

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN POLA TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4 DAN 5 YANG AKAN MELAKSANAKAN UJIAN AKHIR SEMESTER DI MI AL IKHLAS DEPOK

Lusy Bringgandini^{1*}, Rani Risdiana²

¹⁻²Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: lusybringgandini@gmail.com

Disubmit: 11 Juli 2024

Diterima: 25 Oktober 2024

Diterbitkan: 01 November 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i11.16173>

ABSTRACT

Stress is the body's response to situations that cause emotional tension, pressure, changes, and others. Stress can also be caused by individual factors, psychological factors, and there are several types of psychological stressors such as frustration, conflict, and pressure. Students who are about to face final semester exams will certainly experience stress that affects their sleep patterns. To determine the relationship between stress levels and sleep patterns in 4th and 5th grade school children who will be taking final semester exams at MI Al-Ikhlal Depok. This study is a quasi-analytic type with a cross-sectional research design involving total sampling of 60 respondents from MI Al-Ikhlal Depok. Data were collected using questionnaires. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with chi-square test using SPSS software. The research found a p-value of 0.042, indicating a significant relationship between stress levels and sleep patterns in 4th and 5th grade school children who will be taking final semester exams. There is a significant relationship between stress levels and sleep patterns in 4th and 5th grade school children who will be taking final semester exams at MI Al-Ikhlal Depok. Students can create a well-regulated study and rest schedule to reduce stress and improve sleep quality when facing final semester exams.

Keywords: *Sleep Patterns, Academic Stress, Stress Levels*

ABSTRAK

Stress merupakan respon tubuh terhadap situasi yang menimbulkan ketegangan emosi, tekanan, perubahan dan lain-lain. Stress juga dapat disebabkan oleh faktor individu, psikologis, serta ada beberapa jenis stressor psikologis yaitu frustasi, konflik dan tekanan. Siswa yang akan menghadapi ujian semester akhir tentunya akan mengalami stress yang berpengaruh terhadap pola tidur. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester di MI Al-Ikhlal Depok". Jenis penelitian ini adalah quasi analitik dengan desain penelitian *cross sectional* dengan total sampling pada 60 responden MI Al-Ikhlal Depok, data diambil melalui kuesioner. Analisa data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square* program SPSS. Hasil penelitian didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,042 hal ini menunjukkan

bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya hubungan antara tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester di MI Al-Ikhlas Depok. Siswa/siswi dapat membuat jadwal belajar dan istirahat yang teratur dengan baik untuk mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur pada saat akan melaksanakan ujian akhir semester.

Kata Kunci: Pola Tidur, Stress Akademik, Tingkat Stress

PENDAHULUAN

Stress merupakan respon tubuh terhadap situasi yang menimbulkan ketegangan emosi, tekanan, perubahan dan lain-lain. Stress tidak memandang usia, stress tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi juga dialami oleh anak-anak, tetapi stress pada anak-anak sering dianggap tidak penting. Hal ini dikarenakan anak-anak hanya memiliki sedikit pengalaman belajar. Stress dalam dunia anak terjadi ketika anak merasa tidak mampu menahan tekanan dari luar dirinya sendiri. KPAI mencatat 82,9% penyebab stress pada anak berasal dari kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak dan diperparah dengan sikap orangtua yang terlalu memforsir tenaga anak dalam rutinitas yang padat yang menyebabkan anak mengalami traumatik dan depresi.

Angka kejadian gangguan stress pada usia 15-24 tahun di provinsi Jawa Barat adalah 12,1%. Usia 15-24 tahun 10%, jenis kelamin laki-laki 7,6% dan perempuan 12,1% dan menurut tingkatan Pendidikan SLTA sebanyak 8% (Maila et al, 2018). Stress akademik adalah stress yang berasal dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan tekanan akademik (Meinck F et al, 2018) (Lueger-schuster B et al, 2017). Gangguan pola tidur merupakan kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan

tidur yang adekuat. Stress yang disebabkan oleh berpikir yang terlalu keras akan menyebabkan kesulitan bagi siswa untuk mengendalikan emosinya, yang menyebabkan peningkatan ketegangan dan kesulitan untuk memulai waktu tidur.

