

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
DAN PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



Beatrix Freddrika Kisrawati

04011281924153

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER DAN PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran
(S.Ked)



Beatrix Freddrika Kisrawati

04011281924153

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
Oleh:

Beatrix Freddrika Kisrawati
04011281924153

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana kedokteran

Palembang, 22 Desember 2022
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I
dr. Soilia Fertilita, M.Imun
NIP. 198310082015042002

Soilia

Pembimbing II
dr. Veny Larasati, M.Biomed
NIP. 198510272009122006

Veny

Penguji I
dr. Riana Sari Puspita Rasyid, M.Biomed
NIP. 198509172019032013

Riana Sari Puspita Rasyid

Penguji II
Arwan Bin Laeto, S.Pd, M.Kes
NIP. 198701292019031004

Arwan Bin Laeto

Ketua Program Studi Pendidikan Dokter

Susilawati

dr. Susilawati, M.Kes
NIP 197802272010122001

Mengetahui,

Wakil Dekan I

Irfannudin

Dr.dr. Irfannudin, Sp.KO.,M.Pd.Ked.
NIP 19730613199903001

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Laporan Akhir Skripsi ini dengan judul “Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 22 Desember 2022

Palembang, 22 Desember 2022

Tim Penguji Karya tulis ilmiah berupa Laporan Akhir Skripsi

Pembimbing I
dr. Soilia Fertilita, M.Imun
NIP. 198310082015042002

Soilia

Pembimbing II
dr. Veny Larasati, M.Biomed
NIP. 198510272009122006

Veny

Penguji I
dr. Riana Sari Puspita Rasvid, M.Biomed
NIP. 198509172019032013

Riana

Penguji II
Arwan Bin Laeto, S.Pd, M.Kes
NIP. 198701292019031004

Arwan

**Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter**

Susilawati

dr. Susilawati, M.Kes
NIP 197802272010122001



Mengetahui,

Wakil Dekan I

Irfannudin

Dr.dr. Irfannudin, Sp.KO.,M.Pd.Ked.
NIP 19730613199903001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Beatrix Freddrika Kisrawati

NIM : 04011281924153

Judul : Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Palembang, 22 Desember 2022



Beatrix Freddrika Kisrawati

ABSTRAK

Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

(Beatrix Freddrika Kisrawati, Desember 2022, 114 halaman)
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Latar Belakang: Stres adalah keadaan rangsangan emosional yang tidak menyenangkan yang terjadi pada orang ketika mengalami situasi yang mengancam. Pendidikan kedokteran dianggap dapat menjadi faktor pemicu stres, karena ditandai dengan banyak perubahan psikologis pada mahasiswa, bukan hanya pada masa studi sarjana yang membawa stres tetapi dapat berlanjut selama studi profesi, masa studi pascasarjana, dan kemudian ke dalam kehidupan praktis dokter. Tingkat stres pada masa kuliah dapat berpengaruh pada berbagai hal, salah satunya adalah kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Metode: Penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional* menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui *google form*. Cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *consecutive sampling* dengan total 320 sampel. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil: Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dengan *p-value* 0,000.

Kesimpulan: Stres berhubungan signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dengan persentase 66,2% kelompok stres ringan, 92,3% kelompok stres sedang, dan 95,3% kelompok stres berat memiliki kualitas tidur buruk.

Kata Kunci: Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

The Association of Stress with Sleep Quality among Medical and Clinical Clerkship Students at Faculty of Medicine in Sriwijaya University

(Beatrix Freddrika Kisrawati, December 2022, 114 pages)
Sriwijaya University Faculty of Medicine

Background: Stress is a state of unpleasant emotional arousal that occurs in people when they are confronted with a potentially dangerous situation. Medical education is considered stressful because it causes many psychological changes in students. These changes can occur not only during undergraduate studies, but also during internships, postgraduate studies, and then into the practical life of doctors. Stress levels in college can have a variety of effects, one of which is sleep quality. The goal of this study was to see if there was an association of stress with sleep quality among Medical and Clinical Clerkship Students at Faculty of Medicine in Sriwijaya University.

Method: This study used observational analytic methods with a cross-sectional study design, collecting primary data from respondents who met the inclusion and exclusion criteria. A questionnaire was used to collect data, which was distributed online via a google form. The consecutive sampling method was used in this study, which included 320 samples. The Chi-Square test was used to analyze the data.

