



## FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO

Haryati<sup>1</sup>, Siti Patma Yunaningsi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

**Corresponding Author:** Haryati, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari.

E-Mail: haryati.aeta2017@gmail.com

**Received** February 19, 2020; **Accepted** February 24, 2020; **Online Published** April 06, 2020

### Abstrak

Latar Belakang: Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk melanjutkan fungsi bio-psiko-sosial dan budayanya. Tidur mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan kesehatan fisiologis dan psikologis. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menentukan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Halu Oleo. Metode Penelitian: Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian ini adalah 174 mahasiswa kedokteran Universitas Halu Oleo pada tahun akademik kedua dan ketiga. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling*. Data kualitas tidur diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan analisis data menggunakan uji statistik *chi-square* dengan interval kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Hasil Penelitian: Usia rata-rata responden adalah 20 (rentang 18-21) tahun dan 127 (73%) responden adalah perempuan. Mahasiswa dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 112 (64,4%) orang, pola tidur dengan kategori baik sebanyak 98 (56,3%) orang, dan mahasiswa dengan stres emosional dengan kategori rendah sebanyak 120 (69,0%) orang. Lebih dari separuh mahasiswa (89,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis bivariat menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah pola tidur ( $p\text{-value} = 0,019$ ) dan stres emosional ( $p\text{-value} = 0,021$ ). Aktivitas fisik mahasiswa secara statistik tidak mempengaruhi kualitas tidur ( $p\text{-value} = 0,519$ ). Simpulan: Kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Halu Oleo dipengaruhi oleh pola tidur dan stres emosional.

**Keywords :** aktifitas fisik, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, pola tidur, stres emosional

### PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar pada manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan dalam menjaga keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis. 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).

Tidur dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Kualitas tidur yang rendah menjadi indikator dari banyak penyakit medis dan ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik, psikologis dan tidur (Yilmaz, dkk., 2017). Studi tentang kualitas tidur meliputi pengukuran komponen kuantitatif dari tidur yang mengukur durasi tidur dan pengukuran komponen kualitatif yang mengukur subyektifitas terhadap kedalaman

tidur dan perasaan segar setelah bangun tidur (Lohitashwa, dkk., 2015).

Prevalensi gangguan tidur pada populasi umum telah diperkirakan 15% - 35% (Ohayon, 2006, dalam Priya dkk, 2017). Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang umum diantara kelompok remaja dan dewasa awal serta ada kepercayaan bahwa kelompok mahasiswa tidak memiliki tidur yang cukup (Orzech dkk., 2011).

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Mahasiswa dapat mengalami gangguan pada siklus sirkadian akibat tekanan dari lingkungan akademik yang meningkat dengan kebiasaan seperti *surfing* internet, menonton televisi, serta kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan rokok (Correa dkk., 2017).

Mahasiswa kedokteran lebih terpapar untuk mengalami gangguan tidur daripada mahasiswa lainnya, khususnya pada tahun akademik pertama dan kedua dikarenakan mereka memiliki kualitas tidur subyektif yang lebih buruk (Correa dkk., 2017). Hasil penelitian terhadap 370 responden mahasiswa kedokteran pada tahun akademik pertama, kedua, ketiga, dan keempat menunjukkan 67,42% responden mengalami kurang tidur (Priya dkk., 2017).

Mahasiswa kedokteran berisiko untuk mengalami gangguan tidur akibat tuntutan tugas akademik yang tinggi (Lohitashwa dkk., 2015). Selain itu, mahasiswa kedokteran sangat rentan terhadap kurang tidur, dikarenakan durasi panjang dan intensitas studi yang tinggi, tugas klinis yang mencakup tugas panggilan malam, pekerjaan yang menantang secara emosional, dan pilihan gaya hidup (Wong dkk., 2005 dalam Priya dkk., 2017).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan kesehatan fisiologis dan psikologis menurun. Beberapa penelitian telah mengaitkan berkurangnya durasi tidur dan kualitas tidur dengan perubahan gaya hidup, peningkatan pekerjaan, dan tuntutan sosial dan juga penggunaan teknologi yang berlebihan. Hasil penelitian terhadap 50 mahasiswa kedokteran ditemukan bahwa 58% responden mengalami kurang tidur yang menjadi penghalang bagi kinerja mahasiswa dalam menghadapi ujian. 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).

