



HUBUNGAN STRES DAN KUALITAS TIDUR: TINJAUAN LITERATUR

Niko Septian

Universitas Pendidikan Indonesia

Alamat: Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Korespondensi penulis: nikoseptian@upi.edu

Abstract. *Stress is the body's reaction to situations that seem dangerous and difficult, causing the body to produce the hormone adrenaline to defend itself. Determined by the researchers is a major factor in sleep difficulties in the short term. The purpose of this literature review is to analyze the relationship between stress and sleep quality. Library data collection which was carried out from 12 articles found the 5 most relevant articles in this study. The results of the analysis show that the level of severe and moderate stress can lead to poor sleep quality and can cause serious complications such as insomnia and hypertension. The results of the literature review show that stress is the main cause of sleep quality based on the levels. Therefore, researchers can conclude that there is a significant relationship between the effect of stress and sleep quality.*

Keywords: *Relationship, stress, sleep quality.*

Abstrak. Stres merupakan reaksi dari tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya dan sulit, sehingga tubuh memproduksi hormone adrenaline untuk mempertahankan diri. Stres ditetapkan oleh para peneliti merupakan faktor utama kesulitan tidur dalam jangka pendek. Tujuan dilakukannya kajian literatur ini adalah untuk menganalisis keterkaitan antara stres dan kualitas tidur. Pengumpulan data pustaka yang dilakukan dari 12 artikel ditemukan 5 artikel yang paling relevan pada penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat stres berat dan sedang dapat memicu kualitas tidur yang buruk dan bisa menyebabkan berbagai komplikasi penyakit serius seperti insomnia dan hipertensi. Hasil kajian literatur in menunjukkan bahwa stres yang menjadi penyebab utama pada kualitas tidur dipengaruhi berdasarkan tingkatan-tingkatannya. Oleh karena itu, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh stres dan kualitas tidur.

Kata Kunci: Hubungan, stres, kualitas tidur

PENDAHULUAN

Perubahan pola tidur dapat terjadi pada remaja atau siswa yang sedang menempuh pendidikan di sekolah. Kegiatan belajar mengajar dimulai pada pagi hari yang membuat siswa-siswi harus bangun pagi agar tidak terlambat datang ke sekolah untuk mengikuti kegiatan belajar. Dari kalangan mahasiswa mungkin tugas-tugas berat yang membuat mereka harus mengerjakannya hingga larut malam ataupun diharuskan untuk begadang. Terkadang pada orang dewasa kerap kali mendapatkan kesulitan tidur yang cukup serius dan hal ini merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari proses penuaan (Sarfriyanda dkk., 2015). Oleh karena itu mereka tidak mendapatkan pola tidur dengan baik. Pola tidur yang buruk bisa mempengaruhi pada kualitas tidur seseorang sehingga mereka tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup dan ideal dan mereka akan kesulitan untuk memulai tidur lebih awal.

O'Byrne dkk. (2021) mengemukakan bahwa, durasi tidur yang tidak mencukupi dapat menyebabkan kantuk di siang hari dan merusak fungsi kognitif. Waktu tidur yang tidak terpenuhi akan berdampak buruk bagi tubuh baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang. Dampak jangka pendek adalah kurangnya daya konsentrasi, daya kreativitas, dan pengambilan keputusan (Leo dkk., 2016). Dampak jangka panjang akan menimbulkan gangguan serius terhadap tubuh seperti gangguan pada memori atau atensi, mengantuk berlebih di siang hari, mood, depresi, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, jantung dan kanker lebih tinggi pada

seseorang yang mendapat waktu tidur lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam dibandingkan dengan orang-orang yang tidur di rentang waktu 7-8 jam dalam sehari (Bokoharjo dkk., 2012).

Gangguan tidur juga dapat berdampak pada imunitas tubuh dan perubahan emosi pada seseorang. Dikutip dari Raftknowledge (2004), Menurut survei National Sleep Foundation (NSF) di Amerika menyebutkan bahwa, orang-orang yang mengaku mempunyai kesulitan tidur mereka lebih sulit untuk berkonsentrasi, sulit juga untuk menyelesaikan sejumlah tugas, dan sedikit lebih emosional atau mudah untuk marah. Beberapa hal disebabkan karena ketidakseimbangan tugas yang diterima dengan kemampuan diri seseorang untuk menyelesaikannya. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi pada target pekerjaan atau tugas-tugas kuliah.

