

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2021

Naryati^{1*}, Ramdhaniyah²

1. Departemen Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta-Indonesia.
2. Departemen Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta-Indonesia.

*Correspondence: Naryati | Universitas Muhammadiyah Jakarta | naryati21@yahoo.co.id

Abstrak

Pendahuluan: Tidur merupakan salah satu proses fisiologis penting pada manusia yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan melanjutkan fungsi biologis, psikologis, sosial dan budaya. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang dapat dilihat dari kemampuan individu untuk mempertahankan gerakan mata cepat dan gerakan mata non cepat tidur. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa akan berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan penurunan prestasi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa keperawatan sarjana keperawatan fakultas keperawatan universitas muhammadiyah jakarta.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel responden menggunakan teknik proportional stratified random sampling.

Hasil: Hasil penelitian menggunakan analisis uji statistik Chi Square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa adalah jenis kelamin, aktivitas fisik, stres psikologis dan stres akademik.

Kesimpulan: Ada hubungan antara jenis kelamin, aktivitas fisik, stres psikologis, dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci: Kualitas tidur, Mahasiswa, Program Studi Keperawatan.

Diterima 1 Oktober, 2021; Accepted 30 Desember, 2021

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu proses fisiologis penting pada manusia yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan dan melanjutkan fungsi bio-pisko-sosio dan budaya (Cates dkk., 2015). Menurut Kozier (2012), kualitas tidur adalah suatu keadaan yang dapat dilihat dari kemampuan individu dalam mempertahankan tidur dan mendapat kebutuhan tidur yang cukup.

Tidur dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit fisik maupun psikologis seseorang (Yilmaz, dkk., 2017).

Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat. Pada tahun 2011, survei rutin oleh *National Sleep Foundation*. Responden dibagi dalam 4 kelompok yakni usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan presentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun.

Menurut *National Sleep Foundation* di Amerika, lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi. Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun. Sebesar 40% dewasa muda juga mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih. (*National Sleep Foundation*, 2011).

Angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk dan jumlah populasi atau sekitar 24 juta orang yang mengalami insomnia. Tingginya angka insomnia tersebut, dikaitkan dengan bertambahnya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan, seperti depresi dan kecemasan pada seseorang (Medicastore 2010, Cable News Network Indonesia 2017).

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Kurang tidur juga menyebabkan kelelahan, gangguan perhatian dan konsentrasi. Sedangkan respon psikologis yang umum ditemukan di kalangan mahasiswa berupa stres, kecemasan, dan gejala depresi (Lohitashwa dkk., 2015).

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu jenis kelamin. Menurut Roenneberg (2015) pada penelitiannya mengenai perbedaan antara ke dua jenis kelamin dalam jam tidur biologisnya menunjukkan bahwa pria tidur lebih malam dan menyebabkan kualitas tidur buruk lebih besar dari pada wanita pada usia dewasa muda. Disebabkan karena pria sering mengkonsumsi kafein dan alkohol di malam hari.

Faktor lainnya yaitu kurangnya aktivitas fisik akan mempengaruhi kualitas tidur (Fakihan, 2016). Seorang akademisi, contohnya mahasiswa, dianjurkan untuk menjaga aktivitas fisik maupun kualitas tidur. Selain mendatangkan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang terjaga akan mendukung seorang mahasiswa dalam menuntut ilmu. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang pada akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi (Podulka, et al. dalam Ambardini, 2009: 3-4).

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu stress psikologis. Berdasarkan hasil penelitian Wahyuni (2018). Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur.

Perkuliahan secara daring (dalam jaringan) menjadi solusi untuk menjalankan kegiatan belajar-mengajar ditengah pandemi ini. Namun demikian, beban pembelajaran dengan daring yang terlalu berlebihan juga berpotensi mengakibatkan stres pada mahasiswa (Hifzul, dkk, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara 10 mahasiswa FIK UMJ dari rentang usia 18 sampai 22 tahun dengan jenis kelamin 70% perempuan dan 30% laki-laki, hasilnya adalah 60% mahasiswa tidak melakukan aktifitas fisik, 60% mengalami gangguan psikologis, 70% mengalami Stres akademik karena beban tugas kuliah online selama pandemi. Adapun tujuan penelitian ini adalah Diketahui Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan FIK UMJ Tahun 2021.

