

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT
AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

SKRIPSI

**Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh**

Oleh:

ANDINI DEWI RISLIYANI

NIM. 1420122164



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S-1)
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH
2024**

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data responden

No	Nama
1.	Risya Amelia
2.	Gilar Jaimul rizal
3.	Nafis rahman syahid
4.	meila nabila
5.	Qarry aina nasier
6.	saran suci ariyani
7.	Hisyam
8.	erni nurwasilah
9.	husni mubarak
10.	kesi desfita
11.	sinta santika
12.	gina fathatunnisa
13.	putri wulansari
14.	zahra mutassofiyah
15.	Andani
16.	Dhenia ramadhani
17.	evina nurjanah
18.	wina basiroh
19.	muhammad ali mubarak
20.	Anggis
21.	nadia nur faujiah
22.	rani nurlaeli
23.	denayara selfia
24.	naila
25.	galih dwi andika
26.	ai risfa nurhalizah
27.	nurul aurelia
28.	regita arin shalihalanti
29.	marwah putri e
30.	meyra jahratusyifa
31.	syakila permatasari
32.	farhanul ulum
33.	intan dwi nasikin
34.	amsul arifin
35.	dini syifa

-
36. maya andini
 37. sevia senja putri
 38. naira almeira
 39. raima riswandi
 40. Linda
 41. kiki syaputri
 42. Epin
 43. raysa nabila
 44. ai rima
 45. sri zahrtunnisa
 46. Noviani
 47. fitri amanda
 48. naira almayra
 49. rahmah mutawasitoh
 50. gina barkiah
 51. alfin abdul R
 52. Depa
 53. nuri maulida
 54. siti faujiah
 55. Rahayu
 56. fitriyani nurhasanah
 57. siti khilda
 58. serin
 59. mira maryani
 60. Nurazizah
 61. neneng marwah
 62. risa melia
 63. sindi rahayu
 64. shihab ridwan
 65. siti rahmawati
 66. aas umayah
 67. susanti wida tunengsih
 68. yati nurhayati
 69. alda ratna djuwita
 70. ani rusliyani
 71. Arda
 72. de intan rosyta
 73. diah kusdiyah
 74. dian mardiana putri
 75. gin a ernawati
 76. ilsa nurjanah
 77. jelita nurendah
 78. niha nuraeni
-

-
79. Nina
 80. obi robiah
 81. Sartika
 82. siti maryam
 83. weni nuraeni
 84. ai alma felita
 85. amelia handaryani
 86. dyta mutiara Q
 87. faiz ulul rosad
 88. Pina
 89. fia azril maulidani
 90. rifa lutfiah
 91. wini andriyani
 92. lita aulia
 93. alipia landasari
 94. dede sya'diah
 95. dede nurmala
 96. hjihan pira
 97. neg fiah P
 98. rani yulianni
-

KUISIONER PENELITIAN
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

DATA UMUM

- Usia : _____
- Jenis kelamin : _____
- BB : _____
- TB : _____
- Keturunan DM dalam keluarga: Ada :
- Tidak ada :

A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

1.	Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?				
		≤15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur				
3.	Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?				

		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam				

B. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!

5.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini:	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	≥ 3x seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				
	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? <input type="checkbox"/> . <input type="checkbox"/> .				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				

7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?				
8.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
9.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?	Tidak Ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar

Skor komponen 1:

Skor komponen 2:

Skor komponen 3:

Skor komponen 4:

Skor komponen 5:

Skor komponen 6:

Skor komponen 7:

Skor Global PSQI:

Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI

Komponen	No Item	Penilaian	
1. Kualitas tidur secara subyektif	8	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Cukup buruk	2
		Sangat buruk	3
2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7 jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2

3. Latensi tidur	2	<5 jam	3
		≤15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60 menit	3
	5a	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 3	0	0
1-2		1	
3-4		2	
4. Efisiensi tidur Rumus:	1+3+4	>85%	0
		75-84%	1
		65-74%	2
		<65%	3
5. Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak pernah	0
		1x seminggu	1
		2x seminggu	2
		≥ 3x seminggu	3
	Skor total komponen 5	0	0
		1-9	1
10-18		2	
6. Penggunaan obat tidur	6	19-27	3
		0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
7. Disfungsi siang hari	7	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3
	9	Tidak ada masalah	0
		Hanya Masalah kecil	1
		Masalah sedang	2
	Skor total komponen 7	Masalah besar	3
		0	0
		1-2	1
3-4		2	
5-6	5-6	3	
	Skor Global	0-21	

