

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI IKBIS SURABAYA

Delaviasanny Tubulau Cunha, Octo Zulkarnain, Ariska Putri Hidayatillah
Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya
Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya
Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya
Email: 191141013.student@ikbis.ac.id

ABSTRAK

Stres adalah reaksi tubuh dalam menghadapi suatu tekanan psikologis ataupun fisik, peningkatan stres yang berlebih dapat menyebabkan terjadinya aktivitas pada sistem saraf simpatis yang bisa mengakibatkan terjadinya gangguan pola tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stress dan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di IKBIS Surabaya. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, populasi dari penelitian ini merupakan mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang berjumlah 60 orang. Sampel pada penelitian ini sebesar 38 responden yang diambil dengan taknis sampling yaitu *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis menggunakan uji *spearman rank (rho)* dengan taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kebanyakan responden memiliki usia >22 tahun, dan kebanyakan responden merupakan perempuan. Dalam data khusus yang di ambil, didapatkan bahwa kebanyakan mahasiswa tingkat akhir mengalami peningkatan stres dan gangguan pola tidur pada mahasiwa. Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *spearman rank (rho)* diketahui ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur dengan *p value = 0,020*. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur.

Kata Kunci : Stres, Gangguan Pola Tidur, Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP PATTERN
DISTURBANCES IN FINAL-YEAR NURSING STUDENTS WHO ARE
PREPARING A THESIS AT IKBIS SURABAYA**

Abstract

Stress is the body's reaction in the face of a psychological or physical pressure, an excessive increase in stress can cause activity in the sympathetic nervous system which can lead to disturbed sleep patterns. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep pattern disturbances in final year nursing students at IKBIS Surabaya. This study used a cross sectional design, the population of this study was 60 final year nursing students. The sample in this study amounted to 38 respondents who were taken with technical sampling, namely simple random sampling. Data collection using questionnaires and analysis using the Spearman rank test (ρ) with a significance level of 0.05. Based on the results of the study, it was found that most respondents had an age of > 22 years, and most respondents were female. In the specific data taken, it was found that most final year students experienced increased stress and disturbed sleep patterns in students. Based on bivariate analysis with the spearman rank (ρ) test, it is known that there is a relationship between stress levels and sleep pattern disturbances with p value = 0.020. Based on the results of this study it can be concluded that there is a relationship between stress levels and sleep pattern disturbances.

Keywords: *Stress, Sleep Pattern Disturbances, Final-Year Nursing Students.*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting bagi manusia dan berdampak besar bagi kesehatan mental dan fisik, terutama bagi mahasiswa yang sedang menempuh Pendidikan. Kualitas tidur dianggap baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak memiliki masalah tidur. Jadwal tidur normal untuk orang dewasa muda adalah sekitar 7-8 jam sehari. Pada usia tersebut seseorang atau beberapa akan mengalami penurunan NREM (*nonrapid eye movement*) stadium IV (Alfi & Yuliwar, 2018). Prevalensi gangguan pola tidur di seluruh dunia sekitar 86%, prevalensi di Indonesia untuk gangguan tidur diperkirakan mencapai 10%. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur meliputi jenis kelamin, usia, status perkawinan, tingkat pendapatan dan tingkat pendidikan (Olii, dkk, 2018).

Penurunan kualitas tidur atau

terjadinya gangguan pola tidur dapat diakibatkan terjadinya aktivitas pada system saraf simpatis karena peningkatan hormon epinefrin, hormon kortisol dan hormon nonepinefrin yang disebabkan oleh peningkatan stres (Ajeng, dkk, 2021). Stres merupakan reaksi tubuh dalam menghadapi suatu tekanan psikologis ataupun fisik ketika tubuh merasa terancam dari lingkungan sekitarnya, yang mana keadaan ini berhubungan dengan aspek kehidupan. Stres dapat dialami oleh siapapun yang memiliki implikasi arah negative jika berakumulasi dengan kehidupan individu tanpa solusi yang tepat (Hasnawati, dkk, 2021). Stres adalah suatu perasaan emosional yang sering dialami manusia, hal ini bisa terjadi saat seseorang menghadapi tekanan agar bertindak secara cepat dan tepat. Menurut observasi yang dilakukan oleh peneliti pada 17 mahasiswa keperawatan tingkat

