

HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROFESI KEPERAWATAN STIKes RANAH MINANG PADANG TAHUN 2016

Leni Tri Wahyuni,

Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang

Email : lenitriwahyuni@yahoo.com

Abstract

Stress is the body's response that is not specific to any demands or workload. Some of the stress may be experienced by students of the nursing profession, because at this stage do the nursing profession, professional skills in real situations, displaying professional attitudes and behavior. This study aims to determine the relationship of stress and sleep quality professional students S-1 Nursing STIKes Minang Padang Year 2016. This study was analytic sampling technique is total sampling, with a sample size of 46 people. The study was conducted on 23 August to 14 September 2016. Data was analyzed by univariate and bivariate statistical test by using chi-square with 95% confidence $\alpha = 0.05$. The result showed 56.5% had moderate stress and poor sleep quality 82.6 with a P value > 0.001 . The result showed no relationship between stress and sleep quality professional students S-1 Nursing STIKes Minang Padang in 2016.

Expected to educational institutions to provide motivation to professional students so that the students could face severe stress at the time undergoing professional education.

Keywords: *Sleep Quality; stress*

PENDAHULUAN

Istirahat dan tidur penting bagi kesehatan, setiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk istirahat dan tidur, kesehatan fisik dan emosi tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia salah satunya adalah kebutuhan istirahat dan tidur. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup maka kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, berpartisipasi dalam aktivitas akan menurun (Potter & Perry, 2006).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur dan memperoleh jumlah tidur sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, alkohol atau obat-obatan, nutrisi, dan stres (Hidayat, Aziz, A. 2006).

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek seperti kehitaman disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung, kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi dan terlihat keletihan, sakit kepala, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung dan kemampuan mengambil keputusan menurun (Hidayat, Aziz, A. 2012).

Menurut data *International of sleep disorder*, prevalensi penyebab gangguan tidur adalah gelisah (5-15%), ketergantungan alkohol (10%), terlambat tidur (10%), perubahan jadwal (2-5%), penyakit (<1%) dan stres (65%) (Handayani, 2008).

Stres salah satu penyebab dari gangguan tidur, karena pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem

saraf pusat. Hal ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk (Sherwood, 2011).

Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban kerja. Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti masalah hubungan pribadi, keuangan, kekelahan fisik, pekerjaan, kegagalan mencapai sesuatu yang di inginkan (Lukaningsih, Z & Bandiyah, S 2011).

Beberapa stresor mungkin akan dihadapi oleh mahasiswa profesi keperawatan, karena pada tahap profesi mahasiswa melakukan asuhan keperawatan dan keterampilan profesionalnya dalam situasi nyata, menampilkan sikap dan tingkah laku profesional, dan menerapkan hasil belajar di kelas tentang proses keperawatan (Nursalam, 2011).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswa profesi STIKes Ranah Minang Padang mengatakan banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan target waktu dan jadwal dinas yang padat hal tersebut membuat mahasiswa mengalami stres. Gejala dari stres yang dialami mahasiswa tersebut dapat berdampak kepada gangguan pola tidur atau sulit untuk tidur, sakit kepala, gelisah, mudah marah dan kelelahan fisik.

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi S-1 Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang 2016”.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah *analitik* untuk mengetahui hubungan antara variabel *independen* dan variabel *dependent*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa profesi yang berjumlah 46 orang, dengan Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*.

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini terdiri dari 2 yaitu kuesioner kualitas tidur PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan kuesioner stres DASS (Depression Anxiety Stress Scales). Kuesioner PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang terdiri dari kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan terganggu aktivitas disiang hari, sedangkan untuk kuesioner DASS, terdiri dari 14 pertanyaan.

Data dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Artinya jika hasil uji statistik menunjukkan $\alpha < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Stres Pada Mahasiswa Profesi S-1 Keperawatan di STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016

No	Stres	<i>f</i>	%
1	Normal	4	8,7%
2	Ringan	16	34,8%
3	Sedang	26	56,5%
4	Berat	0	0%
5	Sangat Berat	0	0%
Jumlah		46	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat sebanyak 26 (56,5%) mahasiswa Profesi mengalami stres sedang.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi S-1 Keperawatan di STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016

No	Kualitas Tidur	<i>f</i>	%
1.	Baik	8	17,4%
2.	Buruk	38	82,6%
Jumlah		46	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat sebanyak 38 (82,6%) mahasiswa Profesi memiliki kualitas tidur buruk.

Analisa Bivariat

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi S-1 Keperawatan di STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016

Stres	Kualitas Tidur				Total	%	P Value
	Baik		Buruk				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Normal	3	75,0	1	25,0	4	8,7	0,001
Ringan	4	25,0	12	75,0	16	34,8	
Sedang	1	3,8	25	96,2	26	56,5	
Jumlah	8	17,4	38	82,6	46	100	

Berdasarkan tabel dapat dilihat dari 46 mahasiswa paling banyak yaitu 26 (56,5%) mengalami stres sedang dan kualitas tidur buruk didapatkan sebanyak 25 (96,2%).

Hasil uji statistik dengan *Chi-Square* didapatkan P_{value} 0,001 ($P_{value} < 0,05$). Artinya terdapat hubungan yang bermakna stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi S-1 Keperawatan di STIKes Ranah Minang Padang.

PEMBAHASAN

Stres

Dari hasil penelitian didapatkan sebanyak 26 (56,5%) mengalami stres sedang. Menurut asumsi peneliti bahwa mahasiswa yang mengalami stres disebabkan oleh

beban kerja atau tuntutan akademik yang membuat mahasiswa merasa dituntut untuk meraih pencapaian yang telah ditentukan oleh pihak kampus maupun dari mahasiswa itu sendiri. Tuntutan tersebut dapat berupa banyaknya tugas yang harus selesaikan dengan waktu yang telah diberikan oleh dosen, dan harus dinas setiap hari sehingga mengakibatkan kelelahan, beban kerja merupakan faktor pemicu stres.

Menurut teori Lukaningsih, Z & Bandiyah, S (2011) Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban kerja. Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti keuangan, kelelahan fisik, pekerjaan, dan kegagalan mencapai sesuatu yang di inginkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Simbolan, D (2012) menunjukkan bahwa responden yang mengalami stres ringan sebanyak 62 orang (30.7%), stres sedang sebanyak 137 orang (60.8%) dan stres berat sebanyak 3 orang (1.5%).

Kualitas Tidur

Dari hasil penelitian didapatkan sebanyak sebanyak 38 (82,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Menurut asumsi peneliti bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mungkin disebabkan karena mahasiswa sering memikirkan masalah sebelum tidur, sehingga kesulitan untuk mengawali tidurnya dimana mahasiswa menghabiskan waktu lebih dari 15 menit ditempat tidur sampai akhirnya baru bisa tidur dan juga sering terbangun di malam hari. Selain itu juga dapat disebabkan karena menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen menuntut mahasiswa menyelesaikan dengan waktu yang ditentukan akibatnya sering tidur larut malam sehingga membuat mahasiswa merubah pola tidurnya yang kurang dari 7 jam.

Menurut teori Lemma *et al*, (2012) alitas tidur dilihat melalui dua aspek yaitu aspek kualitatif dan aspek kuantitatif. Aspek kuantitatif meliputi lamanya waktu tidur, sedangkan aspek kualitatif merupakan aspek subjektif dari kedalaman tidur dan perasaan segar pada saat terjaga. Sedangkan menurut *American psychiatric association* kualitas tidur melibatkan beberapa dimensi yaitu persepsi tentang kualitas tidur, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi pada siang hari.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur dan memperoleh jumlah tidur sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, alkohol atau obat-obatan, nutrisi, dan stres (Hidayat, Aziz, A. 2006).

