

HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

SKRIPSI

Disusun sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh:

ERWITA DAMAYANTI GITAPURNAMA

NIM 22020122130074

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Erwita Damayanti Gitapurnama

NIM : 22020122130074

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Hubungan Pola Hidup dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

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/mengalihkan 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, 5 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Erwita Damayanti Gitapurnama

NIM. 22020122130074

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Erwita Damayanti Gitapurnama

Tempat / Tanggal Lahir : [REDACTED]

Alamat Rumah : [REDACTED] ta,

No. Telp : 087864861064

Email : erwitadamayanti28@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul "Hubungan Pola Hidup dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro" bebas dari plagiarisme dengan *smilarity 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, 5 Juni 2026

Yang Menyatakan,



Erwita Damayanti Gitapurnama

NIM. 22020122130074

LEMBAR PERSETUJUAN

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

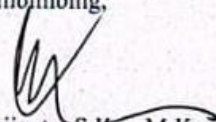
**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Erwita Damayanti Gitapurnama
NIM : 22020122130074

Telah memenuhi syarat untuk diuji/disahkan sebagai **laporan** penelitian

Pembimbing,

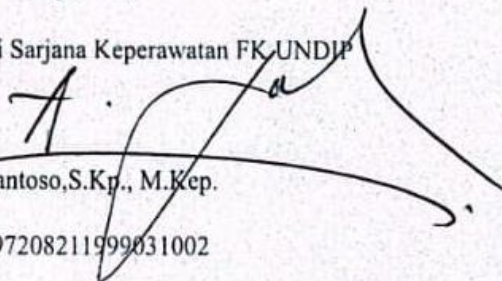


Dr. Untung Sujianto, S.Kp., M.Kes.

NIP. 197109191994031001

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:

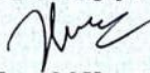
**HUBUNGAN POLA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Erwita Damayanti Gitapurnama
NIM : 22020122130074

Telah diuji pada tanggal 22 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk **mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan**

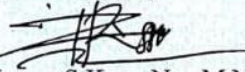
Ketua Penguji,



Ns. Henni Kusuma S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B., Ph.D.

NIP. 198512082014042001

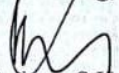
Anggota Penguji,



Marsha Yoke Nancy, S.Kep., Ns., M.N.Sc

NIP. 199503192024062003

Pembimbing,

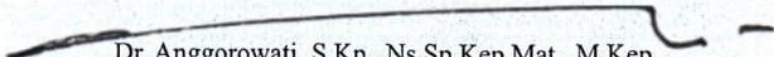


Dr. Untung Sujanto S.Kp., M.Kes.

NIP.197109191994031001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Hidup dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro” hingga selesai.

Skripsi disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Peneliti berharap semoga skripsi yang disusun dapat bermanfaat bagi pembaca. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses menyusun skripsi, masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai proses penyempurnaan penelitian dimasa depan.

Semarang, Juni 2026

Erwita Damayanti Gitapurnama

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan tulus, peneliti menyampaikan apresiasi dan rasa terima kasih yang besar kepada seluruh pihak yang telah memberikan kontribusi. Kontribusi yang diberikan baik secara langsung maupun tidak langsung sangat membantu peneliti dalam proses penyusunan skripsi. Peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat, kesehatan, dan kelancaran kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Dr. Untung Sujianto S.Kp., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, dukungan, dan saran dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Henni Kusuma S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B., Ph.D. selaku dosen penguji I dan Ibu Marsha Yoke Nancy, S.Kep., Ns., M.N.Sc. selaku dosen penguji II atas bimbingan, masukan, dan arahan yang telah diberikan kepada peneliti.
6. Ibu Ns. Elis Hartati S.Kep., M.Kep. selaku dosen wali yang telah membimbing, memotivasi, dan mendoakan peneliti pada setiap semester yang ditempuh peneliti selama perkuliahan sarjana.

7. Seluruh civitas akademik Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
8. Kedua orang tua peneliti serta kakak laki-laki yang senantiasa memberikan doa restu, dukungan, dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang berkenan membantu peneliti menjadi responden dalam penelitian.
10. Keluarga besar dan tetangga disekitar lingkungan tempat tinggal peneliti, yang selalu memberikan semangat dan motivasi kepada peneliti.
11. Kepada Rosita, Agis, Empit, Epriel, Tar, Fat, Alma, Ned, Napsa, dan Naim yang selalu menemani setiap langkah di Tembalang, memberikan dukungan, semangat, dan kekuatan selama peneliti menyusun skripsi.
12. Kepada Keren, Delon, Windam, Nasha, dan Hanin yang selalu memberikan peneliti dukungan, motivasi, dan kekuatan pada penyusunan skripsi dari jarak jauh (Jogja).
13. Kepada teman-teman banyu.unyu yang selalu memberikan dukungan dan motivasi peneliti selama menjadi mahasiswa akhir.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu peneliti dalam penyusunan skripsi.

