

HUBUNGAN STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN STIKES HANGTUAH TANJUNGPINANG

Melfa Safitri¹, Safra Ria Kurniati², Lili Sartika³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Email: melfasafitri17@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Mahasiswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun, kesehatan yang memburuk, depresi, dan gangguan tidur.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan. Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasi analitik atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau kelompok subjektif.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel penelitian secara *probability sampling* yaitu *sistematik random sampling* yang terdiri dari 95 responden. Penelitian menggunakan alat ukur *Kuesioner Kessler Psychological Distress Scale* dan *kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta – Insomnia Rating Scale)*.

Hasil Penelitian: Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *spearman rank* didapatkan *p value* sebesar 0,039 ($< 0,05$). Nilai *r* 0,212 tingkat kekuatan hubungan dua variabel bersifat hubungan sangat lemah. Arah hubungan kedua variabel bersifat positif maka hubungan kedua variabel searah.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi responden dapat mengelola tingkat manajemen stres agar tidak berdampak pada insomnia. Manajemen stres dapat dilakukan dengan relaksasi sambil mendengarkan musik, berolahraga minimal 15 menit setiap harinya dan mengonsumsi makanan yang bergizi.

KataKunci: Mahasiswa, Stres, Insomnia

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND INSOMNIA IN NURSING STUDENTS AT STIKES HANGTUAH TANJUNG PINANG

ABSTRACT

Background: Common causes of insomnia are stress, anxiety, medical conditions, medications, etc. Students who experience stress tend to show decreased academic ability, poor health, depression, and sleep disturbances.

Objectivity: The purpose of this study was to determine the relationship between stress and insomnia in undergraduate nursing students. Method: This research uses quantitative methods with analytic correlation studies or the study of the relationship between two variables in a subjective situation or group.

Method: This study used a cross-sectional design. The research sample was taken by probability sampling, namely systematic random sampling consisting of 95 respondents. The study used the Kessler Psychological Distress Scale Questionnaire and the KSPBJ- IRS (Jakarta Biological Psychiatric Study Group –Insomnia Rating Scale) questionnaire.

Results: The results of statistical tests using the Spearman rank test obtained value of 0.039 (< 0.05). The *r* value of 0.212 level of the strength of the relationship between two variables is very weak. The direction of the relationship between the two variables is positive, the relationship between the two variables is unidirectional.

Conclusion: Based on the results of the study, it is expected that respondents can manage their level of stress management so that it does not have an impact on insomnia. Stress management can be done by relaxing while listening to music, exercising at least 15 minutes every day and consuming nutritious foods.

Keywords: nursing student, Stress, Insomnia

PENDAHULUAN

Insomnia adalah gangguan tidur yang umumnya ditandai oleh kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur yang bersifat sementara. Insomnia adalah gangguan tidur yang sering dikeluhkan. Kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari serta merasa tidak segar saat bangun pagi adalah jenis-jenis keluhan insomnia yang biasa dialami oleh penderita (Saputra, 2013). Penyebab umum dari insomnia adalah stres, kecemasan, kondisi medis, obat-obatan, dan lain-lain. Insomnia mempunyai dampak merugikan bagi penderitanya, antara lain menurunkan kualitas hidup, sebagai pencetus penyakit gangguan jiwa, serta menurunkan stamina dan produktivitas. Seseorang yang mengalami gangguan sulit tidur (insomnia) akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Gangguan tidur ini dapat memengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status bagi penderita. Seseorang dapat mengalami insomnia akibat stres situasional seperti masalah keluarga, masalah di tempat kerja, atau kampus, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai.

Menurut *National Sleep Foundation* (2018), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Suastari, 2018). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 08 April 2021 dengan memberikan kuesioner kepada 10 mahasiswa S1 keperawatan Stikes Hangtuah Tanjungpinang, didapatkan hasil 4 dari 10 (40%) mahasiswa mengalami insomnia ringan, 3 dari 10 (30%) mahasiswa mengalami insomnia sedang, dan 3 (30%) mahasiswa lainnya tidak mengalami insomnia. Berdasarkan beberapa hal tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Stres dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Hangtuah Tanjungpinang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan studi korelasi analitik atau penelaahan hubungan antara dua variabel pada suatu situasi atau kelompok subjektif. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Desain *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran/ observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Hangtuah Tanjungpinang. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 125 orang mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan

teknik *probability sampling* yaitu *sistematik random sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah 95 responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Univariat

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan karakteristik responden berdasarkan dari usia dan jenis kelamin pada mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Hangtuah Tanjungpinang.

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Stikes Hangtuah Tanjungpinang Tahun 2021

Variabel	n	%
Usia		
18-20	66	69,5
21-23	28	29,5
24-26	1	1.1
Jenis kelamin		
Laki-laki	24	25,3
Perempuan	71	74,7
Total	95	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, diperoleh hasil analisis bahwa usia dari responden terbanyak adalah 18-20 tahun sebanyak 66 orang (69,5%). Sedangkan jenis kelamin perempuan lebih besar yaitu sebanyak 71 orang (74,7%). Distribusi kuesioner stres pada mahasiswa S1 keperawatan dengan sampel 95 responden adalah sebagai berikut.

