

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN
SLEEP PARALYSIS PADA MAHASISWA FIKES
UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
AKMAL HAEKAL AZ ZAM ZAMI
201410201125**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *SLEEP PARALYSIS* PADA MAHASISWA FIKES UNIVERSITAS
'AISYIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh:
AKMAL HAEKAL AZ ZAM ZAMI
201410201125**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *SLEEP PARALYSIS* PADA MAHASISWA FIKES UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
AKMAL HAEKAL AZ ZAM ZAMI
201410201125

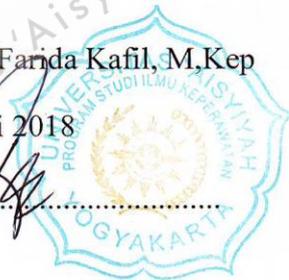
Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Raisa Farida Kafil, M.Kep

Tanggal : 28 Juli 2018

Tanda tangan :



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN *SLEEP PARALYSIS* PADA MAHASISWA FIKES UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA¹

Akmal Haekal Az Zam Zami², Raisa Farida Kafil³

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa dituntut mencapai standar kesempurnaan selama menempuh pendidikan sehingga menimbulkan masalah-masalah kesehatan diantaranya adalah gangguan tidur yang salah satunya adalah *sleep paralysis*. Gangguan tidur pada remaja sekitar 10-14%, sedangkan mimpi buruk diketahui sering dialami pada orang yang menderita *sleep paralysis* yaitu sekitar 50-90%. Seseorang yang mengalami stres cenderung tidak mendapatkan tidur yang berkualitas atau berpotensi dapat mengalami gangguan tidur.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan adalah *corellation study* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* sebanyak 78 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Hasil penelitian dianalisis dengan uji *chi square*.

Hasil Penelitian: Tingkat stres mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta kategori sedang (34,6%). Kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebesar 53,8%. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p (0,015) < 0,05$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kejadian *sleep paralysis*.

Kata kunci : tingkat stres, *sleep paralysis*

Kepustakaan : 26 buku, 6 jurnal, 11 skripsi, 3 internet

Halaman : xi, 58 halaman, 8 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP PARALYSIS ON THE STUDENTS OF FACULTY OF HEALTH SCIENCES ' AISYIYAH UNIVERSITY OF YOGYAKARTA¹

Akmal Haekal Az Zam Zam², Raisa Farida Kafil³

ABSTRACT

Background: Students are required to achieve the standard of perfection while studying that can lead to health problems including sleep disturbance, one of which is sleep paralysis. Sleep disorder in adolescents is around 10-14%, while nightmares are known to be experienced often in people who suffer from sleep paralysis which is around 50-90%. Someone who experiences stress tends not to get sleep quality or can potentially experience sleep disturbances.

Objective: To find out the correlation between stress levels and incidence of sleep paralysis in students of faculty of health sciences 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

Methods: This research used correlation Study with cross sectional approach. Samples were taken by simple random sampling technique of 79 students. The research instrument used a questionnaire. The results of the study were analyzed by chi square test.

Results: The stress level of the students of faculty of health sciences 'Aisyiyah University of Yogyakarta was categorized as moderate (34.6%). Sleep paralysis occurred in students of faculty of health sciences 'Aisyiyah University of Yogyakarta as many as 53.8%. Chi square test results obtained p value (0.015) <0.05.

Conclusion: There is a significant correlation between stress levels and sleep paralysis.

Keywords : Stress levels, Sleep paralysis

References : 26 books, 6 journal, 11 thesis, 3 internet

Number of page: xi, 57 pages, 7 tables, 3 figure, 15 apendices

¹Thesis Title

² School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah Yogyakarta University

³ Lecture of School of Nursing, 'Aisyiyah Yogyakarta University

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan golongan yang berada pada tahap dewasa awal. Menurut data WHO (World Health Organization) dalam Larasaty (2012). Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Mahasiswa dituntut mencapai standar kesempurnaan selama menempuh pendidikan sehingga menimbulkan masalah-masalah kesehatan diantaranya adalah, gangguan tidur yang salah satunya adalah *sleep paralysis* (Augesti, 2015).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Cheyne dalam yuvienco (2012), sekitar 40% dari orang-orang yang melaporkan setidaknya satu kali mengalami *sleep paralysis*. Di Nigeria ditemukan bahwa 35,5% dari subyek yang diteliti di laporkan mengalami *sleep paralysis* setidaknya dua kali pada tahun sebelumnya (Mume CO, 2009).

