



KORELASI TINGKAT STRES DAN POLA TIDUR DENGAN KEBUGARAN TUBUH MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI STIKES KUNINGAN

Mutia Agustiani Moonti, Merissa Laora Haryanto, Moch. Didik Nugraha

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

mutiaamoonti@gmail.com

Abstrak

Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi gangguan tidur paling sering terjadi karena tingkat stres yang tinggi bisa memicu menurunnya kesehatan. Selain stres, pola tidur yang buruk juga dapat mempengaruhi kebugaran tubuh seseorang. Laporan Riskesdas (2018) angka kejadian gangguan emosional (stres) pada kelompok usia ≥ 15 tahun sekitar 8,9%. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres dan pola tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan rancangan cros sectional. Populasi sebanyak 178 mahasiswa, dengan teknik simple random sampling, sampel berjumlah 123 responden. Analisa data univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *chi square*. Hasil analisis univariat menunjukkan hampir sebagian besar responden (46,3) mengalami kategori stres sedang, sebagian besar responden (75,6%) mengalami pola tidur yang buruk dan sebagian responden (74,0%) memiliki kebugaran tubuh yang tidak bugar. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000. Terdapat hubungan antara stres dan pola tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan. Diharapkan mahasiswa dapat mengontrol stres dan pola tidur, sehingga mahasiswa dapat memiliki kebugaran tubuh yang bugar.

Kata kunci : *Kebugaran tubuh, Pola tidur, Tingkat stres*



Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan kesanggupan tubuh untuk melakukan kegiatan tanpa merasa kelelahan, yang berarti ia tidak gampang letih dan capek sehingga dapat melakukan pekerjaan sehari-hari dengan maksimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Traunmuller (2017) dalam Rusmilawati (2019) yang menyimpulkan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara stres dengan kebugaran jasmani. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan ≥ 19 juta penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Kejadian gangguan emosional di Jawa Barat sebesar 12,11% pada tahun 2018, ini menunjukkan angka kejadian gangguan emosional di Jawa Barat lebih tinggi dari prevalensi di Indonesia (Suhada dan Fajrin, 2021). Di Kabupaten Kuningan data kasus gangguan emosional pada kelompok usia ≥ 15 tahun sekitar 8,9% (Riskesdas, 2018). Menurut Nugroho (2018) selain stres, pola tidur yang juga dapat mempengaruhi kebugaran tubuh seseorang. Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi gangguan tidur paling sering terjadi karena tingkat stres yang tinggi bisa memicu menurunnya kesehatan (Kusumadewi, 2020).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 orang responden mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan kampus 1 yang sedang menyusun skripsi di STIKes Kuningan, untuk tingkat stres didapatkan hasil 2 orang mahasiswa mengalami stres dalam kategori normal, 2 orang mahasiswa dalam kategori stres ringan, sedangkan 1 orang mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang dan 5 orang mahasiswa berada dalam kategori stres berat. Untuk pola tidur didapatkan hasil 7 orang mahasiswa mempunyai pola tidur buruk dan 3 orang mahasiswa mempunyai pola tidur baik, dan untuk kebugaran mayoritas mahasiswa tidak bugar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan pola tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan Kampus 1 di STIKes Kuningan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode analitik korelasi dengan rancangan *cross sectional*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir program studi S1



Keperawatan di STIKes Kuningan Kampus 1 dengan jumlah 178 mahasiswa. Besarnya sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling* sebanyak 123 mahasiswa.

Instrumen tingkat stres peneliti menggunakan DASS 42 terdiri dari 14 pernyataan dengan skor minimal 0 dan skor maksimal 33, pola tidur menggunakan kuesioner PSQI terdiri 9 pertanyaan dengan

skor minimal < 5 dan skor maksimal > 5 , dan instrumen kebugaran tubuh dibuat oleh peneliti yang mengambil dari teori kebugaran tubuh, terdiri dari 6 soal berbentuk pernyataan dengan 2 jawaban alternatif yaitu ya dan tidak yang telah di uji validitas dan reabilitaskan (Badriah, 2012).

Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *chi-square*.

Hasil Dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

No.	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Normal	9	7.3
2.	Ringan	12	9.8
3.	Sedang	57	46.3
4.	Berat	45	36.6
Jumlah		123	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 123 responden yang

diteliti, sebagian besar mengalami tingkat stres sedang yaitu 57 responden (46,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

No.	Pola Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Baik	30	24,4
2.	Buruk	93	75,6
Jumlah		123	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 123 responden yang diteliti, sebagian besar memiliki pola tidur

yang buruk yaitu 93 responden (75,6%) dan responden yang memiliki pola tidur baik sebanyak 30 (24,4%).



Tabel 3. Distribusi Frekuensi kebugaran tubuh pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi

No.	Kebugaran Tubuh	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Bugar	32	26,0
2.	Tidak	91	74,0
	Total	123	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas dapat diteliti, sebagian besar tidak bugar yaitu 91 diketahui bahwa dari 123 responden yang responden (74,0%).