Stres dipertimbangkan menurut ahli spesialis sebagai penyebab kesulitan tidur jangka pendek nomor satu (Raftknowledge, 2004). Umumnya sering dipicu oleh masalah pekerjaan, masalah keluarga, masalah sekolah, akibat dari penyakit serius, atau musibah kematian dalam keluarga. Biasanya masalah tidur akan hilang jika masalah stres telah berlalu. Berbeda lagi dengan insomnia, masalah ini akan terus berlanjut walaupun stres sebagai pemicunya telah hilang. Psikiater adalah saran yang tepat untuk mengatasi berbagai masalah tidur yang muncul kembali dan masalah tidur dalam jangka waktu yang relatif lama.

Dalam hal ini hubungan stres dan kualitas terhadap seseorang akan berpengaruh pada kegiatan aktivitas sehari-harinya. Tingkat stres yang semakin tinggi adalah pemicu bagi seseorang mengalami kesulitan tidur dan penyebab gangguan tidur, sehingga mereka tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik. Berdasarkan uraian di atas peneliti akan mencoba memaparkan lebih lanjut lagi tentang hubungan kualitas tidur dan stres dan akan menunjukkan beberapa hasil analisis dari artikel-artikel yang relevan terhadap penelitian berikut.

KAJIAN TEORI

Stres

Stres dapat didefinisikan sebagai suatu situasi yang menekan jiwa seseorang (Abidin, 1970). Stres pada hakikatnya terdapat di dalam diri manusia yang merupakan suatu luapan emosi dari kecemasan, ketakutan, amarah, dan frustrasi. Umumnya setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda-beda tergantung kondisi dan keadaan lingkungannya tempat mereka berada yang mempengaruhi keadaan emosi di dalamnya. Dalam tekanan yang rendah stres dapat menimbulkan suasana kegembiraan, dalam tekanan yang tinggi stres dapat menimbulkan ketegangan saraf hingga berdampak pada kondisi fisik yang beresiko buruk, tidak hanya fisik namun berpengaruh buruk juga pada jiwa (batin) manusia.

Kualitas Tidur

Menurut Arifin (2010), Tidur merupakan suatu proses yang dianggap pasif dan dianggap sebagai keadaan dorman dalam kehidupan kita. Sebagian besar manusia lebih dari sepertiga waktu hidupnya untuk tidur (Atmadja W., 2010). Dalam periode 24 jam rata-rata orang dewasa normal memiliki waktu tidur selama 8 jam namun akan ada perbedaan dari kategori anak-anak dan orang lanjut usia. Kualitas tidur memberikan peran esensial terhadap kebutuhan fisiologi dan psikologi untuk memenuhi kebutuhan hidup manusia. Menurut Awal (2017), tidur yang berkualitas dapat memperbaiki kesehatan fisik, meningkatkan energi, suasana hati, daya ingat, serta kemampuan berkonsentrasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dimana peneliti mengumpulkan data pustaka yang terdapat pada beberapa artikel dengan serangkaian kegiatan, mencatat dan membaca, serta mengolah bahan penelitian. Metode kajian literatur ini studi untuk mencari dan mengumpulkan data melalui tinjauan data primer dan sekunder. Data primer didapat dari hasil observasi, kemudian untuk data sekunder didapat dari artikel, jurnal, dan internet (Jamil dkk., 2020). Dalam kajian literatur ini meliputi artikel berbahasa Indoensia, tersedia *full text* dengan bersifat murni dari responden berusia remaja, dewasa, dan lansia yang sedang menderita stres dan berindikasi pada kualitas tidur. Penelitian ini disajikan dari persentase data hasil analisis langsung dari artikel-artikel terkait dengan memperhatikan kode etik dari peneliti agar terhindar dari plagiarism dan duplikasi publikasi, serta menjaga keakuratan dalam memberikan data-data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dari kasus mahasiswa yang mengalami insomnia pada saat menyelesaikan tugas akhir, tepatnya mahasiswa angkatan 2008 PSIK FK UNDIP yang diteliti oleh Rizqiea & Hartati (2012), ditemukan bahwa ada salah satu informan yang menyebutkan bahwa stres sebagai faktor internal penyebab terjadinya insomnia yang dialaminya. Sedangkan faktor eksternal yang dialaminya di antara lain dari urusan akademik, tempat penelitian, serta referensi. Penyebab eksternal ini sesuai dengan fenomena yang telah dialami oleh informan yaitu, ketentuan akademik, lamanya birokrasi, dan keterbatasan referensi. Menurut Ambarwati dan kawankawan (2019), peningkatan stres akademik akan murunkan kemampuan akademik pula dan berakibat pada indeks prestasi mahasiswa. Dari penelitian G. Lund dan kawan-kawan (2010) menunjukkan bahwa kurang tidur dan masalah kesehatan fisik dan psikologis. Stres dan akademik bisa berpengaruh buruk pada pola tidur seseorang.

