

HUBUNGAN TINGKAT STRES
TERHADAP INSOMNIA PADA
MAHASISWA PROGRAM STUDI
SARJANA KEDOKTERAN DAN
PROFESI DOKTER SEMESTER I
TAHUN AJARAN 2021/2022
UNIVERSITAS UDAYANA DALAM
MASA PANDEMI COVID 19

Submission date: 16-Dec-2021 10:56AM (UTC+0700) by Sandra Sandra

Submission ID: 1549940913

File name: stella.pdf (169.12K)

Word count: 3003

Character count: 17731

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP INSOMNIA PADA MAHASISWA
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN DAN PROFESI DOKTER
SEMESTER I TAHUN AJARAN 2021/2022 UNIVERSITAS UDAYANA DALAM
MASA PANDEMI COVID 19**

Stella Yola Sutanto¹, Lely Setyawati Kurniawan², Ida Aju Kusuma Wardani², Ni Ketut Sri Diniari²

¹Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/RSUP Sanglah Denpasar
Email: stllyl24@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia adalah gangguan kualitas tidur yang dapat menimbulkan respon negatif pada tubuh dan dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Tanda insomnia antara lain adalah sulit menginisiasi tidur atau mempertahankan³⁰ tidur, atau kualitas tidur yang buruk. Penyebab dari insomnia bersifat multifaktorial, dan salah satunya adalah stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan insomnia, terutama pada mahasiswa kedokteran tahun³ pertama. Penelitian ini menggunakan metode studi potong lintang analitik yang melibatkan mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Semester I Tahun Ajaran 2021/2022 Universitas Udayana. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *consecutive sampling*. Kuesioner yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* dan *Insomnia Severity Index* yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi untuk penelitian ini. Sebanyak 184 sampel diambil dari total 186 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data dari kuesioner dianalisis menggunakan uji *Pearson Chi-Square* dan *Kendall's tau-b*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 184 sampel, yang mengalami insomnia adalah sebanyak 0,5% sampel (1 orang) dengan stres ringan, 18,5% sampel (34 orang) dengan stres sedang, dan 3,3% (6 orang) dengan stres berat. Hubungan antara tingkat stres dan insomnia¹ menunjukkan korelasi sebesar 0,154 dan nilai signifikansi (Sig.) dengan *p value* 0,101. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan tidak bermakna antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa semester I PSSKPD Universitas Udayana Tahun Ajaran 2021/2022.

¹**Kata kunci:** tingkat stres, insomnia, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Insomnia is a disturbance in sleeping quality that affect negatively to human's body and quality of life. Insomnia can be identified by difficulty initiating sleep or maintaining sleep or poor quality of sleep. There are various causes of insomnia, and one of them is stress. The purpose of this study is to determine the relationship between stress levels and insomnia, especially in first-year medical students. This research is an analytic cross-sectional study that involved first-semester medical students of the academic year 2021/2022 of Udayana University. The sample was collected using consecutive sampling technique. Translated and modified *Perceived Stress Scale* and *Insomnia Severity Index* questionnaires were used in this study. A total of 184 samples were taken from a total of 186 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. Data collected from the questionnaires were analyzed using *Pearson Chi-Square* and *Kendall's tau-b* analysis. From 184 samples, samples with insomnia showed 0.5% samples (1 person) with low level of stress, 18.5% samples (34 people) with moderate level of stress, and 3.3% (6 people) with high level of stress. The relationship between stress level and insomnia shows a correlation coefficient of 0.154 and significance value (Sig.) of *p*

value 0.101. In conclusion, there is a no significant relationship between stress level and insomnia in first-semester medical students of Udayana University academic year 2021/2022.