METODE

Desain penelitian yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu dengan cara pengumpulan data variable independent dan variable dependent di observasi sekaligus dalam waktu yang bersamaan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini, yaitu *probability sampling* dengan metode *proportional stratified random sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 96 mahasiswa.

Tempat Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan februari - Agustus 2021. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu lembar kuesioner, yang dibagikan melalui *google form*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu lembar kuesioner, yang dibagikan melalui *google form*. Kuesioner merupakan alat yang digunakan untuk penelitian dalam bentuk pertanyaan yang sudah terstruktur, tervalidasi dan reliable yang mampu menjawab tujuan dari penelitian (Fathnur, 2017). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa kuesioner. Data demografi dalam kuesioner ini meliputi nama (inisial), umur, jenis kelamin, prodi, tingkat semester & kelas dan no *handphone*. Responden mengisi semua pertanyaan yang ada, dengan cara memilih pilihan jawaban yang sudah tersedia. Kuesioner kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dikenal sebagai standar instrumen internasional dan telah dibuat dalam berbagai versi bahasa serta dilaporkan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik untuk mengukur kualitas tidur seseorang terutama usia dewasa dan lansia.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse yang bertujuan untuk menyediakan indeks yang terstandar dan mudah digunakan oleh klinisi maupun pasien untuk mengukur kualitas tidur. Kusioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dan terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (*subjective sleep quality*), latensi tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), lama tidur efektif di ranjang (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur (*sleep medication*), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (*daytime dysfunction*).

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi (Usia), (n=96)

Variabel	Mean	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
----------	------	----	------------------	--------

Usia	20,35	1,399	18-23	20,07-20,64
------	-------	-------	-------	-------------

Tabel 1 menunjukkan rata-rata umur mahasiswa adalah 20,35 tahun (95% CI: 20,07-20,64), dengan standar deviasi 1,399 tahun. Umur termuda 18 tahun dan umur tertua 23 tahun. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata umur ibu adalah diantara 20,07 sampai dengan 20,64 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi (Jenis Kelamin, dan Tingkat Semester), (n=96)

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (100%)
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	19	19,8
		Perempuan	77	80,2
2	Tingkat Semester	Semester 2	21	21,9
		Semester 4	25	26,0
		Semester 6	23	24,0
		Semester 8	27	28,1
Total			96	100%

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar jenis kelamin terbanyak adalah perempuan berjumlah 77 mahasiswa (80,2%) dan tingkat semester terbanyak adalah semester 8 berjumlah 27 mahasiswa (28%). Etika penelitian tetap dijaga dengan cara pemberian *informed consent*, dan menjelaskan bahwa data yang digunakan hanya untuk penelitian, serta semua data akan dijamin kerahasiannya. Hasil pengumpulan data diolah menggunakan program SPSS yang disajikan dalam bentuk tabel dan penjelasannya.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Independen (Aktivitas Fisik, Stres Psikologis dan Stres Akademik), (n=96)

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (100%)
1	Aktivitas Fisik	Aktif	32	33,3
		Tidak aktif	64	66,7
2	Stres Psikologis	Ringan	45	46,9
		Berat	51	53,1
3	Stres Akademik	Ringan	46	47,9
		Berat	50	52,1
Total			96	100%

Tabel 3 menunjukkan sebagian besar beraktivitas fisik dengan kategori tidak aktif yaitu berjumlah 64 mahasiswa (66,7%), stres psikologis dengan jumlah responden terbanyak dengan kategori berat yaitu berjumlah 51 mahasiswa (53,1%) dan stress akademik dengan jumlah responden terbanyak dengan kategori berat berjumlah 50 mahasiswa (52,1%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Dependen (Kualitas Tidur), (n=96)

No	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (100%)
1	Kualitas Tidur	Baik	20	20,8
		Buruk	76	79,2
Total			96	100%

Tabel 4 menunjukkan bahwa kualitas tidur dengan kategori buruk yaitu berjumlah 76 mahasiswa (79,2%) dan kategori kualitas tidur baik yaitu berjumlah 20 mahasiswa (20,8%). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk

Tabel 5. Hubungan Jenis kelamin dengan Kualitas Tidur, (n=96)

Jenis Kelamin	Kualitas Tidur				Total	OR	95% CI	P-value
	Baik		Buruk					
	n	%	n	%				

Laki-laki	8	42,1	11	57,9	19	100	0,254	0,085-0,762	0,023
Perempuan	12	15,6	65	84,4	77	100			
Total	20	20,8	76	79,2	96	100			

Analisis Bivariat

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur

Tabel 5 menunjukkan terdapat 12 responden perempuan (15,6%) memiliki kualitas tidur baik dan 8 (42,1%) responden laki-laki memiliki kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$, diperoleh *p-value* = 0,023. ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021. Nilai OR (Odds Ratio) yaitu 0,254 yang artinya responden yang berjenis kelamin perempuan mempunyai peluang 0,254 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur, (n=96)

Aktivitas Fisik	Kualitas Tidur				Total		OR	95% CI	P-value
	Baik		Buruk		n	%			
Aktif	n	%	N	%	n	%	5,571	1,939	0,002
Tidak Aktif	7	10,9	57	89,1	64	100			
Total	20	20,8	76	79,2	96	100			

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Tabel 6 menunjukkan terdapat 13 responden (40,6%) melakukan aktivitas fisik aktif memiliki kualitas tidur baik dan 7 responden (10,9%) melakukan aktivitas fisik tidak aktif memiliki kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$, diperoleh *p-value* = 0,002. ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana

keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021. Nilai OR (Odds Ratio) yaitu 5,571 yang artinya responden yang melakukan aktivitas fisik aktif mempunyai peluang 5,571 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 7. Hubungan Stres Psikologis dengan Kualitas Tidur, (n=96)

Stres Psikologis	Kualitas Tidur				Total		OR	95% CI	P-value
	Baik		Buruk		n	%			
Ringan	n	%	n	%	n	%	0,295	0,102	0,038
Berat	6	11,8	45	88,2	51	100			
Total	20	20,8	76	79,2	96	100			

Hubungan Stres Psikologis dengan Kualitas Tidur

Tabel 7 diketahui hasil analisis hubungan antara stress psikologis dengan kualitas tidur mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021, yaitu 14 responden (31,1%) dengan stress psikologis ringan memiliki kualitas tidur baik dan 6 responden (11,8%) dengan stress psikologis berat memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha =$

0,05, diperoleh *p-value* = 0,038. ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress psikologis dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021. Nilai OR (Odds Ratio) yaitu 0,295 yang artinya responden yang memiliki stress psikologis ringan mempunyai peluang 0,295 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 8. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur, (n=96)

Kualitas Tidur	Total	OR	P-value
----------------	-------	----	---------

Stres Akademik	Baik		Buruk				95% CI	
	n	%	n	%	n	%		
Ringan	14	30,4	32	69,6	46	100		
Berat	6	12,0	44	88,0	50	100	0,312	0,108
Total	20	20,8	76	79,2	96	100		0,049
								0,899

Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Tabel 8 menunjukkan terdapat 14 responden (30,4%) dengan stress akademik ringan memiliki kualitas tidur baik dan 6 responden (12,0%) dengan stress akademik berat memiliki kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$, diperoleh *p-value* = 0,049. ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021. Nilai OR (Odds Ratio) yaitu 0,312 yang artinya responden yang memiliki stress akademik ringan mempunyai peluang 0,312 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik. dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012: 5). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun, hal ini sesuai dengan hasil penelitian yaitu usia mahasiswa dalam rentang usia 18-23 tahun. Karakteristik mahasiswa ialah mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Pada usia dewasa

PEMBAHASAN

Usia

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 96 responden, dapat dilihat rata-rata umur mahasiswa adalah 20,35 tahun. Hasil penelitian ini sejalan dengan survei yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (2011) bahwa sebagian

muda seseorang akan masuk kedalam masa transisi, baik transisi secara fisik, transisi secara intelektual, serta transisi peran sosial. Dewasa muda juga merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri, dan pandangan tentang masa depan sudah lebih realistis (Santrock, 2007).