Berdasarkan hasil observasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo diketahui adanya tanda fisik dan tanda psikologis karena tidur yang kurang seperti tidak mampu berkonsentrasi, apatis atau kurang perhatian, respon menurun, dan merasa tidak enak badan. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan rancangan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2017 sampai bulan Januari tahun 2018 terhadap 174 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo tahun akademik kedua dan ketiga yang

diambil dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner terstruktur yang diadopsi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang berisi pernyataan yang harus diisi oleh responden terpilih.

PSQI adalah kuesioner yang dinilai sendiri yang membantu menilai kualitas tidur selama 1 bulan terakhir. Terdapat 19 pertanyaan yang menilai berbagai faktor berkaitan dengan kualitas tidur. Pertanyaan - pertanyaan tersebut dikelompokkan menjadi 7 komponen yang meliputi: kualitas tidur individu, waktu yang dibutuhkan bagi seorang individu untuk tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi disiang hari. Skor untuk setiap rentang pertanyaan dari 0 hingga 3, dengan nilai 0 mengindikasikan kualitas tidur tertinggi dan nilai 3 menunjukkan yang terendah. Ketujuh skor komponen ditambahkan untuk menghasilkan skor PSQI global dengan kisaran mulai dari 0 hingga 21. Semakin tinggi skor maka menggambarkan kualitas tidur yang buruk. Skor global lebih dari atau sama dengan 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada orang tersebut selama 1 bulan terakhir (Lohitashwa dkk., 2015).

Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan SPSS *software* untuk menganalisis hasil kuesioner. Interval kepercayaan 95% dicapai dengan tingkat signifikansi 0,05. Hubungan antara aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stres dengan kualitas tidur dinilai menggunakan uji *chi square*.

## HASIL

### Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan data mahasiswa yang menjadi responden pada penelitian ini tersebar pada dua tahun akademik yang terdiri dari mahasiswa keperawatan tahun akademik kedua sebanyak 19 orang (11%), mahasiswa kedokteran tahun akademik kedua sebanyak 83 orang (48%), dan mahasiswa kedokteran tahun akademik ketiga sebanyak 72 orang (41%).

Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari total 174 responden, jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 127 orang (73%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 47 orang (27%).

Distribusi sampel berdasarkan karakteristik usia mahasiswa terdiri dari usia 18 tahun sebanyak 13 orang (7,5%), usia 19 tahun sebanyak 71 orang

(40,8%), usia 20 tahun sebanyak 76 orang (43,7%), dan responden dengan usia 21 tahun sebanyak 14 orang (8,0%).

### **Analisis Univariat**

Tabel 2 menunjukkan distribusi responden berdasarkan kualitas tidur, aktivitas fisik, pola tidur, dan stres emosional. Hasil analisis didapatkan data bahwa dari total 174 responden, terdapat 19 orang (10,9%) yang memiliki kualitas tidur baik dan responden yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 155 orang (89,1%).

Responden dengan aktivitas fisik tinggi sebanyak 112 orang (64,4%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 62 orang (35,6%), sedangkan responden dengan pola tidur baik sebanyak 98 orang (56,3%) dan responden yang memiliki pola tidur kurang sebanyak 76 orang (43,7%). Responden dengan stres emosional rendah sebanyak 120 orang (69,0%) dan responden yang memiliki stres emosional tinggi sebanyak 54 orang (31,0%).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Tahun Studi		
Tahun kedua (Keperawatan)	19	11
Tahun kedua (Kedokteran)	83	48
Tahun ketiga (Kedokteran)	72	41
Jenis Kelamin		
Perempuan	127	73
Laki-laki	47	27
Usia Mahasiswa		
18 Tahun	13	7,5
19 Tahun	71	40,8
20 Tahun	76	43,7
21 Tahun	14	8,0
<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2018