Results: There is an association of stress with sleep quality among Medical and Clinical Clerkship Students at Faculty of Medicine in Sriwijaya University with p-value 0.000.

Conclusion: Stress has an association of stress with sleep quality among Medical and Clinical Clerkship Students at Faculty of Medicine in Sriwijaya University with a percentage of 66.2% in the mild stress group, 92.3% in the moderate stress group, and 95.3% in the severe stress group having poor sleep quality.

Keyword: Stress, Sleep Quality, Medical Students

RINGKASAN

HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER DAN PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi, 22 Desember 2022

Beatrix Freddrika Kisrawati; Dibimbing oleh dr. Soilia Fertilita, M.Imun dan dr. Veny Larasati, M.Biomed

THE ASSOCIATION OF STRESS WITH SLEEP QUALITY AMONG MEDICAL AND CLINICAL CLERKSHIP STUDENTS AT FACULTY OF MEDICINE IN SRIWIJAYA UNIVERSITY

Pendidikan Dokter Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya.

xix + 95 halaman, 12 tabel, 5 gambar, 14 lampiran

RINGKASAN

Stres adalah keadaan rangsangan emosional yang tidak menyenangkan yang terjadi pada orang ketika mengalami situasi yang mengancam. Pendidikan kedokteran dianggap dapat menjadi faktor pemicu stres, karena ditandai dengan banyak perubahan psikologis pada mahasiswa, bukan hanya pada masa studi sarjana yang membawa stres tetapi dapat berlanjut selama studi profesi, masa studi pascasarjana, dan kemudian ke dalam kehidupan praktis dokter. Tingkat stres pada masa kuliah dapat berpengaruh pada berbagai hal, salah satunya adalah kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional* menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara daring melalui *google form*. Cara pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *consecutive sampling* dengan total 320 sampel. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

Terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dengan *p-value* 0,000. Stres berhubungan signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dengan persentase 66,2% kelompok stres ringan, 92,3% kelompok stres sedang, dan 95,3% kelompok stres berat memiliki kualitas tidur buruk.

Kata Kunci: Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran

SUMMARY

THE ASSOCIATION OF STRESS WITH SLEEP QUALITY AMONG
MEDICAL AND CLINICAL CLERKSHIP STUDENTS AT FACULTY OF
MEDICINE IN SRIWIJAYA UNIVERSITY

Scientific writing in the form of Skripsi, December 22, 2022

Beatrix Freddrika Kisrawati; Supervised by dr. Soilia Fertilita, M.Imun dan dr.
Veny Larasati, M.Biomed

THE ASSOCIATION OF STRESS WITH SLEEP QUALITY AMONG
MEDICAL AND CLINICAL CLERKSHIP STUDENTS AT FACULTY OF
MEDICINE IN SRIWIJAYA UNIVERSITY

Study Program of Medical Education, Faculty of Medicine, Sriwijaya University
ix + 95 pages, 12 table, 5 pictures, 14 attachments

SUMMARY

Stress is a state of unpleasant emotional arousal that occurs in people when they are confronted with a potentially dangerous situation. Medical education is considered stressful because it causes many psychological changes in students. These changes can occur not only during undergraduate studies, but also during internships, postgraduate studies, and then into the practical life of doctors. Stress levels in college can have a variety of effects, one of which is sleep quality. The goal of this study was to see if there was an association of stress with sleep quality among Medical and Clinical Clerkship Students at Faculty of Medicine in Sriwijaya University.

This study used observational analytic methods with a cross-sectional study design, collecting primary data from respondents who met the inclusion and exclusion criteria. A questionnaire was used to collect data, which was distributed online via a google form. The consecutive sampling method was used in this study, which included 320 samples. The Chi-Square test was used to analyze the data.

There is an association of stress with sleep quality among Medical and Clinical Clerkship Students at Faculty of Medicine in Sriwijaya University with p-value 0.000. Stress has an association of stress with sleep quality among Medical and Clinical Clerkship Students at Faculty of Medicine in Sriwijaya University with a percentage of 66.2% in the mild stress group, 92.3% in the moderate stress group, and 95.3% in the severe stress group having poor sleep quality.

