

ABSTRAK

Nama : Arin Cahyaningtyas Widya
Program Studi : Kedokteran
Judul : Hubungan antara Tingkat Insomnia dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2017/2018 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Latar Belakang: Mahasiswa kedokteran dengan segala tuntutan akademik yang berkelanjutan, tentunya dapat berdampak buruk terhadap kualitas tidur. Salah satu masalah yang paling sering dialami adalah insomnia. Sebuah studi mengungkapkan bahwa kejadian insomnia mempengaruhi hingga 15% - 40% populasi dunia. Insomnia memiliki pre dominansi terhadap perempuan. Sekitar 25% kasus insomnia dialami pada usia 65 -79 tahun dan 14% terjadi pada usia 18 – 34 tahun. Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara tingkat insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa/i dan tinjauannya dalam pandangan islam.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif serta uji statistik univariat dan bivariat dengan cara pengambilan sampel menggunakan total sampling. Sample pada penelitian ini menggunakan Mahasiswa/i angkatan 2017/2018 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas YARSI yang mengisi google form dengan jumlah sampel 147 di ambil dengan rumus *Slovin*.

Hasil: Jumlah Mahasiswa Universitas YARSI Fakultas Kedokteran Angkatan 2017 yang didapatkan sebanyak 147 orang yang diambil sampel dengan rumus slovin. Pada variabel tingkat insomnia didapatkan yang paling banyak mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 63 orang (42,9%) dan yang paling sedikit yaitu mengalami insomnia berat sebanyak 6 orang (4,1%). Pada variabel tingkat stres yang paling banyak yaitu tidak stres/normal sebanyak 86 orang (58,5%) sedangkan untuk yang paling sedikit yaitu stres ringan sebanyak 20 orang (13,6%) dan sedang sebanyak 20 orang (13,6%). Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai koefisien korelasi gamma sebesar 0,619 dengan signifikansi (p value) sebesar 0,000 yaitu $< 0,05$ yang artinya ada hubungan antara tingkat insomnia dan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017.

Kesimpulan: Didapatkan hubungan yang signifikan dan kuat serta berbanding lurus antara tingkat insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI angkatan 2017. Dalam ilmu kedokteran dan Agama Islam, kita dianjurkan untuk memperhatikan pola tidur karena efek pola tidur yang baik diharapkan dapat memberikan manfaat langsung baik pada fisik maupun psikis.

Kata Kunci: *Insomnia, Hubungan, Tingkat, Stres..*

ABSTRACT

*Name : Arin Cahyaningtyas Widya
Study Program : Medicine
Title : The Relationship between Insomnia Levels and Stress Levels in 2017/2018 Yarsi University Faculty of Medicine Students and Its Review According to Islamic Views*

Background: *Medical students with all their ongoing academic demands can certainly have a negative impact on sleep quality. One of the most frequently experienced problems is insomnia. A study reveals that insomnia affects up to 15% - 40% of the world's population. Insomnia has a predominance in women. Around 25% of cases of insomnia occur at ages 65 -79 years and 14% occur at ages 18 - 34 years. A person can experience transient insomnia due to situational stress such as family, work or school problems, illness or loss of a loved one. The aim of this research is to look at the relationship between the level of insomnia and the level of stress in students and review it from an Islamic perspective.*

Method: *This type of research is quantitative research and univariate and bivariate statistical tests by taking samples using total sampling. The sample in this study used students from the 2017/2018 class of the Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, YARSI University who filled out a Google form with a sample size of 147 taken using the Slovin formula.*

Results: *The number of YARSI University Faculty of Medicine Class of 2017 students was 147 people who were sampled using the Slovin formula. In the insomnia level variable, it was found that the most people experienced mild insomnia, namely 63 people (42.9%) and the fewest people experienced severe insomnia, namely 6 people (4.1%). In the stress level variable, the most frequent was no stress/normal as many as 86 people (58.5%) while the least stress was mild stress as many as 20 people (13.6%) and moderate stress as many as 20 people (13.6%). The results of statistical tests show that the gamma correlation coefficient value is 0.619 with a significance (p value) of 0.000, namely <0.05 , which means there is a relationship between the level of insomnia and the level of stress in medical faculty students at YARSI University class of 2017.*

Conclusion: *There was a significant and strong and directly proportional relationship between the level of insomnia and the level of stress in medical faculty students at YARSI University class of 2017. In medical science and Islam, we are advised to pay attention to sleep patterns because the effects of good sleep patterns are expected to provide direct benefits both physically and psychologically.*

Keywords: *Insomnia, Relationships, Level, Stress*