akhir di Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya didapatkan 16 mahasiswa memiliki pola tidur yang buruk.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hampir 264 juta orang di seluruh dunia menderita stres dan depresi (Clarisk et al. 2020). Menurut Kusuma (2019) dalam (Clariska et al. 2020), studi prevalensi dengan 4.169 responden menemukan bahwa 90% responden menderita stres. Di Indonesia, kesehatan jiwa masih menjadi isu yang sangat penting. Berdasarkan data dari Kementerian Riset dan Teknologi (Kemristek) ditemukan sebanyak 55% masyarakat di Indonesia mengalami stres, dengan kategori tingkat stress sangat berat sebesar 0,8% dan stress ringan sebesar 34,5%. Menurut Riskesda 2018 dalam Rizka (2019) menyartakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang terjadi di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk Indonesia dengan usia 15 tahun ke atas.

Dalam beberapa tahun terakhir, hubungan antara tingkat stres dan gangguan tidur pada siswa senior telah diteliti. Seperti dilansir Nasriyanto, dkk, (2022) dari 101 mahasiswa Stikes Yatsi Tangerang yang sedang menyusun disertasinya, ditemukan 93 responden mengalami stres berat (92%) dan 95 responden (94,1%) mengalami gangguan tidur..

Berdasarkan uraian dan observasi diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Sres Dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di IKBIS Surabaya”. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dikembangkan strategi dan program yang membantu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya. Solusi yang tepat dan berkelanjutan akan berdampak positif pada kesejahteraan

dan prestasi akademik mahasiswa tingkat akhir, serta pada pengembangan potensi mereka sebagai calon tenaga profesional di bidang keperawatan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif. Menurut Kasiram (2008) dalam Donsu (2021) penelitian kuantitatif merupakan upaya menemukan pengetahuan menggunakan berupa angka. Penelitian ini juga menggunakan desain penelitian deskriptif korelasi. Penelitian deskriptif melaporkan penelitian dengan mendeskripsikan variabel penelitian, berdasarkan hasil yang diambil dari populasi secara sistematis.

Jenis penelitian deskriptif yang digunakan yaitu desain penelitian survei dengan pendekatan *cross sectional*, dimana desain penelitian survei merupakan rancangan penelitian yang menghubungkan dengan prevalensi, yaitu hubungan antara variabel dalam populasi dan distribusi. Penelitian survei melibatkan banyak subjek namun tetap dibatasi aspek tertentu. *Cross sectional study* (potong lintang), adalah perencanaan penelitian yang mencakup semua jenis penelitian di mana variabel diukur hanya sekali. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen (Donsu, 2021). Pada penelitian survei ini peneliti mendeskripsikan penelitian yang menghubungkan hubungan antara hubungan tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Simple random sampling*. Teknik ini digunakan dalam penelitian karena populasi penelitian tidak homogen (Hidayat, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap

mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan semester 8, dimana total keseluruhan mahasiswa Ilmu Keperawatan semester 8 berjumlah 60 mahasiswa, dengan 38 mahasiswa sebagai responden.

1. Data Umum

a. Distribusi Usia Mahasiswa

Tabel 4.1. Distribusi berdasar usia mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya pada Bulan Juni 2023.

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	<22 tahun	11	28,9%
2	>22 tahun	27	71,1%
Total		38	100,0%

Sumber: Data Primer tahun 2023.

Berdasarkan tabel 4.1 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 38 mahasiswa sebagian besar mahasiswa dengan usia >22 tahun sebanyak 27 mahasiswa (71.1%). Dan sebagian kecil mahasiswa berusia <22 tahun sebanyak 11 mahasiswa (28.9%).

b. Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa

Tabel 4.2. Distribusi berdasar jenis kelamin mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya pada Bulan Juni 2023.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-Laki	8	21,1%
2	Perempuan	30	78,9%
Total		38	100,0%

Sumber: Data Primer tahun 2023.

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 38 mahasiswa sebagian besar mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 30 mahasiswa (78.9%). Dan sebagian kecil mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 8 mahasiswa (21.1%).

2. Data Khusus

a. Mengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi di IKBIS Surabaya

Tabel 4.3. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya Bulan Juni 2023.