Keyword: Stress, Sleep Quality, Medical Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, berkat kasih dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya”. Penulisan skripsi ini tak jauh dari bimbingan, doa, dukungan, serta segala bentuk bantuan yang ditujukan kepada saya. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua saya, Bapak Kisron Rambe dan Ibu Rusmani Sihombing, kedua adik saya Patrick Freddrico Rambe dan Peter Jo Freddricus Rambe, Mami dan Uda, serta kakak dan adik-adik sepupu saya yang selalu memberikan doa dan dukungan penuh kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini
2. Dosen pembimbing saya, dr. Soilia Fertilita, M.Imun selaku pembimbing I dan dr. Veny Larasati, M.Biomed selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk senantiasa membimbing dan mengarahkan saya dalam proses pengerjaan skripsi ini
3. Dosen penguji saya, dr. Riana Sari Puspita Rasyid, M.Biomed selaku penguji I dan Bapak Arwan Bin Laeto, S.Pd, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun untuk skripsi saya
4. Semua pihak termasuk teman-teman seangkatan, adik tingkat, kakak tingkat, dan seluruh staf di Fakultas Kedokteran yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penelitian saya

Penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan dan kekurangan serta keterbatasan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, saya mengharapkan adanya kritik dan saran untuk perkembangan yang lebih baik. Saya berharap penelitian ini dapat bermanfaat di kemudian hari.

Palembang, 22 Desember 2022



Beatrix Freddrika Kisrawati

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Beatrix Freddrika Kisrawati

NIM : 04011281924153

Judul : Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Dalam kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Palembang, 22 Desember 2022



Beatrix Freddrika Kisrawati

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
RINGKASAN	viii
<i>SUMMARY</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Hipotesis	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat Teoritis	4
1.5.2 Manfaat Kebijakan	5
1.5.3 Manfaat Subjek	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Stres	6

2.1.1	Definisi Stres	6
2.1.2	Faktor Penyebab Stres	6
2.1.3	Mekanisme Stres	8
2.1.4	Tingkat Stres	12
2.1.5	Skala Pengukuran Tingkat Stres	12
2.2	Tidur	13
2.2.1	Definisi Tidur	13
2.2.2	Fisiologi Tidur.....	14
2.2.3	Manfaat Tidur.....	20
2.2.4	Kualitas Tidur.....	23
2.3	Hubungan Stres dengan Tidur	26
2.4	Pendidikan Kedokteran.....	28
2.5	Kerangka Teori	30
2.6	Kerangka Konsep.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....		32
3.1	Jenis Penelitian	32
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
3.3	Populasi dan Sampel.....	32
3.3.1	Populasi.....	32
3.3.2	Sampel.....	32
3.3.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	34
3.4	Variabel Penelitian.....	34
3.4.1	Variabel Bebas	34
3.4.2	Variabel Terikat	34
3.4.3	Variabel Perancu	35
3.5	Definisi Operasional	36
3.6	Cara Pengumpulan Data	39
3.7	Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	39
3.7.1	Pengolahan Data.....	39
3.7.2	Analisis Data	40
3.8	Kerangka Operasional	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil.....	42
4.1.1 Analisis Univariat.....	42
4.1.2 Analisis Bivariat.....	48
4.2 Pembahasan	49
4.3 Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN.....	62
RIWAYAT HIDUP.....	95

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Sosiodemografi Subjek Penelitian.....	43
Tabel 4.2 Prevalensi Tingkat Stres.....	44
Tabel 4.3 Prevalensi Tingkat Stres Berdasarkan Angkatan	44
Tabel 4.4 Prevalensi Tingkat Stres Berdasarkan Lama Kepaniteraan	45
Tabel 4.5 Prevalensi Kualitas Tidur	45
Tabel 4.6 Prevalensi Kualitas Tidur Berdasarkan Angkatan	46
Tabel 4.7 Prevalensi Kualitas Tidur Berdasarkan Lama Kepaniteraan	46
Tabel 4.8 Distribusi Konsumsi Kopi.....	47
Tabel 4.9 Distribusi Alasan Penyebab Stres	47
Tabel 4.10 Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur	49
Tabel 4. 11 Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas Tidur	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Komponen sistem stres dan jalur respon stres	9
Gambar 2.2 Komponen otak yang menghubungkan stres, tidur, dan arousal.....	27
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	31
Gambar 3.1 Alur Kerja Penelitian.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Konsultasi Skripsi	62
Lampiran 2. Lembar Sertifikat Etik	63
Lampiran 3. Lembar Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 4. Lembar Surat Izin Selesai Penelitian.....	66
Lampiran 5. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 6. Lembar Informed Consent.....	68
Lampiran 7. Lembar Identitas dan Karakteristik Responden.....	69
Lampiran 8. Kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) Indonesia	70
Lampiran 9. Penilaian Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) Indonesia.....	72
Lampiran 10. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Indonesia	73
Lampiran 11. Penilaian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Indonesia.....	75
Lampiran 12. Hasil Output Analisis Data SPSS	77
Lampiran 13. Hasil Pemeriksaan Plagiarisme	83
Lampiran 14. Artikel Ilmiah	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
ARAS	: <i>Ascending Reticular Activating System</i>
AVP	: <i>Arginine-Vasopressin</i>
BLA	: <i>Basolateral Amygdala</i>
BNST	: <i>Bed Nucleus Stria Terminalis</i>
CNA	: <i>Central Nucleus Amygdala</i>
CRH	: <i>Corticotropin-releasing Hormone</i>
DRN	: <i>Dorsal Raphe Nucleus</i>
EEG	: <i>Elektroensefalogram</i>
GABA	: <i>γ-Aminobutyric Acid</i>
HPA	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>
IPSP	: <i>Inhibitory Postsynaptic Potential</i>
LAMF	: <i>Low-amplitude Mixed Frequency</i>
LC	: <i>Locus Coeruleus</i>
LH	: <i>Lateral Hypothalamus</i>
mPFC	: <i>Medial Prefrontal Cortex</i>
NE	: <i>Norepinephrine</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale-10</i>
PVN	: <i>Paraventricular Nuclei</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SAM	: <i>Sympathetic-Adreno-Medullar</i>
SCN	: <i>Supra-chiasmatic Nucleus</i>
SSP	: <i>Sistem Saraf Pusat</i>
SWS	: <i>Slow-wave Sleep</i>

VLPO : *Ventrolateral Preoptic*
WASO : *Wake After Sleep Onset*

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres merupakan keadaan rangsangan emosional tidak menyenangkan yang terjadi pada orang ketika mengalami situasi yang mengancam. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan fisik. Faktor lingkungan dan pribadi yang menyebabkan stres dapat didefinisikan sebagai stresor. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lainnya.¹

Kedokteran adalah salah satu bidang pendidikan yang paling menegangkan karena persyaratan profesional dan akademisnya yang sangat menuntut.² Kurikulum sekolah kedokteran telah dikembangkan untuk menghasilkan dokter yang kompeten dan profesional untuk melayani komunitas secara efisien. Pendidikan kedokteran dianggap sebagai stres, karena ditandai dengan banyak perubahan psikologis pada mahasiswa, bukan hanya pada masa studi sarjana yang membawa stres tetapi dapat berlanjut selama magang, masa studi pascasarjana, dan kemudian ke dalam kehidupan praktis dokter.³ Sekolah kedokteran diakui sebagai lingkungan yang penuh tekanan yang sering memberikan efek negatif pada kinerja akademik, kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tingkat akademik yang tinggi menyebabkan semakin banyak beban yang ditanggung mahasiswa termasuk menyeimbangkan kuliah, kehidupan pribadi dan pekerjaan, mempersiapkan ujian, menghadapi berbagai ujian, dan menghadapi tekanan sosial, keuangan, hubungan interpersonal, keluarga, dan kegiatan organisasi mahasiswa.⁴ Beberapa faktor lain yang berkontribusi pada situasi ini, termasuk tugas jaga malam, kontak dengan penyakit dan kematian, pemeriksaan, dan kurikulum yang komprehensif.⁵

Penelitian menunjukkan meningkatnya tingkat insiden stres di kalangan mahasiswa kedokteran. Sebuah studi di antara mahasiswa kedokteran sarjana di Amerika Serikat menemukan bahwa 57% mengalami stres psikologis.⁶ Berdasarkan tinjauan sistemik yang dilakukan selama tahun 2006, mahasiswa kedokteran di Kanada dan Amerika Serikat menderita tingkat ide bunuh diri, depresi, dan stres psikologis yang lebih besar daripada masyarakat umum. Prevalensi stres tercatat masing-masing 20,9%, 41,9%, 90% pada mahasiswa kedokteran Nepal, Malaysia, dan Pakistan. Di Arab Saudi, prevalensi stres tercatat masing-masing sebesar 63% dan 53% di Universitas King Saud dan King Faisal.⁵

Tingkat stres pada masa kuliah dapat berpengaruh pada penurunan fungsi kognitif, peningkatan tingkat depresi, dan kecemasan, dan berkurangnya kepuasan hidup pada mahasiswa. Perilaku yang tidak sehat juga berhubungan dengan tingkat stress yang tinggi, mahasiswa yang mengalami stres cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, kurang berolahraga, dan lebih cenderung kurang mendapatkan durasi tidur yang cukup.⁷ Durasi tidur yang kurang karena stres berpengaruh pada penurunan kualitas tidur.

