MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN: LITERATURE REVIEW

Fera Sandrina Pradesti, Zalika Puspa Seruni, Deta Septina Ariftin, Shofyyah Ayu Novitasari, Windani Oktaviana, Satriya Pranata

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: shofyyahayu@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikologis. Mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir, sering mengalami gangguan tidur akibat tingginya tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, praktik klinis, manajemen waktu, serta tekanan sosial dan ekonomi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres merupakan faktor dominan yang memengaruhi perubahan pola tidur. Berbagai studi menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang hingga berat cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, sehingga berdampak pada fungsi kognitif, emosional, serta produktivitas akademik. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan kerangka PICOS (Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study design). Pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar menggunakan kata kunci: *"mahasiswa keperawatan" AND (stres OR "tingkat stres") AND ("pola tidur" OR "kualitas tidur") AND hubungan*, serta pengecualian sejumlah variabel lain untuk mempersempit fokus telaah. Artikel yang direview merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dipublikasikan pada rentang tahun 2022–2025. Instrumen yang digunakan dalam jurnal meliputi Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai pola atau kualitas tidur, serta Depression Anxiety Stress Scale (DASS) atau Perceived Academic Stress Scale (PASS) untuk mengukur tingkat stres. Analisis statistik yang digunakan meliputi *chi-square*, *kendall tau*, dan *spearman rho*. **Hasil:** Hasil telaah dari lima jurnal menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan pola tidur pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan kualitas tidur yang buruk. Stres akademik, terutama pada mahasiswa tingkat akhir, dipengaruhi oleh beban penyusunan tugas akhir, tuntutan penyelesaian studi tepat waktu, tuntutan ekonomi, serta tekanan psikososial lainnya. **Kesimpulan:** Literature review ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, sehingga diperlukan upaya manajemen stres dan edukasi sleep hygiene sebagai langkah preventif untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental dan tidur mahasiswa.

Kata kunci: stres, pola tidur, kualitas tidur, mahasiswa keperawatan, literature review.

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagirism Checker No 765
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia. Masalah gangguan tidur sering dialami oleh mahasiswa, terutama mahasiswa tingkat akhir. Masa akhir studi merupakan masa kritis yang sering di alami oleh mahasiswa. Pada masa ini mahasiswa di tuntut menyelesaikan pendidikan tepat waktu, pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dan priode pendidikan menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai macam tuntutan baik secara akademik maupun non akademik. Stressor pada mahasiswa terutama pada tingkat akhir mahasiswa dihadapan pada kondisi ujian, adaptasi dengan kehidupan selama kuliah, perbedaan bahasa, dan biaya kuliah. Mahasiswa tingkat akhir memiliki stresor yang tinggi sehinga sering muncul stresor, hal ini terjadi karena pada masa penyelesaiaan skripsi dan mahasiswa mencari referensi (Aulia & Panjaitan, 2019)

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2019), lebih dari 350 juta orang di dunia mengalami stres, sehingga kondisi ini menempati urutan keempat sebagai penyakit paling umum secara global. Penelitian Koochaki et al. (2021) juga melaporkan bahwa angka kejadian stres pada mahasiswa di berbagai negara berada pada kisaran 38–71%, sedangkan di kawasan Asia prevalensinya mencapai 39,5–61,3%. Di Indonesia, sekitar 10% populasi tercatat mengalami stres (Fradisa et al., 2022). Khusus pada kelompok mahasiswa, prevalensi stres berada pada rentang 36,7–71,6% (Ambarwati et al., 2019). Temuan lain dari Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa di antara mahasiswa tingkat akhir, sebanyak 77 orang (71,3%) berada pada kategori stres sedang dan 16 orang (14,8%) berada pada kategori stres berat.

Stres adalah reaksi tubuh terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasi (Clariska, 2019). Stres berdampak pada fisik, emosi, pikiran, hubungan sosial dan aspek spiritual individu (Oktaviani et al., 2021; Oktovin et al., 2021). Penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir antara lain masalah manajemen keuangan, perubahan dalam suasana hidup, kesulitan mengelola pribadi dan kehidupan akademik (Suhandiah et al., 2021). Selain itu, tugas akhir, praktik klinis dan biaya pendidikan juga menjadi beban bagi mahasiswa tingkat akhir (Fanira & Rohmadani, 2021). Tuntutan ini menyebabkan masalah psikologi, seperti stres yang pada gilirannya berdampak pada masalah fisik, seperti perubahan pola tidur sehingga akan menggangu kualitas tidur mahasiswa (Ariyanto et al., 2022).

