

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN STIKES ALMA ATA YOGYAKARTA

Suratman², Dedi Mawardi Pamungkas³, Hesti Widuri⁴

INTISARI

Latar Belakang: Stres adalah suatu kondisi atau respon terhadap suatu perubahan dan berusaha untuk mengembalikan keadaan yang normal. Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Seseorang yang mengalami insomnia biasanya mengeluhkan rasa kantuk yang berlebihan disiang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Alma Ata Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif studi korelasi dengan menggunakan metode *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester empat dan enam Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Alma Ata Yogyakarta yang memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu sebanyak 99 mahasiswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik *kendal tau*.

Hasil: Hasil penelitian ini adalah: 23 mahasiswa (23,2%) mengalami stres ringan, 67 mahasiswa (67,7%) mengalami stres sedang, 9 mahasiswa (9,1%) mengalami stres berat, dan 41 mahasiswa (41,4%) mengalami insomnia ringan, 57 mahasiswa (57,6%) mengalami insomnia sedang, 1 mahasiswa (1,0%) mengalami insomnia berat. Hasil uji *kendal tau* menunjukkan nilai $p < 0,05$ dengan nilai $p = 0,015$. Sehingga dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa di Stikes Alma Ata Yogyakarta.

Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Alma Ata Yogyakarta.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres, Insomnia.

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa STIKES Alma Ata Yogyakarta

³ Dosen STIKES Alma Ata Yogyakarta

⁴ Dosen STIKES Alma Ata Yogyakarta

**RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL WITH INSOMNIA LEVEL
ON STUDENT OF NURSING SCIENCE PROGRAM STUDY IN
STIKES ALMA ATA YOGYAKARTA**

Suratman², Dedi Mawardi Pamungkas³, Hesti Widuri⁴

ABSTRACT

Background: Stress is a condition or a response to a change and trying to restore the situation to normal. Insomnia is a condition in which a person has difficulty to sleep, especially sleep at night. A person experiencing insomnia usually complained about excessive drowsiness during the day, the quantity and quality of sleep was not enough.

Objective: This study aims to determine the relationship between stress level and insomnia level on students of nursing science program study at STIKES Alma Ata Yogyakarta.

Methods: This study used descriptive correlation methods with cross sectional design. Samples in this study are students on four and six semester of nursing science program study in STIKES Alma Ata Yogyakarta which meet the inclusion criteria of the research as signed as 99 students. The Data obtained were analyzed by using kendal tau tests.

Results: The results of this research are 23 students (23.2%) had mild stress, 67 students (67.7%) had moderate stress, 9 students (9.1%) had heavy stress, and 41 students (41.4%) had mild insomnia, 57 students (57.6%) had moderate insomnia, 1 student (1.0%) had severe insomnia. Kendal tau test results show the p value<0,05 and p value=0,015. So it can be inferred that the Ha received and Ho denied so there is a relationship between stress level with insomnia level on students at STIKES Alma Ata Yogyakarta.

Conclusion: The results of this study showed that there is relationship between stress level and insomnia level on students of nursing science program study at STIKES Alma Ata Yogyakarta.

Keywords: student, stress, insomnia

¹ Tittle of the paper

² The lecture of STIKES Alma Ata Yogyakarta

³ The lecture of STIKES Alma Ata Yogyakarta

⁴ The lecture of STIKES Alma Ata Yogyakarta