

FAKTOR- FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEBIDANAN UNIVERSITAS KADER BANGSA PALEMBANG

¹Monica Putri, ²Rizki Amalia, ³Eka Afrika, ⁴Rini Gustina
^{1,2,3,4,5} Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Kader Bangsa

Jl. Mayjen HM Ryacudu No 88 , Kota Palembang, Prov. Sumatera Selatan

Email : monicaputriiii10@gmail.com - HP : 0853-8450-6389

ABSTRAK

Berdasarkan data WHO (World Health Organization) Prevelensi gangguan kualitas tidur didunia bervariasi mulai dari 15,3% hingga 39,2%. Sebanyak 86% orang di seluruh dunia mengalami masalah gangguan pola tidur, sementara Negara Indonesia kualitas tidur pada remaja belum tercapai yaitu sebanyak 63%, gangguan tidur di yakini mempengaruhi 10% orang di Negara Indonesia. Menggunakan metode IMPAD Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi secara simultan dengan kualitas tidur pada mahasiswa kebidanan di universitas kader bangsa Palembang tahun 2024. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 dan D3 kebidanan semester akhir berjumlah 35 orang di Universitas Kader Bangsa Palembang pada bulan Juni-Juli 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah 35 orang. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji statistik *chi-Square* diketahui bahwa *tidak ada* hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur diperoleh *p value* = 1,000 ($>0,05$), *ada* hubungan yang signifikan antara pengguna *smartphone* dengan kualitas tidur diperoleh *p value* = 0,020 ($\leq 0,05$), *tidak ada* hubungan yang signifikan antara Tingkat Kecemasan dengan kualitas tidur diperoleh *p value* = 1,000 ($>0,05$). Maka disimpulkan bahwa ada hubungan penggunaan *smartphone* dan tidak ada hubungan tingkat stres dan tingkat kecemasan secara parsial maupun simultan dengan kualitas tidur pada mahasiswa kebidanan di universitas kader bangsa Palembang tahun 2024. Hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa untuk lebih peduli pada jam tidur mereka agar kualitas tidur lebih baik dengan cara sholat terlebih dahulu biar tidur terasa lebih nyaman.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Penggunaan *Smartphone*

ABSTRACT

Based on WHO (World Health Organization) data, the prevalence of sleep quality disorders in the world varies from 15.3% to 39.2%. There are 86% of people around the world experiencing problems with sleep patterns, while in Indonesia 63% of adolescents fail to achieve good sleep quality. Additionally, sleep disorders are estimated to affect 10% of the Indonesian population. Using the IMPAD method, the purpose of this study is to determine what factors simultaneously influence the sleep quality of midwifery students at the University of Kader Bangsa Palembang in 2024. The research design was quantitative research, particularly an analytic survey with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of final-semester undergraduate (S1) and diploma (D3) midwifery students at University of Kader Bangsa, Palembang, totaling 35 students in June-July 2024. The study employed a total sampling technique, including all 35 participants. Based on the results of the Chi-square statistical test, it was figured out that there was no significant relationship between stress levels and sleep quality with obtained *p value* = 1.000 (>0.05), there was a significant relationship between smartphone users and sleep quality with obtained *p value* = 0.020 (≤ 0.05), there was no significant relationship between anxiety levels and sleep quality with obtained *p value* = 1.000 (>0.05). Therefore, it was concluded that smartphone use was related to sleep quality, while stress and anxiety levels had no partial or simultaneous relationship with sleep quality among midwifery students at University of Kader Bangsa Palembang, in 2024. The findings of this study highlight the importance of students being more mindful of their sleep schedules to improve sleep quality, including practicing relaxation techniques such as praying before sleep for a more restful experience.

Keywords : Anxiety Levels, Sleep Quality, Stress Levels, Smartphone Usage

1. PENDAHULUAN

Pada *Adolescence* adalah masa peralihan dari pubertas ke dewasa atau proses tumbuh kembang yang mengarah pada kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Pada masa pubertas, organ seksual seseorang matang dan kemampuan untuk bereproduksi telah tercapai, yang merupakan tanda seseorang dikatakan remaja (Hidayah & Fatmawati, 2020). Salah satu masalah yang dihadapi remaja adalah kurangnya waktu tidur, yang disebabkan oleh kecenderungan stres, kesehatan fisik yang buruk, pelupa, dan kehilangan fokus saat belajar, yang dapat mempengaruhi kinerja mereka di sekolah dan perkuliahan. Kurang tidur juga dapat menyebabkan kulit menjadi lebih tua, obesitas, dan masalah tidur (Dianti, 2023).