KUISIONER PENELITIAN

Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS COL)

A. IDENTITAS RESPONDEN

1. Nama :

2. Alamat :

3. Umur :
 4. Jenis Kelamin : L/P
 5. Angkatan :

B. Hassles Assessment Scale for Student in College (HASS COL)

Menurut kamu seberapa sering hal-hal dibawah ini menyebabkan masalah dalam hidupmu:

- 0 = Tidak pernah
 1 = Sangat jarang
 2 = Beberapa kali
 3 = Sering
 4 = Sangat sering
 5 = Hampir setiap saat

Aspek	Sub Aspek	Pertanyaan	Skor					
			0	1	2	3	4	5
Internal	Diri Sendiri	1. Apakah Anda sering terganggu dengan perilaku diri sendiri yang ceroboh?						
		2. Apakah anda sering meraa tidak nyaman ketika bosan? (misalnya tidak ada kegiatan)						
		3. Apakah anda sering terganggu dengan masalah penampilan diri? (misalnya masalah kerapian)						
		4. Apakah anda sering merasa terganggu ketika sedang kehilangan/lupa meletakkan barang?						
		5. Apakah anda sering merasa terganggu dengan kebiasaan diri ketika lupa mengerjakan sesuatu?						
		6. Apakah anda sering merasa khawatir ketika anda terlambat?						
		7. Apakah anda sering merasa cemas ketika melakukan sesuatu dengan tuntutan waktu/batas waktu?						

Aspek	Sub Aspek	Pertanyaan	Skor						
			0	1	2	3	4	5	
		8. Apakah anda sering merasa terganggu dengan masalah atau urusan pribadi yang kurang menyenangkan?							
		9. Apakah anda sering khawatir terhadap rencana masa depan? (misalnya keputusan karir atau pernikahan)							
	Aktivitas	10. Apakah anda sering terganggu dengan tuntutan untuk bangun pagi?							
		11. Apakah anda sering terganggu dengan kebutuhan olahraga?							
		12. Apakah anda sering merasa terganggu terhadap tuntutan olahraga pagi?							
		13. Apakah anda sering merasa kurang nyaman ketika berbicara di depan umum?							
		14. Apakah anda sering merasa khawatir terhadap tantangan baru?							
		15. Apakah anda sering merasa kurang nyaman ketika harus menunggu lama? (misalnya untuk janji bertemu, antrian, dll)							
	Keselamatan Diri	16. Apakah anda sering merasa khawatir terhadap keselamatan diri? (misalnya ketika berjalan/berkendara mobil)							
	Kesehatan	17. Apakah anda sering merasa khawatir terhadap kondisi fisik ketika kurang sehat?							
		18. Apakah anda sering merasa kurang nyaman ketika mengalami flu, tifus, alergi, sakit kepala, dll?							
		19. Apakah anda sering terganggu dengan manajemen berat badan/diet?							
	Eksternal	Orang lain	20. Apakah anda sering terganggu dengan perilaku seseorang yang menjengkelkan? (misal kebiasaan orang lain yang kurang baik)						
			21. Apakah anda sering merasa terganggu dengan sifat yang menjengkelkan dari orang lain? (misalnya kasar, tidak diperhatikan, dll)						