**Tabel 2.** Distribusi sampel berdasarkan kualitas tidur, aktivitas fisik, pola tidur, dan stres emosional

Variabel	n	%
Kualitas tidur		
Baik	19	10,9
Kurang	155	89,1
Aktivitas fisik		
Tinggi	112	64,4
Rendah	62	35,6
Pola tidur		
Baik	98	56,3
Kurang	76	43,7
Stres emosional		
Rendah	120	69,0
Tinggi	54	31,0
<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2018

### Analisis Bivariat

#### a. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 174 responden, terdapat 112 responden yang memiliki aktivitas fisik tinggi diantaranya sebanyak 14 (12,5%) orang memiliki kualitas tidur baik dan 98 (87,5%) orang memiliki kualitas tidur kurang. Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik

rendah sebanyak 62 responden, diantaranya terdapat 5 orang (8,1%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 57 (91,9%) orang yang memiliki kualitas tidur kurang.

Uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh *p-value* = 0,519, maka disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

**Tabel 3.** Pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran

Aktivitas fisik	Kualitas tidur				Total		P- value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	14	12,5	98	87,5	112	64,37	0,519
Rendah	5	8,1	57	91,9	62	35,63	
Total	19	10,9	155	89,1	174	100	

Sumber: Data Primer, 2018

#### b. Pengaruh Pola Tidur terhadap Kualitas Tidur

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 174 responden, terdapat 98 responden yang memiliki pola tidur baik, dimana 16 orang (16,3%) memiliki kualitas tidur baik dan 82 orang (83,7%) yang memiliki kualitas tidur kurang. Sedangkan responden yang memiliki pola tidur kurang sebanyak 76

responden, terdapat 3 (3,9%) orang yang memiliki kualitas tidur baik dan 73 (96,1%) orang yang memiliki kualitas tidur kurang.

Uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh *p-value* = 0,019 maka disimpulkan bahwa ada pengaruh pola tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

**Tabel 4.** Pengaruh pola tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran

Pola tidur	Kualitas tidur				Total		P- value
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	16	16,3	82	83,7	98	56,32	0,019
Kurang	3	3,9	73	96,1	76	43,68	
Total	19	10,9	155	89,1	174	100	

Sumber: Data Primer, 2018

#### c. Pengaruh Stres Emosional terhadap Kualitas Tidur

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari total 174 responden, responden yang memiliki stres emosional rendah sebanyak 120 orang, diantaranya 18 (15,0%) orang yang memiliki kualitas tidur baik dan 102 (85,0%) orang yang memiliki kualitas tidur kurang. Sedangkan responden yang memiliki stres emosional tinggi sebanyak 53 responden, terdapat 1 (1,9%) orang yang memiliki kualitas tidur baik dan 53 (98,1%) orang yang memiliki kualitas tidur kurang.

0,021 maka disimpulkan bahwa ada pengaruh stres emosional terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

Uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh *p-value* =

**Tabel 5.** Pengaruh stres emosional terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran

Stres emosional	Kualitas tidur				Total		<i>P- value</i>
	Baik		Kurang		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	18	15,0	102	85,0	120	68,97	0,021
Tinggi	1	1,9	53	98,1	54	31,03	
Total	19	10,9	155	89,1	174	100	

*Sumber: Data Primer, 2018*

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Mahasiswa yang menjadi responden pada penelitian ini tersebar pada tahun akademik kedua dan ketiga yang memiliki karakteristik jadwal akademik yang padat dan tanggung jawab dalam berbagai kegiatan yang bisa berdampak pada kualitas tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan pada penelitian Correa dkk. (2017) tentang perbandingan kualitas tidur pada kelompok mahasiswa kedokteran, bahwa siswa dalam kelompok A (tahun akademik pertama dan kedua) memiliki kualitas tidur subjektif yang lebih buruk dan disfungsi siang hari yang lebih besar dibandingkan pada kelompok B (tahun akademik ketiga dan keempat) serta kelompok C (tahun akademik kelima dan keenam). Hal ini disebabkan oleh masa transisi yang dihadapi oleh siswa dari pendidikan sekolah menengah ke pendidikan tinggi yang memiliki banyak kegiatan akademik dan rutinitas harian yang tidak teratur. Baik mahasiswa kedokteran maupun mahasiswa keperawatan dapat mengalami masalah tidur dikarenakan oleh program yang mereka harus lalui serta waktu dan upaya yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas mereka (Aysan dkk., 2014).