Menurut data WHO (World Health Organization), tingkat gangguan kualitas tidur di seluruh dunia berkisar antara 15,3% dan 39,2%. Sebanyak 86% orang di seluruh dunia mengalami masalah gangguan pola tidur, di Negara amerika orang berusia 18-24 tahun mengalami insomnia pada waktu tidur dengan angka presentasi sebesar 29% dimana merupakan kelompok usia yang memiliki presentasi tertinggi pada kejadian insomnia dari semua kelompok usia (Halawiyah et al., 2023). Sementara kualitas tidur remaja di Indonesia masih rendah sebanyak 63%, gangguan tidur diyakini mempengaruhi 10% orang (Halawiyah et al., 2023). Data yang dikumpulkan di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan tidur paling sering terjadi pada remaja di Jakarta (62,9%), Semarang (81,1%), dan Tangerang Selatan (77,1%) (Hadiansha dan Sarwendah, 2023). Di seluruh dunia, 1,2 miliar orang, atau 18% dari populasi, mengalami masalah kesehatan fisik dan psikososial. Setiap tahap perkembangan remaja, termasuk masalah kesehatan, memiliki proses dan hasil yang unik. Lebih dari setengah dari populasi Indonesia saat ini adalah remaja (Ulfa et al., 2021). Menurut Badan Kependudukan, kelompok usia 15 hingga 24 tahun mencapai 42.061,2 juta orang, atau 16,5 persen dari total populasi. Kelompok usia 10 hingga 19 tahun terdiri dari 43,5 hingga 150 juta orang, atau sekitar 13 hingga 18 persen dari total populasi, menurut sensus penduduk Indonesia 2020 (Ulfa et al., 2021).

Remaja merupakan periode transisi dengan munculnya karakteristik sekunder, fertilisasi tercapai, dan perubahan psikologis dan kognitif

terjadi. Tingkat potensi biologi seorang remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor genetik dan lingkungan biofisikopsikosisasi untuk mencapai pertumbuhan optimal (Ulfa et al., 2021).

Salah satu dari tiga standar kesehatan yang diakui secara global ialah kualitas tidur yang baik, efek tidur terlalu pendek atau tidur yang buruk akan berdampak pada kesehatan seseorang. Dalam jangka panjang, insomnia dan tidur tidak teratur sangat berbahaya (Xu et al., 2023). Gangguan tidur biasanya menyebabkan kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur yang cukup. Orang yang mengalami gangguan tidur biasanya akan lebih sulit untuk tidur dan sering terbangun saat tidur, yang menyebabkan mereka terbaring (Mahasiswa et al., 2024). Secara umum, waktu tidur remaja adalah 7-8,5 jam, dewasa muda adalah 7-8 jam, dewasa pertengahan adalah 7-8 jam, dan dewasa tua adalah 6 jam (Hadiansah & Sarwendah, 2023). Jika seseorang tidak mengalami gangguan tidur dan tidak menunjukkan tanda-tanda yang menunjukkan gangguan tidur, kualitas tidurnya dianggap baik. Efek samping kurang tidur termasuk kehilangan ingatan, kebingungan, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata cekung, kelelahan yang luar biasa, ketidakmampuan untuk fokus, sakit kepala, dan ketidaknyamanan (Halawiyah et al., 2023). Seiring dengan perubahan gaya hidup, jumlah gangguan tidur pada remaja akan terus meningkat. Remaja lebih suka terbangun untuk melakukan berbagai hal di malam hari daripada orang dewasa. Selain itu, masalah tidur yang diperburuk oleh remaja yang terlalu tergantung pada perangkat elektronik, stres, dan kegiatan lainnya (Hadiansah & Sarwendah, 2023).