Dari hasil penelitian Bokoharjo dkk. (2012) yang dilakukan pada siswa Pondok Pesantren Modern Mbs di Bokoharjo, Prambanan, Sleman, dijelaskan bahwa siswa yang mengalami stres ringan pola tidurnya cukup terpenuhi dari 21 orang dengan persentase sebesar 22,1%. Sebagian kecil siswa tidak mendapat pola tidur yang baik dari masing-masing siswa berjumlah 12 dengan persentase sebesar 12,6%. Dari data yang dipaparkan dapat dinyatakan bahwa semakin ringan tingkat stres pada siswa maka semakin terpenuhinya pola tidur demikian pula sebaliknya semakin beratnya tingkat stres pada siswa, maka semakin tidak terpenuhinya pola tidur. Menurut beberapa peneliti mengemukakan bahwa kurangnya tidur atau deprevasi tidur dapat menimbulkan kantuk di siang hari, penurunan fungsi kognitif, menurunkan imunitas tubuh dan infeksi (Alfi & Yuliwar, 2018).

Penelitian Wicaksono dkk. (2013) yang dilakukan pada mahasiswa di Universitas Airlangga, Fakultas Keperawatan menganalisis apa yang menjadi penyebab faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas mahasiswa. Hubungan stres dengan kualitas tidur berdasarkan data hasil analisis statistik terdapat sebanyak 12 responden (24%) dari 50 responden mengalami stres pada tingkat normal namun kualitas tidur kurang baik. Dari data yang diperoleh pada hasil kuisioner yang diisi oleh responden, mereka mengalami kesulitan saat memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari sehingga waktu tidur mereka kurang dari 7-8 jam. Hal ini juga bisa disebabkan oleh faktor pendukung lain seperti obat-obatan, diet, mood, penyakit, gaya hidup, maupun dengan kondisi lingkungan sekitar. Berdasarkan dari hasil penelitian di atas responden tersebut kurang bisa untuk mengontrol masalah yang dihadapinya dan membuat responden tersebut terlalu keras untuk berfikir sampai tidak bisa mengendalikan emosionalnya dengan baik. Meskipun stres yang dimilikinya normal, tetapi tetap mempunyai kualitas tidur yang kurang baik. 1 responden (2%)

memiliki tingkat stres yang sedang dan kualitas tidur sangat buruk. Dari data yang diperoleh pada hasil kuisioner yang diisi oleh responden menyebutkan bahwa sering memikirkan masalah-masalah sebelum tidur, terbangun di malam hari dan kesulitan bangun di pagi hari. Berdasarkan dari hasil peneliti di atas kemungkinan responden selalu merasa gelisah terhadap beban pikirannya (2%) sehingga responden tidak bisa berkonsentrasi untuk memulai tidurnya. 1 responden lagi memiliki stres tingkat berat dan kualitas tidur yang cukup baik. Dari data yang diperoleh pada hasil kuisioner yang diisi oleh responden menyebutkan responden ini mudah marah untuk masalah sepele, tidak sabar dalam menunggu, dan mudah cemas dan gelisah. Berdasarkan dari hasil penelitian di atas responden tersebut sering terbangun di malam hari dan kesulitan untuk memulai tidur. Responden memiliki tingkat stres berat tetapi mendapat kualitas tidur cukup baik, hal ini dimungkinkan karena responden memiliki coping individu sangat kuat, sehingga kualitas tidur dapat terpenuhi. Apabila coping lebih kuat daripada stressor, maka itu tidak akan menjadi beban pikiran berlebih dan dapat memudahkan untuk mendapat tidur yang berkualitas. Mekanisme coping merupakan situasi dimana seseorang dapat mengendalikan diri dari keadaan yang mengurangi rasa nyaman atau yang dapat menimbulkan stres (Videbeck, 2008).

