

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *SLEEP*
HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
ANGKATAN 2019-2021**



Pembimbing:

- 1. Dr. dr. Afriwardi, SH, Sp.KO, MA**
- 2. Dr. Endrinaldi, MS**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2022**

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP HYGIENE WITH SLEEP QUALITY IN STUDENTS OF THE MEDICAL EDUCATION STUDY PROGRAM FACULTY OF MEDICINE ANDALAS UNIVERSITY BATCH 2019-2021

By

Raisa Hussein, Afriwardi, Endrinaldi, Havriza Vitresia, Taufik Ashal, Eldi Sauma

Medical students are a group that is prone to poor sleep quality and considered to have a high level of stress compared to students of other majors. To increase the quantity and quality of a person's sleep, it is necessary to apply the practice of sleep hygiene regularly in everyday life. Sleep hygiene is a series of behaviors and environments to create optimal sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep hygiene with sleep quality in students of the medical education study program of the Faculty of Medicine, Andalas University batch 2019-2021.

This study is an analytical study using the cross sectional method, using the proportionate stratified random sampling technique with a total sample of 160 respondents. Respondent data were obtained from questionnaires and analyzed using the chi square test.

The results of this study obtained more female respondents compared to male respondents, with the most age being 21 years (32.5%). More than half of college students had normal stress levels (61.9%) and poor sleep hygiene (63.8%). The majority of students have poor sleep quality (90.6%). There was no relationship between stress levels and sleep quality ($p = 0.215$) and there was no relationship between sleep hygiene and sleep quality ($p = 1.000$).

Keywords: *Stress levels, sleep hygiene, sleep quality*

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS ANGKATAN 2019-2021

Oleh

Raisa Hussein, Afriwardi, Endrinaldi, Havriza Vitresia, Taufik Ashal,
Eldi Sauma

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan terhadap kualitas tidur yang buruk dan dianggap memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lain. Untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur seseorang maka perlu penerapan praktik *sleep hygiene* secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. *Sleep hygiene* merupakan serangkaian perilaku dan lingkungan untuk menciptakan kualitas tidur yang optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019-2021.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*, menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 160 responden. Data responden didapatkan dari kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *chi square*.

Hasil penelitian ini didapatkan responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki, dengan usia terbanyak adalah 21 tahun (32,5%). Lebih dari setengah mahasiswa memiliki tingkat stres normal (61,9%) dan *sleep hygiene* kategori tidak baik (63,8%). Mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (90,6%). Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p = 0,215$) dan tidak terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p = 1,000$).

Kata kunci: Tingkat stres, *sleep hygiene*, kualitas tidur