Stres merupakan salah satu penyebab terganggunya tidur seseorang dikarenakan ketika stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, nonepinefrin, serta kortisol yang mempengaruhi susunan syaraf pusat. Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam, dan sering terbangun di awal (Oktaviani et al., 2021)

Gangguan tidur merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang adukuat, biasanya seseorang sedang mengalami gangguan tidur akan lebih sulit memulai tidur, sering terbangun saat tidur hingga terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali (Astuti et al., 2022). Pernyataan ini juga sejalan dengan penelitian Asiah et al., (2022) penyebab faktor mental seperti perasan gundah dan gelisah. Tidur yang baik dapat ditandai dengan tidur yang tenang, merasa segar saat bangun tidur di pagi hari dan merasa bersemangat untuk melakukan aktivitas. Seseorang dengan tidur yang buruk dapat mengalami gejala seperti mudah lelah, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman di sekitar mata, mudah mengantuk dan sering menguap (Sanger & Sepang, 2021).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Penelitian yang dilakukan oleh Wijiyanti & Linggardini (2020) pada 204 mahasiswa didapatkan sebanyak 172 orang dengan tingkat stres sedang (84,3%) dan 185 orang (90,7%) dengan pola tidur buruk. Hasil analisis chi square didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi dengan pola tidur mahasiswa. Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai waktu tidur. Masalah tidur akibat stres berdampak pada kecerdasan emosional dan aktivitas mahasiswa, seperti daya ingat, konsentrasi, kemampuan belajar, kepercayaan diri, pikiran dan emosi serta kesehatan individu (Abdali et al., 2019).

TINJAUAN TEORITIS

A. Konsep Stress

1. Definisi Stress

Stres merupakan suatu kondisi terganggunya tubuh dan pikiran yang muncul akibat adanya tekanan atau perubahan dalam kehidupan. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, stres adalah respon fisik dan emosional seseorang terhadap perubahan lingkungan yang menuntut penyesuaian diri (Kemenkes RI, 2019). Stres dapat diartikan sebagai kondisi kecemasan atau ketegangan psikologis yang timbul akibat menghadapi situasi yang menantang. Stres merupakan reaksi alami tubuh manusia untuk membantu dalam menghadapi berbagai tekanan dan hambatan dalam kehidupan. Setiap individu pasti mengalami stres dalam kadar tertentu, namun perbedaan utama terletak pada bagaimana masing-masing orang menghadapi stres tersebut, yang pada akhirnya akan berdampak besar terhadap kesejahteraan secara menyeluruh (WHO,2023).

2. Penyebab Stress

Faktor pemicu stres dikenal dengan istilah stresor. Stresor merupakan segala bentuk keadaan atau kejadian yang menimbulkan perasaan tertekan atau terancam pada seseorang. Stresor terbagi menjadi dua jenis, yaitu stresor internal dan stresor eksternal. Stresor eksternal adalah faktor penyebab stres yang berasal dari luar diri individu, misalnya kondisi lingkungan maupun tekanan sosial. Tekanan sosial ini muncul dari interaksi seseorang dengan lingkungannya dan sering kali bersifat traumatis serta sulit dihindari, seperti kehilangan orang terdekat, pemutusan hubungan kerja, masa pensiun, perceraian, masalah finansial, atau perpindahan tempat tinggal (Musradinur, 2016)

Stresor internal adalah pemicu stres yang berasal dari dalam diri individu, seperti tekanan psikologis yang umumnya bersifat negatif, misalnya perasaan frustasi, cemas, rasa bersalah, kekhawatiran berlebihan, kemarahan, kebencian, kesedihan, kecemburuan, rasa kasihan terhadap diri sendiri, serta rendah diri. Stresor internal juga mencakup faktor biologis, seperti pelepasan neurotransmiter oleh kelenjar adrenal medula saat menghadapi stres, yakni epinefrin dan norepinefrin. Pelepasan zat-zat kimia ini memicu reaksi fisiologis dalam tubuh, seperti meningkatnya detak jantung, meningkatnya kewaspadaan, dan respons fisik lainnya (Ulva & Fahriza, 2021).

