

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. Pengumpulan data diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang dilakukan pada tanggal 1-7 Juli 2020 di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Dari penyebaran kuesioner didapatkan hasil sebagai berikut:

A. Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk mendiskripsikan berbagai karakteristik data penelitian. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

1. Tingkat Stres

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

No	Tingkat Stres	Jumlah	Persentase (%)
1.	Stres ringan	11	18,3%
2.	Stres sedang	41	68,3%
3.	Stres berat	8	13,3%
Total		60	100%

Keterangan : Hasil Penelitian

Seperti yang disajikan pada tabel 4.1 dapat dilihat dari 60 responden terdapat 11 responden (18,3%) mengalami tingkat stres ringan, 41 responden (68,3%) mengalami tingkat stres sedang, dan 8 responden (13,3%) mengalami tingkat stres berat.

2. Kualitas Tidur

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

No	Kualitas Tidur	Jumlah	Persentase (%)
1.	Buruk	42	70%
2.	Baik	18	30%
	Total	60	100%

Keterangan : Hasil Penelitian

Seperti yang disajikan pada tabel 4.2 dapat dilihat dari 60 responden terdapat 42 responden (70%) mengalami kualitas tidur buruk, dan 18 responden (30%) mengalami kualitas tidur baik.

B. Analisa Bivariat

Analisa bivariat adalah analisa untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020, dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (X^2), dengan derajat kepercayaan $\alpha < 0,05$.

1. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur

Tabel 4.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020

Tingkat Stres	Kualitas Tidur						P Value
	Buruk		Baik		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Stres Ringan	3	27,3%	8	72,7%	11	100%	0,003
Stres Sedang	33	80,5%	8	19,5%	41	100%	
Stres Berat	6	75,0%	2	25,0%	8	100%	
Total	42	70%	18	30%	60	100%	

Keterangan : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 11 responden dengan tingkat stres ringan terdapat 8 responden (72,7%) memiliki kualitas tidur baik. Dari 41 responden dengan tingkat stres sedang terdapat 8 responden (19,5%) memiliki kualitas tidur baik. Sedangkan dari 8 responden dengan tingkat stres berat terdapat 2 responden (25%) memiliki kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai p value = 0,003 $\leq 0,05$ yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020”, maka dapat diuraikan pembahasan sebagai berikut :

Hasil Analisa bivariat dari variabel hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020 diperoleh nilai $p\ value = 0,003$ ($p\ value \leq 0,05$) dimana, dari 8 responden yang memiliki stres berat, terdapat 6 responden 6 (75,0%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Menurut asumsi peneliti bahwa hal ini terjadi karena stres yang terlalu berat akan berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur.

Menurut teori Lukaningsih dan Bandiyah (2011) stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban kerja. Seseorang yang memiliki stres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, serta sulit untuk berkonsentrasi.

Menurut teori Sherwood (2011), pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan

kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini akan mempengaruhi kualitas tidur pada individu.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Ratnaningtyas mengenai Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKes Kharisma Persada. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur.

Dari 8 responden dengan tingkat stres berat, terdapat 2 responden (25,0%) memiliki kualitas tidur baik. Menurut asumsi peneliti hal ini terjadi karena faktor lingkungan yang mendukung seperti lingkungan yang nyaman dan tenang.

Menurut Rahmadini, (2016) faktor lingkungan yang nyaman dan tenang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Lingkungan dapat meningkatkan atau dapat menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang untuk tidur dengan nyenyak. Sebaliknya lingkungan yang ribut, bising, gaduh, kotor, terang, dan panas akan dapat menghambat seseorang untuk tidur.

Sedangkan dari 11 responden stres ringan, terdapat 3 responden (27,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan oleh aktivitas yang membuat kelelahan fisik. Kelelahan fisik sepanjang hari dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu.

Menurut Potter & Perry, (2015) individu dengan kelelahan sepanjang hari akan merasakan ketidaknyamanan pada tubuh saat malam hari. Hal ini akan menyebabkan individu sulit rileks sehingga sulit untuk memulai tidurnya.

Namun, tingkat rileks setiap individu berbeda-beda, sehingga walaupun ada beberapa responden yang tidak mengalami kelelahan akibat aktivitas responden tetap dapat merasakan kesulitan untuk rileks karena hanya melakukan hal yang sama sepanjang hari.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 01-07 Juli 2020, dengan jumlah sampel 60 responden, yang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mengalami stres sedang.
2. Sebagian besar responden mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mengalami kualitas tidur.
3. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020.

B. Saran

a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman tentang tingkat stress dengan kualitas tidur dan dampak dari stres bila tidak ditangani pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

b. Institusi Pendidikan

Untuk melakukan upaya pencegahan stres dalam penyelesaian tugas akhir, institusi dapat menganjurkan orang tua mahasiswa agar lebih memberikan dukungan dan motivasi serta memfasilitasi sarana dan prasarana dalam menyelesaikan tugas akhir.

c. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menjadi kajian bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan terkait tentang tingkat stres dengan kualitas tidur dan mampu melakukan upaya pencegahan stres.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan dengan variabel lainnya yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Armyanti ita, dkk. (2016). *Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Tenaga Kesehatan Di RS Universitas Tanjung Pura Pontianak Tahun 2015*. Jurnal Cerebellum. Volume 2 Nomor 3.
- Carolin, (2010). *Abnormal psychology in a changing*. Ed 7. Jakarta : Salemba Medica.
- Damayanti, dkk. (2014). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuha Tidur Pasien Yang Dirawat Di Ruang Baji Kamase RSUD Labuang Baji Makassar*.
- Donsu. (2016). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta. PUSTAKABARUPRESS.
- Hasono. (2010). *Statistik Kesehatan*. Jakarta. Rajawali Pres.
- Jutomo lewi, dkk (2019). *Stres, Pola Konsumsi, Dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Ahir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana*. Journal of public health. Volume 1 Nomor 2.
- Khairoh & rosyaria. (2019). *Effleurage Massage Aromatherapy Lavender Sebagai Terapi Kualitas Tidur Malam*. Surabaya. Cv Jakad Publishing.
- Kiki & Sinta (2019). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Akademi Kebidanan Anugerah Bintang*. Jurnal Cakrawala Kesehatan. Vol X Nomor 02.
- Morgan Nicola. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Tangerang Selatan. Gemilang.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT RINEKA CIPTA.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Petter & perry (2015). *Buku Ajar Funfamental Keperawatan*, Jakarta. Graha Pustaka.

- Putri, V,A. (2018). *Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi DI Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Abdul Molek Bandar Lampung*. SKRIPSI. Lampung, Fakultas Kedokteran.
- Rafknowledge. (2017). *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta. Pt Elex Media Komputindo.
- Rahmadini, D. (2016). *Penagruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*.
- Rosyad sabila yafi. (2018). *Tingkat Stres Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Menyusun Skripsi TA 2018/2019*. Cahaya Pendidikan Vol 5 No 1
- Safrani, I. (2017). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur*. SKRIPSI. Jawa Timur, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Sarjana widodo, dkk (2018). *Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa/I Angkatan 2012-2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Di Ponegoro*. Jurnal Kedokteran. Vol 6 Nomor 2.
- Sutanto & Fitriana. (2017). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Vancopa rino. (2012). *Beban Kerja Dan Stres Kerja*. Jawa Timur. Qiara Media.
- Wahid dkk. (2019) *Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja*. Jurnal kesehatan. Volume 13 nomor 3.
- Zafira Hana dkk. (2019). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Artikel Penelitian. Volume 6 Nomor 1.