Remaja adalah masa transisi di mana sifat sekunder muncul, fertilisasi tercapai, dan perubahan psikologis dan kognitif terjadi. Interaksi antara faktor genetik dan lingkungan biofisikopsikosisasi memengaruhi tingkat potensi biologi remaja untuk mencapai pertumbuhan optimal (Ulfa et al., 2021). Salah satu dari tiga standar kesehatan global ialah dampak tidur yang buruk, terlalu pendek, atau kualitas tidur yang buruk pada kesehatan seseorang. Insomnia dan tidur tidak teratur sangat berbahaya dalam jangka panjang (Xu et al., 2023). Mereka yang mengalami masalah tidur biasanya mengalami kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur, sehingga mereka tidak dapat memenuhi

kebutuhan tidur mereka. Orang yang mengalami gangguan tidur biasanya lebih sulit untuk tidur dan sering terbangun saat tidur, membuat mereka terbaring (Mahasiswa et al., 2024).

Umumnya, waktu Tidur remaja berkisar antara 7-8,5 jam, sedangkan dewasa muda adalah 7-8 jam, orang dewasa di usia pertengahan adalah 7-8 jam, dan dewasa lanjut usia adalah 6 jam (Hadiansah & Sarwendah, 2023). Jika seseorang tidak menghadapi masalah tidur dan tak memperlihatkan gejala yang menunjukkan masalah tidur, mutu tidurnya dianggap positif. Dampak negatif dari kurang tidur meliputi hilang ingatan, ketidakpahaman, kelopak mata bengkak, konjungtiva berwarna merah, mata cekung kelelahan yang sangat hebat, ketidakmampuan untuk Konsentrasi, nyeri kepala, dan ketidaknyamanan. (Halawiyah et al., 2023). Sejalan dengan perubahan pola hidup, banyaknya gangguan tidur di kalangan remaja akan terus bertambah. Kaum muda lebih memilih untuk bangun. untuk melaksanakan berbagai kegiatan di malam hari daripada orang yang sudah dewasa. Selain itu, permasalahan tidur yang diperburuk oleh remaja yang berlebihan tergantung pada gadget elektronik, tekanan, dan aktivitas lainnya (Hadiansah & Sarwendah, 2023).

Kualitas tidur bisa dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, kelelahan, suasana, pola hidup, asupan alkohol atau obat-obatan, tekanan, dan gizi (Halawiyah et al., 2023). Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi kesehatan, lingkungan, pencahayaan, stres psikologis, usia, pola makan, obat-obatan, dan gaya hidup (penggunaan *smartphone*). (Hadiansah & Sarwendah, 2023).

Stres meningkatkan hormon adrenalin, non-pinefrin dan kortisol, selama sistem saraf pusat yang bersangkutan. Ini adalah salah satu alasan mengapa stres dapat menyebabkan gangguan tidur. Siswa yang mengalami gangguan tidur sulit, mengalami masalah tidur, mencoba tidur dengan tenang, mencoba untuk tidak tidur dalam tidur, bangun di tengah malam, dan sering bangun di pagi hari. Dengan kehadiran ponsel, gaya hidup kaum muda adalah bagian dari komunitas dan sejalan dengan kemajuan dalam inovasi yang menjadi lebih cepat. Umumnya (Ulfa et al., 2021). Ponsel, sebuah perangkat teknologi yang semakin berkembang, mengubah gaya hidup masyarakat. Secara

keseluruhan, *smartphone* memiliki efek positif dan negatif (Ulfa et al., 2021). Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan efek buruk, seperti kecanduan dan gangguan tidur. Siswa dapat mengalami masalah tidur karena terlalu bergantung pada *smartphone*. Siswa sering terlibat dalam pesen teks dan cemas ketika mereka tidak menerima balasan dari teman-teman mereka, bahkan saat mereka seharusnya tidur (Ulfa et al., 2021).

Ketakutan adalah respons fisiologis yang sering terjadi dalam bentuk anak muda dalam bentuk kecemasan dan kekhawatiran yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk mengatasi masalah yang ditandai oleh respons fisik seperti kecemasan, keringat, keringat, dan tubuh yang gemetar (Made et al., 2023). Jurnal yang terdapat pada Sari, (2023) Kecemasan adalah gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berterusan yang dapat mengganggu psikologi siapapun termasuk remaja dan ibu. Mereka tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, memiliki kepribadian yang stabil, dan perilaku dapat berubah, tetapi tetap dalam batas normal.

