

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STRES
MAHASISWA PROFESI NERS UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022 - 2023**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:
TAHNIA INTAN SAFIRA
1910201076



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022/2023**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STRES
MAHASISWA PROFESI NERS UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022 – 2023**

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun oleh:
TAHNIA INTAN SAFIRA
1910201076

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022/2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN STRES MAHASISWA PROFESI
NERS UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2022-
2023**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

TAHNIA INTAN SAFIRA

1910201076

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Sebagai Syarat untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ns. Slamet Riyanto, M.Psi

Tanggal : 18 Juli 2023

Tanda tangan :



Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Mahasiswa Profesi *Ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun Ajaran 2022-2023

Tahniah Intan Safira¹, Slamet Riyanto², Sutejo³

²³Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi NO. 63, Nogotirto, Gamping, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, 55292, Indonesia

¹intantahniah@gmail.com ² Slametriyanto@unisayogya.ac.id

³sutejo@poltekkesjogja.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang : mahasiswa profesi *ners* adalah individu yang sedang belajar diperguruan tinggi dan pendidikan yang bersifat akademik-profesi sesuai dengan paradigma keperawatan. Kualitas tidur merupakan keadaan yang dialami oleh individu untuk menghasilkan kebugaran tubuh setelah bangun. Stres dapat diartikan sebagai keadaan seseorang yang mengalami tekanan sehingga tidak dapat memaksimalkan diri. Penurunan kualitas tidur pada mahasiswa *ners* disebabkan karena banyaknya tuntutan dan tekanan baik dari *internal* maupun *eksternal* sehingga berdampak stres berkepanjangan pada mahasiswa *ners*.

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan stres mahasiswa profesi *ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

Metode Penelitian : penelitian ini berjenis *kuantitatif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa profesi *ners*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* berjumlah 60 sampel.

Hasil Penelitian : ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres mahasiswa profesi *ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023 dengan nilai *p-value*= 0,002.

Simpulan dan Saran : terdapat hubungan kualitas tidur dengan stres mahasiswa profesi *ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023. Saran bagi mahasiswa profesi *ners* diharapkan melakukan pengaturan koping, pola tidur, manajemen lingkungan yang baik serta pihak UNISA memberikan ruang berkomunikasi antara mahasiswa profesi *ners* dengan pihak program studi terkait perkembangan/keluhan yang mereka rasakan selama praktek.

Kata Kunci : kualitas tidur, stres, *ners*

Daftar Pustaka : 14 buku, 25 jurnal, 4 skripsi, 1 *website*

Jumlah Halaman : xi, 112 halaman, 3 tabel, 1 gambar, 10 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND STRESS IN NURSING PROFESSION STUDENTS AT UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA ACADEMIC YEAR 2022-2023

Tahniah Intan Safira¹, Slamet Riyanto², Sutejo³

^{2,3}Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Siliwangi Street No. 63, Nogotirto, Gamping, Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta, 55292, Indonesia

¹intantahniah@gmail.com ² Slametriyanto@unisayogya.ac.id

³sutejo@poltekkesjogja.ac.id

ABSTRACT

Background: The term "nurse professional students" refers to individuals who are pursuing higher education and academic-professional education in accordance with the nursing paradigm. Sleep quality is the condition in which an individual awakens with a physically fit body. Stress can be interpreted as the condition of a person who is under so much pressure that he is unable to reach his full potential. The decrease in the quality of sleep experienced by nursing students is due to the numerous internal and external demands and pressures that result in protracted stress.

Objective: The purpose of this study is to determine the relationship between sleep quality and stress among nursing students at 'Aisyiyah University in Yogyakarta during the academic year 2022-2023.

Method: This was a quantitative investigation employing a cross-sectional design. This study's participants were nursing professional students. This research employed a straightforward random sampling technique and sixty samples were collected.

Result: The relationship between sleep quality and stress among nursing students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta for the academic year 2022-2023 was found to be statistically significant ($p = 0.002$), according to the findings of this study.

