

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI DITINJAU DARI KEDOKTERAN DAN ISLAM

Wahyu Ramadhan<sup>1</sup>, Citra Fitri A<sup>2</sup>, Nasrudin Noor<sup>3</sup>, Zuhroni<sup>4</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Mahasiswa kedokteran lebih memilih terjaga dan menghabiskan banyak waktu untuk belajar sebelum pergi tidur, dalam upaya mengatasi tuntutan akademik yang tinggi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang penuh tekanan. Islam menganjurkan untuk menyiapkan sikap dan perilaku mengelola stres sehingga dapat terhindar dari dampak yang ditimbulkan oleh stres.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan pandangan Islam terkait pengelolaan stres dan adab tidur yang baik.

**Metode Penelitian:** Penelitian *cross sectional* yang dilakukan dengan pengambilan sampel secara *stratified random sample* sebanyak 281 mahasiswa. Pengambilan data melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Perceived Stress Scale untuk menilai kualitas tidur dan tingkat stres. Analisis hubungan dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

**Hasil:** Mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang (65,1). Sebanyak 57,3% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan masalah terbanyak berupa gangguan tidur (75,1%) dan disfungsi aktivitas siang hari akibat buruknya kualitas tidur tersebut (50,9%). Hasil uji statistik Chi-square menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur (*p-value*= 0,000).

**Simpulan:** Responden dengan tingkat stres yang berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur dapat pula ditingkatkan dengan menerapkan adab tidur sesuai anjuran Rasulullah SAW.

**Saran:** Penelitian lebih lanjut, dengan lebih menggali informasi mengenai faktor-faktor internal dan eksternal yang menjadi penyebab tingginya tingkat stres dan kualitas tidur yang buruk untuk mendapatkan hasil yang lengkap.

**Kata Kunci:** Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran

---

<sup>1</sup>Mahasiswa, Fakultas Kedokteran, Universitas YARSI

<sup>2</sup>Staff Pengajar, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>3</sup>Staff Pengajar, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

<sup>4</sup>Staff Pengajar, Departemen Agama Islam, Universitas YARSI

**THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY  
ON MEDICAL STUDENTS OF YARSI UNIVERSITY REVIEWED FROM  
MEDICAL AND ISLAMIC VIEW**

Wahyu Ramadhan<sup>1</sup>, Citra Fitri A<sup>2</sup>, Nasrudin Noor<sup>3</sup>, Zuhroni<sup>4</sup>

**ABSTRACT**

**Background:** Medical students tend to choose to stay awake and spend most of their time to study before going to sleep, in order to meet their high academic demands and to adapt with stressful environment. Islam always encourages its people to engage with stress-managing attitude and behavior to avoid stress-related detrimental impacts.

**Objectives:** To investigate the association between stress level and quality of sleep among medical students at Faculty of Medicine, YARSI University and Islamic view regarding stress management and appropriate sleeping attitude.

**Methods:** This cross-sectional study used stratified random sampling for samples collection and involved a total of 282 students. The data were collected using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Perceived Stress Scale to assess quality of sleep and stress level. Association analysis was conducted using Chi Square test.

**Results:** Most of the respondents showed moderate stress level (65.1%). Around 57.3% of respondents showed poor quality of sleep with the most common forms included sleeping disorder (75.1%) and daytime activity dysfunction caused by poor quality of sleep (50.9%). Results from chi square test showed significant association between stress level and quality of sleep (p value = 0.000).

**Conclusions:** Respondents with severe stress level possess higher risk of having poor quality of sleep. Quality of sleep can also be increased by implementing appropriate sleeping attitude as encouraged by Rasulullah SAW.

**Suggestion:** Further studies are needed to obtain more detailed information regarding internal and external factors causing severe stress level and poor quality of sleep for better and more complete results.

**Keywords:** Stress, Sleep Quality, Medical Students

---

<sup>1</sup>Student, Faculty of Medicine YARSI University

<sup>2</sup>Staff of YARSI University Faculty of Medicine

<sup>3</sup>Staff of YARSI University Faculty of Medicine

<sup>4</sup>Staff of Islamic Studies Department of YARSI University