Key words: stress level, insomnia, medical students

PENDAHULUAN

Stres merupakan bentuk ketidakseimbangan antara permintaan fisik atau psikologis dengan kemampuan respon sehingga terjadi ketidakmampuan untuk mengatasi permintaan.^{1,2} Tuntutan pendidikan berupa waktu belajar yang panjang, beban pelajaran yang sulit, serta berbagai ujian kompetensi, menjadi pencetus utama stres pada mahasiswa kedokteran.^{3,4} Selain itu, adaptasi pada lingkungan yang baru dapat membuat mahasiswa baru dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Di Indonesia, telah dilakukan penelitian di Universitas Lampung yang menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran sebesar 71%,⁵ Universitas Andalas dengan prevalensi 48,4% untuk tingkat stres sedang,³ dan Universitas Riau dengan prevalensi 57,23% untuk tingkat stres sedang.⁶ Mahasiswa yang mengalami stres rentan mengalami kesulitan tidur akibat kondisi kewaspadaan yang meningkat, dimana aktivasi sistem stres berkaitan dengan mekanisme tidur.^{7,8,9}

Tidur merupakan kebutuhan manusia yang harus dipenuhi sebagai proses pemulihan sistem kerja tubuh. Kondisi dimana seorang individu mengalami kesulitan tidur maupun mempertahankan tidur dikenal sebagai insomnia. Pada penderita insomnia, terjadi gangguan siklus bangun-tidur sehingga kualitas tidur seseorang menurun dan berdampak pada fungsi otak yang tidak maksimal.^{10,11} Adapun keluhan utama insomnia berupa kesulitan masuk tidur, atau mempertahankan tidur, atau kualitas tidur yang buruk.¹² Insomnia merupakan suatu bentuk gangguan tidur yang paling banyak diderita populasi dunia dan dapat menyerang individu dari berbagai rentang

usia.¹⁰ Sebanyak 9-10 persen dari populasi dunia menderita insomnia.^{13,14} Di Indonesia, sebanyak 10 persen dari total populasi Indonesia atau sekitar 28 juta orang menderita insomnia.⁹

Kondisi waspada pada mahasiswa yang stres dapat membuat mahasiswa kesulitan tidur. Kebutuhan tidur yang tidak mencukupi dapat berdampak pada peningkatan kewaspadaan akibat dihasilkannya hormon stres dan ketidakstabilan emosi. Kadar hormon stres yang tinggi membuat seseorang menjadi sulit tidur. Akibatnya, terjadi kelelahan fisik dan mental yang dapat mempengaruhi kinerja dan performa, terutama dalam pencapaian akademik, yang dapat bermanifestasi kembali dalam bentuk stres.^{15,16}

Data dan penelitian mengenai hubungan stres dan insomnia pada mahasiswa kedokteran tahun pertama di Indonesia masih terbatas.¹³ Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara tingkat stres terhadap insomnia pada mahasiswa kedokteran tahun pertama. Studi ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia, sebagai acuan untuk meningkatkan kewaspadaan dan pengetahuan mengenai kejadian stres serta insomnia pada mahasiswa kedokteran tahun pertama agar dapat dilakukan intervensi pada mahasiswa yang stres dan insomnia.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini adalah studi potong lintang analitik yang melibatkan mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Semester I Tahun Ajaran 2021/2022 Universitas Udayana. Subjek penelitian pada penelitian ini diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*.

Data penelitian berupa stres dan insomnia dinilai menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* dan *Insomnia Severity Index* yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi. Kuesioner disebarluaskan secara daring menggunakan *Google Forms*. Subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diambil menjadi sampel, dan data diolah menggunakan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*.

HASIL

Dari 184 responden, sebanyak 74 orang (40,2%) adalah laki-laki dan 110

orang (59,8%) adalah perempuan. Responden yang berusia 17 tahun berjumlah 26 orang (14,1%), 18 tahun berjumlah 140 orang (76,1%), 19 tahun berjumlah 16 orang (8,7%), dan 20 tahun berjumlah 2 orang (1,1%). Berdasarkan tempat tinggal, sebanyak 13 orang (7,1%) tinggal sendiri, 170 orang (92,4%) tinggal bersama orang tua atau saudara yang berhubungan darah, dan 1 orang (0,5%) tinggal bersama orang lain (Tabel 1).