Namun hal sebaliknya disimpulkan dalam penelitian Priya dkk. (2017) pada mahasiswa kedokteran yang tersebar pada empat tahun akademik yang menyatakan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan tahun akademik mahasiswa. Hal ini berkaitan dengan distribusi mahasiswa yang memiliki skor PSQI  $\geq 5$  terbanyak berada pada mahasiswa tahun akademik pertama dan keempat.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah responden mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan mahasiswa laki-laki, namun mahasiswa laki-laki yang mengalami kualitas tidur yang kurang memiliki persentase yang lebih besar jika dibandingkan dengan mahasiswa perempuan yaitu 44 dari 47 orang mahasiswa laki-laki (93,62%), sedangkan jumlah mahasiswa perempuan yang mengalami kualitas tidur yang kurang sebanyak 111 dari 127 orang (87,40%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Lohitashwa dkk. (2015) yang berkaitan dengan perbedaan jenis kelamin dan kualitas tidur, didapatkan bahwa mahasiswa laki-laki mengalami kualitas tidur yang buruk jika dibandingkan

dengan anak perempuan. Anak laki-laki memiliki kecenderungan untuk berangkat tidur lebih cepat, mereka tertidur kemudian, memiliki durasi tidur yang lebih pendek dan efisiensi kebiasaan tidur yang kurang.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Priya dkk. (2017) yang menyimpulkan bahwa anak perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk daripada anak laki-laki, meskipun dalam penelitian tersebut responden mahasiswa perempuan lebih sedikit dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Karakteristik responden berdasarkan usia diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 20 tahun (rentang 18 – 21 tahun) sebanyak 76 orang (43,7%) yang terdiri dari mahasiswa tahun akademik kedua dan ketiga yang tersebar pada 2 program studi yaitu kedokteran dan ilmu keperawatan. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian Priya dkk. (2017) terhadap 307 mahasiswa kedokteran dimana rata-rata usia responden adalah 20,54 tahun (rentang 17 – 24 tahun).

Durasi tidur dan kualitas tidur biasanya bervariasi berdasarkan usia dan jenis kelamin. Penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara penambahan usia dan kualitas tidur yang buruk (Alex dan David, 2010). Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang tergantung pada kebiasaan yang dibawa selama perkembangannya menjelang dewasa. Selain itu, setiap orang memiliki jam biologis yang berbeda-beda tergantung pada umurnya, yang jika kita melawan jam biologis maka akan berdampak buruk bagi kesehatan (Agustin, 2012).

### Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan kualitas tidur yang kurang terjadi lebih banyak pada responden yang memiliki aktivitas fisik rendah yaitu dari 62 responden ditemukan 57 orang (91,9%) yang memiliki kualitas tidur kurang, dibandingkan responden dengan aktivitas fisik tinggi hanya 98 orang (87,5%) yang memiliki kualitas tidur kurang. Namun, hasil analisis data dengan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$  diperoleh *p-value*=0,519 yang artinya tidak ada pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

Banyak faktor yang menentukan kualitas tidur, beberapa di antaranya yang penting adalah usia, jenis kelamin, tempat tinggal, Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik atau olahraga, dan kebiasaan merokok (Haseli-Mashhadi dkk., 2009). Siklus Pekerjaan dan istirahat yang tidak teratur serta aktivitas fisik yang kurang memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk (Priya dkk., 2017).

Individu yang kurang dalam beraktivitas olahraga akan memicu seseorang menjadi sulit untuk masuk pada fase kedalaman tidur atau tidur yang dalam. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur (Fakihan, 2016). Mahasiswa yang tidak melakukan olahraga secara teratur akan memiliki kualitas tidur yang kurang (Priya dkk., 2017). Sebaliknya, peningkatan kualitas tidur berhubungan dengan keterlibatan dalam kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler (Correa dkk., 2017).