Berdasarkan data survey awal yang dilakukan di Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024 mahasiswi S1 dan D3 Kebidanan Tingkat VIII dan VI berjumlah sebanyak 35 mahasiswi yang rentang usia 19-23 tahun. Hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan mahasiswi S1 dan D3 kebidanan Tingkat IV dan III Universitas Kader Bangsa menunjukan bahwa 31 mahasiswa (88.6%) mengalami jadwal tidur yang tidak teratur

2. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan studi kuantitatif, yaitu, tes analitik menggunakan pendekatan persimpangan, studi yang meneliti hubungan antara variabel independen/faktor penyebab dan variabel/faktor dependen (NotoatModjo, 2018). Penelitian ini termasuk Cader Bangsa Palembang Cadre Midwife 2024 untuk kelas kebidanan S1 Level IV dan D3 Level III. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 tingkat IV dan D3 tingkat III kebidanan kelas reguler Universitas Kader Bangsa Palembang tahun 2024 sebanyak 35 orang. Sampel pada penelitian ini dengan total sampling, yaitu setiap anggota populasi dijadikan sebagai sampel yang berjumlah 35 Responden (Notoatmodjo, 2018).

Pengumpulan data menggunakan data utama. Artinya, kami menggunakan data yang diterima langsung dari responden di universitas skuad nasional dengan mendistribusikan survei yang berisi daftar pertanyaan dalam bentuk tingkat stres, pengguna smartphone, ketakutan, dan kualitas tidur. Pemrosesan data dilakukan pada tingkat pemrosesan (pemrosesan), pengkodean (pengkodean), entri data

(input data), pemrosesan (pemrosesan), dan pembersihan data (pembersihan data). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menjalankan uji statistik chi-square untuk menampilkan hubungan antara variabel independen dan dependen.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Penggunaan *Smartphone*, dan Tingkat Kecemasan

No	Katego ri	Frekuen si	Persentase
Kualitas Tidur			
1	Buruk	22	62.9
2	Baik	13	37.1
Tingkat stres			
1	Berat	25	71.4
2	Ringan	10	28.6
Penggunaan <i>Smartphone</i>			
1	Tidak baik	25	71.4
2	Baik	10	28.6
Tingkat kecemasan			
1	Berat	9	25.7
2	Ringan	26	74.3

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi dari 35 responden, di dapatkan sebagian besar remaja dengan kualitas tidur buruk sebanyak 22 (62.9%) responden, pada tingkat stres didapatkan sebagian besar remaja dengan tingkat stres berat dengan jumlah 25 (71.4%) responden,

pada penggunaan *smartphone* didapatkan lebih banyak dengan penggunaan *smartphone* tidak baik sebanyak 25 (71.4%) responden sedangkan remaja dengan tingkat kecemasan didapatkan sebagian besar dengan kecemasan ringan sebanyak 26 (74.3%) responden

Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

Tingkat Stres	Kualitas Tidur				Total N (%)	P-Value	OR
	Buruk		Baik				
	n	%	n	%			
Berat	16	64	9	36	25 100%		
Ringan	6	60	4	40	10 100%	1,000	1,185
Total	22		13		35		

Pada tabel 2 di atas, terlihat bahwa dari 25 responden yang mengalami stres tinggi, sebanyak

16 orang (64,0%) melaporkan kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, dari 10 responden dengan

stres rendah, 6 orang (60,0%) juga mengalami gangguan tidur. Hasil pengujian statistik chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 1,000 ($\alpha > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur di kalangan Mahasiswa Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang pada tahun 2024. Dengan Odds Ratio (OR) sebesar 1,185, artinya para responden dengan stres tinggi memiliki kemungkinan 1 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki stres rendah.

