

**HUBUNGAN *PERCEIVED WORKLOAD* DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA KESEHATAN**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh

CITRA DYAH ANGGARENI

22020122130081

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Citra Dyah Anggareni

NIM : 22020122130081

Fakultas/Departemen : Kedokteran/ Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : Hubungan *Perceived Workload* dengan Kualitas Tidur
Mahasiswa Kesehatan

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, 21 Mei 2026
Yang Menyatakan



Citra Dyah Anggareni
NIM. 22020122130081

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Citra Dyah Anggareni
No.Telp : 085893817807
Email : citradiangga@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan *Perceived Workload* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 19% 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, 21 Mei 2026

Yang Menyatakan,



Citra Dyah Anggareni

NIM. 22020122130081

HALAMAN PERSETUJUAN

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

HUBUNGAN *PERCEIVED WORKLOAD* DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN

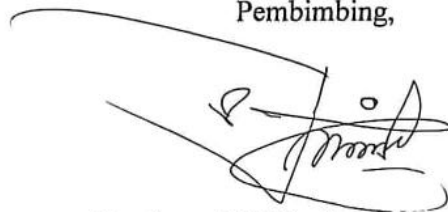
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Citra Dyah Anggareni

NIM: 22020122130081

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan
telah memenuhi syarat untuk di-*review*

Pembimbing,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes
NIP. 198002222007102001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



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

HALAMAN PENGESAHAN

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

HUBUNGAN *PERCEIVED WORKLOAD* DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN

Dipersiapkan dan disusun oleh:
Nama : Citra Dyah Anggareni
NIM: 22020122130081

Telah diuji pada 8 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan*

Penguji I,



Fathiku Yatuni Asmara, S.Kp., M.Sc
NIP. 198002222007102001

Penguji II,



Nisa Nur Hasanah, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 199509042024062002

Pembimbing,



Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes
NIP. 198002222007102001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



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

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, berkah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan *Perceived workload* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam penyelesaian studi Sarjana Keperawatan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran yang berpotensi memengaruhi kondisi fisik dan psikologis, termasuk kualitas tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran *perceived workload* dan kualitas tidur serta menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. *Perceived workload* diukur menggunakan instrumen *NASA Task Load Index* (NASA-TLX), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai keterkaitan beban kerja akademik dengan kualitas tidur mahasiswa sehingga dapat menjadi dasar pertimbangan dalam upaya peningkatan kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa.

Peneliti,

Citra Dyah Anggareni

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Bapak Bambang Edi Warsito, S.Kp., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Fatikhu Yatuni Asmara, S.Kp., M.Sc., selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan kritik dan saran yang konstruktif demi penyempurnaan skripsi.
5. Ibu Nisa Nur Hasanah S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan evaluasi yang membangun dalam perbaikan skripsi ini.
6. Sivitas akademika Fakultas Kedokteran dan Departemen Ilmu Keperawatan yang telah membantu dalam proses administrasi penyusunan skripsi.
7. Keluarga serta sahabat yang senantiasa memberikan dukungan, bantuan, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan.....	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Tidur	11
2.1.1 Definisi Tidur	11
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	12
2.1.3 Fungsi Tidur	13
2.2 Kualitas Tidur.....	15
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	15
2.2.2 Dimensi Kualitas Tidur	15
2.2.3 Klasifikasi Kualitas Tidur.....	17
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	18
2.2.5 Dampak Kualitas Tidur Buruk	20
2.3 <i>Perceived workload</i>.....	22
2.3.1 Definisi <i>Perceived workload</i>	22

2.3.2	Dimensi <i>Perceived workload</i>	23
2.3.3	Karakteristik Beban Kerja Mahasiswa Kesehatan	24
2.4	Hubungan <i>Perceived Workload</i> dan Kualitas Tidur	25
2.4.1	Mekanisme <i>Cognitive Arousal</i> dan Latensi Tidur	25
2.4.2	Fenomena Pengalihan Waktu Tidur dan Restriksi Tidur	26
2.5	Kerangka Teori	27
2.6	Kerangka Konsep	27
2.7	Hipotesis	28
BAB III	29
METODE PENELITIAN	29
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	29
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	29
3.2.1	Populasi.....	29
3.2.2	Sampel.....	30
3.2.3	Teknik <i>Sampling</i>	32
3.2.4	Besar Sampel.....	32
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	35
3.4.1	Variabel Penelitian	35
3.4.2	Definisi Operasional.....	36
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	38
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	38
3.5.2	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	43
3.5.3	Pengumpulan Data	44
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	47
3.6.1	Teknik Pengolahan Data.....	47
3.6.2	Analisis Data	52
3.7	Etika Penelitian	53
BAB IV	56
HASIL PENELITIAN	56
4.1	Gambaran Umum Penelitian	56
4.1	Analisis Univariat	57
4.1.1	Distribusi Karakteristik Demografi Responden	57

4.1.2 Distribusi Variabel <i>Perceived workload</i>	58
4.1.3 Distribusi Variabel Kualitas Tidur.....	60
4.1.4 Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	63
4.2 Analisis Bivariat	65
4.3 Uji Hipotesis	66
BAB V	67
PEMBAHASAN	67
5.1 Karakteristik Demografi Mahasiswa	67
5.2 Gambaran <i>Perceived Workload</i> Mahasiswa	69
5.3 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa.....	73
5.4 Hubungan <i>Perceived workload</i> dengan Kualitas Tidur Mahasiswa	78
5.5 Keterbatasan Penelitian	81
BAB VI	82
KESIMPULAN DAN SARAN	82
6.1 Kesimpulan.....	82
6.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	xcvii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.1	Rincian Perhitungan Besar Sampel	34
3.2	Definisi Operasional	37
3.3	Indikator Pembobotan	39-40
3.4	Interpretasi Skor NASA-TLX	41
3.5	Komponen Soal dan Skoring PSQI	42
3.6	Nilai Koefisien Korelasi (r)	53
4.1	Distribusi Karakteristik Demografi Responden pada April, 2026 (n=257)	57
4.2	Distribusi Jawaban Item Rating NASA-TLX Responden pada bulan April 2026 (n=257)	58
4.3	Distribusi Pembobotan Dimensi NASA-TLX Responden pada bulan April 2026 (n=257)	59
4.4	Distribusi <i>Perceived workload</i> Responden pada bulan April 2026 (n=257)	60
4.5	Distribusi Jawaban Item PSQI Responden pada bulan April 2026 (n=257)	60-62
4.6	Distribusi Kualitas Tidur Responden pada bulan April 2026 (n=257)	63
4.7	Analisis Deskriptif Dimensi <i>Perceived workload</i> pada bulan April 2026 (n=257)	63-64
4.8	Analisis Deskriptif Dimensi Kualitas Tidur pada bulan April 2026 (n=257)	64
4.9	Analisis Deskriptif Variabel Penelitian pada bulan April 2026 (n=257)	65
4.10	Analisis Hubungan <i>Perceived workload</i> dengan Kualitas Tidur pada bulan April 2026 (n=257)	65

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Teori	27
2.2	Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

No	Keterangan
1.	Surat Izin Pengambilan Data Awal
2.	Surat Disposisi Pengambilan Data Awal
3.	<i>Informed Consent</i>
4.	Instrumen Penelitian
5.	Korespondensi Perizinan Penggunaan Instrumen NASA-TLX
6.	Korespondensi Perizinan Penggunaan Instrumen PSQI
7.	<i>Ethical Clearance</i>
8.	Surat Izin Penelitian
9.	Surat Disposisi Dekan Izin Penelitian
10.	Dokumentasi Proses Penyebaran <i>Informed Consent</i> dan Pengambilan Data
11.	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme
12.	Hasil Analisis dengan SPSS
13.	Lembar Konsultasi
14.	Logbook Bimbingan Skripsi

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2026

ABSTRAK

Citra Dyah Anggareni

**Hubungan *Perceived workload* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro**

i-cxxix+111 Halaman + 15 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

Mahasiswa kesehatan menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat meningkatkan *perceived workload* dan menjadikan mereka rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dan kualitas tidur, kajian mengenai hubungan *perceived workload* dan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *perceived workload* dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* ini dilaksanakan pada April–Mei 2026 terhadap 257 mahasiswa angkatan 2023 dari Program Studi Kedokteran Umum, Keperawatan, Ilmu Gizi, Farmasi, dan Kedokteran Gigi yang dipilih menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Data *perceived workload* dikumpulkan menggunakan NASA *Task Load Index* (NASA-TLX), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor *perceived workload* sebesar 71,11 (SD = 11,46), dengan mayoritas responden berada pada kategori tinggi (52,9%), serta dimensi dengan skor tertinggi adalah tuntutan mental (239,99), diikuti tingkat usaha (216,51) dan tuntutan waktu (208,25). Rata-rata skor global PSQI sebesar 7,95 (SD = 2,93), dengan 76,3% responden mengalami kualitas tidur buruk yang terutama ditandai oleh gangguan aktivitas siang hari (1,79) dan durasi tidur (1,50). Hasil uji menunjukkan hubungan positif signifikan berkekuatan lemah antara *perceived workload* dan kualitas tidur ($p = 0,242$; $p < 0,001$), sehingga peningkatan *perceived workload* diikuti oleh peningkatan skor PSQI yang mencerminkan kualitas tidur yang semakin buruk. Oleh karena itu, strategi pengelolaan beban kerja yang efektif serta penelitian lanjutan terkait faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur diperlukan untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa kesehatan.

Kata kunci: *perceived workload*, kualitas tidur, mahasiswa kesehatan.

Daftar Pustaka: 107 (2020-2026)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
May, 2026

ABSTRAK

Citra Dyah Anggareni

**Association Between *Perceived workload* and Sleep Quality Among
Students of the Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro
i-cxxix+111 Pages + 15 Tables + 2 Pictures + 14 Attachments**

Health science students face various academic demands that may increase perceived workload and make them vulnerable to poor sleep quality. Although several studies have reported an association between workload and sleep quality, research examining the relationship between perceived workload and sleep quality among health science students remains limited. This study aimed to analyze the relationship between perceived workload and sleep quality among students of the Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro. This quantitative correlational study with a cross-sectional design was conducted from April to May 2026 and involved 257 students from the 2023 cohort of the Medical, Nursing, Nutrition, Pharmacy, and Dentistry study programs selected using disproportionate stratified random sampling. Perceived workload was measured using the NASA Task Load Index (NASA-TLX), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using Spearman's rho correlation test ($\alpha = 0.05$). The results showed a mean perceived workload score of 71.11 (SD = 11.46), with most respondents categorized as having a high workload (52.9%). The highest-scoring dimensions were mental demand (239.99), followed by effort (216.51) and temporal demand (208.25). The mean global PSQI score was 7.95 (SD = 2.93), with 76.3% of respondents experiencing poor sleep quality, primarily characterized by daytime dysfunction (1.79) and sleep duration (1.50). The analysis revealed a weak but significant positive correlation between perceived workload and sleep quality ($\rho = 0.242$; $p < 0.001$), indicating that higher perceived workload was associated with higher PSQI scores and poorer sleep quality. Therefore, effective workload management strategies and further research on factors influencing sleep quality are needed to support the health and well-being of health sciences students.

Keywords: *perceived workload*, sleep quality, health science students.

References: 107 (2020–2026)