3. Tanda dan Gejala Stress

Stres dapat mempengaruhi tubuh dan jiwa seseorang. Saat seseorang mengalami stres tubuh, jiwa dan perilaku individu akan menampakkan tanda-tanda dan gejala stres. Robbins (2019) menggambarkan suatu model yang dapat menggambarkan faktor-faktor

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

yang berpengaruh terhadap stress dan dampak yang ditimbulkan dari adanya stress tersebut. Model ini mengidentifikasikan tiga perangkat faktor yaitu lingkungan, organisasional, dan individual yang menjadi sumber potensial dari stress. Penderita yang mengalami stress dengan berbagai penyebabnya akan menimbulkan dampak yang bersifat fisiologis, psikologis, dan perilakunya.

1. Tanda dan gejala fisik yang muncul akibat stres adalah mudah lelah, meningkatnya denyut jantung, insomnia, nyeri kepala, berdebar-debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung, mual, tremor, ekstremitas dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu, menstruasi terganggu, otot kaku dan tegang terutama pada bagian leher, bahu dan punggung.
2. Tanda dan gejala psikologis stres: kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, menangis tiba-tiba, perasaan frustrasi, rasa marah, dan dendam (kebencian), sensitif dan hyperreactivity, phobia, menarik diri dari pergaulan, menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi, dan kehilangan konsentrasi, kehilangan spontanitas dan kreativitas serta menurunnya rasa percaya diri.
3. Tanda dan gejala perilaku dari stres adalah: gelisah, selalu mondar - mandir, menurunnya prestasi (performance) dan produktivitas, meningkatnya penggunaan minuman keras dan obat-obatan, perubahan pola makan mengarah ke obesitas, perilaku makan yang tidak normal (kekurangan) sebagai bentuk penarikan diri dan kehilangan berat badan secara tiba-tiba, berjudi, meningkatnya agresivitas, vandalisme, dan kriminalitas, menurunnya kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman serta kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Pengalaman stres sangat individual. Stresor yang sama akan dinilai berbeda oleh setiap individual. Demikian pula, gejala dan tanda-tanda stres akan berbeda pada setiap individu.

B. Konsep Pola Tidur

1. Definisi Tidur

Tidur adalah kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia, tidur merupakan keadaan tidak sadarkan diri dimana presepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang terjadi perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respon terhadap stimulus eksternal dan dapat bangun kembali dengan rangsangan yang cukup (Asiah et al., 2022).

Kisaran tidur yang sehat adalah antara 6 sampai 10 jam setiap malam, itu tergantung pada keadaan masing-masing orang. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa tidur selama 7 hingga 8 jam setiap malam dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit. Cukup tidur sangat penting untuk kesehatan. Jika waktu tidur dibatasi di bawah jumlah yang ideal, bisa mengakibatkan

2. Definisi Pola Tidur

Pola tidur merupakan model atau bentuk gaya tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal masuk tidur dan bangun tidur, irama tidur frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Goszal & Yuwono, 2022).

3. Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur

Menurut (Moonti et al., 2023) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pola tidur sebagai berikut:

a. Tingkat Stress

Tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu kualitas dan durasi tidur seseorang. Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres karena beban akademik, tekanan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

penyusunan skripsi, atau kekhawatiran tidak lulus tepat waktu cenderung memiliki pola tidur yang buruk.

b. Aktivitas Fisik dan Kelelahan
Aktivitas fisik yang berlebihan maupun kurangnya aktivitas dapat mempengaruhi kualitas tidur. Aktivitas yang terlalu berat menyebabkan kelelahan fisik sehingga individu sulit rileks dan mengalami gangguan tidur.

c. Beban Akademik dan Psikologis
Tekanan akademik seperti kesulitan mencari referensi, kekhawatiran tidak bisa menyelesaikan skripsi, dan tuntutan dosen pembimbing menjadi faktor psikologis yang berdampak pada pola tidur.

d. Kebiasaan Begadang
Kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas akademik menyebabkan perubahan ritme sirkadian tubuh. Gangguan pada ritme sirkadian ini menurunkan efisiensi tidur dan kualitas istirahat malam, yang kemudian berdampak pada penurunan konsentrasi dan peningkatan stres.

e. Kegiatan Harian yang Tidak Teratur
Kegiatan harian yang tidak teratur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Ketidakteraturan jadwal aktivitas, seperti waktu belajar, makan, berolahraga, maupun beristirahat yang tidak konsisten setiap harinya, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh atau jam biologis alami. Ritme sirkadian berfungsi mengatur siklus tidur dan bangun. Ketika kegiatan harian tidak teratur, tubuh menjadi kesulitan menyesuaikan waktu istirahat, sehingga individu cenderung sulit tidur pada waktu yang seharusnya, tidur menjadi tidak nyenyak, dan kualitas istirahat menurun.

