

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI  
TRANSFER 2017-2018 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURAKARTA**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1  
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh :**

**DWI MARDAYANTI**

**J120171173**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI  
TRANSFER 2017-2018 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SURAKARTA**

**PUBLIKASI ILMIAH**

oleh:

**DWI MARDAYANTI**

**J120171173**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Pembimbing



**Wahyuni, S.Fis.,Ftr., M.Kes**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI TRANSFER 2017-2018  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**OLEH**

**DWI MARDAYANTI**

**J120171173**

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Jum'at, 24 Mei 2019  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji :**

1. **Wahyuni, S.Fis.,Ftr., M.Kes**  
**(Ketua Dewan Penguji)**

  
(.....)

2. **Wijianto, S.Fis.,Ftr., M.Or**  
**(Anggota I Dewan Penguji)**


  
(.....)

3. **Adnan Faris Naufal, S.Fis., M.Bmd**  
**(Anggota II Dewan Penguji)**

  
(.....)

**Dekan,**



  
**Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes**  
**NIK.786/06-1711-7301**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 18 Mei 2019

Penulis



Dwi Mardayanti

# HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI TRANSFER 2017-2018 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi 2017-2018 Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah sampel sebanyak 140. Analisa yang digunakan untuk mengetahui hubungan dua variabel, antara variabel independen dan variabel dependen yang memiliki korelasi dengan menggunakan uji statistik *Chi – Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta, mayoritas responden mempunyai tingkat stres yang berat yaitu sebanyak 75 responden atau sebesar 53,6 %. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta, diketahui bahwa kebanyakan responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 119 responden atau 85,0 %. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0,286 >  $\alpha$  (0,05) maka hal ini berarti  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

**Kata kunci:** tingkat stres, kualitas tidur, mahasiswa.

## Abstract

This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality in 2017-2018 Transfer Physiotherapy S1 students at Muhammadiyah University Surakarta. This study was an observational analytic study with a cross sectional approach. The population in this study were all undergraduate students of 2017-2018 Physiotherapy Transfer Faculty of Health, University of Muhammadiyah Surakarta, with as many samples was 140 samples. The analysis is used to determine the relationship of two variables, between the independent variable and the dependent variable which has a correlation with using the Chi-Square statistical test. The results of this study indicate that the frequency distribution of stress levels in 2017-2018 Transfer Physiotherapy S1 students at Muhammadiyah University Surakarta, the majority of respondents have severe stress levels as many as 75 respondents or by 53.6%. The frequency distribution of sleep quality in 2017-2018 Transfer Physiotherapy S1 students at the Muhammadiyah University of Surakarta, it is known that most respondents have poor sleep quality, which is 119 respondents or 85.0%. Based on the results of the study, it was found that the results of the Asymp test. Sig. (2-sided) of 0,286 >  $\alpha$  (0.05), this means that  $H_0$  is accepted, which means there is no relationship between stress levels and sleep quality in 2017-2018 S1 Transfer Physiotherapy Students of Muhammadiyah University Surakarta.

**Keywords:** stress levels, sleep quality, students.

## 1. PENDAHULUAN

Kejadian stres masih tinggi dan sangat bervariasi pada berbagai kelompok di Indonesia. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan bahwa 11,6% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional. Pada Riskesdas tahun 2013, angka tersebut menunjukkan penurunan menjadi 6%. Berdasarkan penelitian tentang tingkat stres yang dilakukan oleh Abdulghani pada tahun 2008 di Saudi Arabia diketahui bahwa prevalensi stres pada mahasiswa fakultas kedokteran adalah sekitar 63,8%, dan prevalensi stres berat adalah 25,2%.

Mahasiswa dalam setiap kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stres yang dialami mahasiswa bisa disebabkan karena faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, tuntutan orang tua agar anaknya berhasil dalam pendidikan, maupun tuntutan biaya kuliah. Sedangkan faktor internal bersumber dari kemampuan mahasiswa mengikuti perkuliahan (Gamayanti & Syafei, 2018).

Pada mahasiswa yang bekerja keharusan untuk menjalani tugas jauh lebih banyak. Selain itu mahasiswa juga kesulitan dalam mengelola waktu dengan tepat. Serta kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menyelesaikan tugas pekerjaan dan tugas perkuliahan yang apabila tidak tertangani dengan baik akan menyebabkan stres pada individu yang menjalaninya (Lubis *et al.*, 2015)

Dalam kehidupan di dunia manusia tidak akan luput dari berbagai cobaan, baik kesusahan maupun kesenangan. Sebagai sunnatullah yang berlaku bagi setiap insan yang beriman maupun yang kafir. Allah Ta'ala berfirman,

وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِنِّي لَعُورٌ

Artinya : *“Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya), dan hanya kepada Kami lah kamu dikembalikan.”* (Qs Al Anbiya': 35)

Berdasarkan ayat di atas, Allah akan memberi cobaan kepada umatnya agar kita mampu menguasai, mengendalikan dan mengontrol emosi atas semua musibah dan cobaan yang terjadi. Ini berarti bahwa apapun yang terjadi pada diri

kita hendaknya tidak membuat jiwa tertekan yang akhirnya dapat memicu timbulnya stres.

Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat yang tinggi dalam mengikuti perkuliahan namun dengan kesulitan-kesulitan yang sering dihadapi seringkali mahasiswa menjadi stres, cemas bahkan putus asa yang akhirnya dapat menyebabkan gangguan pada tidurnya (Ilham & Afrizul, 2014).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu sehingga menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif dari tidur (Ilham & Afrizul, 2014).

Stres mempengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme yaitu melalui peningkatan hormone epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas saraf simpatis, sehingga dapat menyebabkan terganggunya tidur seseorang. Mekanisme psikologis juga dapat menyebabkan seseorang sulit untuk memulai atau mempertahankan tidurnya (Sherwood, 2011).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis ingin mengetahui ada atau tidaknya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **2. METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi 2017-2018 Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Waktu yang digunakan peneliti pada penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2019 di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi 2017-2018 Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta sebesar 150 mahasiswa sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 140 sampel. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan *cross-sectional*, yaitu teknik sekali pengambilan data pada masing-masing variabel. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data dengan memberikan kuisioner kepada responden yang

masuk kriteria inklusi, yang berisi pertanyaan-pertanyaan secara tertulis dan harus dijawab oleh responden tersebut

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

##### 3.1.1 Analisis univariat

Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan keadaan data dari variabel penelitian yaitu tingkat stres dan kualitas tidur hasil analisis statistik yang didapatkan adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil deskriptif statistik

	Tingkat Stres	Kualitas Tidur
Rata-Rata	29,33	6,31
Std. Deviation	5,00591	2,15275
Median	30,00	6,00
Nilai Max	46	14
Nilai min	14	2

Sumber : Data yang diolah (2019)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diatas diketahui bahwa rata-rata tingkat stres pada penelitian ini adalah sebesar 29,33. Tingkat stres paling banyak sebesar 46 poin dan tingkat stres terendah sebesar 14 poin, kemudian hasil analisis statistik deskriptif pada variabel kualitas tidur diketahui bahwa penilaian rata-rata kualitas tidur sebesar 6,31 nilai kualitas tidur paling tertinggi sebesar 14 poin sedangkan nilai kualitas tidur terendah sebesar 2 poin.

##### 3.1.2 Analisis bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur Mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta, uji ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi – Square*. Hasil pengujian yang dilakukan adalah sebagai berikut :



Tabel 2. Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur

Tingkat stres	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk		n	%
	n	%	n	%		
Tidak mengalami stres	2	33,3	4	66,7	6	100
Stres ringan	3	25,0	9	75,0	12	100
Stres sedang	8	17,0	39	83,0	47	100
Stres berat	8	10,7	67	89,3	75	100
Total	21	15,0	119	85,0	140	100

Sumber : data yang diolah (2019)

Berdasarkan tabel 2 diketahui responden yang tidak mengalami stres dan mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 4 responden atau sebesar 66,7 %. Responden yang tidak mengalami stres namun mempunyai kualitas tidur baik sebanyak 2 responden atau sebesar 33,3 %. Pada responden dengan tingkat stres ringan mayoritas responden mempunyai kualitas buruk yaitu sebanyak 9 responden atau sebesar 75,0%. Pada responden dengan tingkat stres sedang diketahui bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 39 responden atau sebesar 83,0%, sedangkan responden dengan tingkat stres berat diketahui bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 67 responden atau sebesar 89,3 %.

Untuk mengetahui tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Maka dapat diketahui dari hasil uji *Chi – Square* sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil uji korelasi *chi – square*

	<i>Asymp. Sig. (2-sided)</i>
Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur	0,286

Sumber : Data yang diolah (2019)

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa hasil uji *Asymp. Sig. (2-sided)* sebesar  $0,286 > \alpha (0,05)$  maka hal ini berarti  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada

### 3.2 Pembahasan

#### 3.2.1 Karakteristik responden

Tabel 4. Karakteristik subjek penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Prosentase (%)
<b>1. Umur</b>		
a. 17-25 Tahun	99	70,7
b. 26-35 Tahun	17	12,1
c. 36-45 Tahun	18	12,9
d. > 46 Tahun	6	4,3
<b>2. Jenis Kelamin</b>	41	29,3
a. Laki-laki	99	70,7
b. Perempuan		
<b>3. Pekerjaan</b>	60	42,9
a. Fisioterapis	80	57,1
b. Mahasiswa		
<b>4. Status Hubungan</b>	43	30,7
a. Menikah	97	69,3
b. Belum menikah	6	4,3
<b>5. Tingkat Stres</b>	12	8,6
a. Tidak Stres	47	33,6
b. Stres Ringan	75	53,6
c. Stres Sedang		
d. Stres Berat	21	15,0
	119	85,0
<b>6. Kualitas Tidur</b>		
a. Baik		
b. Buruk		

Sumber : Data Primer (2019)

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa karakter responden berdasarkan Umur paling banyak adalah responden dengan umur antara 17-25 Tahun sebanyak 99 responden atau sebesar 70,7 %. Karakter responden dengan umur 26-35 Tahun sebanyak 17 responden atau sebesar 12,1 %. Kemudian responden dengan jenjang umur 36-45 Tahun sebanyak 18 responden atau sebesar 12,9 % sedangkan responden dengan umur

lebih dari 46 tahun sebanyak 6 responden atau sebesar 4,3 %. Menurut WHO usia 17-25 tahun merupakan usia remaja akhir dimana terjadi perubahan menuju dewasa. Usia Remaja merupakan masa peralihan dari suatu tahap ketahap berikutnya dan penuh dengan masalah serta mengalami perubahan baik emosi, tubuh dan perilaku (Hurclock, 2009 dalam Utami, 2016).

Umur 26-35 tahun merupakan usia dewasa dimana mereka memiliki kemampuan untuk mengontrol stres. Semakin tinggi umur maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang semakin bertambah sehingga mampu untuk menghadapi masalah yang datang (Pravesty, 2017)

Karakteristik Responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 99 responden atau 70,7 % sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 responden atau sebesar 29,3 %. Perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam menghadapi suatu konflik. Perempuan lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu permasalahan. Sedangkan laki-laki lebih menggunakan akalinya dibandingkan dengan perasaannya. Pria secara biologis dilengkapi kemampuan kardiovaskuler yang baik, respon neuroendokrin yang baik dalam merespon stres, sedangkan pada wanita lebih banyak mendorong mekanisme adanya oksitosin yang merupakan hormon penenang yang muncul bersamaan dengan hormon estrogen (Sutjiato & Tucunan, 2015).

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan diketahui bahwa responden yang mempunyai pekerjaan sebagai fisioterapis sebanyak 60 responden atau sebesar 42,9 %, sedangkan responden dengan status pekerjaan yang hanya sebagai mahasiswa sebanyak 80 responden atau sebesar 57,1%. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja akan menghadapi tantangan berupa keharusan untuk menjalankan tugas yang lebih banyak, mampu membagi waktu dengan tepat serta kemampuan untuk membagi perhatian dan energi untuk menyelesaikan tugas kerja dan tugas diperguruan tinggi. Mahasiswa juga harus mampu menyesuaikan diri di lingkungan yang berbeda tersebut. Banyaknya tuntutan dari dunia kerja

dan juga dunia kuliah, seringkali menyebabkan stres bagi individu yang menjalaninya (Lubis *et al.*, 2015)

Karakter responden berdasarkan status hubungan diketahui bahwa responden dengan status menikah sebanyak 43 responden atau sebesar 30,7%. Responden dengan status belum menikah sebanyak 97 responden atau sebesar 69,3%. Mahasiswa yang sudah menikah maupun yang belum menikah memiliki kewajiban yang sama yaitu secepat mungkin menyelesaikan kuliah mereka, walaupun kadang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliahnya. Namun bagi mahasiswa yang sudah menikah hambatan yang dialami lebih besar, karena harus membagi waktunya dengan mengurus rumah tangganya dengan jadwal kuliah dan waktu untuk mengerjakan tugas. Mahasiswa yang sudah menikah dituntut untuk dapat membagi waktunya seefektif mungkin. Hal ini berbeda dengan mahasiswa yang belum menikah, mereka lebih banyak memiliki waktu luang dibandingkan dengan mereka yang sudah menikah, namun terkadang mereka tidak menggunakan waktunya seefektif mungkin untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah (Najah, 2012).

Karakteristik responden berdasarkan tingkat stres diketahui bahwa responden paling banyak mempunyai tingkat stres berat yaitu sebanyak 75 responden atau sebesar 53,6%. Menurut Lubis *et al.*, (2015) stres merupakan gangguan dari pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan-tuntutan. Salah satu yang dapat menyebabkan stres adalah beban yang terlalu berat. Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional (Sutjiato & Tucunan, 2015)

Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur diketahui bahwa kualitas baik sebanyak 21 responden atau sebesar 15,0 % dan responden mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 119 responden atau sebesar 85,0%. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan mendapatkan sejumlah tidur NREM dan REM. NREM dan REM merupakan fase tidur yang dibagi menjadi 4 tahapan. Tingkat pertama

dimulai dari periode singkat NREM yang berlanjut menjadi tingkat 2, lalu diikuti tingkat 3 dan 4, kemudian pada akhirnya masuk pada fase tidur REM (Colten *et al.*, 2006). Ukuran kualitas tidur yaitu dimana seseorang dapat dengan mudah memulai tidur dan mempertahankan tidur serta bangun dalam keadaan yang nyaman (Kozier, 2010).

### 3.2.2 Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur

Stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak terselesaikan akan menjadi stres (Sarafino & Smith, 2012).

Stres sering terjadi pada orang yang bekerja dan pada situasi perkuliahan. Mahasiswa dalam kegiatannya, juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Kausar, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji dengan menggunakan uji *Chi – Square* yaitu *Asymp. Sig. (2-sided)* sebesar 0,286 >  $\alpha$  (0,05) maka hal ini berarti  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta. Relaksasi akan memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi rileks sehingga seseorang akan mudah untuk masuk ke kondisi tidur dan meningkatkan kualitas tidur.

Stres yang dialami tidak mempengaruhi responden untuk tetap tertidur karena responden mengalami faktor lain yang mempengaruhi tidur. Faktor yang dialami responden untuk tetap dapat tertidur seperti tidak mengalami penyakit kronis, tidak terpasang alat medis, tidak mengkonsumsi obat-obatan yang mempengaruhi tidur-bangun malam hari,

sehingga memungkinkan responden untuk tetap dapat tertidur walaupun mengalami stres berat (Muldianto & Lolong, 2015).

#### **4. PENUTUP**

##### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

- 4.1.1 Distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta, mayoritas responden mempunyai tingkat stres yang berat yaitu sebanyak 75 responden atau sebesar 53,6 %.
- 4.1.2 Distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa S1 Fisioterapi Transfer 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta, diketahui bahwa kebanyakan responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 119 responden atau 85,0 %.
- 4.1.3 Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji *Asymp. Sig. (2-sided)* sebesar  $0,286 > \alpha (0,05)$  maka hal ini berarti  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa S1 Transfer Fisioterapi 2017-2018 Universitas Muhammadiyah Surakarta.

##### **4.2 Saran**

- 4.2.1 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya menambahkan jumlah responden yang berbeda instansi dan menentukan waktu yang tepat pada saat penelitian agar didapatkan hasil yang maksimal.

Diharapkan peneliti melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain seperti faktor psikologis dan biologis yang dapat mempengaruhi tingkat stres yang dialami mahasiswa.

- 4.2.2 Bagi mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Mahasiswa perlu melakukan upaya pencegahan terhadap stres meskipun stres yang dialami ringan agar kualitas tidur tetap terjaga dengan baik.

#### 4.2.3 Bagi Fisioterapi

Hasil penelitian ini dapat sumber informasi dan bahan masukan untuk meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan fisioterapi dan kesehatan tentang hubungan antara stres dengan kualitas tidur.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Gamayanti, W., & Syafei, I. (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*.
- Ilham,Sukri Afrizul. (2014). Pengaruh Posisi Tidur Semifowler Terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Asma. *Skripsi*. STIKES Muhammadiyah Klaten.
- Kausar, R. (2010). *Perceived Stress, Academic Workloads and Use of Coping Strategies by University Students, 20, 2010*.
- Kozier. (2010). *Fundamental nursing: concept, prosess, and practice Ed. New jersey: pearson educations, inc*.
- Najah, A. (2012). Self Regulated Learning Mahasiswi Ditinjau Dari Status Pernikahan. *Educational Psychology Journal , 1 (1), 17-24*.
- Pravesty, E. (2017). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan tTingkat Stres pada Orang Tua yang Memiliki Anak Retardasi Mental di LSB 1 Bantul*.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Sarafino & Smith. (2012). *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions*
- Sherwood L. (2012). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. 6th ed. Jakarta: EGC.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado *Internal and External Factors Correlated with Stress Levels Medical Students University of Sam Ratulangi, 30–42*.
- Utami, Anindya. S. (2016). Pengaruh Berwudhu terhadap Tingkat Kecemasan pada Siswa SMA yang Menghadapi Ujian Nasional. *Karya Tulis Ilmiah Strata Satu*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.