

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA
SEMESTER 7 PRODI KEPERAWATAN SI FAKULTAS ILMU KESEHATAN**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan**

Oleh :

RIZKY ANGGARESTA WIJIYANTI

1611020143

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2019/2020**

Mahasiswa Semester 7 Prodi
Ilmu Kesehatan.

Telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 21 April 2020

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang diajukan oleh :

Nama : Rizky Anggaresta W

NIM : 1611020143

Program Studi : Ilmu Kesehatan

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep.

Penguji 2 : Ns. Siti Nurjanah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J.

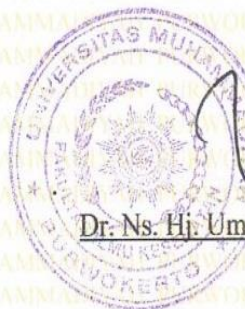
Penguji 3 : Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep.

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 21 April 2020

Mengetahui :

Dekan Fikes



Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M. Kep

NIK. 2160188

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang betanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizky Anggaresta Wijiyanti
NIM : 1611020143
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Peguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Puwokerto

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skirpsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang di kutip maupun dirujuk telah saya nyataan dengan benar serta bukan hasil penjimplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyatan ini saya buat dan apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjimplakan, saya bersedia mempertahankanjawabakan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 21 April 2020

Yang membuat pernyataan



Rizky Angaresta Wijiyanti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang betanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizky Anggaresta Wijiyanti
NIM : 1611020143
Progam Studi : Ilmu Kesehatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammdiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Nonekslusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas Muhammdiyah Purwokerto atas karya ilmiah saya berjudul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonekslusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalih media/mengalihinformasi, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 21 April 2020

Yang menyatakan,



Rizky Anggaresta Wijiyanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan dalam Progran Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- 1) Dr. H. Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- 2) Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan;
- 3) Ns. Happy Dwi Aprilina, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi;
- 4) Kris Linggardini, S.Kp., M.Kep., selaku yang telah memberi berbagai informasi dan bimbingan tentang tata laksana penyusunan skripsi, sekaligus selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dalam penyusunan skripsi ini;
- 5) Ns. Etlidawati, S. Kep., M.Kep selaku penguji 1 yang telah memberikan berbagai pertanyaan dan masukan untuk skripsi.
- 6) Ns. Siti Nurjanah, S.Kep., M. Kep., Sp. Kep. J. selaku penguji 2 yang telah memberikan pertanyaan dan masukan untuk skripsi
- 7) Bapak dan ibu serta saudara tercinta yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material maupun moral;

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu, Aaminn.

Purwokerto, 21 April 2020

Penulis



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER 7 PRODI KEPERAWATAN S1 FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Rizky Anggaresta Wijiyanti¹, Kris Linggardini²

ABSTRAK

Latar Belakang : Mahasiswa dihadapkan dengan kondisi stres yang berpengaruh pada pola tidurnya selama penyusunan skripsi. Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh mereka akan muncul dampak negatif. Dampak negatif secara kognitif seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami pelajaran, stresor yang dihadapi mahasiswa mengalami risiko stres tetapi juga mengalami gangguan pada tidurnya.

Tujuan : Mengetahui hubungan tingkat stres dengan pola tidur pada mahasiswa S1 semester 7 Fakultas ilmu kesehatan.

Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *non-eksperimental* dengan desain Deskriptif Korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 204.

Hasil : Tingkat stres mahasiswa semester 7 di Fakultas Ilmu Kesehatan kategori sedang (84.3), pola tidur kategori buruk (90.7). Hasil uji chi square hubungan tingkat stres dengan pola tidur diperoleh p (0,001).

Kesimpulan : Terdapat hubungan tingkat stres dengan pola tidur mahasiswa keperawatan S1 fakultas ilmu kesehatan.

Kata Kunci : Tingkat stres, pola tidur, mahasiswa

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

² Dosen Pembimbing Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

**THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP PATTERNS IN
SEVENTH SEMESTER STUDENTS OF UNDERGRADUATED NURSING
PROGRAM OF HEALTH SCIENCE FACULTY**

Rizky Anggaresta Wijiyanti¹, Kris Linggardini²

ABSTRACT

Background : Students are faced with stress conditions that affect their sleep patterns during thesis preparation. Stress that is not able to be controlled and overcome by them will result in negative impacts. There are several cognitive negative effects that can affect students. For instance, students might have difficulty in concentrating and remembering lessons and also difficulty in understanding lessons. The stressors faced by students derive not only stress risk but also disruption in sleep.

Objective: To examine the correlation between stress levels and sleep patterns in seventh semester undergraduate students of the Faculty of Health Sciences

Method: This study conducted using quantitative non-experimental research with descriptive correlation design with cross sectional approach. The sampling technique used total sampling with a sample size of 204.

Results: The stress level of the seventh semester students at the Faculty of Health Sciences was in the moderate category (84.3). However, the sleep pattern was considered poor (90.7). Chi square test results showed that the correlation between stress levels and sleep patterns was $p (0.001)$.

Conclusion: There is a correlation between stress level and sleep pattern of nursing students of the Faculty of Health Science.

Keywords: Stress level, sleep patterns, students

¹ Nursing student, Faculty of Healty Science, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

² Supervisor, Faculty of Healty Science, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN LEMBAR PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terdahulu	8
B. Landasan Teori.....	10
1. Stres	10
a. Definisi stres	10
b. Penyebab stres	11
c. Jenis-jenis stres	12
d. Tahapan stres	14
e. Tingkat stress	16
f. Respon stres	16

g. Prinsip dasar mengatasi stres	18
2. Konsep istirahat dan tidur.....	21
a. Pengertian	21
b. Fisiologi tidur	22
c. Pola tidur	23
d. Faktor yang mempengaruhi tidur	24
e. Gangguan tidur	26
f. Kualitas Tidur	29
g. Pengukuran Pola Tidur	30
C. Kerangka Teori Penelitian.....	31
D. Kerangka Konsep	32
E. Hipotesis.....	32
BAB III. METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	33
D. Variable penelitian	34
E. Definisi operasional	35
F. Instrument penelitian.....	36
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	38
H. Teknik pengumpulan data dan Analisis data	40
I. Alur penelitian.....	43
J. Etika penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. HASIL PENELITIAN.....	46
B. PEMBAHASAN	49
BAB V PENUTUP	59
A. KESIMPULAN.....	59
B. SARAN	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Matriks Keaslian Penelitian	8
Tabel 3.1 Definisi Operasional	22
Tabel 4.1 Distrubisi mahasiswa berdasarkan karakteristik responden.....	46
Tabel 4.2 Hubungan tingkat stres dengan pola tidur.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian	31
Gambar 2.2 Kerangka konsep	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 : surat keterangan studi pendahuluan

Lampiran 3 : Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 : Lembar Kuesioner Penelitian

Lampiran 5: lembar output spss

Lampiran 6 : Lembar Data Excel

Lampiran 7 : Surat Ijin Validitas

Lampiran 8 : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 9 : Surat Ijin Penelitian

Lampiran 10 : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Lampiran 11 : Lembar Konsultasi Proposal

Lampiran 12 : Lembar Perbaikan Revisi Proposal

Lampiran 13 : Lembar Konsultasi Skripsi

Lampiran 14 : Lembar Perbaikan Skripsi