

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TINGKAT MENTAL FATIGUE PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS GALUH

Angga¹, Asri Aprilia Rohman², Nina Rosdiana³

Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Galuh¹, Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh², Dosen
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh³

Email: angga1420122024@unigal.ac.id

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir keperawatan rentan mengalami gangguan pola tidur akibat beban akademik yang tinggi seperti penyusunan skripsi. Gangguan pola tidur yang berlangsung kronis dapat menghambat restorasi sistem saraf pusat dan memicu timbulnya *mental fatigue* (kelelahan mental), yang berpotensi menurunkan konsentrasi dan kinerja akademik. **Tujuan:** Untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dengan tingkat *mental fatigue* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Galuh. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan Universitas Galuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan sampel efektif sebanyak 64 responden. Pengukuran pola tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *mental fatigue* diukur menggunakan *Fatigue Severity Scale* (FSS) versi Bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola tidur yang buruk yaitu sebanyak 59 orang (92,2%) dan sebagian besar mengalami *mental fatigue* yaitu sebanyak 42 orang (65,6%). Hasil uji *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara pola tidur dengan tingkat *mental fatigue* ($r = 0,280$; $p\text{-value} = 0,025 < 0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif antara pola tidur dengan tingkat *mental fatigue* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Keperawatan Universitas Galuh. Semakin buruk pola tidur yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat *mental fatigue* yang dirasakan. Disarankan bagi mahasiswa untuk memperbaiki *sleep hygiene* serta manajemen waktu, dan bagi institusi kampus untuk menyediakan program dukungan kesehatan mental harian.

Kata Kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Mental Fatigue, Pola Tidur, PSQI, FSS.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP PATTERNS AND MENTAL FATIGUE LEVELS AMONG FINAL-YEAR NURSING STUDENTS AT GALUH UNIVERSITY

Angga¹, Asri Aprilia Rohman², Nina Rosdiana³

¹Undergraduate Nursing Student, Faculty of Health Sciences, Galuh University

²Vice Dean I, Faculty of Health Sciences, Galuh University

³Lecturer, Faculty of Health Sciences, Galuh University

Email: angga1420122024@unigal.ac.id

Background: Final-year nursing students are vulnerable to sleep pattern disturbances due to heavy academic burdens, particularly thesis writing. Chronic sleep disruption impairs central nervous system restoration and triggers mental fatigue, which can decrease concentration and academic performance. **Objective:** To analyze the correlation between sleep patterns and mental fatigue levels among final-year undergraduate nursing students at Galuh University. **Methods:** This was a quantitative research using a cross-sectional design. The population consisted of all final-year undergraduate nursing students at Galuh University. Sampling was conducted using total sampling, yielding a valid sample of 64 respondents. Sleep patterns were measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while mental fatigue was measured using the Indonesian version of the Fatigue Severity Scale (FSS). Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with the Spearman's Rho correlation test. **Results:** The majority of respondents had poor sleep patterns (59 students, 92.2%) and experienced mental fatigue (42 students, 65.6%). The Spearman's Rho test revealed a statistically significant positive correlation between sleep patterns and mental fatigue levels ($r = 0.280$; $p\text{-value} = 0.025 < 0.05$). **Conclusion:** There is a significant positive correlation between sleep patterns and mental fatigue levels among final-year nursing students at Galuh University. Worsening sleep patterns correspond to higher levels of mental fatigue. It is recommended that students improve their sleep hygiene and time management, and that the academic institution provides routine mental health support services.

Keywords: Final-Year Students, Mental Fatigue, Sleep Patterns, PSQI, FSS.