

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIRPROGRAM
STUDI FARMASI UNIVERSITAS
dr. SOEBANDI JEMBER**

SKRIPSI



Oleh

Handita Emilia Rossa

NIM. 21102082

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang Berjudul Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Farmasi Universitas dr. Soebandi Jember telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Handita Emilia Rossa

NIM : 21102082

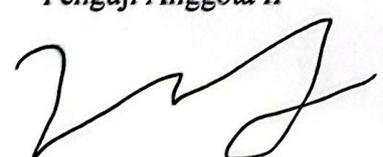
Hari, tanggal : Rabu, 18 Juni 2025

Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Ketua Penguji


Dr. M. Wildan, A.P Per Pen, M. Pd
NIDN. 4021046801

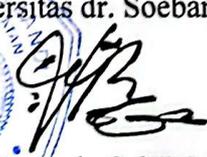
Penguji Anggota II


Umi Sukowati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Mat
NIDN. 08894401019

Penguji Anggota III


Susilawati, S.ST., M.Kes
NIDN. 4003127401

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK. 19891219 201309 2 038

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIRPROGRAM
STUDI FARMASI UNIVERSITAS**

dr. SOEBANDI JEMBER

*THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY
OF FINAL LEVEL STUDENTS OF
PROGRAM OF PHARMACY*

dr. SOEBANDI JEMBER

Handita Emilia Rossa¹, Susilawati²

Ilmu Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi,

Email: amelliarossaa@gmail.com

Received : Accepted : Published :

Abstrak

Latar belakang : Kualitas tidur merupakan kondisi penting yang dialami setiap individu guna memperoleh kesegaran dan energi saat terbangun. Salah satu factor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah tingkat stress. Mahasiswa yang menghadapi tekanan tinggi, terutama saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, cenderung mengalami stress yang dapat mengganggu pengendalian emosi dan berdampak negatif pada pola tidurnya. Di Indonesia prevalensi stress pada mahasiswa berkisar antara 36,7% hingga 71,6% (Ambarwati et al, 2019). Di Universitas dr. Soebandi Jember, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Farmasi, tercatat 63,2% mengalami stress sedang, dan 58,9% memiliki kualitas tidur yang kurang baik. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Farmasi Universitas dr. Soebandi Jember. **Metode :** Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, melibatkan 95 responden dari mahasiswa tingkat akhir Program Studi Farmasi Universitas dr. Soebandi Jember yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Analisa data dilakukan menggunakan uji gamma. **Hasil :** Mayoritas mahasiswa 63,2% menunjukkan tingkat stress sedang, dan sebanyak 58,9% mengalami kualitas tidur buruk . Berdasarkan hasil uji gamma, nilai approximate significance sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. **Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi tingkat stress yang dialami, maka semakin rendah kualitas tidurnya. Hal ini disebabkan oleh peningkatan hormone epinefrin, norepinefrin, dan kortisol yang mengganggu fase tidur NREM dan REM, sehingga menyebabkan individu lebih sering terbangun di malam hari. **Saran :** Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stress tinggi disarankan untuk mengelola stress melalui aktifitas positif agar dapat memperbaiki kualitas tidur mereka.

Kata kunci : Tingkat stress, Kualitas tidur, dan Mahasiswa.