9
Tabel 1. Distribusi Karakteristik Sampel

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	74	40,2
Perempuan	110	59,8
Usia (tahun)		
17	26	14,1
18	140	76,1
19	16	8,7
20	2	1,1
Kondisi tempat tinggal		
Tinggal Sendiri	13	7,1
Tinggal bersama Orang tua atau saudara berhubungan darah	170	92,4
Tinggal bersama orang lain	1	0,5

Evaluasi tingkat stres menunjukkan 14 orang (7,6%) mengalami tingkat stres ringan, 155 orang (84,2%) mengalami tingkat stres sedang, dan 15 orang (8,2%) mengalami tingkat stres berat. Untuk

insomnia, ditemukan 143 orang (77,7%) yang tidak mengalami insomnia dan 41 orang (22,3%) mengalami insomnia (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Stres dan Insomnia

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Tingkat Stres		
Ringan	14	7,6
Sedang	155	84,2
Berat	15	8,2
Insomnia		
Tidak Insomnia	143	77,7
Insomnia	41	22,3

Tingkat stres ringan menimbulkan insomnia pada 1 orang (7,1%), tingkat stres sedang menimbulkan insomnia pada 34 orang (21,9%), dan tingkat stres berat 6

orang (40%). Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa tingkat stres tidak terbukti mempengaruhi insomnia secara signifikan dengan *p value* 0,101 (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Hubungan Tingkat Stres dan Insomnia

Tingkat Stres	Tidak Insomnia		Insomnia		Total		<i>p value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	13	92,9	1	7,1	14	100	0,101
Sedang	121	78,1	34	21,9	155	100	
Berat	9	60	6	40	15	100	

Untuk analisis data nominal pada variabel kontrol (jenis kelamin, usia, dan kondisi tempat tinggal), serta data ordinal pada variabel bebas dan terikat, data diolah dengan uji non-parametrik *Kendall's tau-b*. Koefisien korelasi $\leq \pm 0,10$ menunjukkan asosiasi sangat lemah, $\pm 0,10-0,19$ menunjukkan asosiasi lemah, $\pm 0,20-0,29$ menunjukkan asosiasi sedang, dan

koefisien korelasi $\geq \pm 0,30$ menunjukkan asosiasi kuat.

Penelitian ini menunjukkan adanya asosiasi lemah antara tingkat stres dan insomnia dengan koefisien 0,154. Data tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin mungkin terjadi insomnia, dan begitu pula sebaliknya (Tabel 4).

Tabel 4. Koefisien Korelasi Antar Variabel

Variabel	1	2	3	4	5
1. Tingkat Stres	1	0,011	-0,105	-0,044	0,154*
2. Jenis Kelamin	0,011	1	-0,006	0,050	0,066
3. Usia	-0,105	-0,006	1	-0,106	-0,056
4. Kondisi Tempat Tinggal	-0,044	0,050	-0,106	1	-0,015
5. Insomnia	0,154*	0,066	-0,056	-0,015	1

*Korelasi signifikan pada level 0,05 (dua arah)

PEMBAHASAN

Responden mahasiswa tahun pertama pada penelitian ini menunjukkan lebih banyak responden perempuan dibandingkan responden laki-laki. Usia responden yang paling banyak adalah usia 18 tahun. Berdasarkan tempat tinggal, sebagian besar responden pada penelitian ini tinggal bersama orang tua atau saudara yang berhubungan darah.