Stres dan waktu tidur adalah faktor resiko dari penyebab nyeri kepala primer pada residen di RSUPD Dr. Mohammad Hoesein Palembang. Fahmi dkk. (2019) meneliti hubungan antara rata-rata waktu tidur dengan sakit kepala primer pada residen RSUP Dr. Mohammad Hoesein Palembang tahun 2017. Subjek residen dengan tidak stres sebanyak 64 residen, 34 residen (53,1%) menderita nyeri kepala primer. Dari 44 subjek residen dengan stres 32 residen (72,7%) menderita nyeri kepala primer. Nilai p yang didapat hasil uji *chi-square* sebesar 0,040 ($p < 0,05$). Hasil menunjukkan bahwa hipotesis tersebut bisa diterima, artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dengan kejadian nyeri kepala primer. Nilai *odd ratio* yang didapat 0,425 dan hasil tersebut signifikan dengan selang kepercayaan 95% sehingga *odd ratio* bisa dipakai. Hal ini menunjukkan bahwa residen yang tidak stres memiliki kecenderungan 0,425 kali lebih rendah dibanding dengan residen yang stres. Subjek residen yang jaga malam sebanyak 7 residen, 1 (14,3%) diantaranya menderita sakit kepala. Pada subjek dengan frekuensi 1-2 kali jaga dalam seminggu dari sebanyak 70 residen 40 (58%) diantaranya menderita nyeri kepala. Dari 31 subjek residen dengan frekuensi 3-4 kali jaga dalam seminggu, 24 residen (77,4%) menderita nyeri kepala primer. Nilai p menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan berdasarkan hasil uji *chi-square* 0,006 ($p < 0,05$) hubungan antara nyeri kepala primer dengan jaga malam. Dari nilai *odd ratio* 0,118 untuk membandingkan frekuensi 1-2 kali jaga dalam seminggu dengan nilai *odd ratio* 0,417 serta untuk nilai *odd ratio* 0,417 untuk membandingkan antara residen dengan frekuensi jaga malam 1-2 dan 3-4 dalam seminggu, tetapi tidak signifikan dengan selang kepercayaan 95%. Sedangkan diperoleh nilai *odd ratio* 0,049 untuk membandingkan antara residen dengan jaga malam 3-4 kali jaga dalam seminggu menunjukkan nilai yang signifikan pada selang kepercayaan 95%. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan responden yang tidak memiliki jaga sebesar 0,049 kali lebih rendah untuk mengalami nyeri kepala primer di bandingkan dengan residen yang 3-4 kali jaga dalam seminggu. Jadi stres dan jaga malam merupakan faktor utama resiko terjadinya nyeri kepala primer pada residen RSUPD Dr. Mohammad Hoesein Palembang. Residen yang tidak stres memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap nyeri kepala primer dibandingkan dengan responden yang dan residen yang 3-4 kali jaga dalam seminggu akan meningkatkan resiko nyeri kepala primer, hal ini diduga karena dapat mengurangi durasi tidur pada residen sehingga residen mendapatkan kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap penyakit hipertensi. Sebagian besar orang memiliki kualitas tidur yang buruk yang mana di antara responden tersebut ada yang menderita hipertensi derajat 3. Kurangnya tidur dapat berakibat pada tekanan darah. Orang yang memiliki durasi tidur yang pendek akan meningkatkan aktivitas saraf simpatik sehingga orang tersebut akan mudah stress dan dapat berakibat pada naiknya tekanan darah (Alfi & Yuliwar, 2018). Dalam penelitiannya di Puskesmas Mojolangu Kota Malang tahun 2014 menunjukkan bahwa laki-laki lebih banyak menderita penyakit hipertensi dibandingkan perempuan untuk kenaikan darah sistolik yang memiliki tingkat rasio sebesar 2,29 dan untuk kenaikan tekanan darah diastolik rasionya sebesar 3,76. Dari data sebagian responden memiliki tekanan darah yang tidak normal terdapat pada perempuan walaupun terbilang rendah ($r = 0,02$). Penelitian lain menunjukkan hasil serupa bahwa tidak ada hubungan bermakna di antara jenis kelamin dan hipertensi (M. H. B. M. Arifin & Weta, 2016).

Lebih dari separuh 19 (59,4%) perawat di Puskesmas DAU Malang mengalami kualitas tidur yang buruk dan 14 (43,8%) perawat mengalami tingkat stres sedang. Berdasarkan data yang diperoleh terdapat hubungan antara stres dan kualitas tidur para perawat di Puskesmas DAU Malang. E, Susanti, F. Kusuma & Y. Rosdiana (2017) Berpendapat bahwa perawat yang mengalami stres sedang dapat menyebabkan kualitas tidur buruk. Penurunan kinerja fisik dan kelelahan emosi pada saat bekerja dapat menimbulkan stres. Hal ini bisa terjadi akibat beban kerja yang berlebihan dan jika berkelanjutan sampai selesai bekerja, maka akan mempengaruhi kualitas tidur perawat.