Prevalensi *sleep paralysis* yang terjadi di Indonesia belum diketahui dengan pasti. Akan tetapi *sleep paralysis* tidak dapat dipisahkan dari gangguan tidur, gangguan tidur tidak hanya terjadi pada orang dewasa, akan tetapi juga dapat terjadi pada remaja yaitu sekitar 10-14%, sedangkan mimpi buruk diketahui sering dialami pada orang yang menderita *sleep paralysis* yaitu sekitar 50-90%. (Hartono, 2014).

Sleep paralysis merupakan suatu keadaan saat individu tidur nyenyak, kemudian tersentak dan terbangun secara tiba-tiba. Saat itulah seseorang merasa lumpuh dan kebingungan pada saat tidur. Akan tetapi, perubahan tahapan tidur secara tiba-tiba akibat gangguan siklus tidur menyebabkan seseorang tersadar. Meskipun seseorang tidak dapat membuat gerakan tubuh, tetapi mereka masih dapat membuka mata mereka dan melihat lingkungan mereka. Oleh

karena itu kadang-kadang mereka merasakan halusinasi yang menakutkan pada saat onset *sleep paralysis* tersebut (Ceyne, 2010). Hal tersebut dapat mengakibatkan *narcolepsy*, *sleep apnes*, depresi (Murphy, 2010).

Sleep paralysis merupakan suatu fenomena yang banyak dialami oleh berbagai kalangan masyarakat diseluruh dunia tidak terkecuali mahasiswa. Khususnya terjadi pada seseorang yang sedang mengalami stres. Seseorang yang mengalami stres cenderung tidak mendapatkan tidur yang berkualitas atau berpotensi dapat mengalami gangguan tidur (Cheyne, 2010).

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *sleep paralysis* yaitu seperti posisi tubuh yang salah saat tidur, pola tidur, kecemasan, dan stres (Yuvienco, 2012). Stres merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosional. Salah satu gangguan stres yang dapat menyebabkan dampak buruk bagi mahasiswa yaitu gangguan tidur. Hal ini dikarenakan stres dapat memicu gangguan dalam otak sehingga terjadi ketidaksinkronan antara otak dan peta syarat dalam tubuh. ketika bagian otak manusia pada lobus parietal yang bertanggung jawab mengintegrasikan informasi sensorik dari berbagai bagian tubuh sudah memerintahkan untuk bergerak, akan tetapi perintah tersebut tidak mampu mendeteksi gerakan (Larasaty, 2012).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti tentang tingkat stres dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dari 8 mahasiswa keperawatan, 4 mahasiswa (50%) mengatakan mengalami *sleep paralysis* ketika sedang mengalami stressor seperti pada saat memikirkan tugas akhir. 10 mahasiswa kebidanan, 6 mahasiswa (60%) pernah mengalami

sleep paralysis ketika banyak stressor yang diakibatkan dari banyaknya tugas yang diberikan dari dosen. Sedangkan 12 dari 8 mahasiswa (60%) mahasiswa fisioterapi mengatakan mengalami *sleep paralysis* jika sedang banyak stressor seperti pada saat memikirkan tugas akhir. Berdasarkan fenomena tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Sleep Paralysis* pada Mahasiswa FIKES Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta” karena Peneliti menyadari bahwa gangguan tidur pada mahasiswa penting untuk diidentifikasi sedini mungkin. Hal ini dilakukan untuk mencegah dampak

buruk yang terjadi akibat gangguan tidur dan stres.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Corellation Study*. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional*. Pengambilan data menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini sebanyak 387 responden dengan menggunakan *quota sampling* dipilih sebanyak 78 responden. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin
Mahasiswa FIKES Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi (f)	Mean \pm SD
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15 (19,2%)	
Perempuan	63 (80,8%)	
Usia		21,65 \pm 0,735
Jumlah	78	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar mahasiswa FIKES Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta berjenis kelamin perempuan (80,8%) dan rata-rata berusia 22 tahun.