Stres adalah gangguan yang dialami tubuh seseorang ketika sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar yang berubah-ubah; hal itu dapat memunculkan pengaruh positif ataupun pengaruh negatif pada diri kita. Pengaruh positif stres adalah bisa memaksa seseorang untuk melakukan tindakan, sedangkan pengaruh negatif dapat mengalami Kecemasan dan stress yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Notalin & Susilawati, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utami & Ismail, 2023) menyatakan bahwa responden yang normal dan memiliki kualitas tidur sangat baik yaitu sebesar 6 responden dari 10 responden (60%). Responden yang mengalami stres ringan dan memiliki kualitas tidur

yang cukup baik yaitu sebesar 4 responden dari 5 responden (80%). Hasil uji statistik diperoleh pvalue sebesar 0,1 dimana nilai tersebut lebih dari $\alpha = 0,05$ hal ini menunjukkan adanya hubungan yang tidak signifikan antara stres dan kualitas tidur pada mahasiswa di Gedung D, FKIP, Universitas Sebelas Maret (Utami & Ismail, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Notalin & Susilawati, 2022) menyatakan bahwa 25 responden yang mempunyai Tingkat Stress sedang dan Kualitas Tidur Buruk dengan jumlah 14 responden (62.5%). Hasil Uji Spearman Rank didapat *P-Value* 0.769 ($P > 0.05$) yang berarti H_0 diterima, H_a Ditolak, dapat diartikan Tidak terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkatan Stress terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa semester Akhir Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Asumsi peneliti menyatakan bahwa hasil uji statistik didapatkan tidak ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Pada variabel tingkat stres seharusnya memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur. Namun pada penelitian tidak berpengaruh dikarenakan kemungkinan jumlah responden yang sedikit yang mengakibatkan tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur.

Tabel 3. Hubungan Penggunaan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

Penggunaan <i>Smartphone</i>	Kualitas Tidur				Total	<i>P-Value</i>	OR
	Buruk		Baik				
	n	%	n	%	N %		
Tidak Baik	19	76	6	24	25 100%	0.020	7.389
Baik	3	30	7	70	10 100%		
Total	22		13		35		

Pada tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 25 responden yang menggunakan penggunaan *smartphone* tidak baik, sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 19 responden (76,0%), Sedangkan dari 10 responden yang penggunaan *smartphone* baik lebih banyak mengalami kualitas tidur baik sebanyak 7 responden (70,0%). Hasil uji statistik *Chi-Square* didapat nilai *P-Value* sebesar 0,020 ($\alpha = < 0,05$), artinya ada hubungan yang bermakna antara penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur pada

Mahasiswa Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024 dengan *Odds Ratio* (OR) diperoleh 7,389 artinya responden yang penggunaan *smartphone* tidak baik berpeluang 7 kali lebih besar mengalami kualitas tidur dibandingkan dengan responden yang penggunaan *smartphone* baik.

Smartphone yang dilengkapi dengan koneksi internet memiliki berbagai fungsi personal digital assistant (PDA), termasuk kalender, catatan, kalkulator, buku agenda, dan berbagai aplikasi

canggih yang membantu kegiatan sehari-hari. Banyak orang terperangkap dalam rutinitas menggunakan *smartphone* karena kecanggihan dan kemudahan mereka (Ulfa et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rakhman et al., 2023) menyatakan bahwa hasil uji statistik *Kendall Tau b* pada pada penelitian ini didapatkan *Correlation Coefficient* sebesar -0,184 (sangat lemah) dan *p-value* sebesar -0,08 (sig.(2-tailed) < 0,005) yang berarti terdapat hubungan antara penggunaan *smarthpone* dengan

kualitas tidur remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kabupaten Brebes.

Asumsi peneliti penggunaan *smartphone* dapat mempengaruhi kualitas tidur. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan penggunaan *smartphone* dengan kualitas tidur dikarenakan paparan sinar biru dari *smartphone* yang mengakibatkan gangguan irama sirkadian (perubahan terang dan gelap) sehingga mempengaruhi kualitas tidur.

Tabel 4 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	P-Value	OR
	Buruk		Baik				
	n	%	n	%	N %		
Berat	6	66.7	3	33.3	9 100%	1.000	1.250
Ringan	16	61.5	10	38.5	26 100%		
Total	22		13		35		