Masalah tidur yang disebabkan oleh stress juga berdampak pada kecerdasan emosional dan aktivitas siswa, serta daya ingat, konsentrasi, kemampuan belajar, kepercayaan diri, pikiran dan emosi, serta kesehatan individu. pola tidur pada siswa sangat penting karena mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan produktivitas mereka di kelas. Siswa yang mengalami gangguan pola tidur menjelang ujian ditandai dengan siswa sering menguap dan tidak bersemangat selama pembelajaran atau saat ujian dan kehilangan konsentrasi belajar (Risidiana & Rozy, 2019). Beberapa faktor yang mempengaruhi pola tidur terutama pada siswa khususnya. Pertama yaitu faktor akademik. Faktor akademik bisa menjadi penyebab kurangnya pola tidur siswa. Biasanya siswa akan lebih sering kurang tidur ketika akan diadakannya ujian dan ini akan mempengaruhi mental dan akan mempengaruhi hasil dari akademik siswa tersebut.

Ini karena adanya komponen fisiologis dan psikologis. Ujian semester merupakan upaya untuk

mengukur dan menilai kemampuan siswa dalam semua bidang pelajaran disekolah dalam jangka waktu kegiatan ditentukan setiap enam bulan sekali dalam satu tahun. Di Indonesia, tahun akademik dibagi menjadi dua semester : semester ganjil dan semester genap sehingga evaluasi hasil belajar siswa selama 6 bulan akan dievaluasi dan hasilnya berupa buku laporan atau rapor yang diberikan setiap akhir semester.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti ditempat penelitian terdapat 60 siswa kelas 4 dan 5, data awal ditemukan setelah melakukan wawancara terhadap 10 siswa diantaranya sebanyak 6 siswa mengalami stress karena ujian semester dan sebanyak 4 siswa mengalami gangguan pola tidur karena ujian semester. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stress dan Pola Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4 dan Kelas 5 Yang Akan Melaksanakan Ujian Semester di MI Al-Ikhlash Tahun 2024”.

TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Stress

Stress umumnya didefinisikan sebagai reaksi setiap orang terhadap suatu peristiwa atau keadaan yang dapat menekan dan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya (Sari, 2020). Berbagai aspek kehidupan seseorang adalah stresor, yang dapat menyebabkan reaksi stres. Stresor dapat berasal dari berbagai sumber, seperti fisik, psikologis, bahkan sosial, dan dapat muncul dalam berbagai situasi.

Ada dua jenis stress menurut Merangin *et al.*, (2018) yaitu eustress dan distress. Tingkat stress menurut Merangin *et al.* (2018) diklasifikasikan menjadi tiga tingkat, yaitu : stress ringan, stress sedang dan stress berat. Beberapa sumber

stress yang paling umum menurut Musabiq & Karimah (2018) adalah interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Dampak stress menurut Musabiq & Karimah (2018) terdiri dari empat komponen yaitu : fisik, kognitif, emosi, dan perilaku.

Stress akademik adalah persepsi individu tentang frustrasi akademik, konflik, tekanan akademik, dan kecemasan akademik. Stress akademik juga dapat disebabkan oleh peningkatan beban kerja kelas, status yang lebih rendah dari yang diharapkan, dan ketidaksepakatan yang kuat dengan mentor (Yikealo, Yemane & Karvinen, 2018). Berdasarkan penelitian (Yikealo *et al.*, 2018), ada empat dimensi yang lebih khusus dapat digunakan untuk menggambarkan stress akademik, terutama yang dirasakan oleh siswa sekolah : beban akademik, masalah klinik, masalah pribadi dan konflik kepentingan.

Konsep Pola Tidur

Pola tidur adalah model atau bentuk gaya tidur yang relatif stabil yang mencakup jadwal masuk dan bangun tidur, frekuensi dan irama tidur setiap hari, mempertahankan kualitas tidur, dan kepuasan dengan tidur. (Goszal & Yuwono, 2022).

Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur antara lain usia, jenis kelamin, tempat tinggal, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik serta kebiasaan merokok. Pola tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh siklus beban kerja, istirahat tidak teratur serta penurunan aktivitas fisik yang aktif yang menyebabkan lebih sulit untuk memasuki tahap tidur nyenyak (Troulis, 2020).