METODE PENELITIAN

A. Strategi Pencarian Literature

1. Framework yang digunakan
Kerangka kerja PICOS dipakai dalam mencari strategi artikel ilmiah oleh penulis.
   a. Population/ problem: populasi yang akan menganalisis masalah.
   b. Intervention: tindakan intervensi atau penatalakasanaan pada kasus yang terjadi serta penjelasannya.
   c. Compration: pembanding dari penatalaksanaan lain.
   d. Outcome: suatu hasil dari penelitian.
   e. Study design: model penelitian yang digunakan untuk review.
2. Kata Kunci
Pencarian jurnal yang di review ini menggunakan keyword atau kata kunci (AND, OR NOT or AND NOT, DAN) untuk menspesifikan dan memperluas pada saat pencarian agar memudahkan saat menentukan jurnal yang yang akan di review. Pada literature review ini pencarian jurnal menggunakan kata kunci yaitu "mahasiswa keperawatan" AND (stres OR "tingkat stres") AND ("pola tidur" OR "kualitas tidur") AND hubungan NOT (kecemasan OR ansietas OR depresi OR "aktivitas fisik" OR perilaku OR gaya hidup OR merokok OR kafein OR alkohol)
3. Database atau search engine
Pengumpulan data pada literature review ini yaitu menggunakan data sekunder dikarenakan tidak kontak langsung dengan responden, data sekunder tersebut diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya (terdahulu). Pencarian jurnal yang di review pada penelitian ini bersumber dari jurnal yang terkait pada topik penelitian dengan menggunakan database *google scholar*.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