Conclusion and Suggestion: It can be concluded that there is a relationship between the quality of sleep and the stress levels of nursing students for the academic year 2022-2023 at Universitas 'Aisyiyah in Yogyakarta. Students pursuing a degree in nursing are expected to develop healthy coping mechanisms, sleep patterns, and environmental management practices. It is also recommended that UNISA provide a forum for communication between nursing professional students and the study program in regards to developments/complaints that students encounter during practice.

Keywords : Sleep Quality, Stress, Nurses

References : 14 Books, 25 Journals, 4 Undergraduate Theses, 1 Website

Pages : xi, 112 Pages, 3 Tables, 1 Picture, 10 Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Stres merupakan keadaan individu yang mengalami tekanan dari lingkungan sehingga individu tersebut tidak dapat memaksimalkan diri terhadap lingkungan sekitarnya (Nasir, 2011). *Manifestasi klinis* dari stres diantaranya : gangguan *mood*, penurunan kualitas tidur, penurunan konsentrasi dan gangguan fisik lainnya (Fink, 2016). Stres salah satu gangguan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa profesi *ners*, individu yang sedang melakukan pendidikan akademik-profesi dengan menyesuaikan paradigma keperawatan Indonesia. Mahasiswa yang mengeluh stres biasanya mengalami gangguan *mood*, penurunan konsentrasi ketika pembelajaran, praktikum, serta praktek dirumah sakit, insomnia, kualitas tidur yang menjadi buruk, kelelahan, dan tidak merasa semangat ketika menjalankan harinya.

Menurut Frendy (2022) Prevalensi kejadian stres pada mahasiswa profesi *ners* berada pada presentase 9,2-86%. Kondisi stres yang terjadi pada mahasiswa dapat menyebabkan individu mengalami penurunan kualitas tidur, dibuktikan dengan presentase kualitas tidur mahasiswa profesi *ners* 97,4% dengan kategori kualitas tidur buruk (Daryaswanti, 2021).

Kualitas tidur merupakan keadaan yang dirasakan oleh individu saat terbangun tidak merasakan gangguan tidur dan tubuh dalam keadaan bugar. Mahasiswa profesi *ners* rata-rata mengalami penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya : waktu yang terlalu banyak untuk praktek dirumah sakit, mengerjakan tugas yang diberikan dari dosen dan pihak rumah sakit, lingkungan baru yang kurang nyaman dan membutuhkan adaptasi cukup lama, tekanan dari *staff* rumah sakit, universitas dan rekan kerja atau kelompok praktek yang mengakibatkan mereka menghabiskan waktu > 15 menit untuk terlelap tidur (Redline, 2019).

Menurut Kemenkes (2015) jumlah waktu tidur untuk dewasa berada pada 7-8 jam/ hari, sedangkan mahasiswa profesi *ners* hanya mendapatkan waktu untuk tidur < 6 jam/ hari. Individu yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan mendapatkan respon stimulus negatif dan dapat memberikan dampak yang tidak baik (Yaribeygi, 2017). Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Mahasiswa Profesi *Ners* Tahun Ajaran 2022-2023.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *kuantitatif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa profesi *ners* tahun ajaran 2022-2023. Sampel penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa profesi *ners* dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) dan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Uji statistik *non-parametrik* dengan uji *Kendall-Tau*. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta yang berlokasi di Jalan Ring Road Barat, No.63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan selama lima bulan. Mulai bulan Maret 2023 sampai dengan bulan Juli 2023.

HASIL

A. Hasil Analisis Univariat

Hasil data karakteristik responden pada penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Profesi *Ners* Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun Ajaran 2022-2023 Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	18,3
Perempuan	49	81,7
Jumlah	60	100

Sumber : Data Premier, 2023.

Mahasiswa profesi *ners* Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023 sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan presentase 81,7% dan mahasiswa laki-laki 18,3%.

B. Kualitas Tidur

Hasil tingkat kualitas tidur pada mahasiswa profesi *ners* Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Profesi *Ners* Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun Ajaran 2022-2023 Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat Kualitas Tidur	Jenis Kelamin		Presentase (%)	
	Perempuan (f)	Laki-Laki (f)	Perempuan (%)	Laki-Laki (%)
Kualitas Tidur Sedang	12	5	24,5	45,5
Kualitas Tidur Buruk	37	6	75,5	54,5
Total	49	11	100,0	100,0

Sumber : Data Primer, 2023.

