
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR YANG MENJALANI KTI DI STIKES ANNUR PURWODADI

Oleh:
Purhadi¹⁾

¹⁾ Dosen Universitas An Nuur, Email; asiandaru2@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Stres merupakan penyakit dengan peringkat tertinggi ke-4 di dunia dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres (WHO, 2012). Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa D3 keperawatan tingkat akhir yang menjalani KTI di Stikes An Nur Purwodadi.

Metode : Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *crosssectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode sampling acak sederhana (*Simple Random Sampling*) dan didapatkan 34 responden.

Hasil : Hasil uji analisis menggunakan uji Spearman diperoleh nilai p value (sig) $0,000 < 0,05$ maka H_0 di tolak dan H_a diterima sehingga terdapat Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir Yang Menjalani KTI Di Stikes An Nur Purwodadi. Dan di dapatkan hasil korelasi sebesar $0,719^{***}$ artinya terdapat arah korelasi antara tingkat stres dengan gangguan tidur arahnya positif dan kekuatannya kuat karena mendekati angka 1.

Simpulan : Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan, ada hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa D3 keperawatan tingkat akhir yang menjalani KTI di Stikes An Nur Purwodadi.

Kata kunci : Tingkat Stres, Gangguan Tidur, KTI

**STRESS LEVEL RELATIONSHIP WITH DISORDERS SLEEP ON NURSING
DIPLOMA STUDENTS IN THE END STUDI AT ANNUR PURWODADI**

By:

Purhadi¹⁾

¹⁾ Lecturer of Universitas An Nuur, Email: asiandaru2@gmail.com

ABSTRACT

Background: Stress is 4th highest disease in the world where nearly more than 350 million of the worlds population experience stress (WHO, 2012). Stress prevalance studies conducted by health and safety executive in the UK involve as many as 487,000 UK residents. Productive from 2003-2014. Data found that the incidence of stress was greater in women (54,62%) than in men (45,38%). The purpose of this study was to dermine the relationship between stress levels and sleep distrubances in final level nursing D3 students undergoing KTI at Stikes An Nur Purwodadi in 2018.

Method: The reseacrh design used in this study is correlations with a crossectional approach. The sampling technique used is probability sampling with a simple random sampling method and obtained 34 respondents.

Results: From the results of the analysis test using the obtained spearman test p value (0.008) <0.05, Ho is rejected by Ha, so there is a relationship between the level of stress and sleep disturbance at the final level nursing D3 students who underwent KTI at Stikes An Nur Purwodadi. And get a corelation pf the 0,719*** means that there is a direction of correlation between stress level and sleep distrubances in a possitive direction and strong strength because it approaches the number 1.

Conclusion: From the results of the study it can be concluded, there is a relationship between stress levels and sleep distrubances in the final level nursing D3 students undergoing KTI at Stikes An Nur Purwodadi.

Keywords: Level of Stress, Sleep Distrubance, KTI

PENDAHULUAN

Stress merupakan suatu reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Rahmat, 2009). Menurut WHO (World Health Organization), sekitar 54,62 % wanita berpotensi akan mengalami stres. Kejadian stres di dunia cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 didunia. (Lumban Gaol, H., & Briani, 2014).

Prevalensi stres pada mahasiswa adalah 57% dimana 21,5% diantaranya merupakan stres ringan, 15,8 % stres sedang, dan 19,6% stres berat. Menunjukkan dampak stres terutama dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, kedua, dan ketiga. Stres pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, penurunan konsentrasi belajar, dan penurunan daya ingat (Carolin, 2011). Banyaknya stresor dan tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa yang sedang menyusun KTI resiko mengalami stres. Hal ini diperkuat oleh Lubis dan Nurlaila (2010). Stresor yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun KTI tidak hanya menyebabkan mahasiswa resiko stres tetapi juga mengalami gangguan pada tidurnya.

Gangguan tidur juga berdampak terhadap proses belajar seperti penurunan

konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berfikir kritis, kemampuan berinteraksi terhadap individu atau lingkungan di kampus dan penurunan kemampuan menyelesaikan tugasnya (Gaultney, 2010, Mayoral, 2010).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 1 Juni 2018 di Kampus Stikes An Nur Purwodadi didapatkan jumlah Mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir sebanyak 49 Mahasiswa. Peneliti mencoba mewawancarai 10 tentang tingkat stres dan gangguan tidur, hasilnya ada 4 mahasiswa mengalami gangguan tidur dan 6 mahasiswa mengalami sakit kepala, kelelahan, dan kehilangan semangat mengerjakan KTI.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani KTI di Stikes An Nur”.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian korelasi, dengan Desain *cross sectional*, Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan pengambilan sampling secara acak sederhana (*simple random sampling*) didapatkan sampel sebanyak 34 responden (Notoatmodjo 2012). Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2018 di Kampus Stikes An Nur Purwodadi. Alat

pengumpulan ata yang digunakan untuk mengukur variabeel independen dalam penelitian ini adalah lembar ceklis, lembar kuisisioner tentang tingkat Stres dan Gangguan Tidur.

HASIL

Tabel 1; Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	15	44,1%
Perempuan	19	55,9%
Total	34	100%

Tabel 2; Distribusi Tingkatan Stres

Tingkat Stres	f	%
Ringan	7	20,6
Sedang	27	79,4
Berat	0	0
Total	34	100

Tabel 3; Distribusi Gangguan Tidur

Gangguan Tidur	f	%
Mengalami gangguan	24	70,6
Tidak mengalami gangguan	10	29,4
Total	34	100

Tabel 4; Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa yang Menjalani KTI

			Tingkat stres	Gangguan tidur
<i>Spearman's rho</i>	Tingkat stres	Correlation	1.000	.719"
		Coefficient Sig. (2-tailed)		.000
		N	34	34
	Gangguan tidur	Correlation	.719"	1.000
		Coefficient Sig. (2-tailed)	.000	
		N	34	34

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jenis kelamin adalah pembagian peran kedudukan, dan tugas antara laki-laki dan perempuan ditetapkan oleh masyarakat berdasarkan sifat perempuan dan laki-laki yang dianggap pantas sesuai norma-norma, adat istiadat, kepercayaan, atau kebiasaan masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian diketahui responden jenis kelamin perempuan paling banyak dengan jumlah 19 responden (55,9%) dan paling

sedikit jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 15 responden (44,1%).

Tingkat Stres pada Mahasiswa yang menjalani KTI

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa terdapat 27 responden (79,4%) yang mengalami stres sedang dan terdapat 7 responden (20,6%) yang mengalami stres ringan sedangkan responden yang mengalami stres berat tidak ditemukan dalam penelitian ini 0 (0%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa

tingkat stres pada mahasiswa paling tinggi adalah sedang, dan tingkat stres yang paling sedikit adalah ringan. keadaan ini biasanya disebabkan oleh tugas akhir KTI yang dibebankan kepada mahasiswa sehingga menyebabkan mahasiswa terlalu memikirkan tugas tersebut. Akhirnya menimbulkan stres yang menyebabkan mahasiswa susah untuk tidur. Selain itu memicu timbulnya stres adalah masalah pergaulan. Karena jika manusia dengan manusia lain tidak bisa beradaptasi dan bergaul maka orang tersebut akan mendapatkan kesulitan dalam pengembangan dirinya, begitu pula terhadap pergaulan mahasiswa sekarang yang mengalami kesulitan akibat takut timbulnya konflik di dalam pertemanan antara ingin bergaul atau tidak ingin bergaul.

Gangguan Tidur Pada Mahasiswa yang Menjalani KTI

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa terdapat 24 responden (70,6%) yang mengalami gangguan tidur dan 10 responden (29,4%) yang tidak mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami gangguan tidur terjadi karena aktivitas yang dilakukan sepanjang hari dapat menyebabkan gangguan tidur serta mengalami ketidaknyamanan pada tubuh saat malam hari sehingga mahasiswa

sulit untuk tidur. Aktivitas tersebut seperti mengerjakan tugas akhir KTI yang sedang dijalani oleh mahasiswa sedangkan yang tidak mengalami gangguan tidur terjadi karena mayoritas mahasiswa cenderung bermalas-malasan sehingga tidak terlalu memikirkan tugas akhir.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir yang Menjalani KTI

Hasil uji statistik *Spearman's Rho* menunjukkan hasil $p = 0,000$, karena p value $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa D3 keperawatan tingkat akhir yang menjalani KTI di Stikes Annur Purwodadi.

siswa yang mengalami stres memiliki tanda-tanda sebagai berikut: menjadi marah karena hal-hal kecil, cenderung bereaksi lebih pada situasi, kesulitan untuk bersantai, mudah merasa kesal, merasa banyak menghabiskan energi karena cemas, tidak sabaran, mudah tersinggung, sulit untuk beristirahat dan tidur, mudah marah, kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, berada pada

keadaan tegang, tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi.

Teori Calaguas (2011) patofisiologi stres adalah seseorang yang mengalami stres akan merasa kehilangan arah dan bingung. Ketika tubuh telah menghadapi respon tersebut, sistem tubuh akan segera mengirimkan hormon kortisol yang berpengaruh pada respon stres dalam darah. Kemudian karena pengaruh hormon kortisol tersebut, detak jantung akan meningkat, pernafasan lebih cepat, otot-otot tubuh akan menegang dan menyiapkan aksi energi lebih banyak.

SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil statistik tentang tingkat stres didapatkan mahasiswa mayoritas mengalami stres sedang sebanyak 27 (79,4%), stres ringan sebanyak 7 (20,6%), dan stres berat tidak ditemukan dalam penelitian ini.
2. Berdasarkan hasil statistik tentang gangguan tidur mayoritas mengalami gangguan tidur sebanyak 24 (70,6%) dan tidak mengalami gangguan tidur sebanyak 10 (29,4%).
3. Hasil uji analisis menggunakan uji spearman peroleh nilai p value (0,000) <0,05 maka H_0 ditolak H_a diterima sehingga terdapat Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa D3 keperawatan tingkat

akhir yang menjalani KTI di Stikes Annur Purwodadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillica. (2015). Hubungan Antara Tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa D3 keperawatan tingkat akhir yang menjalani KTI di Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.
- Dahlan, M.S. (2014). Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan (edisi 3). Jakarta: Salemba Medika
- Fauziyah, I. (2011). Hubungan antara keterbukaan diri terhadap orang tua dengan tingkat stres remaja di SMP N 01 Tulungagung. Diakses pada 27 Maret 2013 dari Lumban Gaol, H., & Briani, F. (2014). Teori tingkatan stres dan gangguan tidur, 230–236.
- Notoatmodjo. (2012). Teori karya tulis ilmiah. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoadmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2014). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Tri Okta Ratnaningtyas, Dwi Fitriani 2019, Hubungan Stres Dengan Kualitas

Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,

Utami & Puspitadewi. (2013). Perbedaan Tingkat Stres di Tinjau dari Empty Nest Syndrome dan Status Ibu. Jakarta: Universitas Indonesia.

Wangsa, GHW. (2010). Menghadapi Stres dan Depresi. Jakarta Selatan: PT. Suka Buku