Seseorang yang biasa berolahraga maka akan lebih mudah untuk tertidur. Hal ini disebabkan oleh kelelahan yang biasanya mereka rasakan setelah selesai berolahraga. Hal tersebut dapat terlihat pada orang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan maka orang tersebut akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya/ *Non Rapid Eye Movement* (NREM) diperpendek (Hidayat dalam Apriana, 2015). Namun demikian, kelelahan yang didapatkan dari aktivitas fisik yang melebihi batas kemampuan seseorang akan menyebabkan kelelahan yang mengganggu proses tidurnya. Apabila proses tidur sudah terganggu, maka kualitas tidur yang diharapkan tidak akan tercapai. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa 98 (87,5%) responden dengan aktivitas fisik tinggi memiliki kualitas tidur yang kurang.

Oleh karena itu, mahasiswa perlu belajar untuk mengatur waktu untuk kegiatan akademik, non-akademik, serta waktu istirahat dan olahraga. Manajemen waktu yang kurang baik akan berpengaruh negatif kepada pola hidup khususnya waktu tidur mahasiswa.

### **Pengaruh Pola Tidur terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa**

Hasil analisis data dengan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$  diperoleh *p-value* = 0,019, maka disimpulkan bahwa ada

pengaruh pola tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian pola tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang rendah lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki pola tidur kurang yaitu sebanyak 73 orang (96,1%), sedangkan responden yang memiliki pola tidur baik dan mengalami kualitas tidur kurang berjumlah 82 orang (83,7%).

Karakteristik mahasiswa pada tahun akademik kedua dan ketiga memiliki beban perkuliahan yang berat. Hal ini berkaitan dengan jumlah mata kuliah yang banyak dan jadwal praktikum yang padat. Kegiatan praktikum tersebut menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan laporan-laporan sehingga terkadang mengganggu waktu tidur mereka. Kebiasaan mahasiswa yang sering mengerjakan tugas akademik hingga larut malam akan mengganggu pola tidur mereka sehingga perubahan pola tidur yang terus menerus dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur yang kurang.

Tidur sangat penting bagi tubuh. Karena pada saat tidur sebagian organ tubuh termasuk otak akan beristirahat. Jika kita kurang tidur maka otak kita pun kurang istirahat, hal ini menyebabkan konsentrasi belajar menjadi terganggu. Faktanya banyak mahasiswa justru memiliki waktu dan kualitas tidur yang kurang baik disebabkan karena pengaturan jadwal tidur, kebiasaan sebelum tidur, dan hal lain yang berkaitan dengan tidur.

Faktor yang juga menyebabkan pola tidur mahasiswa kurang yaitu adanya kegiatan-kegiatan lain di malam hari seperti menonton televisi, penggunaan *gadget* yang berlebihan dan bermain *game*, sehingga waktu tidur yang seharusnya 6-9 jam sudah tidak terpenuhi dan menyebabkan kualitas tidur menjadi kurang. Hal ini sesuai dengan penelitian Shindi (2013, dalam Permadi, 2016) yang menemukan adanya hubungan antara frekuensi menonton televisi dengan pemenuhan kebutuhan tidur. Selain itu penelitian Ramadhan (2017) menemukan bahwa ada hubungan durasi bermain *game* dengan kualitas tidur. Penggunaan internet pada malam hari dan penggunaan ponsel selama lebih dari satu jam sebelum tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kurang tidur. Terdapat 213 (72%) orang yang memiliki jam

tidur kurang dari 7 jam setiap malam (Priya, dkk., 2017).

### **Pengaruh Stres Emosional terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa**

Hasil analisis data dengan uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ , diperoleh *p-value* = 0,021 maka disimpulkan bahwa ada pengaruh stres emosional terhadap kualitas tidur mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa stres emosional merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

Secara garis besar, terdapat tiga kelompok stresor yang terjadi selama masa perkuliahan yaitu stresor dari segi personal dan sosial, gaya hidup dan budaya, serta stresor yang dicetuskan oleh faktor akademis kuliah itu sendiri (Pajar, 2014). Mahasiswa yang kurang dapat mengontrol stres yang dihadapinya akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur, stres yang dialami seseorang dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur, sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur akan berkurang (Wicaksono, 2012).

Mahasiswa dapat mengalami gangguan dalam siklus sirkadian mereka karena stres yang berkaitan dengan tuntutan lingkungan akademik. Masalah yang berat dan tekanan psikologis lebih signifikan terjadi pada orang dengan tidur yang buruk dibandingkan dengan orang yang tidur nyenyak (Lohitashwa dkk., 2015). Sahraian dan Javadpour (2010) menyimpulkan bahwa terdapat hubungan langsung antara insomnia dan gangguan tidur akibat stres dengan perkembangan stres pada mahasiswa kedokteran.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa kualitas tidur yang kurang lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki stres emosional yang tinggi yaitu dari 54 orang terdapat 53 orang (98,1%) dibandingkan dengan responden yang memiliki stres emosional rendah yakni sebanyak 85,0% yang mengalami kualitas tidur kurang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Priya dkk. (2017) terhadap 307 mahasiswa kedokteran, ditemukan bahwa stres dan asupan teh secara teratur memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur yang buruk. Stres yang ditemukan bervariasi diantaranya yaitu 186 mahasiswa kedokteran mengalami stres

sehubungan dengan pendidikan dan kinerja akademiknya, sedangkan 21 mahasiswa lainnya mengalami stres yang berkaitan dengan masalah hubungan. Hanya 6 orang yang mengalami stres akibat masalah kesehatan.

### **SIMPULAN**

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo tahun akademik kedua dan ketiga lebih banyak yang mengalami kualitas tidur yang kurang dengan pola tidur dan stres emosional sebagai faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Namun aktivitas fisik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo.

### **SARAN**

Perlu adanya promosi kesehatan yang diberikan kepada mahasiswa untuk melakukan perilaku kesehatan khususnya yang berhubungan dengan kebiasaan tidur yang baik dan sehat. 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.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo atas dukungannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian sampai publikasi hasil penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, D. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Indonesia. Jakarta.
- Alex D., David A. (2010). Adolescence sleep disturbance as predictors of adulthood sleep disturbance-a cohort study. *Journal Adolescence Health*; 46: 482-487.
- Apriana W. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja di Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

- Aysan E., Karakose S., Zaybak A., Ismailoglu EG. (2014). Sleep quality among undergraduate students and influencing factors. *Journal of Dokuz Eylul University School of Nursing*; 7(3):193-198.
- Azzad M.C., Fraser K., Rumana N., Abdullah A.F., Shahana N., Hanly P.J., Turin T.C. (2015). Sleep disturbances among medical students: A global perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine*; 11(1): 69-74.
- Cates M.E., Clark A., Woolley T.W., Saunders A. (2015). Sleep quality among pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*; 79(1):1-6.
- Correa Cde C., Oliveira F.K., Pizzamiglio D. S., Ortolan E.V.P., Weber S.A.T. (2017). Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *J Bras Pneumol*; 43(4):285-289.
- Fakihan A. (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Haseli-Mashhadi N., Dadd T., Pan A., Yu Z., Lin X., Franco OH. (2009). Sleep quality in middle-aged and elderly chinese: distribution, associated factors and associations with cardio-metabolic risk factors. *BMC Public Health Journal*;9:130.
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., Sindhuja A., Deshpande, D. (2015). Effect of stress on sleep quality in young adult mdical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*. 3(12):3519-3523.
- Orzech K.M., Salafsky D.B., Hamilton L.A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health*;59(7):612-619.
- Pajar H. (2014). Hubungan intensitas olahraga dan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat satu Poltekkes Surakarta. Tesis. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Permadi A. (2016). Hubungan perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada anak usia remaja Di SMA Negeri 1 Srandakan Bantul. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- 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):422-429.
- Ramadhan M. (2017). Hubungan antara durasi bermain game online dengan kualitas tidur pada anak usia remaja Di SMAN 10 Semarang. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Unibersitas Islam Sultan Agung. Semarang.
- Sahraian A., Javadpour, A. (2010). Sleep disruption and its correlation to psychological distress among medical students. *Shiraz E-Medical Journal*;11(1):12-17.
- Wicaksono D.W, Yusuf A., Widyawati I.Y. (2015). *Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Fundamental and Management Nursing Journal. Diakses dari <https://e-journal.unair.ac.id/FMNJ/article/view/12131>.*
- 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);20-23

