

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2023
Gil Ferreira Ximenes
012221001

“Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Asrama di Universitas Ngudi Waluyo”

xv + 79 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 15 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur mahasiswa yang buruk menyebabkan gangguan *mood*, dan penurunan kinerja kognitif, termasuk memori dan kesulitan belajar bahkan penyakit kronis, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan diabetes. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa adalah tingkat stres.

Tujuan : Mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo

Metode : Desain pada penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang diteliti mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo sebanyak 162 mahasiswa dengan jumlah sampel 116 mahasiswa diambil dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Analisis data yang digunakan adalah *uji chi square* yang diolah dengan menggunakan program pengolahan data SPSS.

Hasil : Mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo sebagian besar tidak mengalami stres (normal) (44,8%) dan mempunyai kualitas tidur yang baik (75,0%). Ada hubungan yang bermakna stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo, dengan *p value* sebesar $0,002 < 0,05 (\alpha)$.

Kesimpulan : Ada hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa asrama di Universitas Ngudi Waluyo.

Saran : Hendaknya mahasiswa melakukan gaya hidup sehat seperti tidur yang cukup, makan makanan yang sehat dan seimbang dan mengatur jadwal kegiatan sehari-hari.

Kata Kunci : stres, kualitas tidur, mahasiswa asrama

Kepustakaan : 40 (2013-2022)

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Final Assignment, January 2023
Gil Ferreira Ximenes
012221001

"The Relationship between Stres and Sleep Quality in Dormitory Students at Ngudi Waluyo University"

xv + 79 pages + 6 tables + 2 figures + 15 appendices

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality in students causes mood disorders and decreased cognitive performance, including memory and learning difficulties and even chronic diseases, such as obesity, cardiovascular disease and diabetes. One of the factors that influences students' sleep quality is stres levels.

Objective: To determine the relationship between stres and sleep quality in dormitory students at Ngudi Waluyo University

Method: The design of this research uses descriptive correlational with a cross sectional approach. The population studied by dormitory students at Ngudi Waluyo University was 162 students with a sample size of 116 students taken using quota sampling techniques. The data analysis used was the chi square test which was processed using the SPSS data processing program.

Results: Most of the dormitory students at Ngudi Waluyo University do not experience stres (normal) (44.8%) and have good sleep quality (75.0%). There is a significant relationship between stres and sleep quality in dormitory students at Ngudi Waluyo University, with a p value of $0.002 < 0.05 (\alpha)$.

Conclusion: There is a relationship between stres and sleep quality in dormitory students at Ngudi Waluyo University.

Suggestion: Students should adopt a healthy lifestyle such as getting enough sleep, eating healthy and balanced food and managing their daily activity schedule.

Keywords : stres, sleep quality, dormitory students

Bibliography : 40 (2013-2022)