

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI PROGRAM
STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGKATAN 2019**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

ARRIZA ANGGRAINI MUHARROM

NIM 22020119130054

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JULI 2023

Lembar Persetujuan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGKATAN 2019

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Arriza Anggraini Muharrom

NIM : 22020119130054

Telah disetujui sebagai penelitian
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

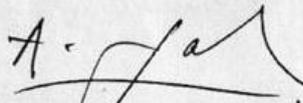


Ns. Dwi Susilawati, S.Kp,M.Kep.,Sp.Mat

NIP. 197803112008122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp, M.Kep

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SKRIPSI PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGKATAN 2019

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama. : Arriza Anggraini Muharrom

NIM : 22020119130054

Telah diuji pada 13 Juli 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk **mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji,



Ns. Zubaidah, S.Kep.M.Kep.Sp.An
NIP. 197310202006042001

Anggota Penguji,



Dr. Meira Erawati, S.Kep.M.Si.Med
NIP. 197705132002122002

Pembimbing,



Ns. Dwi Susilawati, S.Kp.M.Kep..Sp.Mat
NIP. 197803112008122001

Mengetahui,

Plt. Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Arriza Anggraini Muharrom
NIM : 22020119130054
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2019

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang,
Yang Menyatakan,



Arriza Anggraini Muharrom
NIM. 22020119130054

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Arriza Anggraini Muharrom
Tempat/ Tanggal Lahir : Jepara, 28 Februari 2000
Alamat Rumah : Desa Jebol RT 03 Rw 02 Mayong, Jepara
No.Telp : 082133234535
Email : muharromarriza28@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2019” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 23% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang,
Yang Menyatakan,



Arriza Anggraini Muharrom
NIM. 22020119130054

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2019”**.

Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan akademis untuk mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro. Skripsi ini memuat latar belakang, tinjauan pustaka serta metode penelitian **Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2019”**.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca khususnya mahasiswa keperawatan, sehingga dapat lebih memperhatikan kebutuhan tidur mahasiswa keperawatan yang sedang skripsi. Penulis juga berharap hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian mengenai gambaran kualitas tidur.

Semarang, Februari 2023



Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Program Studi Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2019”.

Segala Dengan tulus dan rendah hati penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, bantuan, dan kerjasama yang sangat berarti bagi penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
3. Ibu Ns. Dwi Susilawati, S.Kp, M.Kep., Sp.Mat, selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, perhatian, dan tenaga untuk memberikan dukungan, saran, serta arahan selama penyusunan proposal skripsi
4. Ibu Ns. Zubaidah, S.Kep. M.Kep, Sp.An, selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis.
5. Ibu Ns. Meira Erawati, S.Kep, M.Si.Med, selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan bimbingan kepada penulis.

6. Kedua orang tua tercinta Bapak Ali Muharrom dan Ibu Tri Wahyu Handayani serta adik-adik saya Della Oktaviani Muharrom dan Muhammad Hilmi Nashrullah yang memberikan kasih sayang dan tidak pernah lupa mendoakan, menyemangati, dan mendukung penulis baik secara moril maupun materil, sejak dari awal menuntut ilmu hingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini.
7. Suami tercinta Nico Prasetya yang memberikan kasih sayang dan tidak pernah lupa mendoakan, menyemangati, dan mendukung penulis baik secara moril maupun materil hingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini.
8. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti sehingga dapat menunjang dalam penyelesaian proses penyelesaian skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan program studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2019 yang telah memberikan dukungan dan masukan.
10. Teman dan sahabat yang selalu memberikan dukungan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, serta masih banyak lagi pihak-pihak yang sangat berpengaruh dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Semarang, Februari 2023



Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Tidur.....	7
2.1.1. Pengertian Tidur.....	7
2.1.2. Fisiologi Tidur.....	7
2.1.3 Siklus Tidur	11
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Mahasiswa.....	17
2.1.5 Dampak Kurang Tidur Pada Mahasiswa.....	20
2.1.6. Komponen Kualitas Tidur.....	21
2.1.7 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	23
2.2 Kerangka Teori	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Kerangka Konsep	25
3.2 Jenis dan Rancangan Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.5 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	27
3.6 Alat Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	30

