

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA TIDUR
PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA TIDUR PADA

MAHASISWA D3 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

SKRIPSI

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



Oleh :
EKA FATMAWATI

NIM 21632033

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, 18 Juli 2025

Yang menyatakan,



Eka Fatmawati

NIM. 21632033

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA TIDUR PADA
MAHASISWA D3 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR**

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Eka Fatmawati

skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 18 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing 1



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 0715127903

Pembimbing 2



Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0707017503

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIK. 1979121420030212

SURAT 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 18 Juli 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep

(.....)

Anggota :

1. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes., Ph.D

(.....)

2. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIK. 1979121420030212

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo". Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D sebagai pembimbing pertama yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.

6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
7. Teruntuk kedua orang tua saya mengucapkan terimakasih atas doa, dukungan dan motivasi yang tiada henti kalian berikan. Tanpa arahan dan kasih sayang kalian, saya tidak akan mampu menyelesaikan proses ini dengan baik. Kalian adalah sumber kekuatan terbesar dalam hidup saya, selalu menjadi inspirasi dan memberikan cinta tanpa batas sepanjang perjalanan pendidikan saya.
8. Teruntuk Diri sendiri terima kasih karena telah bertahan dan terus berusaha menyelesaikan tanggung jawab ini. Meski tidak selalu mudah, semua proses ini telah memberikan pelajaran berharga. Saya bangga atas usaha yang telah dilakukan.
9. Teruntuk teman-temanku terima kasih atas waktu, perhatian, dan semangat yang kalian berikan. Kehadiran kalian di setiap langkah perjalanan ini menjadi penyemangat yang sangat berarti, membantu saya menghadapi berbagai tantangan dengan lebih ringan dan penuh keyakinan bahwa segala perjuangan ini tidaklah sia-sia. Bersama kalian, saya belajar bahwa dukungan dan kebersamaan ini mampu menumbuhkan harapan, bahkan di tengah rasa lelah dan ragu.

.

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 18 Juli 2025

Penulis



Eka Fatmawati

NIM. 21632033

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh : Eka Fatmawati

Mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir berada dalam fase pendidikan yang paling menantang, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, tuntutan penyusunan *KTI*, dan ada pelaksanaan *praktik klinik*. Beban tugas yang tinggi berpotensi menimbulkan konflik intrapersonal, salah satunya berupa kecemasan yang dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebanyak 109 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 53 mahasiswa. Data dikumpulkan menggunakan *kuesioner* tingkat kecemasan dan pola tidur, serta dianalisis menggunakan *uji Fisher's Exact Test* dengan tingkat *signifikansi* $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (26,4%) mengalami kecemasan ringan dan sedang, 13 responden (24,5%) mengalami kecemasan minimum, serta 12 responden (22,6%) mengalami kecemasan berat. Sebanyak 32 responden (60,4%) mengalami pola tidur buruk dan 21 responden (39,6%) memiliki pola tidur baik. Hasil *uji statistik* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir. Oleh karena itu, perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa diperlukan untuk mengoptimalkan fungsi dan peran layanan konseling mahasiswa, salah satunya melalui klinik Al Manar di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Pola Tidur, Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND SLEEP PATTERNS IN FINAL-LEVEL NURSING D3 STUDENTS

At Muhammadiyah University of Ponorogo

By: Eka Fatmawati

Final-year Diploma 3 Nursing students are in the most challenging phase of their education, facing various academic demands, the preparation of a student's research project (KTI), and the implementation of clinical practicums. A high workload has the potential to trigger intrapersonal conflict, one of which is anxiety, which can affect students' sleep patterns. The purpose of this study was to analyze the relationship between anxiety levels and sleep patterns in final-year Diploma 3 Nursing students at Muhammadiyah University of Ponorogo.

This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The population was all 109 final-year Diploma 3 Nursing students at Muhammadiyah University of Ponorogo. The sampling technique used proportionate random sampling, with 53 respondents. Data were collected using a questionnaire on anxiety levels and sleep patterns and analyzed using Fisher's Exact Test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The results showed that 14 respondents (26.4%) experienced mild and moderate anxiety, 13 respondents (24.5%) experienced minimal anxiety, and 12 respondents (22.6%) experienced severe anxiety. A total of 32 respondents (60.4%) experienced poor sleep patterns, while 21 respondents (39.6%) experienced good sleep patterns. Statistical test results showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a relationship between anxiety levels and sleep patterns in final-year D3 Nursing students at Muhammadiyah University of Ponorogo.