Tabel 4. Hubungan tingkat stres dengan kebugaran tubuh pada mahasiswa tingkat akhir stikes kuningan

Tingkat Stres	Kebugaran Tubuh				Jumlah		P-Value
	Bugar		Tidak Bugar		N	%	
	n	%	n	%			
Normal	9	100	0	0	9	100	0,000
Ringan	12	100	0	0	12	100	
Sedang	6	10,5	51	89,5	57	100	
Berat	5	11,1	40	88,9	45	100	
Total	32	26,0	91	74,0	123	100	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa dari 57 responden yang memiliki tingkat stres sedang hampir seluruhnya tidak bugar yaitu 51 responden (89,5%). Hasil analisis *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 atau lebih kecil dari 0,05.

Tabel 5. Hubungan Pola Tidur dengan Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa STIKes Kuningan Kampus 1

Pola Tidur	Kebugaran Tubuh				Jumlah		P-Value
	Bugar		Tidak Bugar		N	%	
	N	%	N	%			
Baik	24	80	6	20	30	100	0,000
Buruk	8	8,6	85	91,4	93	100	
Jumlah	32	26,0	91	74,0	123	100	



Berdasarkan tabel diatas diperoleh bahwa dari 93 responden yang memiliki pola tidur buruk hampir seluruhnya tidak bugar yaitu 85 responden (91,4%). Hasil analisis *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,000 artinya “terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kebugaran tubuh pada mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKes Kuningan Kampus 1”.

Berdasarkan hasil penelitian hubungan tingkat stres dengan kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan Kampus 1 di STIKes Kuningan menggunakan uji *Chi-square* yaitu *P-value* 0,000 artinya “terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kebugaran tubuh pada mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKes Kuningan Kampus 1”.

Ambarwati et al., (2019) menuturkan terdapat faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres. Ia menjelaskan bahwa hal tersebut dikarenakan faktor internal yaitu mahasiswa kurang bisa memahami dan menyikapi masalah yang terjadi seperti masalah keluarga dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu beban kuliah yang semakin

tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya (penyusunan skripsi).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2012) menuturkan hasil penelitiannya pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sebelas Maret Surakarta bahwa hasil analisis korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kebugaran tubuh, nilai sig (signifikansi) sebesar 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 ditolak atau H_a diterima atau bisa dikatakan semakin tinggi tingkat stres maka mengakibatkan pola tidur memburuk dan kebugaran tubuh pun menjadi tidak bugar (Musabiq & Karimah, 2018).

Menurut Kinansih 2011 dalam Ulum (2018) berpendapat bahwa mahasiswa yang tidak bugar dipengaruhi oleh tingkat stres, kebanyakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kesulitan baik diawal maupun diakhir seperti pencarian judul, kesulitan mencari referensi, merasa takut tertinggal dari yang lain, dan waktu yang terbatas. Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan. Banyaknya stresor dan tuntutan yang dihadapi



menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres dan berdampak terhadap kebugaran tubuh. Abdulghani 2008 dalam Gamayanti (2018) mengatakan bahwa stres itu bisa berdampak positif atau negatif. Stres bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi stresnya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif stres terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari stres bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan (Moonti, 2022).

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres tingkat sedang dan memiliki kebugaran tubuh dalam kategori tidak bugar, hal ini karena mahasiswa banyak mengalami kesulitan dalam mencari referensi dan mahasiswa merasa takut tidak bisa menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Maka dari itu diharapkan mahasiswa dapat mengontrol stres dan istirahat yang cukup sehingga kebugaran tubuh dalam kategori bugar .

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pola tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan Kampus 1 di STIKes Kuningan menggunakan uji *Chi-square* yaitu *P-value* 0,000 artinya “terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kebugaran tubuh pada mahasiswa tingkat akhir program Studi S1 Keperawatan yang sedang menyusun skripsi di STIKes Kuningan Kampus 1”. Hasil penelitian menunjukkan persentase mahasiswa sebagian besar memiliki pola tidur yang buruk hampir seluruhnya tidak bugar sebanyak 85 responden (91,4%) (Clariska et al., 2020).

Oryza (2016) dalam Nasution (2021) menuturkan mahasiswa tingkat akhir yang mengalami gangguan tidur dikarenakan mereka dibebankan dengan adanya penyusunan skripsi. Mereka menganggap beban dengan adanya penyusunan skripsi sebagai tugas akhir, hal ini dikarenakan para mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan skripsi mereka. Sehingga terjadi beban yang berlebih maka akan mengganggu tidur dan kebugaran tubuh ketika bangun pagi hari. Sejalan dengan Penelitian Herpandika (2018) tentang kebugaran jasmani dengan kualitas tidur didapatkan hasil bahwa mayoritas



responden yang dikategorikan tidak bugar 24 responden (63,0%), dan rata-rata responden mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 28 responden (73,7%). Ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani. Penelitian Maulidha (2017), dalam jurnalnya Hubungan pola tidur dengan kebugaran jasmani, dimana sebagian besar responden dikategorikan dalam pola tidur buruk sebanyak 15 responden (60,0%) dan kebugaran tidak bugar sebanyak 13 responden (52,0%). Ini berarti bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik atau yang terlalu berat maka akan menyebabkan gangguan pada pola tidurnya yang selanjutnya akan berdampak pada kebugaran yang buruk (Hermano, 2017).

