

**HUBUNGAN TINGKAT STRSES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS
KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

SKRIPSI

YOSEFA MILLENIUM NONA

18061030



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE

MANADO

2023

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS
KATOLIK DE LA SALLE
MANADO**

SKRIPSI

YOSEFA MILLENIUM NONA

18061030



PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE

MANADO

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS
KATOLIK DE LA SALLE MANADO

Nama : Yosefa Millenium Nona
NIM : 18061030
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyetujui
Manado,

Pembimbing I

Pembimbing II

Wahyuni Langelo, BSN, M. Kes

Laurensi Meity Sasube, S.Si, M.Biotech

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi

Wahyuni Langelo, BSN, M. Kes

Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M. Kes

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI UNIVERSITAS KATOLIK DE
LA SALLE MANADO

Yang disusun dan diajukan oleh :

YOSEFA MILLENIUM NONA

18061030

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi

Pada tanggal 26 Juli 2023

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1 : (Natalia Elisa Rakinaung, S.Kep; Ns; MNS)

Dosen Penguji 2 : (Wahyuni Langelo, BSN, M. Kes)

Dosen Penguji 3 : (Laurensi Meidy Sasube, S.Si, M.Biotech)

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan

Ketua Program Studi

Ilmu Keperawatan

Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes

Helly Budiawan, S.Kep, Ns, M.Kes

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, di dalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 26 Juli 2023

Mahasiswa,



Nama : Yosefa Millenium Nona
NIM : 18061030
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Keperawatan Unika DLSM

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat tuntunan dan penyertaannya saya dapat menyelesaikan tugas penulisan Skripsi yang berjudul “ Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Di Universitas Katolik Dela Salle Manado”.

Dengan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, selaku rector Universitas Katolik Dela Salle Manado.
2. Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes; selaku dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Dela Salle Manado dan Dosen Pembimbing I yang telah membimbing selama proses penyusunan Skripsi ini dengan memberikan kritik, saran dan arahan serta meluangkan waktu untuk berkonsultasi
3. Natalia Elisa Rakinaung, S.Kep; Ns; MNS selaku wakil dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Dela Salle Manado
4. Helly Budiawan, S.Kep; Ns; M.Kes selaku ketua program studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik Dela Salle Manado
5. Laurensi Meity Sasube, S.Si., M.Biotech selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing selama proses penyusunan Skripsi ini dengan memberikan arahan dan saran serta meluangkan waktu untuk berkonsultasi
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Dela Salle Manado
7. Universitas Katolik De La Salle Manado khususnya Fakultas Ilmu Keperawatan yang telah memberikan ijin dan tempat bagi peneliti untuk melakukan penelitian ini.
8. Orang Tua, Papa “Yohanes Sape” dan mama “Yuliana Blae” serta adik-adik tercinta yang telah memberi dukungan berupa doa dan motivasi
9. Rekan Angkatan
10. Ucapan terima kasih juga peneliti sampaikan kepada teman-teman seperjuangan yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah

saling membantu, menyemangati dan mendorong peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Manado, 07 Agustus 2023

Yosefa Millenium Nona

UKDLSM

DAFTAR ISI

Halaman Cover	
Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Orisinalitas	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	vi
<i>Abstract</i>	vii
Daftas Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Bagan	xi
Daftar Singkatan	xiii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Pertanyaan Penelitian	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Tingkat Stres	5
2.2. Kualitas Tidur	9
2.3. Penelitian Terkait	16
2.4. Aplikasi Teori Keperawatan Sister Calista Roy	20
BAB III. KERANGKA KONSEP	
3.1. Kerangka Konsep	24
3.2. Hipotesisi	25
3.3. Definisi Operasional	26
BAB IV. METODE PENELITIAN	
4.1. Desain Penelitian	27
4.2. Tempat dan Waktu Penelitian	27
4.3. Populasi dan Sampel Penelitian	27
4.4. Instrumen Penelitian	28

4.5. Pengumpulan Data	29
4.6. Analisa Data	30
4.7. Etika Penelitian	32
BAB V. HASIL PENELITIAN	
5.1. Hasil Karakteristik Demografi / Responden	33
5.2. Hasil Analisis Univariat Tingkat Stres	34
5.3. Hasil Analisis Univariat Kualitas Tidur(Variabel Dependen)	34
5.4. Hasil Bivariat	35
BAB VI. PEMBAHASAN	
6.1. Hasil Analisis Tingkat Stres	37
6.2. Hasil Analisis Kualitas Tidur	39
6.3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur	40
BAB VII. PENUTUP	
7.1. Kesimpulan	44
7.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	49

UKDLSM

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Daftar Penelitian terkait	18
Tabel 3.1. Definisi Operasional	26
Tabel 5.1. Karakteristik Responden	38
Tabel 5.2. Gambaran Tingkat Stres Responden	40
Tabel 5.3. Gambaran Kualitas Tidur Responden	41
Tabel 5.4. Gambaran Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur	42

UKDLSM

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Siklus Tidur Normal	14
Bagan 2.2. Kerangka Teori	22
Bagan 4.1. Pengumpulan Data	30

UKDLSM

DAFTAR SINGKATAN

EEG = *Electroensefalogram* NREM
= *Non Rapid Eye Mavoment* PSQI =
Pittsburgh Sleep Quality Index PSS =
Perceived Stres Scale
RAS = *Raticular Achting System*

UKDLSM

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : *Curriculum Vitae*

Lampiran 2 : *Informed Consent*

Lampiran 3 : Data Demografi Responden

Lampiran 4 : Kuisioner Kualitas Tidur

Lampiran 5 : Kuisioner Tingkat Stres

Lampiran 6: Surat Persetujuan Ujian Proposal

Lampiran 7 : Lembar Revisi Ujian Proposal

Lampiran 8 : Surat Permohonan Izin melakukan Penelitian

Lampiran 9 : Surat Keterangan selesai melakukan Penelitian

Lampiran 10 : Master Tabel data demografi, Kueisioner tingkat stres dan kualitas tidur

Lampran 11 : Hasil Uji Univariat dan Bivariat

Lampiran 12: Lembar Konsultasi Proposal & Skripsi Pembimbing I

Lampiran 13: Lembar Konsultasi Proposal & Skripsi Pembimbing II

UKDLSM