

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF MAKASSAR
Skripsi, 26 January 2021**

Irawan Ade Triadi¹, Andi Hendra Yusa²

¹Students of the faculty of medicine and Health Sciences at the University of Muhammadiyah Makassar in 2017/ email iwawan09@gmail.com

²Mentor

**“THE EFFECT OF STRESS COMPLAINTS ON SLEEP QUALITY
AMONG MEDICAL STUDENTS CLASS OF 2019 OF MUAHMMADIYAH
UNIVERSITY OF MAKASSAR”**
(vii + 78 Pages + 5 Tables + 4 Pictures + 2 Attachment)

ABSTRACT

Background : Sleep itself means a physiological process in the life of living things, including humans. The occurrence of these obstacles during the sleep cycle has an impact on health. Reduced sleep quality is very common in societies around the world. Sleep quality, measurements, measurements of quantitative components, such as sleep duration, and qualitative components, such as sleep latency, sleep restriction, and daytime dysfunction. Reduced sleep duration or sleep quality in this society is closely related to lifestyle, increased consumption of technology, increased workload, and social needs

Objective : To find a amount of students from the Faculty of Medicine University of Muhammadiyah Makassar, Class of 2019 who have complaints of stress about poor sleep quality.

Methods : The research uses analytic observational research and cross sectional approach as the research method.

Results : The Chi Square statistical analysis test resulted the significance level (α) = 0.05 and value of $p = 0.049$ ($p < \alpha$).

Conclusion : The results showed that there was an effect of stress complaints on sleep quality among Medical Students class of 2019 of Muahmmadiyah University of Makassar.

Keywords : Stress, Sleep, Causes of Stress, Impact of Stress, Sleep Function.

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
Skripsi, 26 Januari 2021**

Irawan Ade Triadi¹, Andi Hendra Yusa²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2017/ email iwawan09@gmail.com

²Pembimbing

“PENGARUH KELUHAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR ANGGKATAN 2019”

(vii + 78 Halaman + 5 Tabel + 4 Gambar + 2 Lampiran)

ABSTRAK

Latar Belakang : Tidur sendiri ialah proses fisiologis berarti dalam kehidupan makhluk hidup termasuk manusi. Terjadinya hambatan tersebut pada saat siklus tidur berdampak pada kesehatan. Berkurangnya kualitas tidur sangat umum ditemui di masyarakat yang ada diseluruh dunia. Kualitas tidur yakni penimbunan penilaian dari komponen kuantitatif, semacam durasi tidur, serta komponen kualitatif, semacam latensi tidur, hambatan tidur, dan disfungsi disaat siang hari. Berkurangnya durasi tidur atau kualitas tidur di masyarakat saat ini sangat erat kaitannya dengan gaya hidup, peningkatan konsumsi teknologi, peningkatan beban pekerjaan, dan kebutuhan social.

Tujuan : Untuk mengetahui jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019 yang memiliki keluhan stress terhadap kualitas tidur yang buruk.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian Observasional Analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Hasil : Hasil uji analisis uji statistik *Chi Square* didapatkan taraf signifikansi (α) = 0,05 dan didapatkan nilai $p = 0,049$ ($p < \alpha$)

Kesimpulan : Terdapat pengaruh keluhan stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019.

Kata Kunci : Stres, Tidur, Penyebab Stres, Dampak Stres, Fungsi Tidur.