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 9 peserta yang merasakan kecemasan parah, mayoritasnya, yaitu 6 orang (66,7%), melaporkan tidur yang kurang baik. Sementara itu, dari 26 peserta yang mengalami kecemasan ringan, sebagian besar, yakni 16 orang (61,5%), juga mengalami masalah tidur yang sama. Analisis statistik dengan chi-square menunjukkan nilai p sebesar 1,000 ($\alpha = >0,05$), yang berarti tidak ada kaitan signifikan antara tingkat kecemasan dan mutu tidur pada Mahasiswa Kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang pada Tahun 2024. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 1,250 mengindikasikan bahwa peserta dengan kecemasan berat memiliki kemungkinan 1 kali lebih tinggi untuk mengalami masalah tidur dibandingkan mereka yang keemasannya ringan.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang mengganggu, seperti rasa cemas atau takut, yang bisa bersifat ringan atau berat dan muncul sebagai respons terhadap potensi bahaya, baik yang tampak maupun yang tidak jelas. Pada mahasiswa, kecemasan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kualitas tidur. Lingkungan di sekitar tempat tidur merupakan salah satu aspek yang dapat menimbulkan masalah tidur pada mahasiswa (Notalin dan Susilawati, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilaksanakan oleh (Notalin dan Susilawati, 2022) yang menunjukkan bahwa sebanyak 11 responden (27,5%) merupakan mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari hasil Uji Spearman Rank, diperoleh P-Value sebesar 0,134 ($P > 0,05$) yang menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Asumsi yang diambil peneliti dari hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat kaitan antara tingkat stres dan kualitas tidur. Seharusnya, variabel tingkat stres dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Namun, dalam penelitian ini tidak ditemukan pengaruh yang signifikan, mungkin disebabkan oleh jumlah responden yang terbatas sehingga tidak terbentuk hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur

4. KESIMPULAN

Hasil dari studi ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara penggunaan smartphone dan kualitas tidur ($p\text{-value}=0,020$), sementara tidak ditemukan keterkaitan antara tingkat stres ($p\text{-value}=1,000$) dan tingkat kecemasan ($p\text{-value}=1,000$) dengan kualitas tidur di kalangan mahasiswa kebidanan Universitas Kader Bangsa Palembang Tahun 2024. Diharapkan bahwa studi ini akan memperluas pemahaman dan wawasan mahasiswa kebidanan, serta peneliti lainnya, mengenai berbagai aspek yang memengaruhi baik dan buruknya tidur. Temuan riset ini juga diharapkan dapat menjadi dasar untuk memajukan ilmu kebidanan, terutama dalam hal memberikan perawatan kebidanan yang berkaitan dengan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Dianti, Y. (2023). Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Negeri 1 singaraja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Hadiansah, T., & Sarwendah, E. (2023). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan*. 1(agustus), 19–31.
- Hadiansah, T., & Sarwendah, E. (2023). *Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan*. 1(agustus), 19–31.
- Halawiyah, S. R., Wibisono, A., & Faridah, I. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan dan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Yatsi Madani. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 94–99
- Hidayah, N., & Fatmawati, R. (2020). *buku ajar manajemen nyeri haid pada remaja*. yuma pustaka.
- Made, N., Febriyanti, A., Primatanti, P. A., Luh, N., Eka, P., Sari, K., Sadock, J., & Sadock, V. A. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre - Klinik dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Jurnal*, 3(2), 164–170.
- Mahasiswa, P., Akhir, T., Universitas, D. I., & Mulia, S. (2024). *Hubungan tingkat stres dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di universitas sari mulia 1*. 17, 118–125.
- Notalin, E., & Susilawati. (2022). *Jurnal ners generation*. September, 48–54.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sari, T. W., Wathan, F. M., Silaban, T. D. S., & Ismed, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan ibu bersalin kala 1 fase laten di ruang bersalin Rumah Sakit Umum Daerah Kayuagung tahun 2022. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(25), 170-182.
- Ulfa, R., Puspita Sari, R., Y G Wibisono, H. A., & YATSI Tangerang, Stik. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Perumahan Kutabumi Tangerang The Relationship Of Smartphone Use With Sleep Quality In Adolescent At Kutabumi Housing, Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), Page.
- Utami, A. Z., & Ismail, K. (2023). *Analisis Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Sebelas Maret Movement*. 07(02).
- Xu, C. Y., Zhu, K. T., Ruan, X. Y., Zhu, X. Y., Zhang, Y. S., Tong, W. X., & Li, B. (2023). Effect of physical exercise on sleep quality in college students: Mediating role of smartphone use. *PLoS ONE*, 18(11 November), 1–13