

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres adalah suatu perasaan yang dialami apabila seseorang menerima tekanan. Stres sebagai kondisi individu yang dipengaruhi oleh lingkungan. Kondisi stres terjadi karena ketidakseimbangan antara tekanan yang dihadapi individu dan kemampuan untuk menghadapi tekanan tersebut. Individu membutuhkan energi yang cukup untuk menghadapi situasi stres agar tidak mengganggu kesejahteraan mereka Berdasarkan survey yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, didapati beberapa dari mereka mengalami kualitas tidur yang buruk seperti durasi tidur yang berkurang, sulit untuk memulai tidur, dan sering terbangun saat tengah malam.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat stress terhadap kualitas tidur pada Mahasiswa FK UISU

Metode : Penelitian ini adalah penelitian analitik kategorik tidak berpasangan dengan desain *cross sectional* (potong lintang) yang dilakukan dengan tujuan untuk melihat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Desain *cross sectional* dipilih karena pengumpulan data hanya dilakukan satu kali. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 87 orang. Pengujian data menggunakan analisis bivariat yang digunakan untuk data kategorik tidak berpasangan yaitu uji Somers'D dengan nilai kemaknaan 0,05. Interpretasi pada uji Somers'D yaitu nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (signifikan).

Hasil : Dari pengujian uji somer's d menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur dengan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Stress, Kualitas Tidur, PSQI.

ABSTRACT

Background: *Stress is a feeling that is experienced when someone receives pressure. Stress as an individual condition that is influenced by the environment. Stress conditions occur because of an imbalance between the pressures faced by individuals and the ability to deal with these pressures. Individuals need sufficient energy to deal with stressful situations so as not to interfere with their well-being. Based on a survey conducted to 10 final year students who were working on their thesis, it was found that some of them experienced poor sleep quality such as reduced sleep duration, difficulty initiating sleep, and often wakes up in the middle of the night.*

Objective: *This study aims to analyze the level of stress on sleep quality in UISU Medical Faculty students*

Methods: *This study was an unpaired categorical analytic study with a cross sectional design with the aim of examining the relationship between stress levels and sleep quality. The cross sectional design was chosen because data collection was only carried out once. This research was conducted at the Faculty of Medicine, Islamic University of North Sumatra. Sampling was done by total sampling technique. With a total sample of 87 people. Testing the data using bivariate analysis used for unpaired categorical data, namely the Somers'D test with a significance value of 0.05. The interpretation of the Somers'D test is $p \text{ value} < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted (significant).*

Results: *Somer's d test shows that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality with a p value of 0.000 ($p < 0.05$).*

Keywords: *Stress, Sleep Quality, PSQI.*