Gangguan pola tidur merupakan kesulitan untuk memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan

tidur yang adekuat (Abdali *et al.*, 2019). Gangguan pola tidur dibagi menjadi empat bagian, yaitu: insomnia, hypersomnia, parasomnia dan narkolepsia.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pola tidur terutama pada siswa khususnya. Pertama yaitu faktor akademik. Faktor akademik bisa menjadi penyebab kurangnya pola tidur siswa (Alsaggaf *et al.*, 2016). Selain faktor akademik, faktor penggunaan teknologi sebelum tidur bisa mengganggu kualitas dan pola tidur baik itu telepon genggam, *video games*, komputer dan pemutar musik. Selain itu, faktor lain, seperti jenis kelamin, memengaruhi gangguan pola tidur. Ini karena adanya komponen fisiologis dan psikologis (Permatasari, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memfokuskan pembahasan tentang bagaimana hubungan antara tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester di MI Al-Ikhlas Depok. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *chi-square* terhadap 60 sampel anak usia 9-11 tahun.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Dan Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 Di MI Al-Ikhlas Depok

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
9 tahun	15 orang	25%
10 tahun	27 orang	45%
11 tahun	18 orang	30%
Total	60 orang	100%
Jenis kelamin		
Laki-laki	33 orang	55%
Perempuan	27 orang	45%
Total	60 orang	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat usia 9 tahun berjumlah 15 orang atau sebanyak (25%), usia 10 tahun berjumlah 27 orang (45%) dan usia 11 tahun berjumlah 18 orang (30%). Untuk jenis kelamin responden Laki-laki berjumlah 33

orang atau sebanyak (55%) dan untuk jenis kelamin responden perempuan berjumlah 27 orang atau sebanyak (45%) dari kedua kelas pada responden di kelas 4 dan 5 MI Al-Ikhlas Depok Jawa Barat.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 Di MI Al-Ikhlas Depok

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkat Stress		
Normal	25 orang	41,7%
Ringan	12 orang	20%
Sedang	10 orang	16,7%
Berat	10 orang	16,7%
Sangat berat	3 orang	5%
Total	60 orang	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat stress dari 60 responden dengan hasil kategori normal yaitu sebanyak 25 orang (41,7%), stress ringan sebanyak 12

orang (20%), stress sedang sebanyak 10 orang (16,7%), stress berat sebanyak 10 orang (16,7%), stress sangat berat sebanyak 3 orang (5%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Tidur Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 Di MI Al-Ikhlas Depok

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola Tidur		
Ringan	26 orang	43,3%
Sedang	22 orang	36,7%
Berat	12 orang	20%
Total	60 orang	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki gangguan pola tidur dari 60 responden dengan hasil kategori ringan yaitu sebanyak 26 orang (43,3%), sedang sebanyak 22 orang

(36,7%) serta berat sebanyak 12 orang (20%) setelah dilakukan sebar kuesioner pada anak usia sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester di MI Al-Ikhlas Depok Tahun 2024.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4 dan 5 Yang Akan Melaksanakan Ujian Akhir Semester di MI Al-Ikhlas Depok

	Tingkat stress						Total	P-value
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat			
Kategorisasi pola tidur	Ringan	15	5	5	1	0	26	0,042
	Sedang	8	5	4	4	1	22	
	Berat	2	2	1	5	2	12	
Total		25	12	10	10	3	60	

Dari hasil uji statistik yang telah dilakukan didapatkan nilai *P-value* sebesar 0,042 maka dapat

disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia

sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester di MI Al-Ikhlas Depok.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa total semua jumlah responden berjumlah 60 siswa. Semua responden kelas 4 dan kelas 5 di MI Al-Ikhlas Depok berusia 9 tahun berjumlah 15 orang (25%), usia 10 tahun berjumlah 27 orang (45%) dan usia 11 tahun berjumlah 18 orang (30%). kemampuan seseorang untuk mengelola stres meningkat seiring bertambahnya usia, sementara tingkat stres akademik akan menurun seiring bertambahnya usia, dan faktor-faktor yang berkaitan dengan usia umumnya sangat berkaitan (B & Hamzah, 2020).

Menurut penelitian (Kamelia & Pratiwi, 2022) usia adalah jumlah waktu yang dihitung mulai dari kelahiran hingga berulang tahun. Usia yang lebih tua menunjukkan kemampuan berpikir yang lebih matang dalam hal kepercayaan, tanggung jawab, keterlibatan aktif dalam pembelajaran sekolah, dan sikap yang baik sebagai siswa.

Berdasarkan penelitian terkait, tabel distribusi mahasiswa keperawatan FIKES UMP berdasarkan umur yaitu 151 (74%) responden berumur 20-21 tahun, 53 (26%) responden berumur 22-23. Pada usia ini otak akan berkembang lebih besar, artinya seorang dewasa awal mampu menangkap segala sesuatu untuk dikonversikan sebagai tindakan, sehingga rasa penasaran dewasa awal sangat besar dan lebih mudah terpengaruh secara tindakan

sebagai bentuk respon yang diterima (Russel, 2011). Adanya perbedaan tingkat kecemasan tentunya berbagai factor yang mempengaruhinya. Factor internal dan eksternal yang dapat menjadikan lansia merasa tidak cemas. Faktor internal tersebut antara lain: umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan kondisi fisik. Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan lansia yaitu dukungan social dan dukungan keluarga. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecemasan lansia adalah umur.

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa total dari semua responden berjumlah 60 siswa, mayoritas siswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 33 orang (55%) dan anak usia sekolah berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (45%). Dari gambaran responden yang ada, dapat dikatakan bahwa jenis kelamin anak sekolah kelas 4 dan 5 di MI Al-Ikhlas Depok yang paling banyak yaitu anak laki-laki.

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor penting dalam kesehatan seseorang, dan ada pola yang jelas untuk tingkat prevalensi dari berbagai gangguan mental dan fisik serta kerentanan terhadap penyakit tertentu. Karakteristik jenis kelamin adalah faktor individu yang dapat dipandang sebagai faktor yang mempengaruhi kondisi kerentanan terhadap stress

(Sabrina et al., 2016). Beberapa perbedaan individu dalam reaktivitas stress pada laki-laki dan perempuan telah diusulkan sebagai faktor resiko yang signifikan untuk masalah kesehatan spesifik jenis kelamin, pola penyakit spesifik jenis kelamin yang diamati mungkin sebagian disebabkan oleh efek hormon yang berkaitan dengan jenis kelamin (Hidayanti, 2023).

Berdasarkan data jenis kelamin responden yang didapatkan, sebagian besar (69,8%) responden alam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang. sebagian kecil (30,2%) responden alam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang. Menurut Noorkasiani (2009), Perbedaan gender juga dapat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi psikologis lansia, sehingga akan berdampak pada bentuk adaptasi yang digunakan. Perempuan lebih mudah merasa cemas, ini dikarenakan perempuan memiliki hubungan sosial yang lebih luas dan lebih erat dengan lingkungan. Jika seseorang beradaptasi dengan lingkungan yang baik dan menerima informasi lebih banyak maka individu tersebut akan merasa tidak cemas. Demikian juga sebaliknya, jika lingkungannya tidak baik dan informasi yang didapatkan hanya sedikit maka individu tersebut akan merasa cemas. Selain itu perempuan memiliki perasaan yang peka terhadap sesuatu yang begitu menyentuh (Witriya, Utami & Andinawati,, 2016); (Thariq, 2017).

3. Tingkat Stress

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa total dari semua responden berjumlah 60

siswa. Responden yang memiliki gangguan stress sangat berat sebanyak 3 orang (5%), gangguan stress berat sebanyak 10 orang (16,7%), gangguan stress sedang sebanyak 10 orang (16,7%), gangguan stress ringan sebanyak 12 orang (20%) dan stress normal sebanyak 25 orang (41,7%). Stress adalah reaksi tubuh terhadap tekanan psikologis dan fisik ketika tubuh merasa terancam dari lingkungannya. Ini dapat terjadi pada siapa pun dan memiliki efek negatif jika terus terjadi dalam kehidupan seseorang tanpa mencari solusi yang tepat (Hasnawati, Usman & Isop, 2018).

Teori Sherwood menyatakan bahwa hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol meningkat selama periode stres. Hormon-hormon ini mempengaruhi sistem saraf pusat, yang membuat orang terjaga dan lebih waspada. Ini pasti juga akan berdampak pada pola tidur seseorang (A'la et al., 2021).