4. Kriteria inklusi dan eksklusi

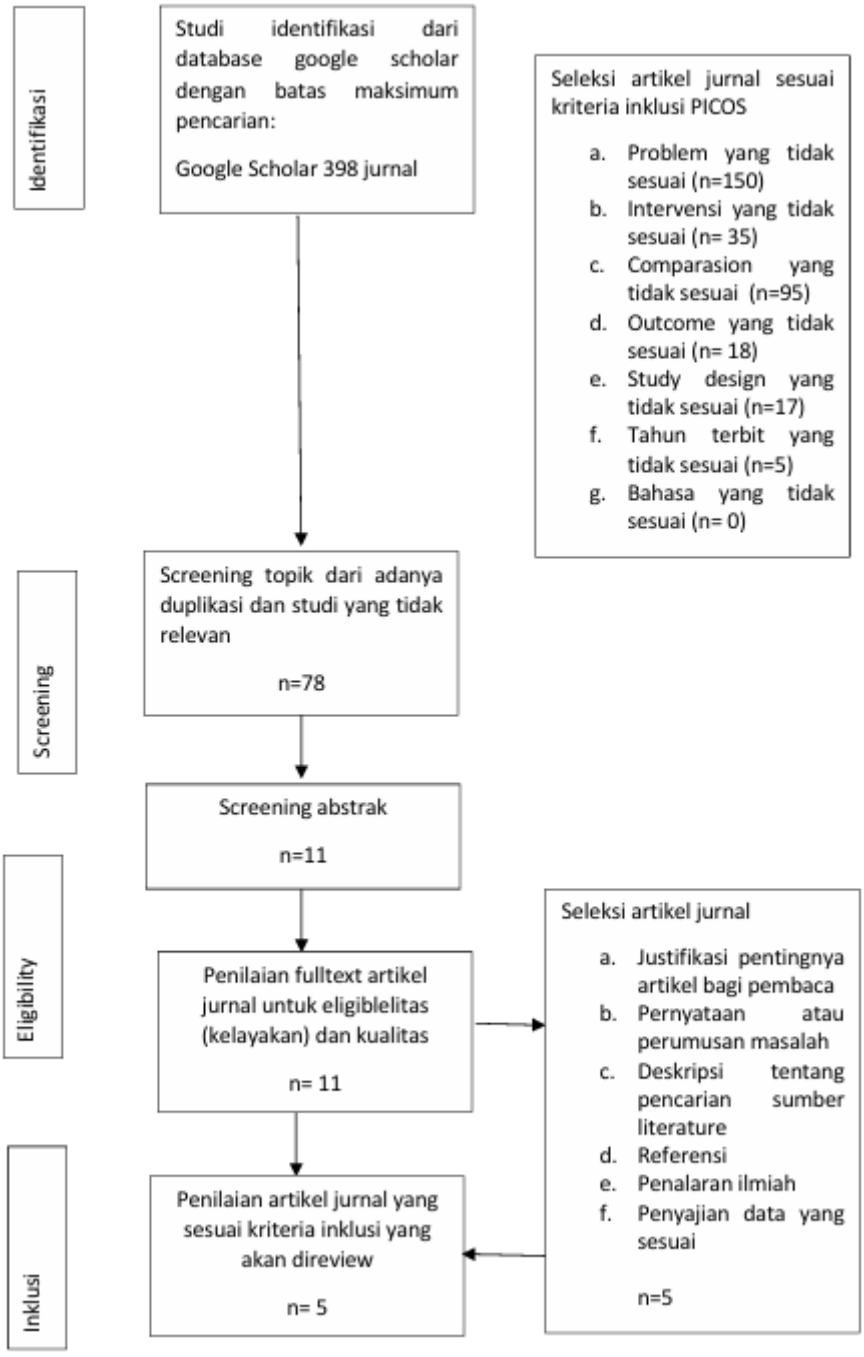
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Mahasiswa keperawatan (D3/S1/Profesi)	Populasi bukan mahasiswa keperawatan
Intervention	Tidak ada pemberian intervensi hanya menguji hubungan stress dengan pola tidur	Studi yang membahas intervensi terapi tanpa mengkaji hubungan stress dan pola tidur sebagai variabel
Comparation	Tidak ada faktor pembanding antara hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan	ada faktor pembanding antara hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan
Outcome	ada hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan	Tidak ada hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan
Study Design	Studi observasional yang mengevaluasi hubungan/assosiasi: cross-sectional, cohort, case-control; serta systematic review atau meta-analysis yang membahas hubungan stress dan pola tidur pada mahasiswa keperawatan.	Studi intervensi (RCT yang menilai efektivitas intervensi), studi kualitatif yang tidak menyajikan ukuran hubungan kuantitatif.
Tahun Terbit	Jurnal yang terbit pada tahun 2021-2025	Jurnal yang terbit sebelum pada tahun 2021
Bahasa	Berbahasa Indonesia	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa inggris

5. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan saat pencarian literature review menggunakan database google scholar dengan memakai kata kunci “mahasiswa keperawatan" AND (stres OR "tingkat stres") AND ("pola tidur" OR "kualitas tidur") AND hubungan NOT (kecemasan OR ansietas OR depresi OR "aktivitas fisik" OR perilaku OR gaya hidup OR merokok OR kafein OR alkohol) dalam pencarian peneliti menemukan 398 jurnal dan kemungkinan jurnal tersebut di seleksi, ada 78 jurnal di eklusi karena topik dan sampelnya tidak sesuai. Penilaian kelayakan dari 11 jurnal tersisa didapatkan adanya tidak kelayakan inklusi sehingga dilakukannya eklusi dan di dapatkan 5 jurnal yang dilakukan review.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa



6. Artikel Hasil Pencarian

Bagian ini memuat literatur yang dapat dibuktikan keasliannya untuk kepentingan penelitian. Hasil literatur yang ditampilkan dalam tugas pencarian literatur akhir ini mencakup ringkasan dan poin-poin utama dari hasil setiap artikel yang dipilih dalam bentuk tabel. (Hariyono, et al., 2020)

