

Universitas Ngudi Waluyo
Program S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Juli 2025
Annisa Nur Azizah, Abdul Wakhid
017241056

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA SEMESTER AKHIR PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN KELAS RPL UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

xv + 88 halaman + 3 gambar + 7 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Stress adalah suatu kondisi perasaan mengganggu dan mengancam ketika menjalani kehidupan. Beberapa penyebab stress bisa muncul dari dalam diri maupun dari luar diri. Stress dengan tidur mempunyai keterkaitan yang erat, stress dapat menyebabkan gangguan pada pola tidur seseorang. Tentu saja dalam hal ini dengan terjadinya kurang tidur pada mahasiswa sangat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan Kelas RPL Universitas Ngudi Waluyo. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 69 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan sumber data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner PSS-10 dan PSQI. Analisa data yang digunakan adalah *Fisher's Exact Test*

Hasil penelitian diperoleh terdapat 2 (11,1%) mahasiswa dengan tingkat stress ringan mempunyai kualitas tidur baik dan 16 (88,9%) mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Terdapat 51 (100,0%) mahasiswa dengan tingkat stress sedang mempunyai kualitas tidur buruk. Sisanya terdapat 3(100,0%) mahasiswa dengan tingkat stress berat mempunyai kualitas tidur buruk. Hasil uji statistic dengan *Fisher's Exact Test* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,142 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci : Tingkat stress, Kualitas Tidur

Kepustakaan :

Universitas Ngudi Waluyo
Program S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Juli 2025
Annisa Nur Azizah, Abdul Wakhid
017241056

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY OF FINAL SEMESTER STUDENTS OF THE BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM IN THE RPL CLASS OF NGUDI WALUYO UNIVERSITY.

xv + 88 pages + 3 images + 7 Tables + 12 attachment

ABSTRACT

Stress is a disturbing and threatening feeling that occurs during life. Some causes of stress can arise from within or outside the individual. Stress and sleep are closely linked; stress can disrupt a person's sleep patterns. In this case, sleep deprivation in students significantly impacts their sleep quality. Sleep quality is a measure of how easily a person can fall asleep and stay asleep, the duration of sleep, and any symptoms experienced during sleep or upon waking.

This study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The population of this study was all final semester undergraduate students of Nursing in the RPL class at Ngudi Waluyo University. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 69 students. This study used primary data sources collected through the PSS-10 and PSQI questionnaires. Data analysis used *Fisher's Exact Test*

The results of the study showed that 2 (11.1%) students with mild stress levels had good sleep quality and 16 (88.9%) students with poor sleep quality. There were 51 (100.0%) students with moderate stress levels had poor sleep quality. The remaining 3 (100.0%) students with severe stress levels had poor sleep quality. The results of the statistical test with *Fisher's Exact Test* obtained a p-value = 0.142 > 0.05 which means there is no relationship between stress levels and students' sleep quality.

Keywords : Stress level, Sleep quality

Bibliography :