

ABSTRACT

Background: Stress is the inability to cope with threats faced by the mental, physical, and emotional, which at one time can affect the physical health of the human. Stress can happen to everyone, both children and adults parent. Medical students, with a rigorous and stressful process that prepares students to become reliable health professionals, are very susceptible to experiencing anxiety, stress, and even depression which can lead to insomnia and decreased sleep quality.

Objective: This study aims to determine whether there is a relationship between stress levels and insomnia levels in medical students class of 2020 at the University of Jambi.

Methods: This research is an observational analytic study with a *cross-sectional* design conducted at FKIK Jambi University. This research was conducted by looking at primary data, namely using the DASS42 questionnaire to see stress levels and KSPBJ-IRS to see insomnia levels. The research subjects were 150 FKIK University of Jambi students in 2020. The sample was selected using the *total sampling* method. The data were then analyzed using the *chi-square test*.

Results: From this research it was found that stress levels and insomnia levels based on the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) scale and the Jakarta Biological Psychiatry Study Group scale – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) have a significant relationship with a p-value of 0.001.

Conclusion: There is a significant relationship between stress levels and insomnia levels with a moderate positive relationship.

Keywords: Stress level, insomnia level, medical student

ABSTRAK

Latar belakang: Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, dan emosional, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Stres dapat terjadi pada semua orang, baik anak-anak, dewasa, dan orang tua. Pada mahasiswa kedokteran dengan proses yang ketat dan penuh tekanan yang mempersiapkan siswa untuk menjadi profesional kesehatan yang dapat diandalkan sangat rentan mengalami kecemasan, stres, bahkan depresi yang mengakibatkan insomnia dan mengalami penurunan kualitas tidur.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa kedokteran angkatan 2020 Universitas Jambi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain potong lintang (*cross-sectional*) yang dilakukan di FKIK Universitas Jambi. Penelitian ini dilakukan dengan melihat data primer yaitu menggunakan kuesioner DASS42 untuk melihat tingkat stres dan KSPBJ-IRS untuk melihat tingkat Insomnia. Subjek penelitian adalah 150 mahasiswa FKIK Universitas Jambi tahun 2020. Sampel dipilih dengan metode *total sampling*. Data kemudian dianalisis menggunakan *chi-square test*.

Hasil: Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa tingkat stres dan tingkat insomnia berdasarkan skala Depression Anxiety Stress Scale (DASS) dan skala Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai p-value 0,001.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan tingkat insomnia dengan arah hubungan positif sedang.

Kata kunci: Tingkat stres, tingkat insomnia, mahasiswa fakultas kedokteran.