Aspek	Sub Aspek	Pertanyaan	Skor					
			0	1	2	3	4	5
		22. Apakah anda sering terganggu ketika menemukan kekurangan pacar/ pasangan?						
		23. Apakah anda sering terganggu dengan hal yang menjengkelkan dengan anggota keluarga?						
		24. Apakah anda sering merasa khawatir ketika hubungan dengan teman kurang baik?						
		25. Apakah anda sering merasa cemas terhadap aktivitas keluarga yang kurang terpenuhi?						
		26. Apakah anda sering terganggu ketika hubungan dengan pacar/pasangan kurang harmonis?						
		27. Apakah anda sering merasa terganggu ketika perilaku teman sekamar/serumah yang menjengkelkan?						
		28. Apakah anda sering merasa terganggu ketika diperlakukan tidak adil oleh orang lain?						
		29. Apakah anda sering merasa tidak nyaman ketika berada di keramaian/kumpulan orang banyak?						
	Lingkungan	30. Apakah Anda sering merasa tidak nyaman dengan keadaan lingkungan tempat tinggal, kampus, tempat kerja?						
		31. Apakah anda sering terganggu dengan masalah pindah tempat tinggal/kos?						
		32. Apakah anda sering merasa terganggu dengan masalah parkir di kampus, rumah, mall, tempat kerja?						
		33. Apakah anda sering terganggu dengan keributan orang/hewan sekitar?						
		34. Apakah anda sering terganggu dengan masalah cuaca yang tidak menentu?						
		Keuangan	35. Apakah anda sering terganggu dengan tagihan atau pengeluaran yang berlebihan?					
36. Apakah anda sering merasa khawatir								

Aspek	Sub Aspek	Pertanyaan	Skor						
			0	1	2	3	4	5	
		dalam masalah keuangan? (misalnya kekurangan)							
	Lingkungankampus	37. Apakah anda sering merasa cemas jika menempuh ujian?							
		38. Apakah anda sering terganggu dengan kurangnya fasilitas atau sumber pustaka?							
		39. Apakah anda sering merasa terganggu ketika sedang mencari pekerjaan/mencari pasien/ mencari sumber pustaka?							
		40. Apakah anda sering terganggu dengan masalah pekerjaan/perkuliahahan?							
		41. Apakah anda sering merasa terganggu dengan tugas kuliah/tuntutan requirement?							
		42. Apakah anda sering merasa cemas ketika harus memilih mata kuliah yang akan diambil?							
		43. Apakah anda sering merasa cemas ketika target atau tugas belum terpenuhi?							
		44. Apakah anda sering merasa terganggu dengan keberadaan dosen? (misalnya ketidakhadiran, ketidakadilan, tuntutan)							
		45. Apakah anda sering khawatir ketika mendapatkan nilai yang kurang memuaskan?							
		46. Apakah anda sering merasa terganggu dengan aktivitas dan tanggung jawab terhadap perkuliahan?							
		47. Apakah anda sering merasa terganggu dengan aktivitas sehari-hari yang membosankan? (misanya membersihkan tempat tinggal, belanja, dll)							
		48. Apakah anda sering merasa terganggu dengan kurangnya waktu untuk main atau berlibur?							
		Makanan	49. Apakah anda sering memiliki masalah terhadap makanan?						
	Transportasi	50. Apakah anda sering terganggu dengan							

Aspek	Sub Aspek	Pertanyaan	Skor					
			0	1	2	3	4	5
		masalah lalu lintas? (misalnya macet, pengemudi lain tidak hati-hati)						
		51. Apaakah anda sering merasa terganggu dengan masalah kendaraan? (misalnya mogok, perbaikan kendaraan, dll)						
		52. Apakah anda sering khawatir ketika mendapat pelanggaran lalu lintas?						
	Kesehatan	53. Apakah anda sering merasa kurang puas terhadap perawatan medis/gigi?						
		54. Apakah anda sering khawatir tertular penyakit?						

Lampiran 3. Hasil analisis statistik

Correlations

tingkat stres (X) | kualitas tidur (Y)

tingkat stres (X)	Pearson Correlation	1	.136
	Sig. (2-tailed)		.181
	N	98	98
kualitas tidur (Y)	Pearson Correlation	.136	1
	Sig. (2-tailed)	.181	
	N	98	98