Secara psikologis juga ada beberapa yang menyebabkan stress yaitu ibu yang belum terbiasa dengan keadaannya yang membuat hormon kortisol meningkat sehingga ibu merasa kesal atau sedih. Selain itu ibu juga akan mengalami morning sickness yang akan mengakibatkan stress dan biasanya ibu dengan preeklamsi pada trimester 3 stressnya semakin meningkat dikarenakan ibu mudah merasa lelah dan posisi tidur yang kurang nyaman juga semakin dekatnya waktu persalinan yang dapat membuat tingkat stress ibu semakin tinggi (Annisa, 2024).

4. Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa total dari

semua responden berjumlah 60 siswa. Responden yang memiliki gangguan tidur berat sebanyak 12 orang (20%), gangguan tidur sedang sebanyak 22 orang (36,7%) dan gangguan tidur ringan sebanyak 26 orang (43,3%). Pola tidur adalah model atau bentuk gaya tidur yang relative stabil yang mencakup jadwal masuk dan bangun tidur, frekuensi dan irama tidur setiap hari, mempertahankan kualitas tidur dan kepuasan tidur (Goszal & Yuwono, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Umar Saifudin & Ery Khusnal, 2022) pola tidur yang tidak teratur mengganggu konsentrasi dan mengganggu metabolisme tubuh. Pola tidur yang terganggu ini erat hubungannya dengan stress. Semakin besar tekanan tingkat stress semakin besar pula gangguan pada pola tidur yang dialami pada siswa. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu faktor fisiologis, psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Dari faktor fisiologis mengakibatkan aktivitas sehari-hari menurun, rasa lemah, lelah, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda tanda vital, sedangkan dari faktor psikologis berdampak depresi, cemas, dan sulit untuk konsentrasi (Agustina, 2022).

Kualitas tidur merupakan ukuran seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur, dan merasa segar setelah bangun dari tidur. Keadaan saat penelitian banyak ibu mengalami kualitas tidur yang buruk keluhan yang muncul seperti ibu sulit masuk tidur atau kesulitan mempertahankan tidur dalam kurun waktu tertentu, sehingga menimbulkan gangguan dalam

berbagai fungsi sosial, pekerjaan, ataupun fungsi-fungsi kehidupan lainnya. Ibu juga banyak yang mengeluh tidurnya terganggu karena sering bangun di malam hari untuk buang air kecil (Nasution, 2017).

Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Anak Usia Sekolah Kelas 4 dan 5 Yang Akan Melaksanakan Ujian Akhir Semester di MI Al-Ikhlas Depok

Dari hasil uji statistik yang telah dilakukan didapatkan nilai *P-value* sebesar 0,042 maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester di MI Al-Ikhlas Depok.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa 30 dari 31 ibu preeklamsi mengalami stres yang dikategorikan pada stres ringan, stres sedang, dan stres berat dan yang paling banyak mengalami stres yaitu pada kategori stres ringan dan stres sedang. Hal tersebut sesuai dengan keadaan pada saat peneliti melakukan penelitian, ibu terlihat mimik wajah begitu tegang pada saat peneliti memberikan kuesioner. Keadaan ibu dapat dilihat dari bagaimana reaksi terhadap hal-hal yang dianggap mengganggu atau memberatkan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taslim, dkk tahun 2016 yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kejadian hipertensi grade 1 dan grade 2 (Wungow & Lolong, 2017).

Stres juga dapat disebabkan karena adanya perubahan hormon yang berdampak mempengaruhi mood ibu sehingga ibu merasa kesal, jenuh atau sedih. Stres dapat memicu kejadian preeklamsi melalui beberapa mekanisme yaitu, stres akan mengaktifkan hipotalamus,