3.7	Teknik Pengolahan dan Analisa Data	33
3.8	Etika Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		38
4.1	Data Demografi Responden	38
4.1.1	Jenis Kelamin	38
4.1.2	Usia	39
4.2	Kualitas Tidur Mahasiswa	39
4.2.1.	Kualitas Tidur	39
4.2.2	Kualitas Tidur Berdasarkan Sub Variabel.....	39
BAB V PEMBAHASAN		42
5.1	Data Demografi Responden	42
5.1.1	Karakteristik Jenis Kelamin	42
5.1.2	Karakteristik Usia	42
5.2	Kualitas Tidur Mahasiswa	43
5.2.1.	Kualitas Tidur	43
5.2.2	Kualitas Tidur Berdasarkan Sub Variabel.....	44
BAB VI KESIMPULAN		50
6.1	Kesimpulan	50
6.2	Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA		52
LAMPIRAN.....		Iv

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Definisi operasional, variabel penelitian, dan skala pengukuran	28
2.	Instrumen penelitian	29
3.	Scoring Kuesioner PSQI	33
4.	Distribusi frekuensi jenis kelamin	39
5.	Distribusi frekuensi usia	40
6.	Distribusi frekuensi kualitas tidur	40
7.	Distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan sub variabel	40

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Siklus tidur	12
2.	Kerangka teori	24
3.	Kerangka konsep	25

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Form persetujuan surat izin penelitian	Iv
2. <i>Ethical Clearence</i>	Ivi
3. Surat izin pengambilan data	Ivii
4. Izin penggunaan kuesioner	Iviii
5. Lembar <i>Informed Consent</i>	Iix
6. Kuesioner penelitian	Ixii
7. Kisi-kisi kuesioner <i>PSQI</i>	Ixiv
8. Jadwal pelaksanaan penelitian	Ixx
9. Lembar konsultasi	Ixxi
10. Logbook bimbingan skripsi	Ixxii
11. Pengolahan data dan perhitungan statistik	Ixxv

ABSTRAK

Arriza Anggraini Muharrom

Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Program Studi

Keperawatan Universitas Diponegoro Angkatan 2019

Ixxi + 54 halaman + 7 tabel +3 gambar + 11 lampiran

Tidur merupakan suatu proses biologis yang terjadi kepada setiap individu dan merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi untuk menjaga keseimbangan tubuh baik dari segi kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Kualitas tidur yang baik diperlukan setiap individu terutama mahasiswa yang sedang skripsi. Sebagian mahasiswa yang sedang skripsi akan mengalami berbagai hambatan dalam proses penyusunan skripsi dan akan mengalami perubahan pola tidurnya. Skripsi menimbulkan masalah psikososial seperti stress, kekhawatiran, ketakutan, kecemasan, dan gangguan tidur. Hal ini berakibat pada rendahnya tingkat kualitas tidur yang disebabkan oleh stress dan kecemasan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa skripsi UNDIP angkatan 2019. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode *deskriptif survey*. Instrumen penelitian ini yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dengan total sampel 112 mahasiswa keperawatan UNDIP angkatan 2019 yang terdiri dari 99 mahasiswa perempuan dan 13 mahasiswa laki-laki. Data diambil menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 100 orang (89%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur baik berjumlah 12 orang (11%). Bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidurnya salah satunya dengan cara manajemen stres menggunakan teknik relaksasi napas dalam dan bagi mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik diharapkan untuk mempertahankan kualitas tidurnya.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Mahasiswa

Daftar Pustaka: 53 (2013-2021)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
July, 2023

ABSTRACT

Arriza Anggraini Muharrom

**Description of Sleep Quality of Final Semester Students of Nursing Study
Diponegoro University Program Class 2019**

Ixxi + 54 pages + 9 tabels +3 pictures + 11 attachments

Sleep is a biological process that occurs in every individual and is a basic human need that must ullfilled to maintain the balance of the body both in terms of physical health and mental health. Good quality sleep is needed by every individual, especially students who are doing their final project. Some students who are doing their thesis will experience various obstacles in the process of preparing their thesis and will experience changes in their sleep patterns. Thesis causes psychosocial problems such as stress, worry, fear, anxiety, and sleep disturbances. This results in low levels of sleep quality caused by stress and anxiety. The purpose of this study was to find out the description of sleep quality in UNDIP undergraduate final project students class of 2019. This study used a quantitative research type with a descriptive survey method. The research instrument was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) with a total sample of 112 UNDIP collaboration students class of 2019 consisting of 99 female students and 13 male students. The data was taken using a questionnaire and analyzed using descriptive statistics. The results showed that 100 students (89%) had bad sleep quality and 12 students (11%) had good sleep quality. For students who have bad sleep quality it's suggested to improve their sleep quality one of which by stress management using deep breathing relaxation techniques and for students who have good sleep quality it's suggested to maintain their sleep quality.

Keywords : Sleep Quality, Students

References : 53 (2013-2021)