Hasil penelitian terhadap tingkat stres mahasiswa FIKES Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel.2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa FIKES
Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Tingkat stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	19	24,4
Ringan	16	20,5
Sedang	27	34,6
Berat	16	20,5
Jumlah	78	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar mahasiswa FIKES Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta memiliki tingkat stres kategori sedang sebanyak 27 orang (34,6%).

Hasil pengukuran terhadap tingkat kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIKES Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Kejadian *Sleep Paralysis* pada Mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tingkat <i>sleep paralysis</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak mengalami	30	38,5
Mengalami	48	61,5
Jumlah	78	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami kejadian *sleep paralysis* sebanyak 48 orang (61,5%).

Tabulasi silang dan hasil uji statistik hubungan tingkat stres dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4
Tabulasi Silang dan Hasil Uji *Chi Square* Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Sleep Paralysis* pada Mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Tingkat stres	Kejadian <i>sleep paralysis</i>				Total		<i>p-value</i>
	Tidak mengalami		Mengalami		f	%	
	f	%	f	%			
Normal	10	12,8	9	11,5	19	24,4	0,015
Ringan	10	12,8	6	7,7	16	13,5	
Sedang	5	6,4	22	28,2	27	34,6	
Berat	5	6,4	11	14,1	16	20,5	
Total	30	38,5	48	61,5	78	100	

Sumber: Data Primer, 2018

Hasil Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *Chi square* seperti disajikan pada tabel 4.5, diperoleh *p-value* sebesar $0,015 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki tingkat stres kategori sedang (34,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Larasaty (2012) yang menunjukkan tingkat stres terbanyak yang dialami mahasiswa keperawatan Universitas

Sumatera Utara angkatan 2008 adalah stres sedang.

Stres yang dialami oleh responden dapat juga disebabkan karena mahasiswa banyak mengalami kesulitan dan hambatan dalam menyusun skripsi sehingga menjadi stresor bagi mahasiswa tersebut, stresor ini berasal dari dalam diri dan dari luar. Stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang ulang, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, dan alat ukur skripsi. Sedangkan stresor yang berasal dari luar diri seperti keterbatasan dana, teman begadang, dan lingkungan yang kurang baik sehingga hal tersebut

dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa

Menurut Potter dan Perry (2012) bahwa tingkat stres sedang adalah stres karena menghadapi stresor dalam hitungan hari dan tingkat stres berat adalah stres karena menghadapi stresor kronis, yaitu dalam hitungan tahun. Stres yang muncul pada mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat disebabkan pada tahun ketiga mahasiswa sudah mulai melakukan praktek baik dirumah sakit, panti, atau komunitas, sehingga mahasiswa banyak mengalami transformasi emosi. Efek yang ditimbulkan adalah kurangnya kontrol dan peningkatan depresi seperti perasaan cemas (Isra & Haseena, 2009). Kesehatan mental mahasiswa pada jurusan sains semakin memburuk terutama saat mereka masuk ke lahan praktek. Tingkat stres tersebut juga dapat diperburuk dengan masalah dan perasaan frustrasi dengan kehidupan sehari-hari seperti hubungan dengan keluarga, teman kuliah (Isra & Haseena 2009).

Tingkat stres yang sedang juga dipengaruhi oleh karakteristik usia responden. Rata-rata usia responden dalam penelitian ini 22 tahun. Usia 22 tahun digolongkan sebagai usia remaja yaitu pada rentang usia 12-24 tahun (WHO, 2010). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri

dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, stres dan agresifitas (Schneiders, 2010). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Suwartika (2014) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat stres akademik.

Faktor karakteristik jenis kelamin responden yang sebagian besar perempuan (80%) juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut.

Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Tanda-tanda kelamin primer, sekunder, perlakuan orang tua dan masyarakat merupakan indikator jenis kelamin yang mempengaruhi tidak hanya secara fisik tapi juga secara psikologis, laki-laki dikenal lebih rasional, lebih memegang prinsipnya, cepat mengambil keputusan dan lebih menguasai, sementara perempuan cenderung kurang rasional, manja dan lebih mudah memahami perasaan orang lain, penakut, dan inferior (Bismala, 2012).

Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres (Brizending, 2007). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Charbonneau (2009) terhadap 315 remaja menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan prediktor signifikan dari reaktivitas emosional, perempuan cenderung

memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

2. Kejadian *Sleep Paralysis*

Kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 48 orang (61,5%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Arista (2017) yang menunjukkan sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana di Jakarta mengalami kejadian *sleep paralysis*.

Banyaknya mahasiswa yang mengalami *sleep paralysis* salah satunya dipengaruhi oleh penggunaan alat elektronik dalam mempermudah penyusunan laporan. Penggunaan laptop menurut beberapa jurnal dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Gradisan, 2010). Selain itu Gradisan (2010) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tidur dengan penggunaan laptop. Penggunaan laptop disinyalir dapat mengganggu pola tidur seseorang yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas kerja, penurunan memori, dan sulit konsentrasi. Hal ini dapat menimbulkan menurunnya prestasi akademis.

Paparan cahaya komputer dapat mengganggu fisiologi tidur seseorang. Paparan cahaya dari komputer akan menstimulasi jalur saraf dari retina ke hipotalamus. Hipotalamus memiliki pusat khusus yang bernama supra-chiasmatic nucleus (SCN) yang kemudian menstimulasi pusat lain di otak untuk mensekresikan hormon (National Sleep Foundation, 2009). Gradisan (2010) menyebutkan bahwa penggunaan komputer berhubungan dengan peningkatan keinginan tidak ingin tidurnya seseorang. Saat seseorang menggunakan komputer, maka ia akan mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Inilah yang

menyebabkan terganggunya tahap tidur seseorang (Gradisan, 2010).

Penggunaan komputer juga dapat menimbulkan berbagai gangguan tidur seperti *sleep onset* yang terganggu, cemas tidur, dan parasomnia (Gradisan, 2012). Gradisan (2010) juga menemukan bahwa stres, penggunaan komputer, dan kelelahan dapat memicu timbulnya kejadian *sleep paralysis*. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menyebutkan bahwa kurangnya tidur dapat meningkatkan kelelahan dan penurunan produktifitas (Isra & Haseena, 2009).

3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Sleep Paralysis*

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian *sleep paralysis*. Semakin tinggi tingkat stress semakin tinggi pula seseorang mengalami kejadian *sleep paralysis*. Hasil penelitian ini sejalan dengan Larasaty (2012) yang menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIK UI.

Stres pada mahasiswa pada umumnya diakibatkan oleh perubahan psikologis yang dialami selama kuliah serta kelelahan secara emosi. Kompleksitas stressor yang muncul dapat menyebabkan semakin parahnya keadaan psikologis mahasiswa. Ketika seorang mahasiswa yang mengalami stress ditunjang dengan koping maladaptive maka akan berdampak pada kualitas kehidupan sehari-harinya tanpa terkecuali kualitas tidurnya (Larasaty, 2012). Stres yang dialami oleh mahasiswa sehari-hari dapat menyebabkan perubahan ritme sirkadian sehingga dapat menimbulkan berbagai gangguan, salah satunya adalah *sleep paralysis* (Ganesh, 2012).

Ketika mahasiswa dalam keadaan stres lalu mencoba untuk

tidur, hormon *norepinefrin* akan diproduksi. Kadar hormon *norepinefrin* yang tinggi dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur pada tahap NREM dan tahap REM (Perry dan Potter, 2012). Tahap REM memiliki fungsi paling vital. Dimana pada tahap ini, proses pemulihan tubuh terjadi. Salah satunya adalah meningkatkan kesegaran dan memaksimalkan konsentrasi seseorang (Kozier, 2010).