Tingkat Semester

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 96 responden, tingkat semester terbanyak dalam penelitian ini adalah semester 8 berjumlah 27 mahasiswa (28,1%) atau semester tingkat akhir. Hal ini dikarenakan dalam perhitungan distribusi jumlah sampel dalam Bab 4 dalam masing-masing semester, dengan hasil penghitungan jumlah sampel terbanyak yaitu semester 8. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sudah melalui beberapa semester dan sedang berada pada semester akhir.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 96 responden, jenis kelamin terbanyak dalam penelitian ini adalah perempuan berjumlah 77 mahasiswa (80,2%). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryati dkk. (2020) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo, dimana sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 73% lebih banyak dibandingkan laki-laki, Responden pada penelitian ini lebih banyak didominasi oleh mahasiswa keperawatan perempuan. Profesi keperawatan yang didominasi kaum wanita disebabkan karena sikap dasar wanita yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi. Kaum wanita dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat caring terhadap orang lain (Gunarsa, 2008).

Hubungan Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji statistic *chi square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$, diperoleh *p-value* = 0,023. ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara jenis kelamin dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Priya dkk. (2017) menyimpulkan bahwa mahasiswa

perempuan memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Jaesin dkk. (2020) tentang perbedaan jenis kelamin terhadap kualitas tidur mahasiswa di AS. Hasil uji statistik menunjukkan wanita memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan dengan laki-laki dengan p value 0,001.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan pernyataan Department of Health and Human Services (2005), banyaknya kualitas tidur buruk pada perempuan dapat disebabkan oleh karena turunnya kadar hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi. Penurunan kadar progesteron selama masa premenstruasi berhubungan dengan kesulitan tidur dan meningkatkan frekuensi bangun. Hormon estrogen dapat menurunkan latensi tidur dan frekuensi bangun serta meningkatkan jumlah total jam tidur. Terapi estrogen pada perempuan dapat meningkatkan jumlah tidur gelombang lambat dan tidur REM sehingga kualitas tidur yang dialami akan lebih baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kountul, dkk (2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan mudah mengalami stress dibandingkan laki-laki. Hal ini karena laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat dari pada perempuan, sehingga laki-laki lebih menggunakan akal nya dari pada perasaannya sedangkan perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Laki-laki sejak dulu dipaksa oleh keadaan untuk siap menghadapi masalah sehingga untuk meningkatkan keselamatan dirinya pria mempunyai respon fight or flight, hal ini berguna untuk menyelamatkan diri pria dalam melawan stress.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa terutama jenis kelamin perempuan yang lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini disebabkan karena perbedaan hormon dan perbedaan perilaku dalam menghadapi stress antara laki-laki dan perempuan.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$, diperoleh *p-value* = 0,002. ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021. Nilai OR (Odds Ratio) yaitu 5,571 yang artinya responden yang melakukan aktivitas fisik aktif mempunyai peluang 5,571 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iqbal (2017) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hasil analisis chi square diperoleh nilai (p) = 0.006 dan Odd Ratio (OR) = 4.136. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik aktif mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang baik 4.136 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik tidak aktif.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Baso dkk. (2018). Hasil analisis uji chi square tersebut menunjukan bahwa nilai $p = 0,001$ yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur, dengan nilai OR 2,5 yang artinya responden yang aktivitas fisiknya tergolong aktif memiliki odds (peluang) memiliki kualitas tidur baik sebesar 2,5 kali lebih besar dari pada responden yang aktivitas fisiknya tergolong tidak aktif.

Aktivitas fisik akan menyebabkan kelelahan yang kemudian menghasilkan protein DIPS (delta inducing peptide sleep) dan membuat kualitas tidur menjadi lebih baik. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan tidur yang lebih untuk menjaga keseimbangan terhadap energi yang telah dikeluarkan. Orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan akan lebih cepat untuk tidur karena tahap tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) diperpendek (Hidayat dalam Apriana, 2015).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik akan mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, terutama mahasiswa yang aktivitas fisiknya tidak aktif akan memiliki kualitas tidur yang buruk, ditambah lagi pada kondisi pandemi saat ini, yang mengharuskan kegiatan perkuliahan dilakukan secara daring, sehingga kegiatan mahasiswa lebih banyak dihabiskan di didepan komputer atau laptop yang menyebabkan aktivitas gerak fisiknya menjadi tidak aktif.