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

No.	Author	Tahun	Volume	Judul	Metode (D,S,V,I,A)	Hasil penelitian
1.	Delaviasanny Tubulau Cunha, Octo Zulkarnain, Ariska Putri Hidayatillah	2023	Vol 3 No 2	Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Ikbis Surabaya	D: kuantitatif survei dengan cross sectional S: simple random Sampling V: variabel independen tingkat stress dan variabel dependen gangguan tidur I: kuesioner A: Uji spearman	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kebanyakan responden memiliki usia >22 tahun, dan kebanyakan responden merupakan perempuan. Dalam data khusus yang di ambil, didapatkan bahwa kebanyakan mahasiswa tingkat akhir mengalami peningkatan stres dan gangguan pola tidur pada mahasiwa. Berdasarkan analisis bivariat dengan uji spearman rank (rho) diketahui ada hubungan antara tingkat stres dengan gangguan pola tidur dengan p value = 0,020.
2.	Sri Nur Hartiningsih, Suryati, Ismail	2021	Vol 1 No 1	Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi	D: kuantitatif survei dengan cross sectional S: total Sampling V: variabel independen tingkat stress dan variabel dependen kualitas tidur I: kuesioner A: Kendall tau	Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi dengan nilai p 0.000
3	Nurul Rizka Ruriyanti.R, Subhannur Rahman, M. Sobirin Mohtar, Mohammad Basit	2023	Vol 8 No 2	Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia	D: kuantitatif survei dengan cross sectional S: simple random Sampling V: variabel independen tingkat stress dan variabel dependen kualitas tidur	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 67 responden (41,4%) mengalami stres sedang, 50 responden (30,9%) mengalami stres ringan, dan 45 responden (27,8%) mengalami stres berat. Kualitas tidur

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

No.	Author	Tahun	Volume	Judul	Metode (D,S,V,I,A)	Hasil penelitian
					I: kuesioner A: spearman rho	buruk sebanyak 104 responden (64,2%), sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 58 responden (35,8%). Analisis Spearman's Rho menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dengan korelasi yang kuat
4.	Muskhab Eko Riyadi, Siti Nurjana Ahmad	2024	Vol 13 No 1	Stres Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir	D: kuantitatif survei dengan cross sectional S: simple random Sampling V: variabel independen stress dan variabel dependen kualitas tidur I: kuesioner A: kendall tau	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan tingkat akhir di STIKes Surya Global Yogyakarta mengalami stres kategori sedang, yaitu sebanyak 33 responden (55,9%) dan memiliki kualitas tidur kategori buruk, yaitu sebanyak 54 responden (91,5%). Uji statistik menunjukkan p-value sebesar 0,001 dan koefisien korelasi sebesar 0,471.
5.	Eka Noviana Nasriyanto, Refy Melinda, Rina Puspita Sari	2022	Vol 2 No 4	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Prodi Keperawatan Di Stikes Yatsi Tangerang	D: kuantitatif analitis S: total Sampling V: variabel independen stress dan variabel dependen gangguan pola tidur I: kuesioner A: chi square	Hasil analisis chi square didapatkan nílai P value=0,00 yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi prodi keperawatan di STIKes Yatsi Tangerang.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dati hasil literature review dari lima jurnal mengenai hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada mahasiswa. Jurnal tersebut menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, sedangkan pada pengambilan sampel menggunakan berbagai cara yang berbeda seperti simple random sampling dan total sampling. Instrumen keseluruhan jurnal menggunakan kuesioner PSQI untuk pola tidur atau kualitas tidur dan kuesioner PASS atau DASS untuk tingkat stress. Analisis statistic penelitian yang digunakan juga berbagai macam seperti uji chi square, kendall tau dan uji spearman rho.

Berdasarkan penelitian Cunha et al (2023) memaparkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya dengan menggunakan uji spearman rank p value sebesar 0,020 dimana nilai tersebut kurang dari α= 0,05 hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IKBIS Surabaya dengan keeratan hubungan 0,375 berada di kategori cukup. Salah satu faktor penyebab gangguan tidur adalah stres. Pola tidur yang buruk dapat menyebabkan stres berkelanjutan pada mahasiswa tingkat akhir. pola tidur yang buruk dapat dialami bahkan dengan tingkat stres yang normal karena responden tidak mampu mengendalikan masalah yang mereka hadapi. Kecemasan yang berlebihan pada responden menyebabkan responden terlalu banyak berpikir sehingga sulit untuk mengontrol emosinya sehingga mengakibatkan ketegangan meningkat dan sulit tidur. Kesulitan ini selanjutnya akan menghambat responden mencapai pola tidur yang diinginkan (Wicaksono, 2019).