Tabel 4.2 Distribusi Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Stikes Hangtuah Tanjungpinang Tahun 2021

Variabel	n	%
Tidak Stres	23	24,2
Ringan	35	36,8
Sedang	23	24,2
Berat	14	14,7
Total	95	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, diperoleh hasil analisis lebih banyak responden yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 35 orang (36,8%). Distribusi insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan dengan sampel 95 responden adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3 Distribusi tingkat insomnia pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Stikes Hangtuah Tanjungpinang Tahun 2021

Variabel	n	%
Tidak insomnia	16	16.8
Insomnia ringan	55	57.9
Insomnia berat	22	23.2
Insomnia sangat berat	2	2.1
Total	95	100

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, diperoleh hasil analisis lebih banyak responden yang mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 55 orang (57,9%).

Hasil Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan di Stikes Hangtuah Tanjungpinang dengan menggunakan uji *spearman rank*. Berikut ini adalah hasil yang dilakukan.

Tabel 4.4 Hubungan Stres Dengan Insomnia pada Mahasiswa S1 Keperawatan

Variabel	Tidak insomnia	Ringan	Berat	Sangat berat	Total
Tidak stres	3	18	2	0	23
Ringan	9	18	8	0	35
Sedang	2	12	8	1	23
Berat	2	7	4	1	14
Total	16	55	22	2	95
$\alpha = 0,05$		$r = 0,212$		$p = 0,039$	

Hasil analisis bivariat diperoleh p Value $0,039 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak H_a diterima. Nilai r 0,212 tingkat kekuatan hubungan dua variabel bersifat hubungan sangat lemah. Arah hubungan dua variabel bersifat positif maka hubungan kedua variabel searah. Hal ini menunjukkan adanya hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan. Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 4.4 diatas, diperoleh hasil analisis banyak responden tidak stres yang mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 18 orang (18,9%), banyak responden stres ringan yang mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 18 orang (18,9%), banyak responden stres sedang yang mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 12 orang (12,6%), serta banyak responden stres berat yang mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 7 orang (7,4%).

PEMBAHASAN

Pembahasan muncul setelah peneliti melakukan penelitian kemudian membandingkan

antara teori dan hasil penelitian. ini tentang ada hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswaS1 keperawatan Stikes Hangtuah Tanjungpinang dengan jumlah responden 95 orang ini tentang ada hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswaS1 keperawatan Stikes Hangtuah Tanjungpinang dengan jumlah responden 95 orang.

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia dari responden terbanyak adalah 18-20 tahun sebanyak 66 orang (69,5%). Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Sedangkan jenis kelamin perempuan lebih besar daripada jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 71 orang (74,7%). Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Sabrina (2016) menyatakan bahwa stres ringan paling banyak di temukan pada usia 19-21 tahun dan lebih banyak ditemukan pada responden perempuan daripada responden laki-laki, dikarenakan perempuan lebih sensitif dalam menanggapi masalah yang kecil sehingga menambah beban pikiran yang akhirnya mengakibatkan perempuan lebih mudah ansietas, stres dan depresi.

Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan

Stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan menimbulkan dampak, baik dampak positif maupun negative. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami stres ringan yaitu sebanyak 35 orang (36,8%). Stres ringan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut, yaitu: semangat bekerja besar, berlebihan (over acting), penglihatan "tajam" tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya; namun tanpa disadari cadangan energi habis (all out) disertai rasa gugup yang berlebihan pula, merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Issabel (2015) menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran di Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya memiliki tingkat stres ringan sebanyak 25 orang (37,9%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri Eka Wulandari (2013) bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa atau mahasiswa angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro adalah stres sedang yaitu sebesar 67 responden. Hal

tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatul (2015) menyatakan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 29 responden (69%).

Insomnia pada Mahasiswa S1 Keperawatan

Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden yang mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 55 orang (57,9%). Insomnia ringan dapat berlangsung beberapa malam hingga beberapa hari. Insomnia ringan sering ditandai dengan terbangunnya dari tidur dan untuk memulai tidur kembali diperlukan waktu 1-2 jam. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sinta Zunita (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan insomnia, dikarenakan banyak pikiran dan stres mengakibatkan kerja syaraf yang berlebihan dan terlalu aktif, sehingga saat seseorang stres maka tubuh akan meningkatkan produksi adrenalin.

Adrenalin adalah zat kimia yang diproduksi oleh otak untuk meningkatkan kewaspadaan yang membuat seseorang tetap terjaga, sehingga seseorang akan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Pada umumnya orang yang menderita susah tidur atau insomnia akan diikuti gangguan-gangguan fungsional pada tubuh ketika terbangun dari tidurnya, seperti halnya akan merasakan sakit kepala pusing, bahkan tidak segar dan kurang bergairah.