Hubungan Stres Psikologis dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$, diperoleh *p-value* = 0,038. ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress psikologis dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021. Nilai OR (Odds Ratio) yaitu 0,295 yang artinya responden yang memiliki stress psikologis ringan mempunyai peluang 0,295 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dkk. (2019) tentang Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir, berdasarkan hasil analisis uji chi square diperoleh P Value sebesar 0,016 dimana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, maka hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Wahyuni (2018) tentang Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang Tahun 2016.

Hasil uji statistik dengan Chi-Square didapatkan Pvalue 0,001 (Pvalue<0,05). Artinya terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi S-1 Keperawatan di STIKes Ranah Minang Padang.

Stres psikologi dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Hal ini diperkuat dengan teori Sherwood (2011) bahwa Stres adalah salah satu penyebab dari gangguan tidur, karena pada saat stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu. Mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres yang tinggi karena tuntutan akademis dan emosional yang ketat yang diberikan pada mereka (Reeve dkk, 2013). Gejala psikologis yang dirasakan berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, sedih, gugup, dan takut.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa stress psikologis dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, terutama mahasiswa yang stress psikologis berat memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini disebabkan karena dengan adanya tuntutan akademis dan emosional yang dirasakan mahasiswa keperawatan, sehingga terjadi peningkatan hormon stress yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$, diperoleh *p-value* = 0,049. ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stress akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan di FIK UMJ Tahun 2021. Nilai OR (Odds Ratio) yaitu 0,312 yang artinya responden yang memiliki stress akademik ringan mempunyai peluang 0,312 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maisa dkk. (2019) tentang Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. Berdasarkan hasil uji statistik *p-value* <0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang, dengan nilai *r* (koefisien korelasi) sebesar 0,908 yang menunjukkan bahwa arah hubungan positif dengan kekuatan hubungan sangat kuat.

Stres mahasiswa yang sering dialami adalah stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017). Stres akademik adalah stres yang dialami mahasiswa terhadap suatu kondisi akademik yang bersumber dari proses pembelajaran seperti tuntutan menyelesaikan tugas, keputusan menentukan minat, kecemasan menghadapi ujian, mendapat nilai ujian yang tinggi dan tuntutan mengatur waktu belajar (Desmita, 2010). Ditambah lagi dengan kondisi pandemi saat ini bahwa beban pembelajaran dengan daring yang terlalu berlebihan juga berpotensi mengakibatkan stres pada mahasiswa (Universitas Islam Indonesia, 2020).

Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Selviana (2019) tentang Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh *p value* = 0.005 ($p < 0.005$) berarti ada korelasi yang positif antara stres akademik dengan kualitas tidur, sehingga hipotesis diterima. Mengambarkan semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa. Selain itu, menurut Mirghani, dkk (2015) menjelaskan bahwa kualitas tidur mempengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental dan kapasitas kerja mahasiswa yang bisa berakibat terhadap penurunan prestasi belajar pada mahasiswa.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa stress akademik dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, terutama mahasiswa yang stress akademik berat memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini disebabkan

karena dengan adanya beban akademik yang berat dan beban pembelajaran dengan daring yang terlalu berlebihan akan menyebabkan stres sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

KESIMPULAN

1. Usia rata-rata umur mahasiswa adalah 20,35 tahun, jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan berjumlah 77 mahasiswa dan tingkat semester terbanyak yaitu semester 8 berjumlah 27 mahasiswa.
2. Aktivitas fisik terbanyak adalah aktivitas fisik tidak aktif berjumlah 64 mahasiswa, stress psikologis terbanyak adalah stress psikologis berat berjumlah 51 mahasiswa, dan stress akademik terbanyak adalah stress akademik berat berjumlah 50 mahasiswa.
3. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk yaitu berjumlah 76 mahasiswa.
4. Ada hubungan jenis kelamin dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan FIK UMJ Tahun 2021, dengan $P\ value = 0,023$
5. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan FIK UMJ Tahun 2021, dengan $P\ value = 0,002$
6. Ada hubungan stres psikologis dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan FIK UMJ Tahun 2021, dengan $P\ value = 0,038$
7. Ada hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan FIK UMJ Tahun 2021, dengan $P\ value = 0,049$

