



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

Oleh :

DESI DIAN ELFRIYANA

NIM: 020118A069

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

2022



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

Oleh :

DESI DIAN ELFRIYANA

NIM: 020118A069

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh :

DESI DIAN ELFRIYANA

NIM : 020118A069

PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 4 Maret 2022



Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM., M.Kes
NIDN. 0625068002

HALAMAN PENGESAHAN

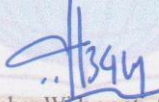
Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh :
DESI DIAN ELFRIYANA
NIM : 020118A069

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 29 Maret 2022

**Tim Penguji :
Ketua/Pembimbing**


Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM., M.Kes
NIDN. 0625068002


Anggota/Penguji 1


Alfar Afandi, S.KM., M.Kes.Epid
NIDN. 0616098802

Anggota/Penguji 2


Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes
NIDN. 0613117502

**Ketua Program Studi
S1 Kesehatan Masyarakat**


Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes
NIDN. 0613117502

Dekan Fakultas Kesehatan


Eko Susilo, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINIL

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Desi Dian Elfriyana

NIM : 020118A069

Program Studi / Fakultas : S1 Kesehatan Masyarakat / Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo”** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM., M.Kes
NIDN. 0625068002

Ungaran, Maret 2022

Yang membuat pernyataan,



Desi Dian Elfriyana

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Desi Dian Elfriyana

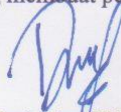
NIM : 020118A069

Program Studi / Fakultas : S1 Kesehatan Masyarakat / Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media / format-kan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Maret 2022

Yang membuat pernyataan :



Desi Dian Elfriyana

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Maret 2022
Desi Dian Elfriyana
020118A069

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS NGUDI
WALUYO**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kemampuan setiap individu dalam mengelola stress berbeda-beda, terutama mahasiswa. Beban pendidikan yang diterima mahasiswa di setiap tingkatan semesternya pun berbeda, salah satunya yaitu mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ngudi Waluyo. Selain belajar teori di kelas, mahasiswa kesehatan masyarakat juga diajarkan untuk melakukan penelitian, pengabdian masyarakat, praktek belajar di lapangan, dll. Ketika seseorang mengalami stress, hal ini akan berpengaruh terhadap gaya hidupnya, seperti kebiasaan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stress terhadap kualitas tidur mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS 42 dan PSQI yang telah di modifikasi oleh peneliti, dan telah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Hasil uji validitas dan uji reabilitas menunjukkan bahwa kuesioner yang telah dimodifikasi valid dan reabilitas sehingga layak untuk di ujikan. Desain penelitian yaitu *Analitik Observasional* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 125 sampel dari 223 mahasiswa kesehatan masyarakat. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui google form, dan di olah menggunakan SPSS. Kemudian di uji menggunakan uji korelasi rank spearman.

Hasil : Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman menunjukkan bahwa variabel tingkat stress dan variabel kualitas tidur memiliki nilai $p < \alpha$ ($0,000 < 0,04$), maka hasil uji menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur. Dengan nilai korelasi 0,424 yang berada pada kisaran nilai 0,40 - 0,5999, artinya tingkat keeratan hubungan berada di tingkat sedang.

Simpulan : Karena nilai $p < \alpha$, maka dapat dinyatakan ada hubungan antara tingkat stress dan kualitas tidur dengan tingkat keeratan hubungan berada di level sedang. Artinya H_0 dianggap salah dan H_a dianggap benar.

Kata Kunci : Tingkat Stress, Kualitas Tidur, Mahasiswa.

Ngudi Waluyo University

Study Program Public Health, Health Faculty

Final Project, March 2022

Desi Dian Elfriyana

020118A069

**CORRELATION BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY
OF PUBLIC HEALTH STUDENTS NGUDI WALUYO UNIVERSITY**

ABSTRACT

Background : The ability of each individual in managing stress is different, especially students. The burden of education received by students at each semester level is different, one of which is a student of public health study program, Ngudi Waluyo University. In addition to learning theory in the classroom, public health students are also taught to conduct research, community service, practice learning in the field, etc. When a person experiences stress, this will affect his lifestyle, such as sleep habits. This research have a purpose to find out the correlation between stress levels and the sleep quality of public health students of Ngudi Waluyo University.

Methods : The study use DASS 42 and PSQI questionnaires that had been modified by researchers, and had conducted validity and rehabilitation tests. The results of validity tests and rehabilitation tests show that the modified questionnaire is valid and the reability so that it is worth testing. Research design is observational analytics using the Cross Sectional approach. The sample used was 125 samples from 223 public health students. The sampling technique is simple random sampling. Data collection techniques use questionnaires through google form, and are processed using SPSS. Then in the test using the spearman rank correlation test.

Results : Based on the results of the spearman rank correlation test, it was shown that the stress level variable and the sleep quality variable had a p value $< \alpha$ ($0.000 < 0.04$), then the test results showed a correlation between stress levels and sleep quality. With a correlation value of 0.424 which is in the range of values 0.40 - 0.5999, it means that the level of closeness of the relationship is at a moderate level.

Conclusion : Because the p value $< \alpha$, it can be stated that there is a correlation between stress level and sleep quality with the level of correlation tightness being at a moderate level. This means that H_0 is considered wrong and H_a is considered right.

Keywords : Stress Levels, Sleep Quality, Student

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyempurnakan pendidikan S1 Kesehatan Masyarakat dan meraih gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M) di Universitas Ngudi Waluyo. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah berjasa dan berkontribusi dalam memberikan bantuan serta masukan sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik.

Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ibu Dr. Sigit Ambar Widyawati, S.KM., M.Kes, selaku Wakil Rektor I Koordinator Bidang Akademik dan Perencanaan Universitas Ngudi Waluyo. Juga selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu, serta masukan dan saran yang sangat bermanfaat bagi penulis.
3. Ibu Rosalina, S.Kep., M.Kes, selaku Wakil Rektor II Koordinator Bidang Administrasi Umum dan Keuangan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Bapak Raharjo Apriyatmoko, S.KM., M.Kes, selaku Wakil Rektor III Koordinator Bidang Kemahasiswaan dan Pengembangan Universitas Ngudi Waluyo.
5. Bapak Kustiyono, S.Kom., S.E., M.Kom.AK, selaku Wakil Rektor IV Koordinator Bidang Kerjasama dan Alumni Universitas Ngudi Waluyo.
6. Bapak Eko Susilo, S.Kep., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

7. Ibu Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.
8. Ibu Yuliaji Siswanto, S.KM., M.Kes (Epid), selaku Koordinator Mata Kuliah Skripsi.
9. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Kedua orang tua saya yang tercinta (Bapak Edi Purwanto dan Ibu Sujarwati), terima kasih sudah melahirkan saya ke dunia, merawat dan menyayangi saya. Semoga Papa dan Ibu selalu panjang umur, selalu diberikan kesehatan dan rezeki yang berlimpah oleh Allah SWT.
11. Kakek dan Nenek saya yang tercinta (Bapak Musafa dan Ibu Suciati), terima kasih sudah memberikan saya kasih sayang yang berlimpah, merawat dengan setulus hati, serta selalu mendukung setiap langkah yang saya ambil. Terima kasih sudah menjadi orang tua kedua saya semoga kalian selalu diberikan kesehatan, umur yang panjang, serta kemurahan rezeki oleh Allah SWT.
12. Adik saya Junita Anggi Rahmawati dan Sonia Neisyia Wati, terimakasih atas dukungannya.
13. Untuk Om dan Tante (Om Tio dan Cik Dei), terimakasih atas dukungan dan semangat yang diberikan.
14. Mama saya (Ibu Komariatun), terimakasih atas kebaikan dan dukungan yang diberikan.
15. Seluruh keluarga besar saya yang senantiasa memberikan dukungan.
16. Untuk teman-teman yang saya sayangi, Meystha Ardyastuti, Putri Intan Lestari, Tahsya Ainnur Umayasari, Annisa Sekar Salmawati, Lydia Ovinne Tatengkeng, Diki Rahmat Jayadi, terimakasih atas bantuan, dukungan dan semangat yang diberikan.
17. My beloved moodbooster, Sam. Terima kasih selalu menjadi moodbooster terbaikku.

18. Untuk seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu per satu, terimakasih atas dukungannya.
19. Seluruh pihak yang berkontribusi dalam membantu proses penyusunan skripsi ini.

Akhir kata penulis ucapkan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yang membacanya.

Ungaran, Maret 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER.....	i
COVER SEBAGAI SYARAT	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINIL.....	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
B. Kualitas Tidur	11
C. Faktor Resiko yang mempengaruhi kualitas tidur	15
D. Kerangka Teori.....	21
E. Kerangka Konsep.....	22
F. Hipotesis.....	22

BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Lokasi Penelitian.....	23
C. Subjek Penelitian.....	23
D. Definisi Operasional.....	25
E. Pengumpulan Data.....	26
F. Pengolahan Data.....	27
G. Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	31
B. Analisis Univariat.....	32
C. Analisis Bivariat Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo...	39
D. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Definisi Operasional	25
Tabel 3.2.	<i>Scoring</i>	28
Tabel 3.3.	<i>Coding</i>	29
Tabel 4.1.	Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.....	32
Tabel 4.2.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.....	36
Tabel 4.3.	Uji Normalitas Data	38
Tabel 4.4.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2022.....	39
Tabel 4.5.	Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2.	Kerangka Konsep.....	22
Gambar 4.1.	Universitas Ngudi Waluyo.....	32

