

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN DERAJAT KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

ADIETYA BIMA PRAKASA

Latar Belakang: Tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena pada saat tidur terjadi proses pemulihan tubuh. Tidur yang tidak berkualitas dalam jangka panjang akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologis, serta menurunkan prestasi kerja. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti: perubahan gaya hidup, dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sebanyak 106 responden penelitian diminta untuk mengisi 2 kuesioner yaitu Kuesioner *percieved stress scale* (PSS-10) untuk mengetahui tingkat stres dan kuesioner *pittsburg sleep quality index* (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur.

Hasil penelitian: Data yang telah diperoleh kemudian dilakukan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *chi square*. Berdasarkan analisis univariat didapatkan hasil yaitu sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki tingkat stres sedang, dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi square* didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur dengan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung memiliki tingkat stres sedang, dan memiliki kualitas tidur yang buruk dan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata kunci : kualitas tidur, kualitas tidur buruk, *percieved stress scale*, *pittsburg sleep quality index*, stres, tidur, tingkat stres,