Saran

Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi mahasiswa terkait dengan kualitas tidurnya guna mempertahankan dan meningkatkan kesehatan fisik dan kesehatan psikisnya dengan cara meningkatkan aktivitas fisik seperti berolahraga dan melakukan coping manajemen stress yang baik dengan cara berfikir yang positif, mengatur pola tidur, meningkatkan ibadah, mengatur waktu belajar dan waktu istirahat.

Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat sebagai masukan atau referensi sumber pengembangan ilmu pengetahuan di mata ajar khususnya ilmu keperawatan medikal bedah dan ilmu keperawatan jiwa, dimana mahasiswa diajarkan edukasi cara meningkatkan kualitas tidur yang baik secara langsung misalnya lewat proses perkuliahan atau secara tidak langsung seperti membuat tugas materi, video edukasi, leaflet, lembar balik atau poster. Selain itu institusi pendidikan dapat menyediakan fasilitas konseling untuk membantu mahasiswa yang memiliki masalah fisik dan atau psikologis serta kesulitan yang berkaitan dengan kegiatan akademik.

Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dasar untuk penelitian berikutnya agar dapat dikembangkan lebih luas lagi tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, diharapkan skrining responden pada penelitian selanjutnya dapat dilakukan secara langsung oleh peneliti agar data yang didapatkan terjamin keakuratannya.

REFERENSI

- Ambardini, R.L. (2009). Pendidikan Jasmani dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neurosains. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6, 1-14.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3) 143-148.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *KESMAS*, 7(5).
- Cable News Network Indonesia. (2017). <https://m.cnnindonesia.com> (Diakses 10 Februari 2021).
- Cates, M. E., Clark, A., Woolley, T. W., & Saunders, A. (2015). Sleep quality among pharmacy students. *American journal of pharmaceutical education*, 79(1).
- Fakihan, A., & Fis, D. R. K. S. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut*

- usia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hartaji, 2012. Konsep Diri Dalam Membentuk Mahasiswa Berkarakter. Jurnal UIN Sunan Ampel Surabaya. Surabaya.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. A. F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22-33.
- hifzul Muiz, M., & Sumarni, N. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11).
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. (2019). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Kozier, B. 2012. *Fundamentals of Nursing: concept theory and practices (5th ed)*. Redwood City California: Addison Wesley.
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., Sindhuja, A., & Deshpande, D. (2015). Effect of stress on sleep quality in young adult medical students: a cross sectional study. *Int J Res Med Sci*, 3(12), 3519-23.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444.
- National Sleep Foundation. Amerika. 2011. (Online), (www.sleepfoundation.org diakses pada tanggal 10 Februari 2021).
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(1).
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan (edisi 7 buku .3)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Priya I., Singh J., Kumari S. (2017). Study of the factors associated with poor sleep among medical students. *Indian Journal of Basic and Applied Medical Research*;6(3):422429
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Perceived stress and social support in undergraduate nursing students' educational experiences. *Nurse education today*, 33(4), 419-424.
- Roenneberg, T., Kuehnle, T., Juda, M., Kantermann, T., Allebrandt, K., Gordijn, M., & Mero, M. (2007). Epidemiology of the human circadian clock. *Sleep medicine reviews*, 11(6), 429-438.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan*(ed. 2). (Tri Wibowo B. S., Penerjemah). Jakarta: Kencana.
- Selviana, A. K. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Yogyakarta. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Sherwood, Lauralee. 2011. *Fisiologi Manusia Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Universitas Islam Indonesia, (29 maret 2020). Kuliah daraiing solusi di tengah pandemic covid-19. Yogyakarta.
- Wahyuni, L. T. (2018). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu*, 12(3).
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017). Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students. *Current health sciences journal*, 43(1), 20.
- Zafira Firstika , Darwin Karim, Rismadefi Woforst. (2020). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Sistem Perkuliahan Jarak Jauh Berbasis Online Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 45-52.