Semarang, Juni 2026

Erwita Damayanti Gitapurnama

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang.....	1
1.2.Rumusan Masalah Penelitian	11
1.3.Tujuan Penelitian	12
1.4.Manfaat Penelitian	13
BAB II TINJAUAN TEORI.....	15
2.1.Kualitas Tidur	15
2.2.Konsep Pola Hidup	30
2.3.Hasil-Hasil Penelitian yang Relevan.....	39
2.4. Kerangka Teori	46
2.5.Kerangka Konsep.....	47
2.6.Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODE PENELITIAN	47
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	47
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	47
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian.....	54
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	54
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	58
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	68

3.7 Etika Penelitian	75
BAB IV HASIL PENELITIAN	79
4.1 Pelaksanaan Penelitian	79
4.2 Penyajian Hasil Analisis Univariat.....	80
4.4 Penyajian Hasil Analisis Bivariat.....	83
BAB V PEMBAHASAN	86
5.1 Karakteristik Demografi Mahasiswa Tingkat Akhir FK UNDIP	86
5.2 Pola Hidup Mahasiswa Tingkat Akhir FK UNDIP.....	88
5.3 Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir FK UNDIP	90
5.4 Hubungan Pola Hidup dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir FK UNDIP	92
5.5 Keterbatasan Penelitian.....	95
BAB VI PENUTUP	96
6.1 Kesimpulan	96
6.2 Saran	98
DAFTAR PUSTAKA.....	100
LAMPIRAN.....	xvii

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme ritme sirkadian dalam 24 jam	17
Gambar 2.2 Hipnogram tidur	19
Gambar 2.3 Kerangka Teori	46
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Perhitungan Jumlah Sampel Berdasarkan Program Studi dan Jenis Kelamin	53
Tabel 3.2 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	56
Tabel 3.3 Komponen dan Penskoran <i>Fantastic Lifestyle Questionnaire</i>	59
Tabel 3.4 Komponen dan Penskoran <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	61
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa	80
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pola Hidup Mahasiswa Tingkat Akhir FK UNDIP.....	82
Tabel 4.3 Peringkat Komponen Pola Hidup.....	82
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir FK UNDIP	83
Tabel 4.5 Tabulasi Silang dan Uji <i>Chi-Square</i> Pola Hidup dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir FK UNDIP	84
Tabel 4.6 Statistik Kekuatan Hubungan Pola Hidup dengan Kualitas tidur berdasarkan Uji <i>Somers' d</i>	85

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Izin Penelitian	xvii
2. Sertifikat <i>Ethical Clearance</i>	xviii
3. Izin Kuesioner	xix
4. Surat Izin Studi Pendahuluan FK Undip	xxi
5. Surat Alih Bahasa Instrumen <i>Fantastic Lifestyle Questionnaire</i>	xxii
6. Surat Permohonan Uji <i>Expert</i> Kuesioner Penelitian	xxiii
7. Hasil Analisis <i>Expert Fantastic Lifestyle Questionnaire</i>	xxv
8. Lembar Penilaian Uji <i>Expert</i> Kuesioner Penelitian	xxxii
9. <i>Informed Consent</i> Responden	xxxvi
10. Isi dari Skrining Kriteria Inklusi dan Eksklusi	xli
11. Isi dari Kuesioner Penelitian	xlvi

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2026

ABSTRAK

Erwita Damayanti Gitapurnama

**Hubungan Pola Hidup dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro**

xvi + 111 Halaman + 6 Tabel + 4 Gambar + 16 Lampiran

Mahasiswa fakultas kedokteran merupakan populasi yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Kondisi tersebut dapat terjadi akibat perubahan pola hidup selama masa perkuliahan, tekanan akademik yang tinggi, jadwal yang padat, dan rotasi klinis yang dialami. Pada tingkat akhir, beban yang dihadapi semakin tinggi pada proses penyusunan skripsi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komponen pola hidup berkaitan dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. Namun, penelitian yang dilakukan sebelumnya masih meneliti komponen pola hidup dan belum secara komperhensif, serta masih terdapat inkonsistensi hasil pada setiap penelitian. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan pola hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 295 responden yang ditentukan dengan teknik *Disproportionate Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Fantastic Lifestyle Questionnaire* (FLQ) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dengan penyajian bentuk tabel frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pola hidup kategori baik (41%). Selain itu, sebanyak 79,3% responden mengalami kualitas tidur buruk. Analisis menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Uji *Somers' d* menghasilkan koefisien sebesar 0,185 yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan lemah. Rekomendasi penelitian ini adalah perlunya perbaikan pola hidup melalui kesadaran mahasiswa terhadap pemenuhan kebutuhan dasar biologis.

Kata kunci: Pola hidup, kualitas tidur, mahasiswa tingkat akhir

Daftar pustaka: 169 (1984-2026)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
June, 2026

ABSTRACT

Erwita Damayanti Gitapurnama

Relationship between Lifestyle and Sleep Quality among Final-Year Medical Faculty Students at Diponegoro University

xvi + 111 Pages + 6 Tables + 4 Figures + 16 Appendices

Medical students are a population vulnerable to poor sleep quality. This condition can occur due to lifestyle changes during their studies, high academic pressure, demanding schedules, and clinical rotations. In their final year, the burden intensifies during the thesis writing process. Previous studies have indicated that lifestyle components are associated with the sleep quality of medical students. However, prior research has not addressed lifestyle components comprehensively, and inconsistencies remain in the findings of each study. This study aims to identify the relationship between lifestyle and sleep quality among final-year medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro. This study employed a quantitative correlational method with a cross-sectional design. The sample consisted of 295 respondents, determined by the Disproportionate Stratified Random Sampling technique. Research instruments used were the Fantastic Lifestyle Questionnaire (FLQ) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was performed using univariate analysis presented in frequency tables. The results showed that the majority of respondents had a "good" lifestyle category (41%). Furthermore, 79.3% of respondents experienced poor sleep quality. Analysis using the Chi-Square test yielded a $p\text{-value} < 0.05$, indicating a significant relationship between lifestyle and sleep quality among final-year medical students at the Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro. The Somers' d test produced a coefficient of 0.185, indicating a positive correlation with weak strength. This study recommends the need for lifestyle improvements through increased student awareness regarding the fulfillment of basic biological needs.

Keywords: Lifestyle, sleep quality, final-year students

References: 169 (1984-2026)