Kualitas tidur didefinisikan sebagai rasa puas seseorang akan pengalaman tidurnya, termasuk aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas tidur, dan rasa menyegarkan saat bangun dari tidur.⁸ Stres psikologis diketahui terkait dengan sejumlah faktor risiko perilaku untuk penyakit termasuk kurang tidur dan, sama seperti tidur, stres dapat memengaruhi fungsi neurokimia, hormonal, dan imunologis.⁵

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Pakistan menunjukkan bahwa tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur buruk. Tercatat 77% responden memiliki kualitas tidur buruk dengan 27,8% responden memiliki durasi tidur kurang dari 5 jam tiap malamnya.² Studi yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di Universitas King Abdulaziz juga menegaskan bahwa tingkat stres secara signifikan terkait dengan kualitas tidur yang buruk, tercatat sebanyak 77,4% responden dengan stres memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi merupakan prediktor signifikan untuk

kualitas tidur yang buruk, sejalan dengan penelitian terbaru yang dilakukan di Universitas King Saud, dan sekolah kedokteran Pakistan.^{2,5}

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa sangat berkaitan dengan gangguan emosional; perasaan marah, tegang, depresi, kebingungan dan kelelahan; dilema kognitif dan memori; dan kepuasan hidup yang rendah secara keseluruhan. Kurang tidur dianggap sebagai salah satu penyebab paling umum kantuk dan kelelahan di siang hari; mahasiswa tidur larut malam dan harus bangun pagi; dengan demikian, mahasiswa menjadi kurang tidur sepanjang hari.⁵ Penelitian menemukan bahwa kekurangan jam tidur dan terganggunya siklus sirkadian berhubungan dengan gangguan metabolisme termasuk obesitas dan diabetes.⁹ Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya mencatat bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0,05$) antara kualitas tidur dengan status imunitas dengan hasil tercatat sebanyak 49,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dengan status imunitas yang buruk.¹⁰ Selain itu, terdapat penelitian yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk berisiko tidak mencapai prestasi akademik yang optimal ($IPK < 2,0$).¹¹

Hubungan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran FK Universitas Sriwijaya Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter perlu menjadi perhatian, mengingat angka kejadian stres pada mahasiswa FK Universitas Sriwijaya Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter dari penelitian yang pada tahun 2020 cukup tinggi (51,1%)¹², sehingga dilakukan penelitian ini guna menilai hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Menganalisis hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.4 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber data mengenai stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dan diharapkan dapat digunakan sebagai informasi terbaru yang akan mendorong munculnya penelitian lanjutan mengenai hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.5.2 Manfaat Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pemeriksaan dan tatalaksana awal permasalahan stres guna mencegah dampak pada buruknya kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya serta dapat menjadi referensi tambahan dalam distribusi tingkatan stres pada tiap angkatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya sehingga diharapkan terdapat kebijakan dari Fakultas untuk menyikapi cara melakukan coping stres pada angkatan mahasiswa dengan tingkat stres yang berat.

1.5.3 Manfaat Subjek

Memodifikasi perilaku mahasiswa untuk dapat melakukan coping yang sesuai sehingga dapat mengatasi stres dengan baik dan menjadi masukan bagi mahasiswa untuk dapat melakukan upaya untuk mencegah terjadinya penurunan kualitas tidur akibat tingginya tingkat stres.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sehlo MG, Al-Zaben FN, Khalifa DA, Agabawi AK, Akel MS, Nemri IA, et al. Stress among medical students in a college of medicine in Saudi Arabia: Sex differences. *Middle East Current Psychiatry*. 2018;25(4).
2. Waqas A, Khan S, Sharif W, Khalid U, Ali A. Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *PeerJ*. 2015;3.
3. Abdulghani HM, AlKanhhal AA, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *Journal of health, population, and nutrition*. 2011;29(5):516–22.
4. Astutik E, Sebayang SK, Puspikawati SI, Dwi Tama T, Made D, Dewi SK. Depression, Anxiety, and Stress among Students in Newly Established Remote University Campus in Indonesia. Vol. 16, *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*. 2020.
5. Safhi M, Alafif R, Alamoudi N, Alamoudi M, Alghamdi W, Albishri S, et al. The association of stress with sleep quality among medical students at King Abdulaziz University. *J Family Med Prim Care*. 2020;9(3):1662.
6. Sherina MS, Rampal L, Kaneson N. Psychological Stress Among Undergraduate Medical Students. *Med J Malaysia*. 2004;59(2):207–11.
7. Brougham RR, Zail CM, Mendoza CM, Miller JR. Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*. 2009;28(2):85–97.
8. Kline C. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer New York; 2013.