kemudian melepaskan rantai peristiwa biokimia yang mengakibatkan desakan desakan adrenalin dan non adrenalin ke dalam sistem dan diikuti oleh peningkatan hormon kortisol dan CRH sehingga akan menyebabkan ketegangan otot hingga terjadi vasokonstriksi atau kontraksi pada dinding otot yang akan menyumbat aliran darah. Maka tekanan darah akan meningkat denyut jantung meningkat dan sirkulasi darah pada utero plasenta menurun yang mengakibatkan hipoksia plasenta dan disfungsi endotel hingga terjadilah hipertensi, edema, peningkatan proteinuria pada ibu yang merupakan tanda-tanda dari preeklamsi (Pusparini, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik pada 60 responden diperoleh hasil uji *chi-square* hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia sekolah berdasarkan hasil bivariat maka dilakukan uji *chi-square* dengan sejumlah sampel 60 responden diperoleh hasil nilai *p-value* 0,042 yang artinya ada hubungan tingkat stress dengan pola tidur pada anak usia sekolah kelas 4 dan 5 yang akan melaksanakan ujian akhir semester di MI Al-Ikhlas Depok Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdali N, Nobahar M, Ghorbani R. Evaluation Of Emotional Intelligence, Sleep Quality, And Fatigue Among Iranian Medical, Nursing, And Paramedical Students: A Cross-Sectional Study. *Qatar Med J*. 2019;2019(3):1-11.
- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Assyifa' Imu Keperawatan Islami*, 6(2). <https://doi.org/10.54460/Jifa.V6i2.13>
- Alsaggaf Ma, Wali So, Merdad Ra, Merdad La. 2016. Sleep Quantity, Quality, And Insomnia Symptoms Of Medical Students During Clinical Years: Relationship With Stress And Academic Performance. *Saudi Medical Journal*. 37(2): 173-82.
- Agustina, M. (2022). Kualitas Tidur Perawat Dapat Dipengaruhi Oleh Tingkat Stress Kerja Perawat. *Journal Of Management Nursing*, 1(02), 51-58.
- Annisa, N., Nurdin, A., Tihardimanto, A., Rimayanti, U., & Ahmad, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Ibu Hamil. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 7(4), 1001-1011.
- B.H, & Hamzah, R.(2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Poltekkesj Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 42), 59 <https://doi.org/10.24269/ijhs.412.2641>
- Goszal, Irene Miracle Philian, & Yuwono, E. Satyo. (2022). Keterkaitan Kecemasanmahasiswa Tingkat Akhir Relationship Between Anxiety And Sleep Patterns Experienced By Final Year Students. *Jurnal Spirit*, 13(1), 15-25.
- Hidayanti, D. (2023). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Sma* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).

- Kamelia, K., & Pratiwi, A. (2022). Pengaruh Tingkat Pendidikan, Usia, Dan Pengalaman Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Dinas Pertanian Kabupaten Bima. *Jurnal Dimensi*, 11(2), 364385. <https://doi.org/10.33373/Dms.V11i2.4167>
- Lueger-Schuster B, Knepel M, Glück Tm, Jagsch R, Kantor V, Weindl D. (2017). Child Abuse & Neglect Child Abuse And Neglect In Institutional Settings , Cumulative Lifetime Traumatization , And Psychopathological Long-Term Correlates In Adult Survivors :The Vienna Institutional Abuse Negl[Internet].2018;76(April 2017):488-501.Available <https://doi.org/10.1016/J.Chiaabu.2017.12.009>
- Maila Dinia Husni Rahiem; Steven Eric Kraussb; Husni Rahim. Sciencedirect Sciencedirect Sciencedirect The The Child Child Victims Victims Of Of The The Aceh Aceh Tsunami : Tsunami : Stories Stories Of Of Resilience , Resilience , Coping Coping And And Moving On With Life Moving On With Life. *Procedia Eng* [Internet]. 2018;212(2017):1303-10. Available From: <https://doi.org/10.1016/J.Proeng.2018.01.168>
- Meinck F, Boyes Me, Cluver L, Ward. (2018). The Treatment Of Posttraumatic Stress Symptoms And Aggression In Female Former Child Soldiers Using Adapted Narrative Exposure Therapy - A Rct In Eastern Democratic Republic Of Congo. *Behav Res Ther* [Internet]. 2019;123(September):103482. Available From: <https://doi.org/10.1016/J.Brat.2019.103482>
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia). *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 1(1), 39-48.
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Preeklamsi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16-24.
- Permatasari, A. N. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's Thesis, Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Thariq, M., & Anshori, A. (2017). Komunikasi Adaptasi Mahasiswa Indekos. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 156-173.
- Troulis, M. (2020). 叶青松 1, 2, 3 1. 28(1), 22-33
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Wungouw, H., & Lolong, J. (2017). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level Of Academic And Environmental Stress Among College Students: A Case In The College Of Sciences, 06(11), 40-57. *Journal Of Social Education*. Open <https://doi.org/10.4236/Jss.2018.611004>