KESIMPULAN

Kajian literatur ini dianalisis dari lima artikel yang diambil dari lima *data base* dengan menggunakan enam kata kunci yang saling berhubungan antara pengetahuan tentang stres dengan kualitas tidur. Beberapa artikel mengungkapkan bahwa stres dengan kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan. Tingkat stress yang berat dapat memicu buruknya kualitas tidur hingga beberapa komplikasi penyakit seperti insomnia dan hipertensi. Peneliti menyimpulkan tingkatan stres dapat mempengaruhi kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (1970). Ketika Stress Beraksi Islam Punya Solusi. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3(1), 148–166. <https://doi.org/10.24090/komunika.v3i1.120>
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arifin, A. R., Ratnawati, & Burhan, E. (2010). Fisiologi Tidur dan Pernapasan. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 1–12.
- Arifin, M. H. B. M., & Weta, I. W. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Petang I Kabupaten Bandung Tahun 2016. *E-JURNAL MEDIKA UDAYANA*, 5(7).
- Atmadja W., B. (2010). Fisiologi Tidur. *Jurnal Kedokteran Maranatha*, 1(2), 36–39. <http://majour.maranatha.edu/index.php/jurnalkedokteran/article/view/25/pdf>
- Awal, H. Q. (2017). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa

- Keperawatan Angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar. *Advanced Drug Delivery Reviews*, (Juli 2017). Retrieved from <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/4164/1/HUSNUL%20QIRA%27AH%20AWAL%2001.pdf>
- Bokoharjo, D. I., Publikasi, N., & Bokoharjo, M. B. S. D. I. (2012). *Hubungan Antara Stres Dengan Pola Tidur Pada Siswa Smp Pondok Pesantren Modern Mbs Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman*.
- Fahmi, M., Sugiharto, H., & Azhar, M. B. (2019). Prevalensi dan faktor risiko nyeri kepala primer pada residen di RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 2(2), 128–135. <https://doi.org/10.32539/sjm.v2i2.50>
- G. Lund, H., D. Reider, B., B. Whiting, A., & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health* 46 (2010), 124–132.
- Jamil, F., Mukhaiyar, R., & Husnaini, I. (2020). Kajian Literatur Rekonstruksi Mata Kuliah (Studi Kasus Mata Kuliah Pengolahan Sinyal Teknik Elektro UNP). *JTEV (Jurnal Teknik Elektro dan Vokasional)*, 6(2), 198. <https://doi.org/10.24036/jtev.v6i2.108742>
- Leo, J., Arief, D., Jacky, M. S., Sn, C. S., Visual, D. K., Seni, F., & Kristen, U. (2016). Perancangan Komunikasi Visual Komik Tentang Dampak Negatif Kurang Tidur Bagi Remaja Usia 15 – 20 Tahun Pendahuluan Rumusan Masalah Metode Pengumpulan Data Data Primer Data Sekunder Definisi Komik Sejarah komik. *Jurnal DKV Adiwarna, Universitas Kristen Petra*, 1(8).
- O’Byrne, N. A., Yuen, F., Niaz, W., & Liu, P. Y. (2021). Sleep and the testis. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*, 18, 83–93. <https://doi.org/10.1016/j.coemr.2021.03.002>
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Elex Media Komputindo.
- Rizqiea, N. S., & Hartati, E. (2012). Pengalaman Mahasiswa yang Mengalami Insomnia Staf pengajar Departemen Jiwa dan Komunitas Program Studi Ilmu Pendahuluan Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Lopez , Penelitian yang disampaikan oleh DiMatteo dan Martin pada tahun 20. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 231–236.
- Sarfriyanda, J., Karim, D., & Ari, P. D. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar*. 2(2), 1177–1185.
- Susanti, E., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kualitas Tidur pada Perawat di Puskesmas Dau Malang. *Nursing News*, 2(3), 164–173.
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. EGC.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A. ., & Widyawati, I. Y. (2013). Analisis Faktor Dominan yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Fakultas Airlangga. *Critical, Medical, And Surgical Nursing Journal*, 1(2), 46–58.