Menurut Iqbal (2018) bahwa pola tidur yang buruk disebabkan karena kebiasaan mahasiswa yang sering begadang untuk mengerjakan skripsi. Selain itu aktivitas yang membuat kelelahan fisik membuat kualitas tidur menjadi terganggu. Individu dengan kelelahan sepanjang hari akan merasakan ketidaknyamanan pada tubuh saat malam hari. Hal ini akan menyebabkan individu sulit rileks sehingga sulit untuk memulai tidurnya. Manggopa (2019) setiap orang membutuhkan istirahat dan tidur yang baik untuk memulihkan

semua fungsi tubuh. Pola tidur yang baik dan teratur akan memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan. Tetapi ia juga menuturkan jika kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur, sehingga menyebabkan kelelahan dan dapat mempengaruhi kebugaran tubuh.

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami pola tidur buruk dan memiliki kebugaran tubuh dalam kategori tidak bugar, hal ini karena mahasiswa sering kali melakukan begadang untuk menyelesaikan tugas skripsi, dan mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat, dikarenakan aktivitas perkuliahan dan proses penelitian belum selesai sehingga beban tugas menuntut mereka untuk terjaga hingga larut. Maka dari itu diharapkan mahasiswa dapat mengatasi pola tidur yang buruk dengan cara istirahat yang cukup sehingga kebugaran tubuh dalam kategori bugar. Bentuk dari pencegahan agar tubuh bugar dengan mengontrol jam istirahat, mengkonsumsi makanan yang bisa menunjang sistem imun.



Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan pola tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan kampus 1 di STIKes Kuningan, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di STIKes Kuningan berada pada kategori stres sedang 57 responden (46,3%). Pola tidur mahasiswa tingkat akhir di STIKes Kuningan berada pada kategori pola tidur yang buruk 93 responden (75,6%). Kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir di STIKes Kuningan berada pada kategori kebugaran tubuh yang tidak bugar 91 responden (74,0%). Terdapat hubungan yang bermakna tingkat stres dengan kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan kampus 1 di STIKes Kuningan ($pvalue=0,000$), dan terdapat hubungan yang bermakna pola tidur dengan kebugaran tubuh mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan kampus 1 di STIKes Kuningan ($p value=0,000$).

Saran

a. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang tingkat stres dan pola

tidur terhadap kebugaran tubuh responden.

b. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi institusi pendidikan khususnya pihak kampus tentang tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, serta dapat mencarikan solusi untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir.

c. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menambah wacana dalam menemukan strategi untuk menangani kasus-kasus seperti tingkat stres

d. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya dapat menambah faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel penelitian agar pembahasan beragam seperti Pola makan dan Tingkat aktivitas.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Badriah, D. L. (2012). Metodologi penelitian ilmu-ilmu kesehatan. *Bandung: Multazam*.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres



- dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94–102.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Hermano, N. D. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Sportif*, 4(2), 235–247.
- Iqbal, M. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Program Studi Matematika Di Stkip Pgri Kabupaten Pacitan. *Stikes Bhakti Mulia Madiun*.
- Kurniawan, N. D. (2012). *Hubungan tingkat stress dan gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa semester awal jurusan pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2011*.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219–228.
- Manggopa, R., Kundre, R., & Katuuk, M. (2019). Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 7(2).
- Maulidha, & Tegar, R. . (2017). *Hubungan Pola Tidur dengan Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir*. Universitas Muhammadiyah.
- Moonti, M. A. (2022). Pengaruh Terapi Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Terhadap Orang Dengan Hiv-Aids (Odha) Di Kota Gorontalo. *Journal Of Nursing Practice And Education*, 02(02), 90–98.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- NASUTION, S. . (2021). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Medistra Indonesia*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugroho Anjas. (2018). *Hubungan Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Dan VO2MAX Pada Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Al-Asror*. Universitas Negeri Semarang.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Barat*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Rusmilawati. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.



*Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta.*

2(1), 93–102.

Suhada, R., & Fajrin, A. D. (2021). Hubungan Keteraturan Melaksanakan Shalat Fardhu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi dalam Masa Pandemi COVID-19 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan 2021. *Journal of Public Health Innovation,*

Ulum, M. C. (2018). Hubungan Sikap Mahasiswa dengan Tingkat Stress dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang. *Stikes Insan Cendikia Medika.*