Saat tubuh mengalami stres, terjadi peningkatan hormon epenefrin, nonepinefrin, dan kortisol, yang bekerja pada sistem saraf pusat, menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat. Hal ini dapat memengaruhi pola tidur individu. Perubahan hormonal ini juga mempengaruhi siklus tidur non-rapid eye movement (NREM) dan rapid eye movement (REM), sehingga menyebabkan orang sering terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk (Clariska, dkk 2020). Kelebihan dari jurnal ini yaitu mencantumkan hasil penelitian sebelumnya dan keterkaitan dengan hasil penelitian yang ditemukan namun kekurangan dari jurnal ini yaitu hanya berfokus pada tingkat stress dan pola tidur tanpa membahas lebih detail terkait penyebab kedua variabel berkorelasi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hartiningsih (2021) stress pada mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi termasuk dalam kategori berat yang berjumlah 43 (53,5 %) berdasrkan hasil penelitin ini bahwa gejala stes yang dialmi oleh responden adalah sakit kepal, sulit tidur, gelisah dan cemas. Pada penelitian ini stress yang terjadi berkaitan dengan tuntutan dari lama studi tepat waktu, pencarian referensi untuk skripsi. Kualitas tidur pada responden penelitian inimemiliki kualitas tidur buruk 68 orang (85%), berdasarkan hasil penelitian ini bahwa responden sering tidur larut malam untuk mengejar jadwal bimbingan, responden tidur kurang dari 6 jam. Reponden dengan tingkat stress berat dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 43 responden (52,5%). Perasaan tegang yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi dapat menyebabkan mahasiswa sulit tidur, sering terbangun sehingga kualitas tidur terganggu (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kelebihan dari jurnal ini mencantumkan hasil penelitian yang ada secara terperinci namun kekurangan dari jurnal ini yaitu mencantumkan hasil penelitian sebelumnya dan keterkaitan dengan hasil penelitian yang ditemukan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruriyanty.R et al (2023) menyatakan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres yang berat rata-rata dengan kualitas tidur yang buruk

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

sedangkan mahasiswa dengan tingkat stres yang ringan dengan kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut dapat ditarik asumsi bahwa mahasiswa selama masih stres ringan tidak mengalami kualitas tidur yang buruk sedangkan jika mahasiswa dengan stres berat maka tidurnya terganggu sehingga kualitas tidurnya buruk. Tingkat stres yang tinggi merupakan prediktor yang signifikan untuk mengalami kualitas tidur yang buruk. Tekanan psikologis yaitu stres dianggap sebagai faktor pemicu untuk gangguan tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk (Safhi et al., 2019). Saat individu mengalami stres, maka akan terjadi peningkatan hormon epinedrin, norepinedrin dan kortisol yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan sistem saraf pusat (Sulana et al., 2020). Kelebihan dari jurnal ini adalah penggunaan tata bahasa sesuai dengan EYD, pembahasan metode yang digunakan jelas sedangkan kekurangan jurnal ini adalah tidak mencantumkan berapa lama penelitian tersebut dilakukan serta pembahasannya kurang lengkap.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Riyadi & Ahmad (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu sekolah tinggi ilmu kesehatan di Yogyakarta. Faktor stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dapat dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal, yang dapat berupa kondisi kesehatan psikis atau emosional seperti stres, kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian, sistem sosial ekonomi atau dana yang terbatas, kesulitan dalam mencari judul, dan sebagainya dan faktor eksternal, yang dapat berupa adanya perubahan lingkungan, manajemen waktu dalam penyusunan tugas akhir, proses perbaikan yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing dan sebagainya yang berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Kelebihan dari jurnal ini adalah penyajian data dalam bentuk tabel yang kemudian dijelaskan lagi sehingga mudah dipahami, metode dan desain penelitian lengkap serta dijelaskan secara detail, dan kata katanya mudah dipahami oleh pembaca sedangkan kekurangan jurnal ini adalah pembahasan kurang lengkap dan tidak dikorelasikan dengan penelitian terdahulu.

Penelitian yang dilakukan oleh Nasriyanto et al (2022) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi di STIKes Yatsi Tangerang. Kekurangan dalam penelitian ini hanya menyajikan data dalam bentuk tabel tanpa membahas lebih detail dan terperinci terkait alasan mendapatkan hasil tersebut dan tidak dikaitkan dengan jurnal penelitian terdahulu.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah dari lima jurnal yang meneliti hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa keperawatan, dapat disimpulkan bahwa seluruh penelitian secara konsisten menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan gangguan pola tidur. Semua jurnal menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, instrumen PSQI untuk menilai pola atau kualitas tidur, serta PASS atau DASS untuk menilai tingkat stres. Analisis statistik yang digunakan beragam, seperti *chi-square*, *kendall tau*, dan *spearman rho*, namun hasilnya tetap mengarah pada kesimpulan yang sama, yaitu stres berpengaruh terhadap pola tidur mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini sejalan dengan temuan Cunha et al. (2023), Ruriyanty et al. (2023), Riyadi & Ahmad (2024), serta Nasriyanto et al. (2022) yang sama-sama menemukan adanya hubungan signifikan antara stres dan gangguan pola tidur. Penelitian-penelitian tersebut juga menekankan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir mengalami tekanan akademik, emosional, dan lingkungan yang

