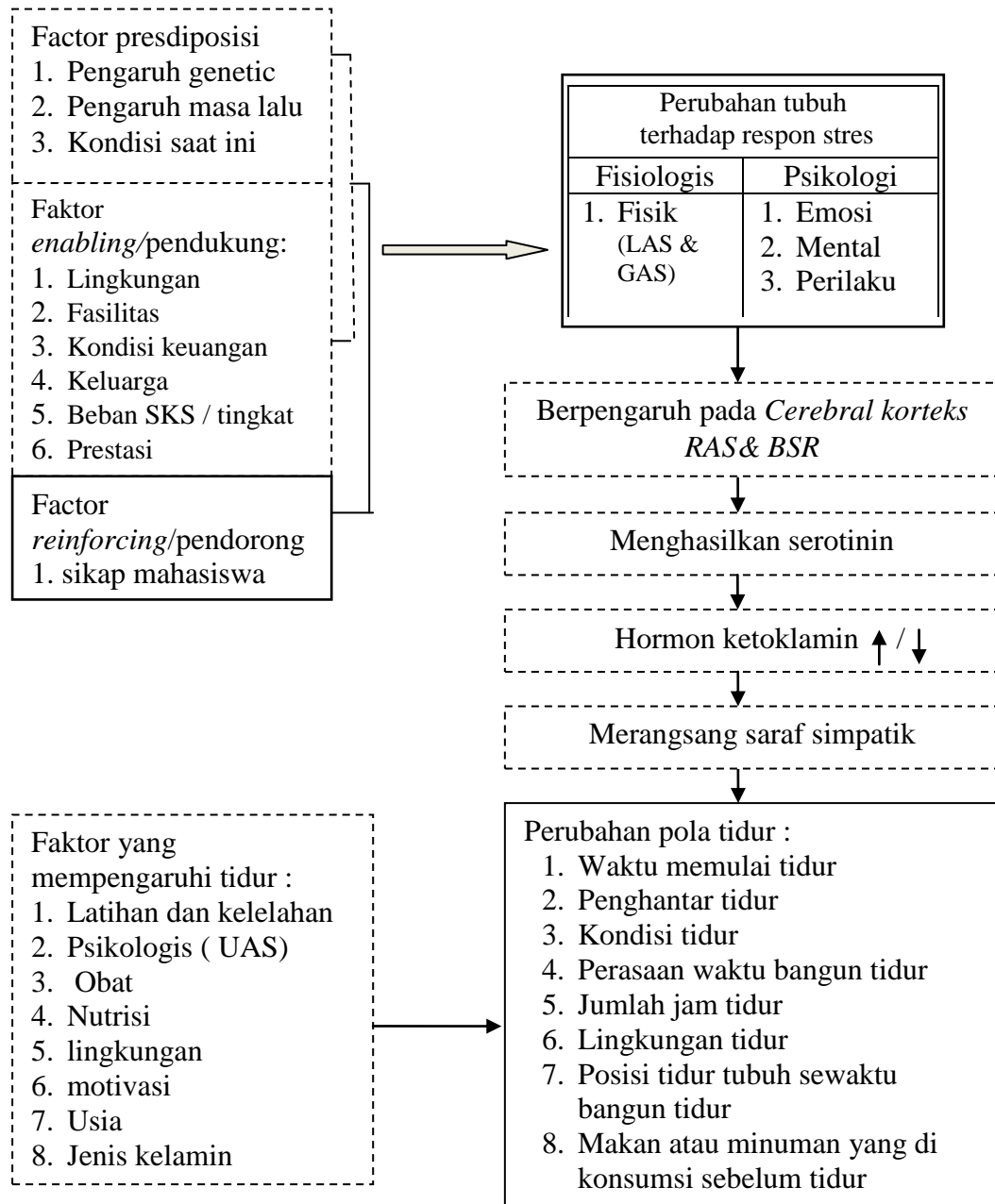


## BAB III

### KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

#### 3.1 Kerangka Konsep



Keterangan :  : Di teliti       : Tidak di teliti

Gambar 3.1: Kerangka konseptual Hubungan Stres dalam menghadapi Ujian Akhir Semester Terhadap Pola tidur Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Gambar 3.1 Dapat menjelaskan mengenai mekanisme hubungan stres dengan pola tidur. Faktor yang mempengaruhi stress disini terdiri atas factor predisposisi, factor pendukung, dan factor pendorong ini merupakan sikap mahasiswa yang akan berperan penting dalam menentukan adakah suatu respon terhadap stres. Stres sendiri dapat berpengaruh pada keadaan fisiologis yaitu : fisik (LAS & GAS), dan psikologis yang meliputi : mental, emosi, perilaku individu. Kondisi stres akan mempengaruhi perubahan pola tidur yang terjadi dari kedua sistem batang otak ( RAS dan BSR) karena batang otak ini yang mengatur siklus tidur. *Reticular activating system* dan *Bulbar Synchronizing Region* diproduksi oleh hipotalamus produksi yang dihasilkan dari dua mekanisme cerebal dan batang otak ini menghasilkan serotonin, dan serotonin ini merupakan neurotransmitter yang bertanggung jawab atas impuls saraf ke otak yang merangsang rasa kantuk. Serotonin dalam tubuh dirubah menjadi melatonin yang merupakan hormon ketokelamin yang diprosuksi secara alami tanpa cahaya. Pada orang dalam keadaan cemas dan stres hormone ketokelamin seperti norepineprin ini akan meningkat dalam darah dan akan merangsang sistem syaraf simpatik sehingga seseorang mengalami sulit tidur (Guyton, 1991 ). Perubahan pola tidur dapat berupa : Jumlah jam tidur, waktu memulai tidur, kondisi tidur, kebiasaan menjelang tidur, perasaan waktu bangun tidur, lingkungan tidur sehari-hari, posisi tidur, makanan/minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, frekuensi terbangun saat tidur, masalah tidur, perubahan pola tidur tersebut dipengaruhi oleh kelelahan, psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi, jenis kelamin, usia. Selama seseorang mengalami stres tubuh akan terus

menerus menempatkan hormone yang menyebabkan kerusakan pada seluruh tubuh, termasuk menekan kemampuan dari sistem kekebalan tubuh yang melindungi dari berbagai infeksi penyakit termasuk dapat sebagai suatu penyebab gangguan pola tidur yang kurang (Guyton, 1999).

### **3.2 Hipotesis Penelitian**

Ada hubungan stres dalam menghadapi Ujian Akhir Semester terhadap pola tidur mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Surabaya.