

**HUBUNGAN POLA TIDUR DAN POLA MAKAN DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DIPLOMA III FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU TAHUN 2018**

SKRIPSI



OLEH

BAYU HERWANTO

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S-1) FAKULTAS
ILMU KESEHATAN (FIKES) DEHASEN BENGKULU
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
TAHUN 2018**

ABSTRAK

Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Tingginya tuntutan yang dialami mahasiswa Indonesia tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan studi diperguruan tinggi. Stres yang dialami mahasiswa memiliki tingkat yang berbeda-beda. Berdasarkan hasil penelitian Kaufman (2008) diperoleh bahwa sebesar 56% dari 94.806 mahasiswa mengalami stres. Stressor yang dihadapi mahasiswa tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentang stres tetapi juga rentang mengalami gangguan tidur dan mengalami gangguan pola makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Antara Pola Tidur dan Pola Makan dengan Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Tahun 2018. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 44 orang dengan teknik pengambilan sampel *Non-Probability Sampling* dengan jenis *Stratified Sampling*, menggunakan data primer dan sekunder yang diolah secara univariat dan bivariat. Analisis univariat menunjukkan hampir sebagian responden (43.2%) mengalami stres Berat, sebagian besar responden (52,3%) mengalami gangguan pola makan, sebagian besar responden (54,5%) mengalami gangguan pola tidur, analisis bivariate menunjukkan bahwa Ada hubungan antara pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa semester akhir Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dehasen Tahun 2018 ($p = 0,003$) dan Ada hubungan antara pola tidur dengan tingkat stres mahasiswa semester akhir Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dehasen Tahun 2018 ($p = 0,000$). Peneliti menyarankan hendaknya Kepada pihak Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu diharapkan memberikan dan menyediakan badan konseling khusus untuk mahasiswa semester akhir yang diharapkan dapat membantu meringankan atau mengatasi stress yang dialami oleh para mahasiswa dan mahasiswi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu.

Kata Kunci: Pola tidur, pola makan dan tingkat stress

ABSTRACT

Stressor is a stimulus which starting or creating changes. High demand which suffered by high students in Indonesia is to finish study in College. Stress suffered by students have different levels. According to Kaufman (2008), there are 56% from 94.806 high students suffered from stress. The stressor is not only causing stress it also disturb their sleep and eating pattern. The purpose of this study is to find out correlation between sleeping pattern and eating pattern with stress level on high students of Diploma III at Faculty of health sciences Dehasen University in 2018.

The research method is descriptive with cross sectional method. Research sample are 44 people which taken by probability sampling with stratified sampling. primary and secondary data then analyzed by using univariate and bivariate.

Univariate analysis shows that almost half of respondents (43.2%) have severe stress level, half of respondents (52,3%) have eating pattern disturbance, half of respondents (54,5%) have sleeping pattern disturbance, bivariate analysis shows that there is a correlation between stress level with sleeping pattern ($p = 0,003$) and the is a correlation between stress level with sleeping pattern ($p = 0,000$).

This researcher suggests that to all staff in Faculty of health sciences dehasen university can give and prepare a special counseling unit for last semester high students to help them to reduce or solve stress which suffered by high students.

Keywords: sleeping pattern, eating pattern and stress level