-mahasiswi kedokteran akibat tekanan yang berat untuk menyelesaikan studinya. Stres adalah suatu respon tubuh terhadap stresor. Stres pada seseorang dapat mempengaruhi kehidupannya termasuk kualitas tidur. Kualitas tidur adalah ukuran menilai kemudahan dalam memulai dan mempertahankan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Peneltian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan desain peneltian potong lintang. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-consecutive random sampling*. Tingkat stres pada mahasiswa diukur dengan menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)* dan kualitas tidur pada mahasiswa diukur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).* Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Dari 107 responden yang terdiri dari 32 mahasiswa dan 75 mahasiswi, tingkat stres ringan sebanyak 29.9%, stres sedang-berat sebanyak 70.1%. Untuk kualitas tidur sebanyak 38.3% memiliki kualitas tidur yang baik dan 61.7% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis dengan uji *chi square* menunjukan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur (nilai p value <0.0001) dan memiliki korelasi kuat dan bermakna (r=0.451). Kesimpulan: Berdasarkan penelitian ini menunjukan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Kata kunci: tingkat stres, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu hal yang pasti terjadi dalam kehidupan setiap manusia. Stres dapat terjadi pada semua orang termasuk mahasiswa kedokteran. Pada penelitian yang dilakukan oleh Legiran terhadap mahasiswa kedokteran di salah satu universitas di indonesia, dari 240 orang yang mengikuti penelitian didapatkan 122 orang mahasiswa (50,8%) mengalami stres.[1]

Mahasiswa kedokteran dalam menyelesaikan studinya di Fakultas Kedokteran untuk lulus dan menjadi dokter, memiliki berbagai tuntutan akademik seperti menghadapi ujian baik itu tertulis, praktikum, maupun ujian *OSCE*, dan juga beradaptasi terhadap perubahan kehidupan perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Abdus pada mahasiswa kedokteran, didapati faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa adalah masalah keuangan, hubungan dengan keluarga dan juga faktor yang paling mempengaruhi adalah ujian dan masalah akademik.[2]

Tidur sangat dibutuhkan oleh setiap orang untuk mengumpulkan energi kembali dari aktivitas yang dilakukan seharian dan juga untuk mengistirahatkan kerja organ dalam tubuh agar tetap sehat

Kualitas tidur masih menjadi salah satu masalah pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran yang harus menjalani kehidupan perkuliahan yang tidak mudah, banyak tugas-tugas akademik, jadwal yang padat, ujian dengan materi yang banyak, hal ini membuat mahasiswa memiliki jam tidur yang tidak cukup, pada akhirnya hal ini menyebabkan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran menjadi kurang baik atau buruk.

Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh gangguan tidur, terdapat berbagai faktor yang dapat mempengaruhi gangguan tidur pada seseorang sehingga membuat kualitas tidur pada orang tersebut menjadi buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Eka pada mahasiswa kedokteran di Indonesia memberikan hasil yaitu sebanyak 68,6% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.[3]

Terdapat beberapa penelitian yang mengatakan adanya hubungan stres dengan kualitas tidur, tetapi dengan sampel dan kuesioner yang berbeda.[4] Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i Kedokteran Universitas Tarumanagara.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini bersifat observasional analitik yang menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta pada bulan Agustus 2020. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2018/2019.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *non-consecutive random sampling*. Perkiraan besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus proporsi survei populasi infinit. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2018/2019 yang berstatus aktif kuliah dengan rentang usia 19-22 tahun dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi penelitian ini adalah mahasiswa/i yang menderita gangguan psikiatri berat seperti depresi, mengonsumsi obat untuk tidur dan tidak mengisi intrumen penelitian.

