

ABSTRAK

Judul : Analisis Hubungan Stres Akademik dengan Pola Tidur dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia
Penyusun : Nabila Dwi Atiq
NIM : 233307010134
Fakultas/Program Studi : Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Ilmu Kesehatan/
Kedokteran/Program Studi Kedokteran
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Ermi Girsang, M.Kes., M.Biomed., AIFO

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini berdampak pada menurunnya hormon leptin dan meningkatnya hormon ghrelin sehingga akan menambah nafsu makan dan berisiko obesitas. Buruknya pola tidur dan obesitas ini diduga disebabkan oleh stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan stres akademik dengan pola tidur dan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa kedokteran Universitas Prima Indonesia. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif survei analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pre klinik aktif Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan diperoleh besar sampel sebanyak 89 orang. Data dianalisis secara univariat dan bivariat korelasi spearman. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress akademik dengan pola tidur ($p=0,000$; $r=0,638$) dan indeks massa tubuh ($p=0,000$; $r=0,463$) pada mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi stress akademik, maka semakin buruk pola tidur dan berisiko kelebihan berat badan. Diharapkan pada instansi terkait agar melakukan sosialisasi tentang cara penanganan dan pengendalian stress akademik pada para mahasiswa selama menempuh masa perkuliahan agar mendapatkan pola tidur yang berkualitas dan IMT yang normal.

Kata Kunci: Pola tidur, indeks massa tubuh, stress akademik, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Title : *Analysis of the Relationship between Academic Stress and Sleep Patterns and Body Mass Index (BMI) in Medical Students at Prima Indonesia University*
Author : *Nabila Dwi Atika*
Student ID : *233307010134*
Faculty/ Study Program : *Medicine, Dentistry, and Health Sciences/ Medicine/ Medical Study Program*
Lecturer : *Prof. Dr. Ermi Girsang, M. Kes., M. Biomed., AIFO*

Medical students are a group vulnerable to poor sleep quality. This results in decreased leptin and increased ghrelin levels, which increase appetite and increase the risk of obesity. Poor sleep patterns and obesity are thought to be caused by academic stress. This study aims to analyze the relationship between academic stress and sleep patterns and body mass index (BMI) in medical students at Prima Indonesia University. This study was a quantitative analytical survey with a cross-sectional design. The study population was all active pre-clinical students of the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University. Sampling was conducted using a purposive sampling technique, resulting in a sample size of 89 students. Data were analyzed using univariate and bivariate Spearman correlations. The results showed a significant relationship between academic stress and sleep patterns ($p=0.000$; $r=0.638$) and body mass index ($p=0.000$; $r=0.463$) in medical students at Prima Indonesia University. The study concluded that higher academic stress leads to poorer sleep patterns and a higher risk of being overweight. Relevant institutions are expected to educate students on how to manage and manage academic stress during their studies to ensure quality sleep patterns and a normal BMI.

Keywords: *Sleep patterns, body mass index, academic stress, medical students*