

Latar Belakang: Mahasiswa keperawatan sering menghadapi masalah tidur buruk dan kecemasan akibat tekanan akademik tinggi. Tidur yang kurang memadai mengganggu fungsi kognitif, daya ingat, dan konsentrasi, yang berdampak negatif pada performa akademik. Kecemasan yang meningkat membuat tidur nyenyak sulit, memperburuk kualitas tidur. Hal ini menciptakan siklus negatif, di mana tidur buruk meningkatkan kecemasan, dan kecemasan tinggi menyebabkan kesulitan tidur.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan di FK-KMK Universitas Gadjah Mada.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif dan rancangan *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah mahasiswa keperawatan angkatan 2020 hingga 2023, dengan total sampel sebanyak 233 orang. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) untuk menilai tingkat kecemasan. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square* ($\alpha = 5\%$ dan interval kepercayaan = 95%).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa 202 mahasiswa keperawatan (86,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Sementara itu, 216 mahasiswa keperawatan (92,7%) tidak mengalami kecemasan atau kategori normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan, dengan nilai p-value sebesar 0,101.

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami kualitas tidur yang buruk dan tidak mengalami kecemasan atau kecemasan normal sehingga tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan

Kata kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa Keperawatan

ABSTRACT

Background: Nursing students often face problems with poor sleep and anxiety due to high academic pressure. Inadequate sleep interferes with cognitive function, memory, and concentration, which negatively impacts academic performance. Increased anxiety makes it difficult to get a good night's sleep, worsening sleep quality. This creates a negative cycle, where poor sleep increases anxiety, and high anxiety causes difficulty sleeping.

Research Objective: This study aims to determine the relationship between sleep quality and anxiety levels in nursing students at the Faculty of Medicine and Public Health, Universitas Gadjah Mada.

Method: This study used a correlational design with a quantitative approach and a cross-sectional design. The subjects of the study were nursing students from 2020 to 2023, with a total sample of 233 people. Measurements were carried out using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) to assess anxiety levels. Data analysis was carried out using the chi-square test ($\alpha = 5\%$ and confidence interval = 95%).

Results: The results showed that 202 nursing students (86.7%) experienced poor sleep quality. Meanwhile, 216 nursing students (92.7%) did not experience anxiety or were in the normal category. There was no significant relationship between sleep quality and anxiety levels, with a p-value of 0.101.

Conclusion: Most nursing students experience poor sleep quality and do not experience anxiety or normal anxiety so there is no significant relationship between sleep quality and anxiety levels in nursing students

Keywords: Sleep Quality, Anxiety Level, Nursing Student