Mahasiswa profesi *ners* yang mengalami kualitas tidur sedang untuk perempuan 24,5% dan laki-laki 45,5%. Sedangkan untuk kualitas tidur buruk pada perempuan 75,5% dan laki-laki 54,5%. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Leni (2018) didapatkan 82,6% mahasiswa profesi *ners* mengalami kualitas tidur buruk.

C. Stres

Hasil pada tabel dibawah ini menunjukkan tingkat stres mahasiswa profesi *ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Profesi *Ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun Ajaran 2022-2023

Tingkat Stres	Jenis Kelamin		Presentase (%)	
	Perempuan (f)	Laki-Laki (f)	Perempuan (%)	Laki-Laki (%)
Normal	17	5	34,7	45,5
Ringan	13	1	26,5	9,1
Sedang	11	4	22,4	36,4
Berat	7	1	14,3	9,1
Sangat Berat	1	0	2,0	0,0
Total	49	11	100,0	100,0

Sumber : Data Primer, 2023.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, terdapat 34,7% mahasiswa perempuan mengalami stres normal dan mahasiswa laki-laki 45,5%. Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa profesi *ners* mengalami stres masih dalam kategori stres normal.

Analisis data dengan uji *Kendall-Tau* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan stres mahasiswa profesi *ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

Tabel 4. Tabulasi Silang dan Uji Statistik *Kendall-Tau* Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres Mahasiswa Profesi *Ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun Ajaran 2022-2023

Tingkat Stres	Tingkat Kualitas Tidur						Koefisien korelasi (τ)	P-value
	Sedang		Buruk		Total			
	f	%	f	%	F	%		
Normal	11	18,3	9	15,0	20	33,3	0,363	0,002
Ringan	3	5,0	13	21,7	16	26,7		
Sedang	2	3,3	13	21,7	15	25,0		
Berat	1	1,7	7	11,7	8	13,3		
Sangat berat	0	0,0	1	1,7	1	1,7		
Total	17	28,3	43	71,7	60	100,0		

Sumber : Data Premier, 2023.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian menggunakan statistik non-parametrik dengan uji *Kendall-Tau* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002 (< 0,05)$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres mahasiswa profesi *ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023.

Menurut asumsi peneliti, mahasiswa profesi *ners* yang mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan terlalu keras dalam berfikir sehingga menimbulkan tekanan dan mengakibatkan peningkatan ketegangan dan mereka berusaha untuk memejamkan mata mereka agar terlelap tidur. Peningkatan ketegangan ini dikarenakan adanya stresor yang mereka alami, diantaranya : beban mereka dalam merawat pasien, pengajar dan *staff* keperawatan dirumah sakit, beban tugas yang terlalu banyak, stresor dari rekan sebaya keperawatan dan kehidupan sehari-hari, ketidaknyaman terhadap lingkungan baru yang ada dirumah sakit dan tempat tinggal. Hal ini memberikan dampak yang kurang baik untuk mahasiswa profesi *ners*, rata-rata mahasiswa *ners* mengalami disfungsi siang hari, penurunan konsentrasi, gangguan *mood* karena kurangnya waktu tidur dan istirahat yang mengakibatkan stres berkepanjangan.

Menurut Potter & Perry (2017) kelelahan yang berlebihan ini menyerang mahasiswa profesi *ners* dari hasil kerja yang melelahkan dan penuh tekanan, merasa gelisah atas beban pikiran, memainkan *handphone* sebelum tidur, banyaknya tugas yang belum terselesaikan, ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru menjadi penyebab mahasiswa profesi *ners* menghabiskan waktu banyak untuk terlelap. mahasiswa profesi *ners* yang mendapatkan tekanan dapat menyebabkan kondisi frustrasi, akibatnya mereka mengalami kesulitan dalam tidur, sering terbangun ditengah malam yang berujung tidak dapat tidur kembali sehingga menyebabkan kebutuhan tidur menjadi tidak terpenuhi dan penurunan kualitas tidur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Leni (2018) bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan stres mahasiswa profesi *ners* menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$.