Evaluasi tingkat stres pada mahasiswa PSSKPD Semester I menunjukkan mahasiswa yang mengalami stres sedang memiliki prevalensi tertinggi dengan jumlah 84,2%. Hal ini serupa

dengan penelitian yang dilakukan di Universitas Andalas,³ Universitas Lampung,⁵ dan Universitas Riau.⁶ Tingkat stres dipengaruhi oleh respon stres yang mencakup aspek fisiologis, kognitif, emosi, tingkah laku dan mekanisme koping. Stres ringan terjadi hanya dalam hitungan menit hingga jam tanpa merusak aspek fisiologis. Stres sedang terjadi dalam hitungan jam hingga hari dan ada peningkatan kewaspadaan dan persepsi, namun dalam batasan yang masih bisa dikendalikan. Jika stres terjadi dalam waktu yang lebih lama dan mekanisme koping sudah gagal, risiko kesehatan bisa muncul, dan kondisi ini dikategorikan sebagai stres berat.^{3,17,18} Mahasiswa kedokteran, terutama

mahasiswa tahun pertama, merupakan kelompok mahasiswa yang rentan mengalami stres karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru serta tuntutan dan beban akademik yang tinggi.^{3,5}

Kejadian insomnia pada mahasiswa PSSKPD Semester I menunjukkan 77,7% mahasiswa tidak mengalami insomnia dan 22,3% mahasiswa mengalami insomnia. Data ini berbeda dengan penelitian mengenai insomnia yang dilakukan di Universitas Udayana dan Universitas Tanjungpura yang menunjukkan prevalensi mahasiswa insomnia lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak mengalami insomnia.^{19,20} Insomnia adalah bentuk gangguan kualitas tidur yang menghasilkan respon negatif pada tubuh dan bersifat patologis.²¹ Insomnia bisa dibagi menurut jangka waktu terjadinya insomnia dan gangguan tidur yang dialami seseorang. Menurut jangka waktu, insomnia bisa dibagi menjadi akut dan kronik.²² Adapun gangguan tidur yang dialami penderita insomnia antara lain adalah kesulitan menginisiasi tidur, tidur yang terputus-putus, dan terbangun terlalu awal dari tidur dan tidak dapat kembali tertidur.²³ Gangguan tidur ini dapat membuat mengganggu aktivitas seseorang oleh karena *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) yang merupakan istilah untuk menjelaskan rasa kantuk yang berlebih dan lelah pada siang hari.²⁴

Pada penelitian ini, mahasiswa yang mengalami insomnia lebih banyak ditemukan pada mahasiswa yang mengalami stres berat dibandingkan dengan mahasiswa yang mengalami stres ringan dan stres sedang. Analisis tingkat stres sebagai variabel terikat dan insomnia sebagai variabel bebas menggunakan uji *Pearson Chi-Square* dan *Kendall's tau-b* menunjukkan hasil yang tidak signifikan dengan *p value* 0,101 dan korelasi yang lemah dan searah dengan koefisien korelasi 0,154. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres tidak berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa PSSKPD

Semester I tahun ajaran 2021/2022 Universitas Udayana.

Hasil dari penelitian ini berbeda dengan sebuah penelitian di Saudi Arabia pada tahun 2016 yang menunjukkan 60,5% mahasiswa kedokteran yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan ada hubungan yang signifikan antara stres dan kualitas tidur dengan *p value* <0,001.⁴ Penelitian di Pakistan pada tahun 2014 juga menunjukkan hasil yang serupa. Sebanyak 82% mahasiswa kedokteran yang mengalami stres juga memiliki kualitas tidur yang buruk.²⁵ Perbedaan hasil pada penelitian ini dapat dipengaruhi perubahan kondisi belajar menjadi daring selama masa pandemi Covid-19.