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
1	Normal	2	5,3%
2	Ringan	2	5,3%
3	Sedang	3	7,9%
4	Berat	4	10,5%
5	Sangat Berat	27	71,1%
Total		38	100,0%

Sumber: Data Primer tahun 2023.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 38 mahasiswa sebagian besar mahasiswa dengan tingkat stres sangat berat sebanyak 27 mahasiswa (71.1%), sebagian mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 4 mahasiswa (10,5%), sebagian mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 3 mahasiswa (7,9 %). Sebagian kecil mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 2 mahasiswa (5,3%) dan sebagian kecil mahasiswa dengan tingkat stres normal sebanyak 2 mahasiswa (5,3%).

b. Mengidentifikasi Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi di IKBIS Surabaya Bulan Juni 2023.

Tabel 4.4. Distribusi Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir di IKBIS Surabaya Bulan Juni 2023.

No	Pola Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	8	21,1%
2	Buruk	30	78,9%
Total		38	100,0%

Sumber: Data Primer tahun 2023.

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat dijelaskan bahwa dari 38 mahasiswa sebagian besar mahasiswa pola tidur buruk sebanyak 30 mahasiswa (78.9%). Dan sebagian kecil mahasiswa pola tidur baik sebanyak 8 mahasiswa (21.1%).

c. Hubungan Tingkat Stres dan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir yang sedang menyusun Skripsi di IKBIS Surabaya.

Tabel 4.5. Hubungan Tingkat Stres dan Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya Bulan Juni 2023.

No	Tingkat Stres	Gangguan Pola Tidur				Jumlah	
		Baik		Buruk		N	%
		N	%	N	%		
1	Normal	1	50%	1	50%	2	100%
2	Ringan	1	50%	1	50%	2	100%
3	Sedang	1	33,3%	2	66,7%	3	100%
4	Berat	2	50%	2	50%	4	100%
5	Sangat Berat	3	11,1%	24	88,9%	27	100%
Total		8	21,1%	30	78,9%		100%

Uji Spearman $r_s=0,375$ $p=0,020$

Sumber: Data Primer tahun 2023.

Berdasarkan table 4.5 diatas diperoleh data bahwa jumlah mahasiswa dengan tingkat stres tingkat stres sangat berat sebanyak 27 mahasiswa dimana sebagian besar mahasiswa mengalami masalah gangguan pola tidur buruk sebanyak 24 mahasiswa (88,9%) dan sebagian kecil memiliki masalah pola tidur baik sebanyak 3 mahasiswa (21,1%). Sebagian mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 4 mahasiswa dimana sebagian mahasiswa dengan masalah gangguan pola tidur buruk sebanyak 2 mahasiswa (50%) dan sebagian mahasiswa dengan masalah gangguan pola tidur baik sebanyak 2 mahasiswa (50%). Sebagian mahasiswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 3 mahasiswa dimana sebagian besar mengalami masalah gangguan pola tidur

buruk sebanyak 2 mahasiswa (66,7%) dan sebagian kecil mengalami masalah gangguan pola tidur baik sebanyak 1 mahasiswa (33,3%). Sebagian mahasiswa dengan tingkat stres ringan sebanyak 2 mahasiswa dimana sebagian mahasiswa dengan masalah gangguan pola tidur sebanyak 1 mahasiswa (50%) dan sebagian mahasiswa dengan masalah pola tidur buruk sebanyak 1 mahasiswa (50%). Dan sebagian mahasiswa juga dengan tingkat stres normal sebanyak 2 mahasiswa dimana sebagian mahasiswa dengan masalah pola tidur buruk sebanyak 1 mahasiswa (50%) dan juga sebagian mahasiswa dengan masalah pola tidur baik sebanyak 1 mahasiswa (50%).

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji spearman rank (Rho) dan di analisa menggunakan program SPSS 27.0 didapatkan nilai $r_s=0,375$ yang artinya hubungan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Suarabaya memiliki tingkat hubungan cukup dengan korelasi positif. Dikatan korelasi positif sebab perubahansalah satu nilai diikuti perubahan nilai variabel lainnya secara teratur dengan arah yang sama. Jika nilai variabel X mengalami kenaikan, maka variabel Y akan ikut naik. Jika nilai variabel X mengalami penurunan, maka variabel Y akan ikut turun (Sugiyono, 2015). Berdasarkan hasil pengolahan data variable Tingkat Stres dan Gangguan Pola Tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya memiliki tingkat signifikansi sebesar $0,020 < 0,05$, maka H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya.

Berdasar data primer yang telah diambil oleh peneliti menunjukkan

bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami stres sangat berat yakni sebanyak 27 mahasiswa (71,1%).

