

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**SKRIPSI**

**Untuk Memperoleh**

**Gelar Sarjana Kedokteran**



**Oleh:**

**Cahyani Suhartin Ningsih**

**NPM: 17700150**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**SURABAYA**

**2020**

**HALAMAN PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**Untuk Memenuhi Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh:  
Cahyani Suhartin Ningsih  
NPM : 17700150**

**Menyetujui untuk diuji  
Pada tanggal : 08 Januari 2021**



**Pembimbing,**

**Noer Kumala Indahsi, S.Si., M.Si**

**NIK. 03390-ET**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TINGKAT KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA ANGKATAN 2017 FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**Oleh:**

**Cahyani Suhartin Ningsih**

**NPM : 17700150**

**Telah diuji pada**

**Hari : Jumat**

**Tanggal : 08 Januari 2021**

**Dan dinyatakan lulus oleh:**

**Penguji I/Pembimbing,**



**Noer Kumala Indahsari, S.Si., M.Si  
M.Ked. PA.**

**NIK. 03390-ET**

**Penguji II,**



**Dr. dr. Ibrahim Njoto, M.Hum.**

**NIK. 02357-ET**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena atas berkat dan karunia-Nyalah, penulis dapat menyelesaikan Proposal Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya”.

Penulis terdorong untuk meneliti topik ini oleh karena dalam kehidupan sebagai seorang mahasiswa seringkali tidur menjadi sesuatu yang tidak di prioritaskan walaupun tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi berlangsungnya kehidupan.

Tugas Akhir ini dapat terselesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini saya sampaikan terima kasih kepada :

1. Tuhan yang maha esa telah mengaruniakan nikmat dan hidayanya kepada penulis sehingga penulis dapat menulis tugas akhir ini dengan baik.
2. Prof. Suhartati, dr., MS., Dr., sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Noer Kumala Indahsari,S.Si.,M.Si. sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
4. Dr. dr. Ibrahim Njoto,M.Hum. M.Ked. PA. sebagai dosen penguji Tugas Akhir yang telah memberikan masukan dan arahan dalam mengerjakan Tugas Akhir ini.
5. Mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah berpartisipasi dalam pembuatan dan penelitian Tugas Akhir ini.
6. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan semangat.

7. Prima Wibisono, Rizki Amalia Mega Fitriani, Aziz, Wigas, Aris, Dewi dan teman-teman semuanya untuk dukungan serta bantuannya dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini.
8. Teman-teman saya angkatan 2017 serta semua pihak yang telah mendukung dalam doa dan semangat dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait.

Surabaya, 12 Agustus 2020

Penulis

## **ABSTRAK**

Mahasiswa kedokteran dengan berbagai aktivitas akademiknya kerap merasakan cemas. Kecemasan sendiri dapat membuat seseorang menjadi kesulitan tidur dan bisa mempengaruhi kesehatan. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Rancangan penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan sampel sebanyak 97 responden yang diambil menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *spearman's rho*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi sebesar  $0,007 < 0,05$ .

## **ABSTRACT**

Medical students with various academic activities often feel anxious. Anxiety itself can make a person have trouble sleeping and can affect health. This research was conducted to identify the effect of anxiety levels on the quality of sleep for Class 2017 Students of the Faculty of Wijaya Kusuma University, Surabaya. The research design used analytic observational research with a sample of 97 respondents who were drawn using simple random sampling. Data collection was carried out using a questionnaire and data analysis in this study using Spearman's rho statistical test. The results showed that there was an influence between the level of anxiety on the sleep quality of students of class 2017 at the Faculty of Medicine, University of Wijaya Kusuma Surabaya, this was evidenced by the acquisition of a significance value of  $0.007 < 0.05$ .

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kecemasan.....	6
1. Definisi Kecemasan .....	6
2. Gejala Kecemasan .....	6
3. Mekanisme Kecemasan.....	7
4. Faktor-faktor Kecemasan .....	8
5. Tingkat Kecemasan.....	9
6. Dampak Negatif Kecemasan.....	11
B. Tidur.....	11
1. Definisi Tidur .....	11
2. Kualitas Tidur .....	12
3. Fisiologi Tidur .....	13
4. Pola Tidur .....	13

5. Tahapan Tidur .....	14
6. Dampak Kurang Tidur .....	15
7. Hal-Hal yang Mempengaruhi Tidur.....	16
8. Hubungan Stres dengan Tidur.....	17
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELLTLAN</b>	
A. Kerangka Konsep Penelitian .....	19
B. Hipotesis Penelitian .....	20
<b>BAB IV METODE PENELLTLAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	21
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
C. Subjek Penelitian .....	21
D. Variabel Penelitian .....	23
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	24
F. Prosedur Penelitian .....	26
G. Cara Analisis Data .....	31
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b> .....	33
A. Hasil Penelitian .....	33
B. Analisis Data .....	37
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b> .....	39
A. Jenis Kelamin .....	39
B. Kecemasan .....	40
C. Kualitas Tidur .....	41
D. Penagruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur .....	42
<b>BAB VII PENUTUP</b> .....	45
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	47



## **DAFTAR GAMBAR**

### **Halaman**

Gambar IV.1	Alur Penelitian .....	25
Gambar V.1	Grafik Distribusi Responden Jenis Kelamin .....	34
Gambar V.2	Grafik Distribusi Responden Tingkat Kecemasan .....	35
Gambar V.3	Grafik Distribusi Responden Kualitas Tidur .....	36

## **DAFTAR TABEL**

### **Halaman**

Tabel IV.1	Definisi Operasional .....	23
Tabel V.1	Distribusi Responden Jenis Kelamin .....	33
Tabel V.2	Distribusi Responden Menurut Tingkat Kecemasan .....	34
Tabel V.3	Distribusi Responden Menurut Kualitas Tidur .....	35
Tabel V.4	Penagruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas .....	37

## DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

dkk	: dan kawan-kawan
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
HRS-A	: <i>Hamilton Rating Scale for Anxiety</i>