9. Davies SK, Ang JE, Revell VL, Holmes B, Mann A, Robertson FP, et al. Effect of sleep deprivation on the human metabolome. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2014;111(29):10761–6.
10. Tarigan AC. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Imunitas pada Mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2021.
11. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. Vol. 6, *Nature and Science of Sleep*. Dove Medical Press Ltd; 2014. p. 73–84.
12. Tinambunan A. Angka Kejadian Gejala Gangguan Jiwa pada Mahasiswa FK Unsri Program Studi Pendidikan Dokter Umum dan Pendidikan Profesi Dokter Selama Pandemi COVID-19. Palembang; 2020.
13. Fink G. Stress, Definitions, Mechanisms, and Effects Outlined: Lessons from Anxiety. In: *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. Elsevier; 2016. p. 3–11.
14. Kim JJ, Diamond DM. The stressed hippocampus, synaptic plasticity and lost memories. *Nat Rev Neurosci*. 2002;3(6):453–62.
15. Preet K, Ahluwalia AK. Factors of stress amongst students of professional institutes. *Prabandhan: Indian Journal of Management*. 2019;12(6).
16. Fink G. *Stress: Physiology, biochemistry, and pathology: Handbook of stress series, volume 3. Stress: Physiology, Biochemistry, and Pathology Handbook of Stress Series, Volume 3*. 2019.
17. Tsigos C, Kyrou I, Kassi E CG. *Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology*. Endotext. 2016;
18. Sherwood L. *Introduction of Human Physiology 8th Edition*. BROOKS/COLE CENGAGE Learning. 2013;
19. Chu B, Marwaha K, Ayers D. *Physiology, Stress Reaction*. StatPearls. 2019.

20. Rasmun. Stres, Koping dan Adaptasi Teori dan Pohon Masalah Keperawatan. 1st ed. Jakarta: Sagung Seto; 2004.
21. State of New Hampshire Employee Assistance Program. Perceived Stress Scale.
22. Carley DW, Farabi SS. Physiology of sleep. *Diabetes Spectrum*. 2016;29(1):5–9.
23. Guyton and Hall. Textbook of medical physiology, twelfth edition. Vol. 1, Elsevier. 2018.
24. Zielinski MR, McKenna JT, McCarley RW. Functions and mechanisms of sleep. Vol. 3, AIMS Neuroscience. AIMS Press; 2016. p. 67–104.
25. AK P, V R, JF. A. Physiology, Sleep Stages. StatPearls [Internet]. 2021;(April).
26. Brinkman JE, Reddy V, Sharma S. Physiology, Sleep. StatPearls. 2021.
27. Schupp M, Hanning CD. Physiology of sleep. *BJA CEPD Reviews*. 2003;3(3):69–74.
28. Miletínová E, Bušková J. Functions of Sleep. *Physiol Res*. 2021;70(2):177–82.
29. Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nurs Forum (Auckl)*. 2022;57(1).
30. Harvey AG, Stinson K, Whitaker KL, Moskowitz D, Virk H. The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia Subjective Meaning of Sleep Quality-Harvey et al. Vol. 31, SLEEP. 2008.
31. Yildirim S, Beycan Ekitli G, Onder N, Avci AG. Examination of Sleep Quality and Factors Affecting Sleep Quality of a Group of University Students. *Int J Caring Sci*. 2020;13(2).