Menurut Musabiq dan Karimah (2018) stres salah satu penyebab gangguan tidur karena pada saat stres, hormon *efinefrin*, *norenefrin* dan *kortisol* dapat mempengaruhi saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga, peningkatan kewaspadaan, rasa cemas, gelisah, sering terbangun dimalam hari, bermimpi buruk dan kesulitan terbangun keesokan paginya. Sistem saraf pusat pada kondisi ini dapat mempengaruhi kualitas tidur dan siklus tidur mahasiswa profesi *ners* sehingga menyebabkan stres yang berkepanjangan. Mahasiswa profesi *ners* yang mengalami stres dikarenakan adanya tekanan *internal* maupun *eksternal* yang menyebabkan gangguan tidur hingga *insomnia* sehingga mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi, *disfungsi* siang hari, gangguan *mood*, fisik dan kesehatan mental (Agustiningsih, 2019).

Menurut Stuart (2016) stres yang dialami dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. semakin mengalami penurunan kualitas tidur maka semakin tinggi stres yang akan dialami.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu : pemberian kuisioner dilakukan secara *online/daring* melalui *google formulir* sehingga peneliti harus mengingatkan

responden untuk mengisi kuisisioner *google formulir* berkali-kali dikarenakan mahasiswa profesi *ners* disaat bersamaan melaksanakan praktek dirumah sakit sehingga pengisian kuisisioner kurang efektif.

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa profesi *ners* paling banyak mengalami stres normal dan paling sedikit mengalami stres sangat berat. Kualitas tidur mahasiswa profesi *ners* berada pada kategori kualitas tidur sedang dan kualitas tidur buruk. Sehingga terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan stres mahasiswa profesi *ners* Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun ajaran 2022-2023 yang disebabkan karena ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan yang diberikan serta ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru.

SARAN

Untuk mahasiswa profesi *ners* sebaiknya melakukan pengaturan koping dengan tepat, istirahat dan tidur dengan cukup, manajemen lingkungan baru dengan baik, mengurangi konsumsi obat tidur agar tidak mengalami penurunan kualitas tidur semakin buruk. Kepada pihak Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta serta Kepala Bidang Program Studi Profesi *Ners* sebaiknya memberikan ruang berkomunikasi antar mahasiswa profesi *ners* dengan pihak universitas/program studi profesi *ners* terkait perkembangan mereka/keluhan (*stresor*) yang mereka rasakan selama praktek dirumah sakit. Misalnya : menyediakan *zoom meeting* atau *google meet* setiap bulan dengan tujuan memonitor perkembangan atau keluhan mahasiswa profesi *ners*.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Daryaswanti. (2021). Characteristics of Sleep Quality of Nursing Students in Bali During Pandemic Covid-19. *Babali Nursing Research*, 2(2), 77–82. <https://doi.org/10.37363/bnr.2021.2254>
- Fink, G. (2016). Outlined : Lessons from Anxiety. In *Stress Concepts and Cognition, Emotion, and Behavior* (Vol. 1, Nomor April). <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Frendy. (2022). TINGKAT STRESS TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROFESI NERS. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 8(1), 67–74.
- Leni. (2018). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Pada Tahun 2016. *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Pada Tahun 2016, XII(3)*, 72–79.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20, 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nasir. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori/Nasir*.
- Potter & Perry. (2017). *Potter and Perry's Fundamentals of Nursing: Second South Asia Edition - E-Book* (A. P. Patricia Potter (ed.)). Elsevier Health Sciences. <https://books.google.co.id/books?id=X9HQDwAAQBAJ>
- Stuart. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart (Set Buku 1 dan 2) (Edisi Indonesia)*. Elsevier Health Sciences.
- Yaribeygi. (2017). The impact of stress on body function: A review. *EXCLI Journal*, 16, 1057–1072. <https://doi.org/10.17179/excli2017-480>

