

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
dr. SOEBANDI JEMBER**

SKRIPSI



Oleh :

**Garyn Gylang Gumelar
NIM. 20010051**

**PROGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2024**

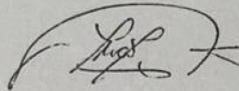
LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember” telah di uji dan disahkan oleh Program Sarjana Keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 15 Juli 2024
Tempat : Universitas dr. Soebandi

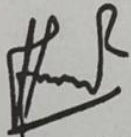
Tim Penguji

Ketua



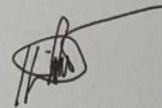
Kiswati, S.ST., M.Kes
NIDN. 4017076801

Penguji I,



Drs. Hendro Prasetyo, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 4027035901

Penguji II,



Roby Aji Permana, S. Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 07140669205

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas dr Soebandi



Ai Nur Zannah, S. ST., M. Keb
NIDN. 0719128902

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS
dr. SOEBANDI JEMBER**

*THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY
OF FINAL LEVEL STUDENTS OF PROGRAM OF NURSING
dr. SOEBANDI JEMBER*

Garyn Gylang Gumelar¹, Hendro Prasetyo², Roby Aji Permana³

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi, Email: garynregan46@gmail.com

Received :

Accepted :

Published :

Abstrak

Latar belakang : Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana yang dialami setiap individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat bangun dari tidurnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stres. Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir pada saat mengerjakan skripsi akan menimbulkan stres, Sehingga sulit mengontrol emosinya yang berdampak pada kualitas tidurnya. Di Indonesia persentase mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sebesar 36,7-71,6%. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mood yang ditandai dengan gejala stres pada penduduk usia 15 tahun ke atas adalah sekitar 9,8% dari total penduduk Indonesia atau setara dengan 37.728 orang. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi ilmu keperawatan Universitas dr. Soebandi Jember. **Metode :** Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasi yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 152 mahasiswa dan Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa ilmu keperawatan tingkat akhir di Universitas dr. Soebandi Jember yang menyelesaikan tugas akhir yaitu sebesar 110 responden dengan metode *cluster random sampling*. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Instrumen yang digunakan kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)* dan *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*. Analisis data menggunakan uji kolerasi *spearman rank*. **Hasil :** Hasil penelitian didapatkan mahasiswa mengalami tingkat stres ringan 3 responden (2,7%), stres sedang 49 responden (44,5%) dan stres tinggi 58 responden (52,7%). Kualitas tidur buruk berjumlah 92 responden (83,6%) sedangkan baik berjumlah 18 responden (16,4%). Penelitian ini menggunakan Uji *Spearman Rank* di dapatkan p value $0,001 \leq \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. **Diskusi :** Gangguan kualitas tidur sangat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis yang mengakibatkan stress, manajemen waktu secara tepat akan mengurangi stress yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas skripsi.

Kata kunci : Tingkat stres, Kualitas tidur, dan Mahasiswa

Abstract

Background : Sleep quality is a condition that every individual experiences Get freshness and fitness when you wake up from sleep. One factor that affects sleep quality is stress. Students who think too hard when working on their thesis will cause stress, making it difficult to control their emotions which has an impact on the quality of their sleep. In Indonesia, the percentage of final year students who experience stress is 36.7-71.6%. 2018 Riskesdas data shows that the prevalence of mood disorders characterized by symptoms of stress in the population aged 15 years and over is around 9.8% of the total population of Indonesia or the equivalent of 37,728 people. **Purpose :** This study aims to analyze the relationship between stress levels and sleep quality of

final year students of the nursing science study program at Dr. University. Soebandi Jember. **Method** : The method used is quantitative with a correlation design using a cross-sectional approach. The population was 152 students and the sample in this study were final year nursing students at Dr. University. Soebandi Jember who completed the final assignment were 110 respondents using the cluster random sampling method. The statistical analysis used is univariate and bivariate analysis. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-10) and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaires. Data analysis used the Spearman rank correlation test. **Results** : The research results showed that 3 respondents (2.7%) experienced light levels of stress, 49 respondents (44.5%) experienced moderate stress and 58 respondents (52.7%) experienced high stress. Poor sleep quality was 92 respondents (83.6%) while good sleep quality was 18 respondents (16.4%). This research used the Spearman Rank Test to obtain p value $0.001 \leq \alpha$ (0.05), so H_0 was rejected, meaning that there was a relationship between stress levels and sleep quality in final year students. **Discussion** : Impaired sleep quality greatly affects physical and psychological health which results in stress, proper time management will reduce the stress experienced by students who are working on their thesis assignments.

Keywords: Stress level, Sleep quality, and Students.