32. Almojali AI, Almalki SA, Alothman AS, Masuadi EM, Alaqeel MK. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *J Epidemiol Glob Health*. 2017;7(3).
33. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 6 Pengaruh Rokok Terhadap Tidur Anda - Direktorat P2PTM [Internet]. 2018 [cited 2022 Oct 13]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/tag/6-pengaruh-rokok-terhadap-tidur-anda>
34. Colrain IM, Nicholas CL, Baker FC. Alcohol and the Sleeping Brain. *Handb Clin Neurol* [Internet]. 2014 [cited 2022 Oct 13];125:415. Available from: </pmc/articles/PMC5821259/>
35. Anggeriani D, Trisnawati E, Rossa I. Hubungan antara usia, shift kerja, beban kerja, stres kerja, konsumsi kafein dan kebiasaan olahraga dengan insomnia. *Jurnal Mahasiswa dan peneliti Kesehatan*. 2015;39.
36. Rizal N, Afriandi D. Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*. 2022;21(2):233–9.
37. Palaguna A. Gambaran Konsumsi Kopi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat Berdasarkan Jenis Kelamin. 2018.
38. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*. 1989;28(2).
39. Shahid A, Wilkinson K, Marcu S, Shapiro CM. STOP, THAT and one hundred other sleep scales. *STOP, THAT and One Hundred Other Sleep Scales*. 2012.
40. Sanford LD, Suchecki D, Meerlo P. Stress, arousal, and sleep. *Curr Top Behav Neurosci*. 2015;25.

41. Atziza R. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stres dalam Pendidikan Kedokteran. *J Agromed Unila*. 2015;2(3):317–20.
42. Universitas Sriwijaya. Penyelenggaraan Pendidikan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2022.
43. Maulana Z, Soleha T, Saftarina F, Siagian J. Differences in Stress Level Between First-Year and Second-Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University.
44. Ndoen DR, Anakaka DL, Aipipidely D. The Description of Stress Levels among Medical Students. *Journal of Health and Behavioral Science* [Internet]. 2021 Sep 30 [cited 2022 Dec 3];3(3):321–33. Available from: <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CJPS/article/view/3461>
45. Siripongpan A, Namkune T, Uthansakul P, Jumphoo T, Duangmanee P. Stress among Medical Students Presented with an EEG at Suranaree University of Technology, Thailand. *Health Psychol Res* [Internet]. 2022 May 30 [cited 2022 Dec 4];10(3):35462–35462. Available from: <https://europepmc.org/articles/PMC9239386>
46. Augesti G, Lisiswanti R, Saputra O, Perbedaan N], Stres T, Mahasiswa A, et al. Differences in Stress Level between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Jurnal Majority* [Internet]. 2015 Jan 25 [cited 2022 Dec 4];4(4):50. Available from: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/578>
47. Marjani A, Gharavi A, Jahanshahi M, Vahidirad A, Alizadeh F. Stress among medical students of Gorgan (South East of Caspian Sea), Iran. *Kathmandu University Medical Journal*. 2008;6(23):421–5.
48. Willda T, Nazriati E, Firdaus. Hubungan Resiliensi Diri Terhadap Tingkat Stres pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Kedokteran* [Internet]. 2016 [cited 2022

- Dec 12];3(1):1–9. Available from:
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/9220>
49. Gupta S, Choudhury S, Das M, Mondol A, Pradhan R. Factors causing stress among students of a medical college in Kolkata, India. *Education for Health: Change in Learning and Practice*. 2015;28(1).
 50. Hill MR, Goicochea S, Merlo LJ. In their own words: stressors facing medical students in the millennial generation. *Med Educ Online*. 2018;23(1).
 51. Zamroni, Hidayah N, Ramli M, Hambali IM. Academic stress and its sources among first year students of Islamic Higher Education in Indonesia. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 2019;5(4).
 52. Toubasi AA, Khraisat BR, AbuAnzeh RB, Kalbouneh HM. A cross sectional study: The association between sleeping quality and stress among second and third medical students at the University of Jordan. <https://doi.org/10.1177/00912174211011287> [Internet]. 2021 Apr 17 [cited 2022 Dec 3];57(2):134–52. Available from:
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00912174211011287>
 53. Argalina BM. Gambaran Tingkat Stres pada Siswa dalam Penerapan Full Day School di SMA Negeri Kota Surakarta. *STIKES AISYIYAH Surakarta*; 2019.
 54. Made N, Sukmawati H, Gede I, Putra SW. Reliabilitas Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Wicaksana, Jurnal Lingkungan & Pembangunan* [Internet]. 2019; Available from:
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>