Hubungan Stres dengan Insomnia pada Mahasiswa S1 Keperawatan

Hasil analisis bivariat diperoleh p Value $0,039 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak H_a diterima. Nilai r 0,212 tingkat kekuatan hubungan dua variabel bersifat hubungan sangat lemah. Arah hubungan dua variabel bersifat positif maka hubungan kedua variabel searah. Hal ini menunjukkan adanya hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan sebanyak 35 orang (36,8%) dan mengalami insomnia ringan sebanyak 55 orang (57,9%). Insomnia adalah kondisi yang menggambarkan kondisi ketika seseorang kesulitan untuk tidur. Kondisi ini bisa meliputi kesulitan tidur, masalah tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi. Kondisi ini mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik.

Stres merupakan sebuah respon yang dialami setiap individu dan menimbulkan dampak,

baik dampak positif maupun negatif. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan. Stres menjadi penyebab dari masalah gangguan tidur yang sering tidak disadari oleh individu itu sendiri, seseorang yang terlalu keras dalam berpikir yang mengakibatkan ia sulit mengatur tingkat emosi akan berdampak besar pada ketegangan sehingga akan sulit untuk tertidur dengan cepat. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Raudhatul (2021) dengan judul "Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa FK UMSU". Hasil uji statistik chi square didapatkan nilai $p = 0,00 (< 0,05)$ berarti penelitian ini menemukan hubungan yang bermakna antara stres terhadap kejadian insomnia di masa pandemik covid-19 pada mahasiswa FK UMSU.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, sebagian responden mengatakan bahwa mereka sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali, sehingga ketika terbangun di pagi hari mereka merasakan kelelahan. Pernyataan ini dapat diperkuat dengan teori yang diberikan oleh Mayoral (2016) ia mengatakan bahwa stres berpengaruh terhadap mimpi buruk dan keluhan tidur lainnya yang membuat kualitas tidur seseorang semakin buruk. Pada saat seseorang mengalami stres akan terjadi peningkatan pada hormone epinefrin, norepinefrin dan kortisol yang mempengaruhi seluruh susunan saraf pada tubuh manusia dan membuat tubuh kita tetap terjaga.

Reaksi mahasiswa yang berlebih serta beban pikir yang sangat kuat tak jarang mahasiswa mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, diantaranya menghindari dari pekerjaan, melakukan aktivitas lain dan menunda-nunda pekerjaan serta yang paling parah berdampak pada gangguan kualitas tidur (Finda, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Stres Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Stikes Hangtuah Tanjungpinang yang menggunakan 95 responden maka disimpulkan bahwa :

Karakteristik responden sebagian besar dengan usia 18-20 tahun (69,5%) dan jenis kelamin sebagian besar perempuan sebanyak 71 responden (74,7%). Mahasiswa mengalami stres ringan sebanyak 35 mahasiswa (36,8%). Mahasiswa mengalami insomnia ringan sebanyak 55 mahasiswa (57,9%). Hasil analisis bivariat diperoleh p Value $0,039 < 0,05$ yang

berarti H_0 ditolak Haditerima. Nilai r 0,212 tingkat kekuatan hubungan dua variabel bersifat hubungan sangat lemah. Arah hubungan dua variabel bersifat positif maka hubungan kedua variabel searah. Hal ini menunjukkan adanya hubungan stres dengan insomnia pada mahasiswa S1 keperawatan Stikes Hangtuah Tanjungpinang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani. (2016). Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa akademik kebidanan internasional pekanbaru. *Scientia Journal*, 383-390.
- B, M. (2015). *Neurologi dasar*. Jakarta: Sagung Seto.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Erni Diarti, A. S. (2016). Hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Ghufron, N. d. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Ar-ruzz.
- Gustam, R. R. (2015). Karakteristik media sosial dalam membentuk budaya populer koran pop di kalangan komunitas samarinda dan Balikpapan. *eJournal Ilmu*, 2- 4.
- Heny, L. d. (2015). Pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di panti sosial tresna werda wana seraya Denpasar. *Jurnal Dunia Kesehatan*.
- Hidayat, A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indriani, L. (2012). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat.
- Kaplan H.I., S. B. (2011). *Gangguan Mood dalam Sinopsis Psikiatri*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kozier, B. (2010). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik Edisi 7 Volume 2*. Jakarta: ECG.
- Lubis, d. (2015). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan.
- Nindhy Ollii, B.J. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. 1-6.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A. (2014). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC. R, K. R. (2014). *The Eustress Concept: Problems and Out- looks*. *World Journal of Medical Sciences*, 179-185.
- Renaldo Fernando, R. H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusat Tahun 2020. *ISSN2580-2194m(MediaOnline)*, 84-89.
- Saputra, L. (2013). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Binarupa Aksara Publisher.
- Suastari. (2018). *Karakteristik Media Sosial dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop di Kalangan Komunitas Samarinda dan Balikpapan*. *eJournal Ilmu*, 8-12.
- Sugiono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Waqas A, K. s. (2014). Association of Academic Stres With Sleeping Difficulties inv Medical Students of a Pakistani Medical School. *Internasional Journal of Psychologycal Studies*.
- Wydia Khristianty P S yamsoedin, H. (2015). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA.