

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TAHUN PERTAMA  
YANG MERANTAU PROGRAM SARJANA KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

**RAISYA ARWANDANINGGAR**

NIM 22020120130104

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Raisya Arwandaninggar  
NIM : 22020120130104  
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan  
Jenis : Skripsi  
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau Program Sarjana Keperawatan 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/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 izin 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, Juni 2024  
Yang Menyatakan



Raisya Arwandaninggar  
NIM. 22020120130104

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Raisya Arwandaninggar  
Tempat/Tanggal Lahir : Magelang, 11 Juni 2002  
Alamat Rumah : Sampangan, Magelang Selatan, Kota Magelang,  
Jawa Tengah  
No. Telp : 0895363224972  
Email : raisyaarwandaninggar@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul  
“Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau Program Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 20% 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, Juni 2024  
Yang Menyatakan



Raisya Arwandaninggar  
NIM. 22020120130104

## LEMBAR PERSETUJUAN

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

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TAHUN  
PERTAMA YANG MERANTAU PROGRAM SARJANA  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Raisya Arwandaninggar  
NIM : 22020120130104

Telah disetujui sebagai hasil penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat

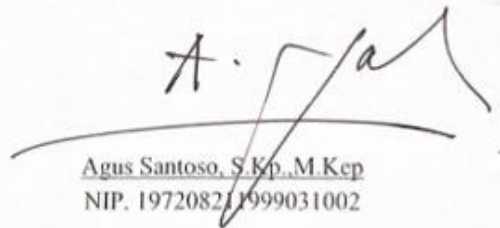
untuk di *review*

Pembimbing



Ns. Muhamad Rofii, S.Kp, M.Kep  
NIP. 197606252003121001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK Undip



Agus Santoso, S.Kp, M.Kep  
NIP. 197208211999031002

**LEMBAR PENGESAHAN**

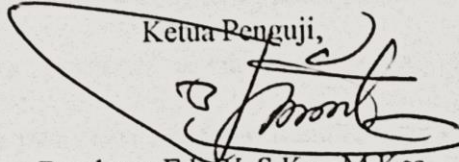
Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TAHUN  
PERTAMA YANG MERANTAU PROGRAM SARJANA  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Dipersiapkan dan disusun oleh:  
Nama : Raisya Arwandaninggar  
NIM : 22020120130104

Telah diuji pada 20 Juni 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk melakukan penelitian.

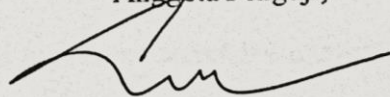
Ketua Penguji,



Bambang Edi W., S.Kp., M.Kes.

NIP. 196303071989031002

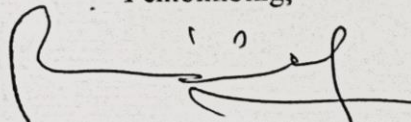
Anggota Penguji,



Dr. Luky Dwianto, S.Kp., M.Kep.

NIP. 196701201988031006

Pembimbing,

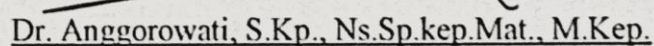


Ns. Muhamad Rofii, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197606252003121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



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

NIP. 197708302001122001

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama yang merantau program Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro” dengan tepat waktu. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi tugas akhir dalam meraih gelar Sarjana di Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

Skripsi ini jauh dari kesempurnaan, sehingga peneliti sangat mengharapkan partisipasi aktif para pembaca untuk memberikan masukan yang bersifat membangun. Semoga penelitian ini dapat memberikan wawasan baru, membuka ruang diskusi, dan menjadi landasan bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Dengan demikian, harapannya adalah agar penelitian ini tidak hanya menjadi karya akademis semata, tetapi juga dapat memberikan manfaat nyata bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan masyarakat pada umumnya.

Peneliti,

Raisya Arwandaninggar

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini banyak banyak menghadapi hambatan. Namun dengan Rahmat dari Allah SWT dan dukungan dari berbagai pihak, segala hambatan tersebut berhasil diatasi. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan nasihat, terutama kepada Ns. Muhammad Rofi'I, S.Kep., M.Kep sebagai dosen pembimbing. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Bapak Bambang Edi W, S.Kp., M.Kes. serta Bapak Dr. Luky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep. selaku dosen penguji yang telah memberikan evaluasi, saran, dan arahan yang mendukung perbaikan dan penyempurnaan isi skripsi.
4. Departemen Keperawatan Universitas Diponegoro yang telah bersedia memberikan izin dan memfasilitasi dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak Arwanto, Ibu Purnawiranti H., Ibu Umi Endarti, dan Ibu Isnaini P. selaku orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan *support* serta doa yang tak henti-hentinya.

