

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS
KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

Nona Yosefa¹, Langelo Wahyuny², Sasube Meity³
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik
Email: milleniumyosefa@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang : Stres adalah suatu keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial, tuntutan fisik yang tidak terkontrol, dan juga lingkungan. Stres adalah penyebab gangguan tidur karena terjadi peningkatan hormone *epinephrin*, *norepinephrin*, dan juga kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga serta meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Dampak Stres secara kognitif yaitu sulit berkonsentrasi, emosional yaitu sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, frustrasi dan dampak fisiologisnya kesehatan terganggu, daya tahan tubuh menurun dan gangguan pola tidur

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa Fakultas keperawatan di Universitas Katolik De La Salle Manado.

Metode : Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan pendekatan deskriptif korelasi dan menggunakan *uji chi square*. Teknik pengambilan sampel yaitu *Total Sampling* n=56.

Hasil : Dalam penelitian ini berdasarkan hasil analisis *chi square* menunjukkan nilai *pvalue*= 0,008 yang dimana $\alpha < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Stres yang dialami merupakan tingkat stres sedang berat dan mempengaruhi kualitas tidur responden menjadi kualitas tidur buruk.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa.

Kepustakaan : 25 Jurnal.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND QUALITY
SLEEPING IN FACULTY STUDENTS
NURSING AT UNIVERSITY
CATHOLIC DE LA SALE
MANADO**

Nona Yosefa¹, Langelo Wahyuny², Sasube Meity³

Faculty of Nursing Catholic University

E-mail : milleniumyosefa@gmail.com

Abstract

Background: Stress is a condition caused by social situations, uncomfortable physical demands, and also the environment. Stress is a cause of sleep disturbances due to an increase in the hormones epinephrine, norepinephrine, and also cortisol which affect the central nervous system, causing a state of wakefulness and increasing the alertness of the central nervous system. Cognitive impact of stress is difficulty concentrating, emotional which is difficulty motivating oneself, the emergence of feelings of anxiety, frustration and its physiological impact on health problems, decreased immune system and disturbed sleep patterns

Research Objectives: To determine the relationship between stress levels and sleep quality in students of the amalgamation faculty at De La Salle Catholic University Manado.

Methods: This research is an analytical/quantitative research, with a correlation descriptive approach and using the chi square test. The sampling technique is Total Sampling n=56.

Results: In this study, based on the results of the chi square analysis, it shows a pvalue = 0.008 where $\alpha < 0.05$, then H_a is accepted and H_o is rejected.

Conclusion: There is a significant relationship between stress levels and sleep quality in Nursing Students at the Catholic University of De La Salle Manado. The stress experienced is a moderate level of stress and affect the quality of the respondent's sleep to poor sleep quality.

Keywords: Stress Level, Sleep Quality, Student.

Libraries: 25 Journals