

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kualitas tidur adalah kepuasan individu terhadap tidurnya, sehingga individu tersebut tidak merasa lelah, gelisah, lesu, mempunyai kantung mata atau kehitaman di sekitar mata, konjungtiva merah, sulit berkonsentrasi, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Gangguan sulit tidur (insomnia) adalah keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang, apabila berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik maupun psikis. Prevalensi insomnia bervariasi berdasarkan definisi dan kriteria diagnostik yang spesifik, sehingga perkiraan angka kejadian insomnia dengan rentang 10%-40%.

**Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

**Metode:** Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan rancangan "*Cross Sectional Study*". Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 96 mahasiswa FK UMSU angkatan 2013 yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* pada tanggal 22 November 2016. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi-square*.

**Hasil:** didapatkan bahwa dari 96 responden, sebanyak 38 orang (39,6%) dengan keadaan normal, 33 orang (34,4%) dengan stres ringan, 14 orang (14,6%) dengan stres sedang, 11 orang (11,5%) dengan stres berat, sedangkan untuk kualitas tidur didapatkan sebanyak 18 orang (18,8%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 78 orang (81,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik *chi-square* dari penelitian ini menunjukkan hasil  $p\text{-value} = 0.000$ .

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** Tingkat stres, Kualitas tidur

## ABSTRACT

**Background:** Sleep quality is satisfaction toward their sleep, so that the individual does not feel tired, Restlessness, Fatigue, has a black eye bags or around the eyes, red conjunctiva, hard to concentrate, headache and often feel drowse or yawning. Sleep disturbance (insomnia) is the people condition with less quantity and quality of sleep, if prolonged can interfere physical and psychological health. The prevalence of insomnia varies based on the definition and specific diagnostic criteria, so the estimates of the incidence of insomnia with a range of 10%-40%. **Objective:** The study aims to determine the correlation between stress and sleep quality of medico of North Sumatra Muhammadiyah University which is completing thesis. **Method:** kind of study is descriptive used by design “cross sectional study”. The number of samples in this study are 96 students FK UMSU 2013 which is completing thesis. Taking samples was done by using simple random sampling in November tanggal 22 November 2016. Data analysis using statistical test Chi-square. **Result:** found that of the 96 respondents, 38 (39.6%) with normal circumstances, 33 people (34.4%) with a mild stress, 14 (14.6%) with moderate stress, 11 (11.5% ) with severe stress, while the quality of sleep obtained as many as 18 people (18.8%) had a good sleep quality and 78 (81.3%) had poor sleep quality. The result of chi-square statistic from this study show the results of p-value= 0.000. **Conclusion:** There is a significant relationship between the level of stress and sleep quality. **Key word:** level of stress, sleep quality