Berdasarkan Tabel 4 terdapat mahasiswa dengan tingkat stres normal (7,7%) dan ringan (5,1%) namun mengalami *sleep paralysis*, hal ini dapat disebabkan perubahan pola tidur mahasiswa karena belajar sampai larut malam untuk menghadapi ujian, lingkungan tempat tinggal yang terlalu berisik, dan emosi yang tidak stabil. Disamping itu juga terdapat mahasiswa dengan tingkat stres sedang (7,7%) dan berat (6,4%) namun tidak mengalami *sleep paralysis*, hal ini dapat disebabkan mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga yang melelahkan dan mahasiswa tidak mengonsumsi minuman yang dapat mengganggu pola tidur, seperti kopi dan minuman beralkohol. (Ganesh, 2012)

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu belum dilakukan pengontrolan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep paralysis*, posisi tidur dan kecemasan

SIMPULAN

Tingkat stres sebagian besar mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta kategori sedang (34,6%). Kejadian *sleep paralysis* pada mahasiswa FIKES Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebesar (61,5%). Terdapat hubungan antara tingkat stress dengan kejadian *sleep paralysis*, ditunjukkan dengan hasil uji

chi square diperoleh nilai $p (0,015) < 0,05$.

SARAN

1. Bagi mahasiswa

Mahasiswa yang mengalami stres hendaknya membangun kohesivitas kelompok, mengenal emosi, mengenal stres dan sumber stres dan melakukan relaksasi agar tidak berlanjut mengalami *sleep paralysis*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan datang perlu melakukan pengontrolan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi *sleep paralysis*, seperti gaya hidup, lingkungan, kondisi emosi, aktivitas fisik, dan asupan makanan dan kalori

DAFTAR PUSTAKA

- Arista (2017). Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Volume 3 Number 2 December. Page 41-45 p-ISSN: 2443-2202 e-ISSN: 2477-2518
- Augesti, G. (2015) . Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi tidak dipublikasikan*. Bandar Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Bismala, L. (2012). Analisis Perbedaan Beban Stress Pada Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Artikel Penelitian*. Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
- Brizendine L. 2007. *The Female Brain*. Penerjemah: Meda Satrio. Jakarta: Ufuk Press.
- Charbonneau A, Amy H, Janet S. 2009. *Stres and Emotional Reactivity Explanations for Gender Differences in Adolescents' Depressive Symptoms*. *J Yout Adolescence*. 38:1050–58.
- Cheyne, J. A. (2010). *Recurrent isolated sleep paralysis*. In Thorpy, M. J., Plazzi, G. (Eds.), *Parasomnias and other movement-related sleep disorders*(pp. 142–152). Amsterdam: Elsevier.
- Ganesh, B., Pisipati, S.V.V., Shivashanker, M., Sirisha, V., BabuRao, C.H., & Nama, S. (2012). Sleep Paralysis. *International Journal of Research in Pharmacy and Chemistry*, 2(2), 376-382.
- Hartono. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta Indonesia: BPFE-Yogyakarta.
- Isra, A dan Haseena, (2009). *Cognitive Emotions: Depression and Anxiety in Medical Student and Staff*. *Journal of Critical Care ELSEVEIR*.
- Larasaty R. (2012). Hubungan tingkat stres dengan kejadian Sleep Paralysis pada mahasiswa FIK UI angkatan 2008. *Jurnal Kesehatan*. Jakarta: Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia.
- Mume, C.O., Ikem I.C. (2009). *Sleep Paralysis and Psychopathology*. Obafemi Awolowa University. Vol. 15. 13.
- Murphy G, Egan J. (2010). *Sleep Paralysis and Hallucination. What Clicians Need to Know. The Irish: The Psychological Society of Ireland*.
- National Sleep Foundation. (2009). *Sleep Needs Across the Lifespan*. Retrieved from <http://www.sleephealthfoundation.org.au/files/pdfs/Sleep-Needs-Across-Lifespan.pdf>
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2012). *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses dan praktek*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Schneider, A.A. 2008. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holtt Renehart and Winston Inc
- Suharsono T, Ningsih, D. (2009). Penatalaksanaan Henti Jantung di Luar Rumah Sakit: *Jurnal Kesehatan*. UMM Press.
- Suwartika (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The*

Soedirman Journal of Nursing),
Volume 9, No.3, Juli

Yuvienco N. (2012). *Sleep Paralysis :
The effects on the body and
culturalan difference, Pitzer
Collage. Obafemi Awolowa
University.*



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta