

Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur mahasiswa tingkat akhir FIK UI = The relationship between the levels of stress with sleep disturbance at students last year in a Faculty of Nursing University of Indonesia

Masreni R., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20429679&lokasi=lokal>

Abstrak

Tingkat stres pada mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas tidur dan dapat mempengaruhi munculnya gangguan tidur. Penelitian ini membahas mengenai hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir FIK UI. Penelitian menggunakan desain deskriptif korelatif. Sampel berjumlah 70 mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan angkatan 2011. Teknik sampling yang digunakan adalah simple random sampling. Responden mengisi kuesioner berupa data demografi, 20 pernyataan kuesioner tingkat stres, dan 7 pertanyaan mengenai tidur SMH Questionnaire.

Melalui hasil analisis chi square menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur (p value 0,018; 0,05). Hasil menunjukkan mahasiswa dengan tingkat stres sedang dan mengalami gangguan tidur (67,6%); mahasiswa dengan tingkat stres ringan dan mengalami gangguan tidur (36,4%). Rekomendasi yang dapat dilakukan oleh perawat pada mahasiswa adalah melakukan manajemen stres dan meningkatkan kualitas tidur.

.....

This study used descriptive correlative design which anime to identify the relationship between stress levels and sleep disturbance in college students. This research was using sample amounted 70 students come from Faculty of Nursing University of Indonesia. Researcher also used simple random sampling. Respondents were given questionnaires which was consists of 3 statements about demographic data, 20 statements about the level of stress, and 7 statements of sleep disturbance SMH questionnaires.

The result showed there was bound relationship between stress levels and sleep disturbance (p value 0,018; 0,05). Result showed students with moderate levels of stress and the incidence of sleep disturbance (67,6%); and students with mild stress levels and the incidence of sleep disturbance (36,4%). The recommendations can be done by nurses is performing management of stress and improve the quality of sleep.