

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2016 B DAN D FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran



Oleh :

Adinda Paramitha Sukma Damayanti

NPM : 15700114

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
2019**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2016 B DAN D FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

TUGAS AKHIR

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Adinda Paramitha Sukma Damayanti

15700114

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2016 KELAS B DAN D FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh :

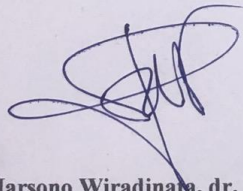
ADINDA PARAMITHA SUKMA DAMAYANTI

NPM : 15700114

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal: Kamis, 11 Juli 2019

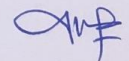
Pembimbing,



Harsono Wiradinata, dr, MBA, Sp KJ

NIK 03387-ET

Penguji,



I Made Subhawa H dr., MSI

NIK. 12699-ET

**HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRESS PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2016 KELAS B DAN D FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

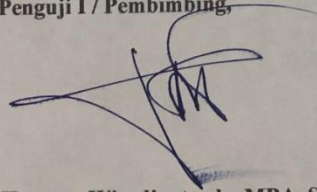
Oleh :
ADINDA PARAMITHA SUKMA DAMAYANTI

NPM : 15700114

Telah diuji pada
Hari : Kamis
Tanggal : 11 Juli 2019

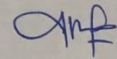
Dan dinyatakan lulus oleh :

Penguji I / Pembimbing,



Harsono Wiradinata, dr, MBA, Sp KJ
NIK 03387-ET

Penguji II,



I Made Subhawa H dr., MSI
NIK. 12699-ET

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmatnya sehingga dapat terselesaikannya Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2016 B Dan D Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya”.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Kedua orangtua penulis, Sukris Purwaningtyas dan I Nengah Budimanjaya yang telah menjadi Ibu dan Ayah terhebat, yang selalu memberikan motivasi, nasehat, cinta, perhatian, dan kasih sayang serta doa yang tentu takkan bisa penulis balas.
2. Prof. Soedarto, dr., DTM&H., PhD., SpParK, Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Harsono Wiradinata, dr., MBA, Sp KJ sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini.
4. I Made Subhawa H, dr., Msi sebagai dosen penguji yang telah memberikan arahan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini

5. Jasienna Alieffia Riscthka selaku partner yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini
6. Segenap Tim Pelaksana Proposal Tugas akhir dan Sekretariat Proposal Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Proposal Tugas Akhir.
7. Semua pihak yang tidak mungkin disebut satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan Proposal Tugas Akhir ini.

Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa, Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini dikarenakan kemampuan penulis yang masih terbatas, penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun demi kesempurnaan ini ke depan..

Surabaya, Juli 2019

Penulis

ABSTRAK

Damayanti, Adinda Paramitha Sukma. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2016 B dan D Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Tugas Akhir, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing Harsono Wiradinata, dr., MBA, Sp KJ

Gangguan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa memberikan dampak besar terhadap tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2016 B dan D Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 75 mahasiswa, dan pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dimana semua sample digunakan sebagai populasi. Dalam penelitian ini data yang diperoleh menggunakan statistik uji *Chi Square* dan tes *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kualitas tidur pada mahasiswa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur kategori buruk yaitu sebanyak 68% atau 51 responden, Tingkat stres pada mahasiswa setengah dari jumlah responden dalam tingkat stress kategori sedang yaitu sebanyak 52% atau 39 responden dan Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, dengan dibuktikan nilai probabilitas p value sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dengan nilai r sebesar 0,536

Kata kunci : kualitas tidur, tingkat stres, mahasiswa

ABSTRACT

Damayanti, Adinda Paramitha Sukma. 2019. Correlations Between Sleep Quality With The Stress Level On Students 2016 B and D class at Medical Faculty of Wijaya Kusuma University Surabaya.

Sleep quality can make a big impact to the stress level. Research aims to find the correlations between sleep quality with the stress level on students at 2015 B and D class in medical faculty of Wijaya Kusuma University Surabaya. The design of the study is using cross sectional. 75 students were participated as sample in the study, and used total sampling as the type of sampling technique where researcher chooses to examine the entire population. To get the relationships between sleep quality with the stress level, researcher used the Chi Square statistic and Spearman Rank test. The results show that the 68% or 51 respondents having bad category of sleep quality , and 52% or 39 respondents having medium category of stress level. Which is obtaining the r value is 0,536 and the probability of p value is 0,002 ($p < 0,05$) mean there's any correlation between sleep quality with the stress level.

Keywords : Sleep Quality, Stress Level, Students

DAFTAR ISI

Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Lembar Pengesahan	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	vi
<i>Abstract</i>	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Tidur.....	5
2.1.1. Definisi tidur	5
2.1.2. Fungsi tidur	5
2.1.3. Fisiologi tidur	6
2.1.4. Jenis-jenis tidur	8
2.1.5 Kualitas Tidur	9
2.1.6 Aspek-Aspek Kualitas Tidur	10
2.2. Stres	12
2.2.1 Pengertian Stres	12
2.2.2 Sumber Stres	14
2.2.3 Tanda-Tanda Bahaya Stres	15
2.2.4 Tahapan Stres	16

2.2.5 Tingkat Stres	19
2.2.5.Respon stres	20
2.2.6. Faktor-Faktor Penyebab Stres	22
2.2.7 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres	24
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	26
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	26
3.2 Hipotesis Penelitian	28
BAB IV METODE PENELITIAN	29
4.1. Rancangan Penelitian	29
4.2. Populasi, Sampel Penelitian, dan Cara Pengambilan Sampel.....	29
4.3. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
4.4. Variabel Penelitian	30
4.5. Definisi Operasional	30
4.6. Prosedur Penelitian / Pengumpulan Data	32
4.7. Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	33
4.8. Pengolahan dan Analisis Data.....	35
4.9. Etika Penelitian	36
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	38
5.1. Deskripsi Variabel Penelitian.....	38
5.1.1 Kualitas Tidur.....	38
5.1.2 Tingkat Stres	39
5.1.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres	40
BAB VI PEMBAHASAN	42
BAB VIII KESIMPULAN DAN SARAN	49
7.1. Kesimpulan	49
7.1. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN – LAMPIRAN	5

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Kerangka Konseptual	26
Gambar 4.1 Alur Prosedur Penelitian	32

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional	31
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	38
Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress	39
Tabel 5.3. Distribusi Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur ..	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Kelaikan Etik	54
Lampiran 2 Pernyataan Keaslian Tulisan	55
Lampiran 3 Kuesioner PSQI.....	56
Lampiran 4 Kuesioner PSS	60
Lampiran 5 Tabulasi Data Jawaban Tingkat Stres	63
Lampiran 6 Tabulasi Data Jawaban Kualitas tidur	65
Lampiran 7 Analisa Data SPSS	69
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 9 Lembar Konsultasi	71