Pettinger (2002) dalam Swarjana (2021) menjelaskan bahwa stres adalah segala sesuatu yang menghalangi orang dari tujuan dan semangat, meninggalkannya perasaan negatif tentang dirinya sendiri, dengan kecemasan, ketegangan, rasa kehilangan, kekosongan serta kesia-siaan.

Swarjana (2021) menambahkan bahwa stres yang dialami individu dapat berasal dari berbagai sumber, terutama tubuh, pikiran dan juga lingkungan. Sebuah situasi atau peristiwa yang menimbulkan stres pada satu orang mungkingtidak memengaruhi orang lain.

Faktor lain yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu jumlah stressor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama dan lamanya pemaparan stressor, misalnya; Perasaan tertekan untuk mencapai hasil yang sempurna: beberapa mahasiswa mungkin menempatkan standar yang terlalu tinggi untuk diri mereka sendiri dan merasa tertekan untuk mencapai hasil yang sempurna.

Berdasar data primer yang telah diambil oleh peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami gangguan pola tidur buruk sebanyak 30 mahasiswa (78,9%) dan sebagian kecil mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mengalami gangguan pola tidur baik sebanyak 8 mahasiswa (21,1%).

Menurut Clariska, dkk (2020), pola tidur yang baik adalah kepuasan tidur seseorang yang dapat diukur dari berbagai aspek seperti: durasi tidur, hambatan untuk tertidur setelah bangun tidur, efisiensi tidur dan kondisi yang mengganggu tidur. Bagi mahasiswa yang

sedang mempersiapkan skripsi, gangguan pola tidur adalah kondisi di mana mahasiswa sulit tidur, sulit tidur, sulit tidur sepanjang hari, sering terbangun di tengah malam, dan sering bangun pagi. Keadaan ini dapat berlangsung beberapa hari atau beberapa minggu, seperti halnya mahasiswa yang berusia di atas 17 tahun yang sedang giat belajar dan mengerjakan tugas akhir.

Masalah tidur dapat mengganggu fungsi tubuh karena tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Selama tidur, tingkat aktivitas normal dan keseimbangan yang tepat antara bagian-bagian sistem saraf dipulihkan, dan proses biologis yang umum terjadi pada semua manusia diperbaiki dan berlangsung (Kozier, Erb, Berman, & Synder, 2010). Oleh karena itu, kebiasaan tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada tubuh atau tingkat energi seseorang. Dellauner (2012) dalam Clariska, dkk (2020) menemukan bahwa aktivitas sehari-hari seseorang memengaruhi pola tidurnya. Oleh karena itu, istirahat yang cukup sangat penting untuk menjaga kestabilan kerja tubuh dan menghindari berbagai dampak kurang tidur malam dalam berbagai aktivitas. Efek dari kurang tidur antara lain hilangnya konsentrasi saat belajar, kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, penurunan kondisi fisik, peningkatan stres, penuaan kulit, pelupa, dan obesitas atau kelebihan berat badan.

Gejala yang dapat terjadi saat seseorang terjaga antara lain sulit tidur dan tetap tertidur. Kondisi ini dapat bertahan sepanjang malam dan selama sehari-hari, berminggu-minggu, atau lebih lama, dan mengakibatkan kelelahan saat bangun tidur dan kurang segar, sering mengakibatkan kurang tidur, sakit kepala di pagi hari, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung, mata merah, dan kantuk ringan di siang hari (Wulandari, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang

dilakukan pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya dengan menggunakan uji spearman rank p value sebesar 0,020 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya dengan keeratan hubungan 0,375 berada di kategori cukup.

Hasil ini diperkuat dengan penelitian Ratnaningtyas yang dilakukan pada tahun 2019 didapatkan bahwa hasil P Value sebesar 0,016 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, maka hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir (Ratnaningtyas, 2019). Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Clariska pada tahun 2020 didapatkan bahwa nilai P value sebesar 0,030 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur (Clariska, dkk, 2020).

Salah satu faktor penyebab gangguan tidur adalah stres. Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan stres berkelanjutan pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, ditemukan bahwa pola tidur yang buruk dapat dialami bahkan dengan tingkat stres yang normal karena responden tidak mampu mengendalikan masalah yang mereka hadapi. Kecemasan yang berlebihan pada responden menyebabkan responden terlalu banyak berpikir sehingga sulit untuk mengontrol emosinya sehingga mengakibatkan ketegangan meningkat dan sulit tidur. Kesulitan ini selanjutnya akan menghambat responden mencapai pola tidur yang diinginkan (Wicaksono, 2019).