It can be concluded that there is a significant relationship between anxiety levels and sleep patterns in final-year D3 Nursing students. Therefore, attention to students' psychological well-being is necessary to optimize the function and role of student counseling services, one of which is through the Al Manar clinic at Muhammadiyah University of Ponorogo.

Keywords: Anxiety Level, Sleep Pattern, Final Year Nursing Students

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Tingkat kecemasan	12
2.1.1 Pengertian Kecemasan	12
2.1.2 Klasifikasi kecemasan.....	13
2.1.3 Jenis-jenis gangguan kecemasan.....	14
2.1.4 Faktor penyebab kecemasan	15
2.1.5 Manifestasi Kecemasan	18
2.1.6 Faktor yang mempengaruhi kecemasan.....	19
2.1.7 Dampak kecemasan	20

2.1.8 Tingkat kecemasan.....	21
2.1.9 Rentang Respon Kecemasan.....	24
2.1.10 Pengukuran Kecemasan.....	25
2.1.11 Respon Tubuh Terhadap Kecemasan.....	26
2.1.12 Mekanisme Koping Terhadap Kecemasan	28
2.2 Konsep Pola Tidur	32
2.2.1 Definisi tidur	32
2.2.2 Fisiologi tidur.....	33
2.2.3 Tahapan tidur	35
2.2.4 Fungsi tidur	37
2.2.5 Pengertian pola tidur.....	37
2.2.6 Jenis pola tidur	38
2.2.7 Faktor yang mempengaruhi pola tidur.....	38
2.2.8 Dampak pola tidur.....	39
2.2.9 Kebutuhan tidur normal	39
2.2.10 Faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur.....	40
2.2.11 Gangguan tidur.....	40
2.2.12 Metode pengukuran pola tidur.....	42
2.3 Konsep Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir.....	43
2.3.1 Pengertian mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir.....	43
2.3.2 Tuntutan mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir	44
2.3.3 Faktor kecemasan pada mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir	46
2.4 Kerangka Teori	47
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN...	48
3.1 Kerangka konseptual penelitian.....	48
3.2 Hipotesis penelitian.....	49
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	50
4.1 Desain penelitian.....	50
4.2 Kerangka operasional.....	50
4.3 Populasi, sampel, besar sampel, sampling	52
4.3.1 Populasi.....	52

4.3.2 Sampel.....	52
4.3.3 Besar sampel	52
4.3.4 Sampling	53
4.4 Variabel penelitian	55
4.4.1 Variabel independen	55
4.4.2 Variabel dependen	55
4.5 Definisi operasional	56
4.6 Instrumen penelitian.....	57
4.6.1 Uji validitasi.....	59
4.6.2 Uji reliabilitas.....	60
4.7 Lokasi dan waktu penelitian	60
4.7.1 Lokasi penelitian.....	60
4.7.2 Waktu penelitian	60
4.8 Prosedur pengumpulan data dan analisa data	61
4.8.1 Pengumpulan data.....	61
4.8.2 Pengolahan data	62
4.8.3 Analisa data.....	67
4.9 Etika penelitian	70
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	72
5.1 Hasil Penelitian	72
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	72
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum	73
5.1.3 Penyajian Karakteristik Data Khusus	74
5.2 Pembahasan.....	77
5.2.1 Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Bulan Mei 2025.....	77
5.2.2 Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Bulan Mei 2025	79
5.2.3 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas	

Muhammadiyah Ponorogo Pada Bulan Mei 2025.....	81
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	86
6.1 Kesimpulan	86
6.2 Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Sampel Penelitian	55
Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	56
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada bulan Mei 2025	73
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Bulan Mei 2025 .	74
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada bulan Mei 2025	74
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pola Tidur Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada bulan Mei 2025	75
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Kecemasan	24
Gambar 2.2 Kerangka Teori Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo	47
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	48
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	99
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	100
Lampiran 3. Surat Uji Etik.....	102
Lampiran 4. Penjelasan Penelitian	103
Lampiran 5. Lembar Permohonan Responden.....	104
Lampiran 6 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	105
Lampiran 7 Demografi.....	106
Lampiran 8 Instrumen Penelitian.....	107
Lampiran 9. Hasil Analisa Data.....	113
Lampiran 10. Hasil Uji Statistik.....	121
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	124
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	128
Lampiran 13. Lembar Konsulan	129
Lampiran 14. Hasil Similarity Check Karya Ilmiah Mahasiswa	131

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
OSCE	: <i>Objective Structured Clinical Examination</i>
GAD-7	: <i>Generalized Anxiety Disorder Scale</i>
NREM	: <i>Non Rapid eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
D3	: <i>Diploma Tiga</i>