Hubungan antara stres dan insomnia dikaitkan dengan sistem HPA-axis. Stimulus berupa 'bahaya' atau stresor menyebabkan kortisol dihasilkan dari kelenjar adrenal yang merupakan bagian dari HPA-axis sehingga tubuh berada dalam kondisi terjaga dan dapat beradaptasi untuk menghadapi tekanan.^{26,27} Meningkatnya kewaspadaan membuat seseorang menjadi sulit untuk menginisiasi tidur pada malam hari, dan hal tersebut dapat dieksaserbasi dengan rasa takut tidak bisa tidur yang membuat seseorang mengalami episode akut insomnia.^{7,9}

Respon 'flight or fight' dapat teraktivasi apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus menerus. Akibatnya, terjadi peningkatan metabolisme and aktivitas HPA-axis yang terjadi meski proses tidur sedang berlangsung.¹⁶ Kadar kortisol yang tetap berada dalam jumlah tinggi membuat HPA-axis menjadi teraktivasi secara berlebih sehingga kewaspadaan tetap terjaga dan seseorang menjadi kesulitan tidur.²⁸ Hal ini juga berkaitan dengan fluktuasi emosi yang meningkatkan aktivitas saraf otonomik yang menyebabkan sulit tidur, dimana fluktuasi emosi ini juga dapat disebabkan oleh disfungsi pada siklus circadian.²⁹ Pada penderita insomnia, kondisi kewaspadaan

yang tinggi dan bersifat multifaktorial ini tidak dapat kembali menjadi normal meski stimulus sudah tidak ada, sehingga gangguan tidur menetap.²⁸

SIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tingkat stres, sebanyak 14 orang (7,6%) mengalami stres ringan, 155 orang (84,2%) mengalami stres sedang, dan 15 orang (8,2%) mengalami stres berat. Insomnia tidak terjadi pada 143 orang (77,7%) dan dialami oleh 41 orang (22,3%). Hubungan antara tingkat stres dan insomnia menunjukkan hubungan tidak bermakna dengan *p value* 0,101. Mahasiswa yang mengalami insomnia berjumlah sebanyak 1 orang (0,5%) pada mahasiswa dengan stres ringan, sebanyak 34 orang (18,5%) pada mahasiswa dengan stres sedang, dan sebanyak 6 orang (3,3%) pada mahasiswa dengan stres berat.

SARAN

Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa kedokteran yang lebih spesifik pada mahasiswa tahun pertama, terutama di Indonesia. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat stres dan insomnia yang mencakup lebih banyak variabel kontrol dan data demografi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Pengumpulan data menggunakan kuesioner fisik dapat dilakukan agar peneliti bisa memantau dan memfasilitasi pengisian kuesioner.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sutjiato M, Kandou G, Tucunan A. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. JIKMU. 2015;5(1):30-42.
2. Wulandari F, Hadiani T, AS W. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Jurnal Kedokteran Diponegoro. 2017;6(2):549-557.
3. Rahmayani R, Liza R, Syah N. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. Jurnal Kesehatan Andalas. 2019;8(1):103-111.
4. Almojali A, Almalki S, Alothman A, Masuadi E, Alaqeel M. The Prevalence And Association Of Stress With Sleep Quality Among Medical Students. 2017.
5. Augesti G, Lisiswanti R, Saputra O, Nisa K. Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. J MAJORITY. 2015;4(4):50-56.
6. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. JIK. 2015;9(2):107-113.
7. Roth T. Insomnia: Definition, Prevalence, Etiology, and Consequences. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2007;3(5):S7-S10.
8. Basta M, Chrousos G, Vela-Bueno A, Vgontzas A. Chronic Insomnia and the Stress System. *Sleep Medicine Clinics*. 2007;2(2):279-291.
9. Putri K. Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Mengalami Insomnia. E-Journal Bimbingan dan Konseling. 2017;3(2):201-212.
10. Japardi I. Gangguan Tidur. 2002.
11. Chawla J. Insomnia: Practice Essentials, Background, Anatomy. Emedicine.medscape.com. 2018.
12. Maslim R. Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ-III dan DSM-5. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atmajaya. 2013.

13. LeBlanc M, Mérette C, Savard J, Ivers H, Baillargeon L, Morin C. Incidence and Risk Factors of Insomnia in a Population-Based Sample. *Sleep*. 2009;32(8):1027-1037.
14. Fortier-Brochu É, Beaulieu-Bonneau S, Ivers H, Morin C. Insomnia and daytime cognitive performance: A meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2012;16(1):83-94.
15. Vgontzas A, Bixler E, Lin H, Prolo P, Mastorakos G, Vela-Bueno A, Kales A, Chrousos, G. Chronic Insomnia Is Associated with Nyctohemeral Activation of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis: Clinical Implications. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. 2001;86(8):3787-3794.
16. Morin C, Benca R. Chronic insomnia. *The Lancet*. 2012;379(9821):1129-1141.
17. Rasmun N. Stres, Koping Dan Adaptasi. Jakarta: CV Agung Seto. 2004.
18. Potter P, Perry A. *Fundamental Nursing: Concepts, Process, and Practice*. 6th ed. St. Louis: Mosby Year Book; 2005.
19. Sathivel D, Setyawati L. Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Intisari Sains Medis*. 2017;8(2):87-92.
20. Satrio Y, Wilson, Kahtan M. Perbedaan Kejadian Insomnia pada mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidikan Dokter FK UNTAN. *Jurnal Cerebellum*. 2018;4(1):1016-1023.
21. Baglioni C, Spiegelhalder K, Lombardo C, Riemann D. Sleep and emotions: A focus on insomnia. *Sleep Medicine Reviews*. 2010;14(4):227-238.
22. Attarian H. *Clinical Handbook of Insomnia*. 3rd ed. Springer. 2017.
23. Perlis M, Gehrman P. Types of Insomnia. *Encyclopedia of Sleep*. 2013.
24. Gaultney J. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *Journal of American College Health*. 2010;59(2):91-97.
25. Waqas A, Khan S, Sharif W, Khalid U, Ali A. Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*. 2015.
26. Dedovic K, D'Aguiar C, Pruessner J. What Stress Does to Your Brain: A Review of Neuroimaging Studies. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2009;54(1):6-15.
27. Understanding the stress response - Harvard Health [Internet]. Harvard Health. 2011 [cited 5 April 2019]. Available from: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>
28. Drake C, Roehrs T, Roth T. Insomnia causes, consequences, and therapeutics: An overview. *Depression and Anxiety*. 2003;18(4):163-176.
29. Yang C, Wu C, Hsieh M, Liu M, Lu F. Coping with Sleep Disturbances Among Young Adults: A Survey of First-Year College Students in Taiwan. *Behavioral Medicine* 2003;29(3):133-13.

HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN DAN PROFESI DOKTER SEMESTER I TAHUN AJARAN 2021/2022 UNIVERSITAS UDAYANA DALAM MASA PANDEMI COVID 19

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.undana.ac.id Internet Source	2%
2	ejournal2.litbang.kemkes.go.id Internet Source	1%
3	ojs.unud.ac.id Internet Source	1%
4	Submitted to Udayana University Student Paper	1%
5	repositori.usu.ac.id Internet Source	1%
6	eprints.umm.ac.id Internet Source	1%
7	moam.info Internet Source	1%
8	docobook.com Internet Source	1%

9

Susan Tarawifa, Samuel Batara Bonar, Imanuel Sitepu. "HUBUNGAN KADAR HBA1C DENGAN RESIKO NEFROPATI DIABETIKUM PADA PASIEN DM TIPE 2 DI RSUD H. ABDUL MANAP KOTA JAMBI", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2020

Publication

1 %

10

eprints.undip.ac.id

Internet Source

1 %

11

Andria Pragholapati, Rizki Muliani, Intan Permatasari Lestari. "Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Sleep paralysis pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat Akhir", Jurnal Kesehatan dr. Soebandi, 2020

Publication

1 %

12

Zurrahmi Z.R, Sri Hardianti, Fitria Meiriza Syahasti. "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR S1 KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2021", PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2021

Publication

1 %

13

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On