Pegukuran untuk menilai tingkat stres adalah kuesioner *PSS* (*Perceived Stress Scales*).[5] *The Perceived Stress Scale* (*PSS-10*) adalah suatu alat untuk menilai tingkat stres, skala ini dirancang untuk mengukur stres pada seseorang dan terdiri dari 10 pertanyaan.[6] Hasil untuk nilai stres ringan = 0-13, stres sedang = 14-26, stres berat = 27-40. Kuesioner *PSS* sudah divalidasi dengan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,96.[6] Pengukuran untuk menilai kualitas tidur adalah kuesioner *PSQI* (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*).[7] *PSQI* menilai 7 hal dalam kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat-obatan untuk tidur dan disfungsi pada siang

hari.[7] PSQI sudah diuji validasi dan reliabilitas dengan nilai koefisien *cronbach alpha* sebesar 0,83.[8] Hasil ukur PSQI adalah skor >5 = kualitas tidur buruk dan skor<5 = kualitas tidur baik. Data akan dianalisis dengan menggunakan program *SPSS (Statictical Package for the Social Sciences).*

HASIL PENELTIAN

Dari total 107 responden dengan sebaran jenis kelamin laki-laki sebanyak 32 orang (29.9%) dan perempuan sebanyak 75 orang (70.1%) dengan rentang usia 19-22 tahun. berdasarkan usia dari responden terbanyak adalah 19-20.99 tahun sebanyak 90 orang (84.1%). Jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 75 orang (70.1%). Tingkat stres yang paling banyak adalah sedang-berat yaitu 75 orang (70.1)% dan kualitas tidur yang paling banyak adalah kualitas tidur buruk yaitu 66 orang (61.7%). Karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1.

Pada tabel 2, didapatkan kelompok responden dengan umur 19-20.99 tahun sebagian besar mengalami stres sedang-berat yaitu sebanyak 63 orang (58.9%) dan kelompok responden dengan umur 21-22.99 tahun sebagian besar mengalami stres sedang-berat yaitu sebanyak 12 orang (11.2%). Responden Laki-laki yang mengalami stres sedang-berat sebanyak 22 orang (20.6%) dan perempuan sebanyak 53 orang (49.5%) yang mengalami stres sedang-berat.

Pada tabel 3, didapatkan responden dengan kelompok umur 19-20.99 tahun memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 55 orang (51.4%) dan kelompok umur 21-22.99 tahun sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 11 (10.3%). Responden dengan jenis kelamin laki-laki sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 20 orang (18.7%) dan perempuan yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 46 orang (43%).

Berdasarkan tabel 4, responden dengan tingkat stres ringan paling banyak memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 23 orang (71.9%), sedangkan responden dengan tingkat stres sedang-berat didominasi dengan kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 57 orang (76%).

Pada tabel 5, berdasarkan hasil uji *chi square* didapatkan p value <0.0001 yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan dengan uji korelasi *spearmen* didapatkan r = 0.451 yang berarti terdapat hubungan sedang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini didapatkan tingkat stres tertinggi adalah stres sedang-berat yaitu 75 orang (70.1%), pada penelitian ini didapatkan juga tingkat stres lebih banyak pada responden perempuan. Hasil ini sama dengan studi yang dilakukan oleh Rony, Eka dan Elda pada 166 orang mahasiswa didapatkan tingkat stres tertinggi adalah stres sedang yaitu sebanyak 95 orang (57.23%).[9] Mahasiswa kedokteran lebih sering mengalami stres akibat dari stressor akademik seperti ujian, materi yang banyak, waktu belajar yang terbatas sehingga menyebabkan banyak harus dipikirkan dan menjadi beban pikiran sehingga menimbulkan stres. Perempuan lebih sering terkena stres dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan dalam menghadapi sesuatu lebih menggunakan perasaannya dimana perempuan akan lebih sensitif pada saat menghadapi suatu masalah sehingga akan menambah beban pikiran, dibandingkan dengan laki-laki yang lebih menggunakan akal sehingga ketika menghadapi suatu masalah yang kecil tidak terlalu ditanggapi. Menurut *American Pshychological Association,* perempuan lebih rentan untuk mengalami stres dibandingkan oleh pria.[10]

