

Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa keperawatan = The correlation between sleep quality and levels of stress, anxiety, and depression among nursing students

Annisa Dwi M., author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20388119&lokasi=lokal>

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk dipercaya dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan kognitif. Penelitian ini membahas tentang hubungan kualitas tidur mahasiswa dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Desain yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan potong lintang. Penelitian ini melibatkan 220 mahasiswa keperawatan sebagai responden yang dipilih dengan teknik stratified random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan ($p < 0.001$), tetapi tidak ada hubungan kualitas tidur dengan stres dan depresi ($p = 0.12$; $p = 0.086$). Akan tetapi, ditemukan bahwa mahasiswa berkualitas tidur buruk memiliki tingkat stres dan depresi yang lebih tinggi. Kegiatan untuk menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan depresi yang tepat perlu diprogramkan secara terstruktur di program studi, dan perlu penelitian lebih lanjut tentang terapi yang tepat untuk meningkatkan kualitas tidur.

.....

Poor sleep quality is believed can affect the physical, psychological, and cognition. This study aimed to determine the correlation between sleep quality and levels of stress, anxiety, and depression. Design of this study was analytical with cross sectional approach. This study used Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21) as instruments. There were 220 nursing students who participated and chosen by stratified random sampling technique. The results showed there were an association between sleep quality with levels of anxiety ($p < 0,001$). Although, there were no correlation between sleep quality with stress and depression ($p = 0.12$ and $p = 0.086$), it was found that students which have bad sleep quality also have the higher level in stress and depression. The structured activities to reduce levels of anxiety, stress, and depression should be programmed by study program. Researcher suggested for next research to explore how to improve sleep quality.