

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA PRAKTIK KLINIK PRODI KEPERAWATAN

Di RSUD Dr. Harjono Ponorogo



Oleh:
DHANJAR YUNIARSO
NIM 14631444

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2018

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA PRAKTIK KLINIK PRODI KEPERAWATAN
Di RSUD Dr. Harjono Ponorogo

Skripsi
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:
DHANIAR YUNIARSO
NIM 14631444

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2018

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo,

Yang Menyatakan,



Dhaniar Yuniarso

14631444

Lembar Pengesahan

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA PRAKTIK KLINIK PRODI KEPERAWATAN
Di RSUD Dr. Harjono Ponorogo

Dhaniar Yuniarso

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 30 Juli 2018

Oleh :
Pembimbing I



Sholihatul Maghfirah, S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN.0726058701

Pembimbing II



Eky Okviana Armyati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN.0705098003

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN.0715127903

Lembar Penetapan

PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 31 Juli 2018

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Cholik Harun R, APP.,M.Kes.

(.....)

Anggota I : Hery Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

(.....)

Anggota II : Sholihatul Maghfirah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIDN.0715127903

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Praktik Klinik Prodi Keperawatan Di RSUD Dr. Harjono Ponorogo”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersama ini perkenankan saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Drs. H. Sulton., M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Progam S1 Keperawatan.
2. Dr. Made Jeren, Sp. THT, selaku direktur RSUD Dr. Harjono Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan ijin dalam mengambil data diruang Aster, Flamboyan, dan Mawar.
3. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

4. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Kaprodi S1 Keperawatn yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan skripsi.
5. Sholihatul Maghfirah, S.kep., Ns., M.kep, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
6. Eky Okviana. A, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk bekerjasama mengisi kuesioner.
8. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat.
9. Kedua orang tua, Bapak Supriyadi, Ibu Dwi Setyaningsih, dan Mbak Ninda Wahyu P.A. yang selalu memberikan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan baik moral maupun materi.
10. Terima kasih teruntuk Ratna Wahyu Febryati yang selalu ada memberikan semangat, membantu dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2014 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo,

Penulis,



Dhaniar Yuniarso



ABSTRAK

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA PRAKTIK KLINIK KEPERAWATAN**

di RSUD Dr. Harjono Ponorogo

Oleh : Dhaniar Yuniarso

Stres adalah masalah yang umum terjadi. Mahasiswa yang sedang menjalani praktik klinik harus membuat asuhan keperawatan pada klien ditambah mahasiswa harus membuat laporan pendahuluan serta laporan kasus yang harus dikerjakan dalam waktu singkat dapat meningkatkan stres. Sehingga mahasiswa terkadang mengalami gangguan tidur akibat mengerjakan tugas yang telah menjadi kewajibannya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi keperawatan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif korelasi dengan teknik pengambilan *sampling* menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dengan pemberian kuesioner dan menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan p value <0.05 . Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS42 untuk menilai tingkat stres dan menggunakan kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur.

Hasil penelitian menunjukkan dari 37 responden sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres yang ringan dan sedang yakni masing-masing 15 responden (40,5%) dan 13 responden (35,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil menunjukkan adanya hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa praktik klinik prodi keperawatan ($p=0,000$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa maka semakin menurun kualitas tidurnya akibat tugas-tugas saat praktik klinik dan disarankan bagi mahasiswa untuk mengatasi tingkat stres dengan manajemen stres yang baik sehingga kualitas tidur meningkat.

Kata Kunci : Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Praktik Klinik

ABSTRACT

**A RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY
ON STUDENTS OF NURSING CLINICAL PRACTICE**

In RSUD Dr. Harjono Ponorogo

By : Dhaniar Yuniarso

Stress is a common problem for students who are undergoing clinical practice because in addition to making nursing care on the client, students must also make preliminary reports and case reports to be done in a short time. So that students sometimes experience sleep disturbance due to doing tasks that have become obligations. Analyzing the relationship of stress level to sleep quality in nursing students.

This research is descriptive correlation with sampling technique using total sampling. Intrumen used in the research by giving questionnaire and using Chi-Square statistical test with p value <0.05 . This study used a DASS42 questionnaire to assess stress levels and use PSQI questionnaires to assess sleep quality.

