

ABSTRACT

Background: *Stress is a common phenomenon that occurs especially in medical students. Events of stress can occur due to a stressor or a stimulus that results in a disturbance in the body's internal balance, namely homeostasis. Sleep disturbances are major disturbances of normal sleep patterns that can cause distress and interfere with the functioning of the human body. This study aimed to determine the relationship between stress levels and sleep disturbances in 2019 class students preparing their thesis at the Jambi University medical study program.*

Methods: *This research is an observational analytic study using a cross-sectional design. Respondents consisted of 157 Jambi University Medical students Class of 2019 who were currently compiling a thesis which was taken using the total sampling method and had met the inclusion and exclusion criteria. Stress level data were assessed using the MSSQ (medical student stressor questionnaire) questionnaire, while sleep disorders were evaluated using the SDQ (sleep disorder questionnaire) and PSQI (pittsburgh sleep quality index) questionnaires.*

Results: *The results of the study found that there was a relationship between stress levels and sleep disturbances in students who were preparing their thesis.*

Conclusion: *Every stressor from academic, intrapersonal and interpersonal stressors, teaching and learning, encouragement and desire, social stressors and stressors in group activities can trigger various types of sleep disturbances*

Keyword: *Stress, Sleep Disorders*

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres merupakan fenomena umum yang terjadi terutama pada mahasiswa kedokteran. Kejadian stres dapat terjadi karena adanya *stressor* atau adanya rangsangan yang mengakibatkan gangguan pada keseimbangan internal tubuh yaitu homeostasis. Gangguan tidur adalah gangguan utama pola tidur normal yang dapat menyebabkan distress dan mengacaukan fungsi tubuh manusia. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi di program studi kedokteran Universitas Jambi

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Responden terdiri dari 157 mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi Angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi yang diambil dengan metode *total sampling* dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data tingkat stres dinilai dengan kuesioner MSSQ (*medical student stressor questionnaire*), sedangkan gangguan tidur dinilai dengan kuesioner SDQ (*sleep disorder questionnaire*) dan PSQI (*pittsburgh sleep quality index*).

Hasil: Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Kesimpulan: Setiap pemicu stres dari stressor akademik, intrapersonal dan interpersonal, belajar mengajar, dorongan dan keinginan, stressor sosial dan stressor dalam kegiatan kelompok dapat memicu berbagai tipe gangguan tidur.

Kunci: Stres, Gangguan Tidur