

Hubungan antara tingkat anisetas dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Ekstensi = The Relationship between anxiety level and sleep quality in students of the extension program

Aisyah Syarofina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20527647&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa seringkali dihadapkan oleh beban perkuliahan yang berat sehingga dapat menyebabkan ansietas dan perubahan pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur. Penelitian ini bersifat analisis dengan pendekatan desain cross sectional study. Responden pada penelitian ini berjumlah 77 mahasiswa program ekstensi Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK-UI) yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil uji korelasi gamma menunjukkan adanya hubungan antara tingkat ansietas dengan kualitas tidur ($p=0,016$). Penelitian ini merekomendasikan untuk dilakukan penyuluhan, pelatihan dan konseling secara berkala oleh pihak universitas dan fakultas sebagai upaya menurunkan tingkat ansietas dan memperbaiki kualitas tidur pada mahasiswa. Disarankan pada penelitian selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yg dapat memengaruhi tingkat ansietas dan kualitas tidur.

.....College students are often faced with difficult course that can cause anxiety and changes in sleep patterns. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality. This research is an analytical study with a cross sectional design approach. Respondents in this study were 77 students of the extension program at the Faculty of Nursing, University of Indonesia (FIK-UI) who were taken using total sampling technique. The instruments used were the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of the gamma correlation test showed a relationship between anxiety levels and sleep quality ($p = 0.016$). This study recommends regular counseling, training and counseling by university and faculty as an effort to reduce anxiety levels and improve sleep quality in students. Suggestions for further research are to search other factors that can affect anxiety levels and sleep quality.