

Hubungan kenyamanan fisik: kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Indonesia = The correlation between sleep quality and levels of stress among students in University of Indonesia

Kusuma Herawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20489269&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia yang berfungsi mengembalikan fungsi tubuh dan stamina. Mahasiswa adalah kelompok dewasa awal yang berisiko tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kondisi fisik, psikologis, dan kognisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi dan hubungan antara kualitas tidur dan tingkat stres di kalangan mahasiswa. Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan potong lintang (cross sectional). Sebanyak 450 mahasiswa diikutsertakan dan dipilih melalui teknik stratified random sampling di Universitas Indonesia. Instrumen yang digunakan untuk menilai kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan tingkat stres dengan Perceived Stress Scale (PSS). Sampel penelitian yang berasal dari tiga rumpun ilmu yaitu kesehatan, sains dan teknologi, serta sosial dan humaniora. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan uji Chi square dan memperlihatkan ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat stres mahasiswa Universitas Indonesia ($p=0,001$; $\alpha=0,05$). Penelitian juga memperlihatkan ada hubungan jenis kelamin dan aktivitas nonakademik dengan tingkat stres ($p_1=0,038$; $p_2=0,032$; $\alpha=0,05$). Melalui hasil tersebut, maka diperlukan peningkatan kesadaran pentingnya pemenuhan kebutuhan akan tidur berkualitas guna meningkatkan status kesehatan fisik, psikologis, maupun kognitif.

ABSTRACT

Sleeping is one of the basic human needs that importance to restore body function and stamina. Students are an early adult group who tend to have a poor sleep quality. Poor sleep quality can affect the physical, psychological, and cognition condition. This study estimated the prevalence of and the correlation between sleep quality and levels of stress among college students. Design of this study is analytical with cross sectional approach. There are 450 college students who participated and chosen by a stratified random sampling technique in University of Indonesia. A self-administrated questionnaire are distributed to assess sleep quality used Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the stress level by used the Perceived Stress Scale (PSS). The study samples came from three clusters are health, science and technology, and social humanities. The result are analyzed using Chi square test and showed a significant relationship between sleep quality and level of stress among Students of Universitas Indonesia ($p=0,001$; $\alpha=0,05$). This study also showed a significant relationship between gender and non academic activity with level of stress ($p_1=0,038$; $p_2=0,032$; $\alpha=0,05$). Through the results, it is necessary to increase awareness for importance of quality sleep to improve physical, cognitive, and psychology health status.