Saat tubuh mengalami stres,

terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol, yang bekerja pada sistem saraf pusat, menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Ini dapat memengaruhi pola tidur individu. Selain itu, perubahan hormonal ini juga mempengaruhi siklus tidur non-rapid eye movement (NREM) dan rapid eye movement (REM), sehingga menyebabkan orang sering terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk. Teori yang dikemukakan oleh Iqbal adalah reaksi siswa yang berlebihan dan beban pikiran yang sangat tinggi, serta tidak jarang siswa mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi pola tidur (Clariska, dkk 2020).

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang memiliki tingkat stres sangat berat memiliki pola tidur yang buruk, dan sebagian kecil dari mahasiswa dengan tingkat stres yang berat, sedang, ringan dan juga normal memiliki pola tidur baik. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi pola tidurnya, hal ini akan berdampak pada kesehatan mental menurunnya prestasi belajar dan depresi. Pola tidur yang baik pada mahasiswa akan memiliki konsentrasi belajar yang baik dan waktu tidur mereka menjadi teratur dan berkualitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian Besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya mengalami masalah tingkat stres sangat berat.
- b. Sebagian mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya memiliki

masalah gangguan pola tidur yang buruk.

- c. Terdapat hubungan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya.

2. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diatas, maka ada beberapa saran dari penulis yakni:

a. Bagi Akademik

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembanding bagi dunia ilmu pengetahuan dalam memperkaya informasi tentang hubungan tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya.

b. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan penelitian ini profesi keperawatan dapat berkembang menjadi profesi yang lebih diperhitungkan oleh profesi lainnya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dalam menerapkan pengetahuan tentang masalah gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan terhadap profesi keperawatan.

c. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dengan penelitian ini pihak kampus untuk memberikan penyuluhan tentang manajemen tingkat stres yang baik sehingga dapat meningkatkan pola tidur yang baik bagi mahasiswa.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya dan bisa meneliti lebih dalam terkait factor penyebab dari stress maupun gangguan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Cetakan 1, September. Aswaja Pressindo, Yogyakarta.
- Ajeng Afni Kartika, dkk. (2021). *Hubungan Tingkat Sres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/mahasiswi Fakultas Kedokteran Pada saat Pandemi Covi-19*. *Majalah Kedokteran Andalas*, 380.
- Ambarwati, R. (2017). *Tidur, irama sirkardian dan metabolisme tubuh*. *Jurnal keperawatan*, 10(1), 42-46.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). *Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa*. *Jurnal Keperawatan*, 40-47
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102.
- Creswell, J., W. & Creswell, J., D. (2018). *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed., SAGE Publications
- Donsu, D.J. (2021). *Metodologi Penelitian Keperawatan* Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Handoko, E. (2022). *Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dalam Masa Pandemi Covid-19*. PUBLISH BUKU UNPRI PRESS ISBN, 1-57.
- Hastono, S.P & Sabri, L. (2010). *Statistic kesehatan*. Jakarta: Rajawali

- Pers.
- Hidayat. (2010). *Metode penelitian kesehatan: paradigma kuantitatif*. Surabaya: Helth Book Publishing.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S.J. (2010). *Fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik* (Esty Wahyuningsih, Devi Yulianti, Yuyun Yuningsih & Ana Lusyana, penerjemah). Jakarta: EGC.
- Olii, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). *Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. e-journal Keperawatan.
- Potter, P.A and Perry, A.G. 2005. *Fundamental nursing: concepts, process, and practice*. 6th edition. St. Louis: Mosby Year Book.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Kompurindo.
- Ratnaningtyas TO, Fitriani D. (2019) *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 3(2):11.
- Rosjidi, C.H., Liawati E. 2013. *Panduan Penyusunan Proposal dan Laporan Penelitian Untuk Mahasiswa Kesehatan*. Ponorogo.
- Sugiarti A. Musabiq, Isqi Karimah. (2018). *Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*. InSight, 20(2).
- Sugiyono. 2013. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Pesepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan*. Denpasar: IKAPI.
- Uwa, L. F., Milwati, S., & Sulasmini, S. (2019). *Hubungan antara stres dan pola makan dengan kejadian gastritis yang terjadi di puskesmas dinoyo*. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 4(1).
- Wicaksono DW. (2019). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas AIRLANGGA*. Fundam Manag Nurs J. 1(1):46.
- Wulandari RP. (2012). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technologi UI*. 69.