The results show from 37 respondents, most students have a mild stress level each of 15 respondents and 13 respondents have low sleep quality. The results show a stress level relationship with sleep quality to nursing clinical practice student.

The conclusion of this study is the level of stress associated with sleep quality. Stress management is highly recommended and needs to be done for students who are stressed because with good stress management can reduce stress levels so that if the stress level decreases the quality of sleep increases.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Student, Clinical Practice

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Surat Pernyataan	iii
Halaman Lembar Persetujuan	iv
Halaman Lembar Penetapan.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Abstrak	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Mahasiswa	9
2.1.1 Pengertian Mahasiswa	9
2.1.2 pengertian Mahasiswa Praktik.....	9
2.1.3 Penyebab Stres Mahasiswa Praktik	10
2.2 Konsep Stres.....	11
2.2.1 Pengertian Stres	11
2.2.2 Teori Adaptasi	12
2.2.3 Penyebab Stres.....	16

2.2.4 Respon Stres	21
2.2.5 Tingkat Stres.....	26
2.2.6 Mengatasi Dampak Stres	28
2.2.7 Pengukuran Tingkat Stres	28
2.2.8 Kesimpulan.....	31
2.3. Konsep Tidur	31
2.3.1 Pengertian Tidur	31
2.3.2 Fisiologi Tidur	32
2.3.3 Siklus Tidur	36
2.3.4 Fungsi Tidur	36
2.3.5 Kualitas Tidur	37
2.3.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	37
2.3.7 Cara Meningkatkan Kualitas Tidur	41
2.3.8 Gangguan Tidur	43
2.3.9 Pengukuran Kualitas Tidur.....	46
2.3.10 Kesimpulan.....	50
2.4 KerangkaTeori.....	51
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	52
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	52
3.2 Hipotesis.....	53
BAB 4 METODE PENELITIAN	54
4.1 Desain Penelitian	54
4.2 Kerangka Operasional.....	55
4.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	56
4.3.1 Populasi	56
4.3.2 Sampel dan Teknik Sampling.....	56
4.4 Variabel Penelitian.....	56
4.5 Instrumen Penelitian	58
4.6 Lokasi danWaktu Penelitian.....	59
4.6.1 Lokasi Penelitian	59
4.6.2 Waktu Penelitian.....	59
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	59

4.7.1 Pengumpulan Data	59
4.7.2 Teknik Pengolahan Data	61
4.7.3 Analisa Data	63
4.8 Etika Penelitian.....	65
4.8.1 <i>Informed Consent</i>	66
4.8.2 <i>Anonymity</i>	66
4.8.3 <i>Confidentiality</i>	67
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	68
5.2 Keterbatasan Penelitian	70
5.3 Hasil Peneletian.....	70
5.3.1 Data Umum.....	70
5.3.2 Data Khusus.....	72
5.4 Pembahasan	74
5.4.1 Tingkat Stres	74
5.4.2 Kualitas Tidur.....	76
5.4.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualita Tidur	82
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	84
6.1 Kesimpulan.....	84
6.2 Saran	84
6.2.1 Bagi Responden	84
6.2.2 Tempat Penelitian	85
6.2.3 Institusi Pendidikan.....	85
6.2.4 Peneliti Selanjutnya.....	86
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Praktik Klinik Prodi Keperawatan di RSUD Dr. Harjono Ponorogo.....	57
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	70
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	71
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga	71
Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Kafein	72
Tabel 5.5 Distribusi Tingkat Stres	72
Tabel 5.6 Distribusi Kualitas Tidur	73
Tabel 5.7 Distribusi Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur	73



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Diagram langkah-langkah dalam proses keperawatan	16
Gambar 2.2 Tabel Siklus Tidur	36
Gambar 2.3 Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Praktik Klinik	51
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Praktik Klinik	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Kegiatan	89
Lampiran 2	: Lembar Permohonan Menjadi Responden	90
Lampiran 3	: Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)	91
Lampiran 4	: Kuesioner Tingkat Stres	92
Lampiran 5	: Kuesioner Kualitas Tidur	94
Lampiran 6	: Lembar Tabulasi Data	96
Lampiran 7	: Lembar Tabulasi Silang	99
Lampiran 8	: Lembar Izin Penelitian	100
Lampiran 9	: Lembar Konsultasi	101