memicu stres, yang kemudian berdampak langsung pada pola tidur. Mahasiswa cenderung tidur larut malam, waktu tidur berkurang, dan mengalami gangguan tidur akibat kecemasan, ketegangan, dan beban pikiran.

Secara keseluruhan, literature review ini menegaskan bahwa tingkat stres merupakan faktor penting yang memengaruhi pola tidur mahasiswa keperawatan. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin buruk kualitas tidur yang mereka alami. Oleh karena itu, diperlukan upaya manajemen stres dan edukasi mengenai sleep hygiene untuk membantu mahasiswa, terutama tingkat akhir, dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas tidur mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti berterimakasih kepada seluruh peneliti yang jurnalnya digunakan sebagai bahan untuk literature review dalam penelitian ini. Penulis juga berterima kasih kepada seluruh pihak terkait yang sudah bersedia membantu pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *5*(1), 40. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47

Astuti, S. A. M. C. P., Kirana, N. A., Linardo, L. T., Widyawati, P. E., Widiasavitri, P. N., & Mahendra Putri, N. K. A. (2022). Menggambar dan mewarnai sebagai bentuk implementasi art therapy dalam manajemen stres akademik. *Jurnal Psikologi Udayana*, *9*(2), 171. https://doi.org/10.24843/jpu.2022.v09.i02.p07

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 127–134.

Clariska, W. (2019). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Pendahuluan Stres adalah keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial , lingkungan , dan tuntutan fisik yang tidak terkon*. *1*(November 2020), 94–102.

Cunha, D. T., Zulkarnain, O., Hidayatillah, A. P., & Kesehatan, I. (2023). Hubungan Tingkat Stress dengan Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir yang Sedang Mengyusun Skripsi di IKBIS Surabaya. *Jurnal Info Kesehatan*, *13*(2), 66–74.

Fanira, S., & Rohmadani, Z. V. (2021). Psikosomatis Ditinjau Dari Self-Resilience yang Dimiliki Mahasiswa Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Psychological Perspective*, *3*(1), 35–39. https://doi.org/10.47679/jopp.311212021

Hartiningsih. (2021). Tingkat Stres berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi. *Linggau Health Journal*, *1*(1), 8–14.

Kemenkes RI. (2019). *Apakah Stress itu?* P2PTM Kemenkes RI.

Musradinur. (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, *2*(2), 183. https://doi.org/10.22373/je.v2i2.815

Nasriyanto, E. N., Melinda, R., & Sari, R. P. (2022). Hubungan tingkat stres terhadap gangguan pola tidur pada mahasiswa skripsi prodi kperawatan di stiker yatasi tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, *2*(4), 168–173.

Oktaviani, F. T., Apriliyani, I., & Yudono, D. T. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dimasa Pandemi Penyakit COVID-19 di Universitas Harapan Bangsa , Purwokerto ▫ e Relationship between Stress Levels and Sleep Quality of Final Years Students during the COVID-19 Pand. *Health Information : Jurnal Penelitian*, *13*(2), 54–60. https://doi.org/10.36990/hijp.v13i2.379

Oktovin, ., Basit, M., & Peni, M. R. (2021). Psychological Stress of Nurses During the Covid-19

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2025, Vol. 21 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Pandemic. *KnE Life Sciences*, *2021*, 256–267. https://doi.org/10.18502/kls.v6i1.8613

Riyadi, M. E., & Ahmad, S. N. (2024). Stress is Related to the Sleep Quality of Final-Level Nursing Students. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, *13*(1), 113. https://doi.org/10.31290/jpk.v13i1.4335

Ruriyanty.R, N. R., . S. R., Mohtar, M. S., & . M. B. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, *8*(2), 184–189. https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493

Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, *5*(1), 65. https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424

Ulva, L., & Fahriza, M. rizqi. (2021). Faktor penyebab stress dan Dampaknya bagi kesehatan. *Psikologi Kesehatan*, *2*(1), 12.