Pada penelitian ini didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 66 orang (61.7%) dan didapatkan juga paling banyak responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur buruk. Hasil ini sama dengan studi yang dilakukan oleh abdullah pada 306 orang mahasiswa kedokteran di King Saud *University,*

Arab Saudi didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 200 orang (76%).[11] Mahasiswa kedokteran memiliki banyak hal akademik yang harus dikerjakan sehingga menyebabkan banyak waktu yang dihabiskan untuk belajar dan mengejar materi untuk ujian sehingga menyebabkan terganggunya waktu tidur. Perempuan lebih rentan untuk memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan salah satunya adalah pengaruh hormon seperti progesteron dan estrogen yang bisa mempengaruhi tidurnya. Menurut American Academy of Sleep Medicine perempuan lebih rentan mengalami masalah tidur dibandingkan laki-laki.[12]

Pada penelitian ini dari hasil analisis data dengan metode *chi square* didapatkan nilai p value <0.0001. Hal ini menunjukan terdapat hubungan bermakna secara statistik antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Berdasarkan uji korelasi *spearmen* didapatkan nilai r = 0.451 yang berarti terdapat hubungan sedang. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sabrina dimana mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur (p value = 0.0001 (<0.05) dan r = 0.595).[13]

Kekurangan pada peniltian ini yaitu pada penilaian tingkat stres dan juga kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner hanya menggambarkan untuk waktu satu bulan sehingga tidak menggambarkan selama satu semester dan mendistribusikan kuesioner melalui online sehingga tidak dapat diawasi secara langsung pada saat mengisi kuesioner.

KESIMPULAN

Pada mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan mahasiswa/i dengan umur 19-20.99 tahun sebanyak 90 orang (84.1%) dan 17 orang (15.9%) dengan umur 21-22.99 tahun, sedangkan untuk jenis kelamin didapatkan laki-laki sebanyak 32 orang (29.9%) dan perempuan sebanyak 75 orang (70.1%).

Berdasarkan tingkat stres pada Mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan 32 orang (29.9%) memiliki tingkat stres ringan, 75 orang (70.1%) memiliki tingkat stres sedang-berat.

Berdasarkan kualitas tidur pada Mahasiswa/i angkatan 2018/2019 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan 41 orang (38.3%) memiliki kualitas tidur baik, 66 orang (61.7%) memiliki kualitas tidur buruk.

Penelitian ini menunjukan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur, dimana nilai p value <0.0001 dan r = 0.451 yang berarti terdapat hubungan sedang.

SARAN

Bagi Mahasiswa dan mahasiswi, disarankan perlunya upaya pengendalian terhadap stres agar tingkat stres pada mahasiswa dan mahasiswi tidak bertambah parah dan juga perlu untuk menjaga kualitas tidur dengan manajemen waktu tidur yang teratur agar kualitas tidur terjaga dengan baik.

Bagi Fakultas, untuk bisa melakukan upaya pengendalian dan juga pencegahan terhadap stres yang dialami mahasiswa dan mahasiswi berupa konseling dan juga memberikan keringanan kebijakan akademik terhadap mahasiswa dan mahasiswi.

Bagi penelitian , diharapkan penelitian ini dapat membantu dengan menjadi salah satu pedoman yang dapat digunakan untuk penelitian yang selanjutnya agar penelitian selanjutnya dapat lebih baik lagi dan mungkin bisa menemukan hal-hal baru yang belum dapat ditemukan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Legiran Legiran, M. Zalili Azis, Nedya Bellinawati. Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Jurnal Kedokteran Kesehatan Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya; 2015. Available from: https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2556
2. Abdus Salam, Rabeya Yousuf, Sheikh Muhammad Abu Bakar, Mainul Haque. Stress among Medical Students in Malaysia: A Systematic Review of Literatures. International Medical Journal. 2013;20(6):649-55. Available from: [PDF] Stress among medical students in Malaysia: A systematic review of literatures
3. *Eka Bebasari, Yanti Ernalia.* Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Journal Online Mahasiswa Kedokteran; 2015. Available from: https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/7205
4. Dheska Arthyka Palifiana, Ratih Kumoro Jat . Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Warga Binaan Di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIa Yogyakarta. Media Ilmu Kesehatan; 2018. Available from: https://www.researchgate.net/publication/325014660_HUBUNGAN_ANTARA_TINGKAT_STRES_DENGAN_KUALITAS_TIDUR_PADA_WARGA_BINAAN_DI_LEMBAGA_PEMASYARAKATAN_KLAS_IIA_YOGYAKARTA
5. Cohen S. Perceived stress scale. Mind garden; 1994. Available from: http://www.mindgarden.com/documents/PerceivedStressScale.pdf
6. Metta Andriliana Tantra, Enny Irawaty. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan

2014. Tarumanagara Medical Journal; 2019. Available from: https://www.journal.untar.ac.id

7. Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ . The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. Journal of Psychiatric Research; 1989.
8. Carole Smyth MSN, APRN, BC, ANP/GNP. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The Hartford Institute for Geriatric Nursing, New York University, College of Nursing; 2012. Available from: https://consultgeri.org/try-this/general-assessment/issue-6.1.pdf
9. Rony Wahyudi, Eka Bebasari, Elda Nazriati. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. Jurnal Ilmu Kedokteran; 2015.

   Available from: http://jik.fk.unri.ac.id/index.php/jik/article/viewFile/73/70
10. American Academy Of Sleep Medicine. Study finds that sleep disorders affect men and women differently. (updated 2017 May 27). Available from: https://aasm.org/study-finds-that-sleep-disorders-affect-men-and-women-differently/
11. Abdullah I Almojali, Sami A Almalki Ali S Alothman, Emad M Masuadi, Meshal K Alaqeel. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. Journal of Epidemiology and Global Health; 2017. Available from:

    https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2210600617300412
12. American Academy Of Sleep Medicine. Study finds that sleep disorders affect men and women differently. (updated 2017 May 27). Available from: https://aasm.org/study-finds-that-sleep-disorders-affect-men-and-women-differently/

13. Sabrina Dwi Putri. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester Vii di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016. Repositori Instituti Universitas Sumatera Utara; 2016. Available from: http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/66997

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel		Frekuensi (n=107)	Presentase	Median (Min,Max)	Mean
Umur	19-20.99 tahun	90	84.1%	20 (19,21)	19.76
	21-22.99 tahun	17	15.9%		
Jenis Kelamin	Laki-laki	32	29.9%		
	Perempuan	75	70.1%		
Tingkat Stres	Ringan	32	29.9%		
	Sedang-berat	75	70.1%		
Kualitas Tidur	Baik	41	38.3%		
	Buruk	66	61.7%		

Tabel 2. Sebaran tingkat stres terhadap demografi responden

Variabel		Tingkat stres (n=107)			
		Stres ringan		Stres sedang-berat	
		n	%	n	%
Umur	19-20.99 tahun	27	25.2%	63	58.9%
	21-22.99 tahun	5	4.7%	12	11.2%
Jenis kelamin	Laki-laki	10	9.3%	22	20.6%
	Perempuan	22	20.6%	53	49.5%

Tabel 3. Sebaran kualitas tidur terhadap demografi responden

Variabel		Kualitas tidur (n=107)			
		Baik		Buruk	
		n	%	n	%
Umur	19-20.99 tahun	35	32.7%	55	51.4%
	21-22.99 tahun	6	5.6%	11	10.3%
Jenis kelamin	Laki-laki	12	11.2%	20	18.7%
	Perempuan	29	27.1%	46	43%

Tabel 4. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur

Tingkat stres	Kualitas tidur			
	Baik		buruk	
	n	%	n	%
Stres ringan	23	71.9%	9	28.1%
Stres sedang-berat	18	24%	57	76%

Tabel 5. Hasil uji korelasi *chi square*

	P value	r
Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur	<0.0001	0.451