Hubungan Stres dengan Kualitas tidur

Berdasarkan hasil analisis statistik diperoleh simpulan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 26 (56,5%) mahasiswa mengalami stres sedang dan 38 (82,6%) memiliki kualitas tidur buruk. Menurut asumsi peneliti mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Perasaan tegang pada mahasiswa tersebut dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur atau sering terbangun saat tidur, sehingga akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur atau kebutuhan tidur sesuai dengan yang diinginkan.

Menurut teori Sherwood (2011) pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu, selain itu perubahan hormon tersebut juga mempengaruhi siklus tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM) sehingga dapat membuat orang sering terbangun pada malam hari dan bermimpi buruk.

Menurut Mayoral (2006) dalam Prakasa (2012) Keadaan stres yang dialami seseorang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur atau tetap tertidur. Tingkat stres sedang dan berat sangat lekat dengan jam tidur rendah dan berpengaruh dengan kejadian mimpi buruk dan gangguan tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Ginting, H. W (2013) menunjukkan bahwa sebanyak 109 (83,75%) mahasiswa memiliki kualitas buruk dan sebanyak 21 (16,25%) memiliki kualitas tidur baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi S-1 Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016”. Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur. Hasil penelitian didapat sebanyak 26 (56,5%) mahasiswa mengalami stres sedang dan 38(82,6%) memiliki kualitas tidur buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Albar, 2014. *Hubungan Antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi*. hlm 9-10 diakses dari related:opac.ac.id, 22 maret 2016.
- Buyse DJ, Reynolds CF, Monk T.H, Berman S.R, Kupter D.J, 1989. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research*. *Psychiatric Research* 28(2): 193-213, diakses dari sleep.pitt.edu pada tanggal 22 Mei 2016.
- Dahlan, M. S. 2012. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Selemba Medika
- Hidayat, Aziz, A. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Selemba Medika
- _____, 2008. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Selemba Medika
- Ginting, H. W. 2013. *Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Sarjana Universitas Indonesia*. Hlm 3 diakses dari journal UI.ac.id, 20 Oktober 2016.
- Ihsan, A. 2012. *Energi Hypnosleep*. Jogjakarta: PT Buku Kita.
- Lukaningsih, Z & Bandiyah, S. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Laputi, Indriawati Wahyuni, 2015. *Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Hlm 1 diakses dari journal. ac.id pada tanggal 18 September 2016.
- Notoatmodjo, 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Perry & Potter. 2005. *Fundamental Keperawatan Volume 1 Edisi 4*. Jakarta: EGC
- _____, 2006. *Fundamental Keperawatan Volume 2 Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Puspitaningsih, Dwiharani. 2015. *Stres Mahasiswa Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah*. Vol,7 No. 1 hlm 29, diakses dari journal. poltekkes majapahit.ac.id pada tanggal 22 Meret 2016.

- Prakasa, Aditya Bima, 2012. *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. hlm 1 diakses dari journal. Universitas Lampung .ac.id pada tanggal 24 Agustus 2016.
- Wulandari, Resti Putri. 2012. *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science Technology UI*, Diakses dari journal. ac.id pada tanggal 17 Juli 2016.
- Sunaryo. 2014. *Psikologi untuk Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Saam, Z & Wahyuni, S. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Saputra, Lyndon. 2013. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang: Binarupa Aksara
- Syah, Muhibin. 2006. *Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index*, diakses dari dokument pada tanggal 19 mei 2016.
- Sherwood, Lauralee. 2011. *Fisiologi Manusia Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Simbolan, D (2012) *tentang Gambaran Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Sumatera Utara*
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan* (ed. 2). (Tri Wibowo B. S. Penerjemah). Jakarta: Kencana.
- Tarwoto & Wartonah. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Selemba Medika
- Wicaksono, D. W. 2012. *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*, Diakses dari ung.ac.id pada tanggal 17 Juli 2016.
- Yulia, 2014. *Hubungan Tingkat stres dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Kurikulum Berbasis Kompetensi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala*. hlm 1-2 diakses dari journal. Universitas Universitas Syiah Kuala pada tanggal 22 Agustus 2016.
- Yumana & Maramis. 2006. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Jakarta: Sagung Seto.