

**HUBUNGAN STRES DENGAN BURUKNYA KUALITAS
TIDUR PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Alithea Kana Tresnanindya
20.E1.0061



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

HUBUNGAN STRES DENGAN BURUKNYA KUALITAS TIDUR PADA TENAGA KESEHATAN DI PUSKESMAS KABUPATEN SEMARANG

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagai Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Alithea Kana Tresnanindya

20.E1.0061



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2024

Hubungan Stres dengan Buruknya Kualitas Tidur pada Tenaga Kesehatan di Puskesmas Kabupaten Semarang

(The Relationship between Stress with Poor Sleep Quality among Healthcare Professional at Public Health Center in Semarang Regency)

Alithea Kana Tresnanindya, Monika Windriya Satyajati

Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata, Semarang, Indonesia

Abstrak

Kualitas tidur seseorang dinilai baik apabila tidak menunjukkan tanda adanya kekurangan tidur serta tidak mengalami masalah saat tidur. Kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan yang kompleks dengan kesehatan secara keseluruhan, salah satu penyebabnya berasal dari stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan stres dengan buruknya kualitas tidur pada tenaga kesehatan di puskesmas Kabupaten Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 103 tenaga kesehatan di puskesmas Kabupaten Semarang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *google form*. Alat ukur yang digunakan adalah PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur dan DASS-42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) untuk mengukur stres yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan non-parametrik, dengan hasil analisis korelasi *Spearman-rho* pada stres dengan buruknya kualitas tidur didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,544 dan signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 30,3%. Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif yang signifikan antara stres dengan buruknya kualitas tidur pada tenaga kesehatan di puskesmas Kabupaten Semarang.

Kata kunci: *Stres, Buruknya Kualitas Tidur, Tenaga kesehatan*

Abstract

A person's sleep quality is considered good if they do not show signs of sleep deprivation and do not experience problems while sleeping. Poor sleep quality has a complex relationship with health, one of the causes comes from stress. This research aims to identify the relationship between stress and poor sleep quality in healthcare professional at Public Health Center in Semarang Regency. This research is a correlational quantitative research involving 103 healthcare professional at Public Health Center in Semarang

Regency. Data collection was carried out using google forms. The measuring tools used are PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) to measure sleep quality and DASS-42 (Depression Anxiety Stress Scales) to measure stress that has been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using non-parametrics, with the results of the Spearman-rho correlation analysis on stress with poor sleep quality obtained a correlation coefficient value of 0,544 and a significance of 0.000 ($\text{sig} < 0,05$). The effective contribution in this research is 30,3%. The hypothesis in this study is that there is a significant positive relationship between stress and poor sleep quality in healthcare professional at Public Health Center in Semarang Regency.

Keywords: *Stress, Poor Sleep Quality, Healthcare Professional*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok setiap orang. Tubuh dalam kondisi tidur akan terjadi proses pemulihan stamina dan otak sehingga kembali berada dalam kondisi optimal (Pranoto dalam Zurrahmi, Hardianti, & Syahasti, 2021). Kualitas tidur seseorang dinilai baik apabila tidur dengan kisaran tujuh hingga delapan jam, tidak ada tanda-tanda adanya kekurangan tidur serta tidak ada masalah saat tidur (Zurrahmi, Hardianti, & Syahasti, 2021). Kekurangan tidur memang tidak baik bagi tubuh, namun tidur berlebihan pun juga akan memberikan dampak yang kurang baik karena mengakibatkan tubuh terasa tidak nyaman sehingga membuat malas berkegiatan dan akhirnya berdampak pada penurunan kebugaran tubuh (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Faktanya tidak semua orang memiliki pengalaman tidur yang baik. Secara global, sebesar 15,3%-39,2% prevalensi gangguan tidur di dunia (Sonda, Wariki, & Kuhon, 2021). Vargas, Flores, Robles (2014) melakukan penelitian pada sebuah universitas besar di Amerika Serikat dan didapatkan sebesar 51% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian di Arab Saudi, didapatkan kualitas tidur buruk terjadi pada mahasiswa kedokteran dengan prevalensi antara 30%-59% (Almojali, Almalki, Alothman, Masuadi, & Alaqeel, 2017). Deng, Liu, Fang (2020) juga melaporkan bahwa sebanyak 35,5% perawat di Tiongkok menderita gangguan tidur dan sebanyak 57% gangguan tidur dialami oleh perawat yang mendapat *shift* di malam hari.

Penduduk Indonesia juga terdapat sekitar 11,7% penduduk yang mengalami gangguan tidur (Sonda, Wariki, & Kuhon, 2021). Penelitian pada guru-guru SMA Negeri di Denpasar didapatkan responden dengan kualitas tidur