Statistics

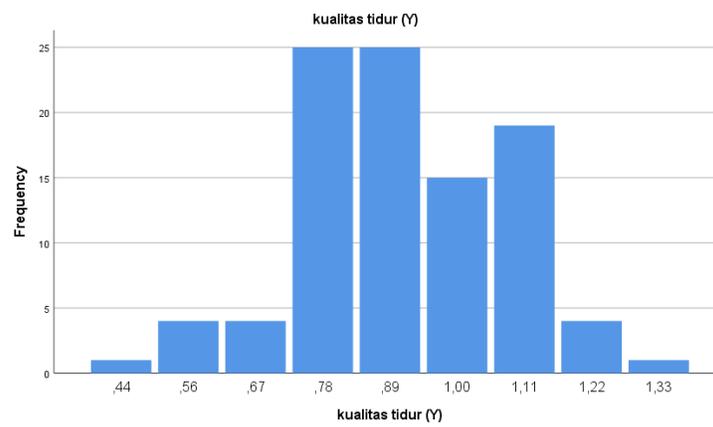
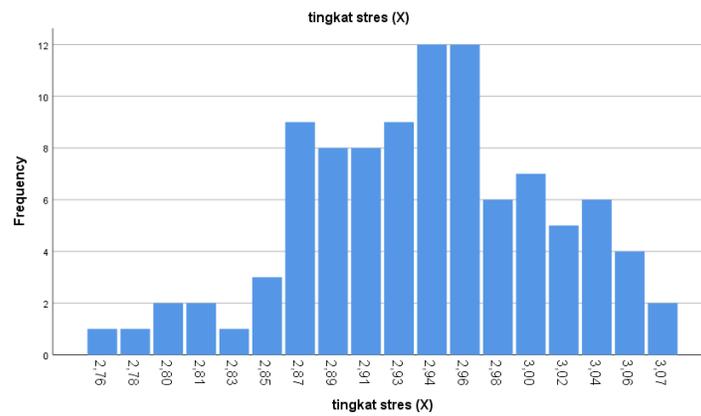
		tingkat stres (X)	kualitas tidur (Y)
N	Valid	98	98
	Missing	1	1
Mean		2.9402	.9123
Median		2.9400	.8900
Mode		2.94 ^a	.78 ^a
Std. Deviation		.06906	.17037
Variance		.005	.029
Sum		288.14	89.41

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

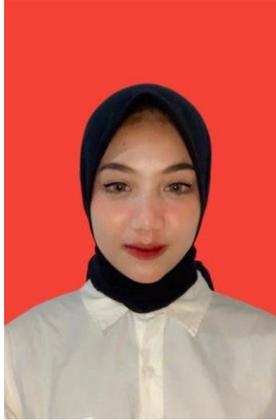
tingkat stres (X)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.76	1	1.0	1.0	1.0
	2.78	1	1.0	1.0	2.0
	2.80	2	2.0	2.0	4.1
	2.81	2	2.0	2.0	6.1
	2.83	1	1.0	1.0	7.1
	2.85	3	3.0	3.1	10.2
	2.87	9	9.1	9.2	19.4
	2.89	8	8.1	8.2	27.6
	2.91	8	8.1	8.2	35.7
	2.93	9	9.1	9.2	44.9
	2.94	12	12.1	12.2	57.1
	2.96	12	12.1	12.2	69.4
	2.98	6	6.1	6.1	75.5
	3.00	7	7.1	7.1	82.7
	3.02	5	5.1	5.1	87.8
	3.04	6	6.1	6.1	93.9

	3.06	4	4.0	4.1	98.0
	3.07	2	2.0	2.0	100.0
	Total	98	99.0	100.0	
Missing	System	1	1.0		
Total		99	100.0		



**RIWAYAT HIDUP
BIODATA**



Nama : Andini Dewi Risliyani
NIM : 1420122164
Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 27 Februari 2001
Alamat : Puri Mancagar Residence No. 4
Kel. Cipedes Kec. Cipedes
Kota Tasikmalaya

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Muhammadiyah Tasikmalaya : Tahun 2007 - 2013
2. SMPN 2 Tasikmalaya : Tahun 2013 - 2016
3. SMAN 5 Tasikmalaya : Tahun 2016 - 2019
4. Universitas BTH Tasikmalaya : Tahun 2019 - 2022
D – III Keperawatan
5. Universitas Galuh : Tahun 2022 – 2024
S1 Keperawatan Lanjutan