6. Diri saya sendiri, Raisya Arwandaninggar yang mampu berjuang dalam penyusunan skripsi ini.
7. Rajendra, Ibu Etik, dan Bapak Eko yang selalu mendukung serta memberikan doa
8. Sahabat yang selalu menemani saya yakni Aurora dan Salma
9. Sahabat saya yakni Devani, Lulu, Nuur Annisa, dan Faris yang selalu memberikan dukungan selama perkuliahan hingga saat ini
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan selama proses penyusunan skripsi.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang melimpah berupa kebaikan kepada semua pihak yang turut serta membantu, dan semua segala usaha dan kontribusi diberkahi-Nya.



## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>  |             |
| <b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....</b>           | <b>ii</b>   |
| <b>PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>                     | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>                               | <b>iv</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                                | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                    | <b>vii</b>  |
| <b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>                                | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                     | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                     | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                  | <b>xiv</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>xv</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>   | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                 | <b>1</b>    |
| 1.1    Latar Belakang .....                                   | 1           |
| 1.2    Rumusan Masalah Penelitian .....                       | 5           |
| 1.3    Tujuan Penelitian.....                                 | 6           |
| 1.3.1    Tujuan Umum .....                                    | 6           |
| 1.3.2    Tujuan Khusus .....                                  | 6           |
| 1.4    Manfaat Penelitian.....                                | 6           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                           | <b>8</b>    |
| 2.1    Mahasiswa rantau program studi keperawatan .....       | 8           |
| 2.2    Konsep Tidur .....                                     | 8           |
| 2.2.1    Pengertian tidur.....                                | 8           |
| 2.2.2    Tahapan tidur .....                                  | 9           |
| 2.2.3    Siklus tidur .....                                   | 10          |
| 2.2.4    Durasi dan pola tidur berdasarkan rentang usia ..... | 12          |
| 2.2.5    Faktor yang mempengaruhi tidur .....                 | 12          |
| 2.3    Kualitas tidur .....                                   | 14          |
| 2.4    Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....           | 14          |
| 2.5    Dampak kualitas tidur buruk .....                      | 15          |
| 2.6    Alat ukur kualitas tidur.....                          | 16          |

|   |   |            |
|---|---|------------|
| 2.7                                     | Kerangka teori .....  | 17         |
| 2.8                                     | Fokus Penelitian .....  | 17         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>  |   | <b>18</b>  |
| 3.1                                     | Jenis dan rancangan penelitian .....  | 18         |
| 3.2                                     | Populasi dan sampel penelitian .....  | 18         |
| 3.3                                     | Tempat dan waktu penelitian .....   | 20         |
| 3.4                                     | Variabel penelitian, definisi operasional, dan skala pengukuran .....   | 21         |
| 3.5                                     | Instrumen penelitian dan cara pengumpulan data .....  | 25         |
| 3.6                                     | Teknik pengolahan data.....   | 27         |
| 3.7                                     | Teknik analisis data .....  | 30         |
| 3.8                                     | Etika Penelitian.....   | 30         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>     |   | <b>33</b>  |
| 4.1                                     | Karakteristik Responden .....   | 33         |
| 4.2                                     | Hasil Pengkajian Kualitas Tidur Responden.....  | 34         |
| 4.3                                     | Hasil Pengkajian Kualitas Tidur Responden berdasarkan Karakteristik Responden .....   | 36         |
| <b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>           |   | <b>38</b>  |
| 5.1                                     | Karakteristik Responden .....   | 38         |
| 5.2                                     | Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau Program Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro.....                            | 39         |
| 5.3                                     | Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau Program Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro berdasarkan Karakteristik ..... | 43         |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b> |   | <b>45</b>  |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             |   | <b>47</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    |   | <b>xvi</b> |

**DAFTAR TABEL**

| <b>Nomor</b> | <b>Judul Tabel</b>  | <b>Halaman</b> |
|--------------|---|----------------|
| 1.           | Durasi dan Pola Tidur Berdasarkan Rentang Usia                | 12             |
| 2.           | Definisi Operasonal   | 21             |
| 3.           | Kisi-kisi Instrumen Kualitas Tidur                            | 25             |
| 4.           | Koding Penelitian   | 29             |
| 5.           | Distribusi Usia Responden                                     | 33             |
| 6.           | Distribusi Karakteristik Responden                            | 33             |
| 7.           | Distribusi Kualitas Tidur Responden                           | 34             |
| 8.           | Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden | 36             |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Nomor</b> | <b>Judul Gambar</b>     | <b>Halaman</b> |
|--------------|-------------------------|----------------|
| 1.           | Kebutuhan Dasar Manusia | 9              |
| 2.           | Siklus Tidur            | 11             |
| 3.           | Kerangka teori          | 18             |

**DAFTAR LAMPIRAN**

| <b>Nomor</b> | <b>Judul Lampiran</b>                       | <b>Halaman</b> |
|--------------|---|----------------|
| 1.           | Surat Perijinan Pengambilan Data Awal       | xii            |
| 2.           | Surat Permohonan Ethical Clearance          | xiii           |
| 3.           | Ethical Clearance                           | xiv            |
| 4.           | Surat Permohonan Izin Penelitian            | xv             |
| 5.           | Surat Izin Penelitian                       | xvi            |
| 6.           | Informed Consent                            | xvii           |
| 7.           | Kuesioner Kualitas Tidur                    | xviii          |
| 8.           | Perizinan Penggunaan Kuesioner              | xx             |
| 9.           | Hasil Perhitungan Uji Statistik dengan SPSS | xxi            |
| 10.          | Hasil Uji Turnitin                          | xxvi           |
| 11.          | Lembar Konsultasi                           | xxix           |
| 12.          | Catatan Hasil Konsultasi                    | xxxviii        |

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Juni, 2024

**Raisya Arwandaninggar**

**Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau  
Program Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro**

**xxxvi + 50 Halaman + 9 Tabel + 3 Gambar + 12 Lampiran**

### **ABSTRAK**

Mahasiswa yang merantau sering menghadapi berbagai tantangan adaptasi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka, seperti lingkungan baru, tekanan akademis, dan perasaan kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa tahun pertama yang merantau program Sarjana Keperawatan Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei menggunakan *teknik total sampling* dengan melibatkan 146 mahasiswa tahun pertama yang merantau program sarjana keperawatan di Universitas Diponegoro. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur melalui tujuh domain: kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau pada tahun pertama mengalami kualitas tidur yang buruk (61%). Penelitian ini juga menunjukkan kualitas tidur melalui 7 domain, dimana sebagian besar responden memiliki kualitas tidur subjektif yang baik (47,3%), latensi tidur yang cukup baik (42,5%), durasi tidur dalam rentang 6-7 jam (49,3%), efisiensi tidur yang sangat baik (78,1%), gangguan tidur ringan (80,1%), tidak pernah menggunakan obat tidur (96,6%), dan mengalami masalah berat dalam disfungsi siang hari (65,1%). Penelitian ini menekankan pentingnya perhatian terhadap kesehatan tidur mahasiswa rantau, terutama di tahun pertama studi mereka. Universitas dan lembaga pendidikan diharapkan dapat menyediakan program dukungan yang komprehensif untuk membantu mahasiswa rantau mengatasi tantangan adaptasi dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak variabel seperti faktor psikologis dan sosial, serta mengembangkan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa rantau.

Kata Kunci: kualitas tidur, mahasiswa rantau, tahun pertama, keperawatan, PSQI..

Daftar Pustaka : (47) 2017-2024

Departement of Nursing

Faculty of Medicine

Diponegoro University

June, 2024

**Raisya Arwandaninggar**

***Overview of Sleep Quality of First Year Migrating Students at Diponegoro University Nursing Undergraduate Program***

***xxxvi + 50 Pages + 9 Tables + 3 Pictures + 21 Attachments***

### **ABSTRACT**

*Students who migrate often face various adaptation challenges that can affect their sleep quality, such as a new environment, academic pressure, and feelings of loneliness. This study aims to determine the description of sleep quality of first-year students who migrate at Diponegoro University's Bachelor of Nursing program. This study used a quantitative approach with a survey method using a total sampling technique involving 146 first-year students who migrated to the nursing undergraduate program at Diponegoro University. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality through seven domains: subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleep efficiency, sleep disturbances, sleep medication use, and daytime dysfunction. The results showed that the majority of first-year students experienced poor sleep quality (61%). This study also shows sleep quality through 7 domains, where most respondents have good subjective sleep quality (47.3%), good sleep latency (42.5%), sleep duration in the range of 6-7 hours (49.3%), excellent sleep efficiency (78.1%), mild sleep disturbances (80.1%), never use sleeping pills (96.6%), and experience severe problems in daytime dysfunction (65.1%). This study emphasizes the importance of paying attention to the sleep health of overseas students, especially in their first year of study. This study emphasizes the importance of attention to the sleep health of overseas students, especially in their first year of study. Universities and educational institutions are expected to provide comprehensive support programs to help overseas students overcome adaptation challenges and improve their sleep quality. Future researchers are expected to expand the scope of the study by involving more variables such as psychological and social factors, as well as developing effective interventions to improve the sleep quality of overseas students.*

**Keyword:** *sleep quality, migrating students, first year student, nursing, PSQI.*

**References :** (47) 2017-2024