

LAPORAN PENELITIAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR S1
KEPERAWATAN UNIVERSITAS
PAHLAWAN TUANKU
TAMBUSAI
TAHUN
2020**


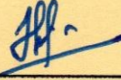
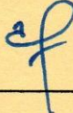
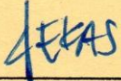


NAMA : AKHYAR EFENDI

NIM : 1614201003

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI
2020**

**LEMBARAN PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI
UJIAN LAPORAN TUGAS AKHIR S1 KEPERAWATAN**

No	NAMA	TANDA TANGAN
1.	<u>Ns. INDRAWATI, S.Kep, MKL</u> Ketua	 _____
2.	<u>Ns. NIA APRILA, M.Kep</u> Sekretaris	 _____
3.	<u>Ns. ALINI, M.Kep</u> Penguji 1	 _____
4.	<u>Ns. PUTRI EKA SUDIARTI, M.Kep</u> Penguji 2	 _____

Mahasiswa:

NAMA : AKHYAR EFENDI

NIM : 1614201003

TANGGAL UJIAN : 23 JULI 2020

LEMBARAN PERSETUJUAN AKHIR SKRIPSI

NAMA : AKHYAR EFENDI

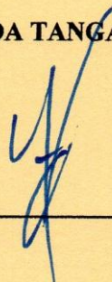
NIM : 1614201003

NAMA

TANDA TANGAN

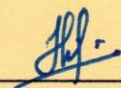
Pembimbing I:

Ns. INDRAWATI, S.Kep, MKL
NIP. TT : 096.542.066



Pembimbing II:

Ns. NIA APRILA, M.Kep
NIP. TT: 096.542.190



Ketua Prodi S1 Keperawatan



Ns. ALINI M.Kep
NIP. TT : 096.542.079

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**

**Skripsi, Juli 2020
AKHYAR EFENDI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA AKHIR S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS PAHLAWAN
TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2020**

viii + 46 Halaman + 4 Tabel + 4 Skema + 8 Lampiran

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal. dampak kurang tidur menyebabkan seseorang sulit untuk berkonsentrasi, keletihan, sakit kepala, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung, serta berdampak pada kemampuan dalam mengambil keputusan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020. Jenis penelitian ini adalah penelitian *deskriptif* korelasi dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1-7 Juli 2020 dengan jumlah sampel 60 orang mahasiswa akhir S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai diperoleh menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir dengan *p value* = 0,003. Dengan diadakan penelitian ini peneliti mengharapkan kepada mahasiswa untuk mencegah stress yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Mahasiswa Akhir

Daftar Bacaan : 22 (2010-2019)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan skripsi yang **berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020”**.

Penelitian ini diajukan guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Dalam penyelesaian skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. H. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
2. Ibu Dewi Anggriani Harahap, M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
3. Ibu Ns. Alini, M.Kep selaku ketua Prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sekaligus narasumber I yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan skripsi ini.
4. Ibu Ns. Indrawati, S.Kep, MKL selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan, serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu menyelesaikan skripsi ini tepat waktunya.
5. Ibu Ns. Nia Aprilla, M,Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, bimbingan, serta arahan petunjuk dan bersusah payah membantu menyelesaikan skripsi ini tepat waktunya.

6. Ibu Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep selaku narasumber II yang telah memberikan kritik dan saran dalam kesempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan support dan doa sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Semoga setiap usaha dan hasil peneliti peroleh bisa membuat mereka bangga dan bahagia.
9. Rekan – rekan seperjuangan di prodi S1 Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang selalu memberikan motivasi agar peneliti bisa mengerjakan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi penampilan dan penulisan. Oleh karena itu, penulis senantiasa mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun, khususnya bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Bangkinang, Juli 2020

Peneliti

Akhyar Efendi

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR SKEMA	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian.....	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teoritis	7
1. Konsep dasar kualitas tidur	7
a. Definisi tidur	7
b. Fisiologis tidur	7
c. Tahapan-tahapan tidur.....	8
d. Siklus tidur	10
e. Pola tidur	11
f. Pola tidur normal.....	11
g. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	12
h. Gangguan pola tidur	14
i. Kualitas tidur	14
j. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	16
2. Konsep dasar stres.....	17
a. Definisi stres.....	17
b. Etiologi stres.....	17
c. Manifestasi Klinis	18

d. Patofisiologi	19
e. Jenis stres	19
f. Tingkat stres	20
g. Dampak stres	21
h. Alat ukur stres	22
3. Mahasiswa tingkat akhir	23
a. Definisi	23
b. Penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir	24
c. Dampak stres terhadap mahasiswa tingkat akhir	24
B. Penelitian terkait	26
C. Kerangka teori	27
D. Kerangka konsep	27
E. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain penelitian	29
B. Lokasi dan waktu penelitian	32
C. Populasi dan sampel	32
D. Etika penelitian	33
E. Metode pengumpulan data	34
F. Teknik pengolahan data	35
G. Definisi operasional	36
H. Analisa data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisa univariat	39
B. Analisa bivariat	40
BAB V PEMBAHASAN	
A. Pembahasan penelitian	42
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	36
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020	39
Tabel 4.2	Distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020	40
Tabel 4.3	Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020.....	40

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1	Kerangka teori	27
Skema 2.2	Kerangka konsep	27
Skema 3.1	Rancangan penelitian	29
Skema 3.2	Alur penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar ACC Judul
- Lampiran 2 : Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 : Surat Balasan Pengambilan Data
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 6 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner