

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

SKRIPSI



Oleh :
ELYNDA FEBRI MAHARANI
202013046

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA**

SKRIPSI

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiah Surakarta**



Oleh :
ELYNDA FEBRI MAHARANI
202013046

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi dengan judul :

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi sarjana keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan ataupun duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasi dan pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun dari Perguruan tinggi maupun Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari skripsi ini merupakan hasil plagiasi atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 15 Agustus 2024



Elynda Febri Maharani

NIM. 202013046

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Efynda Febri Maharani
NIM : 202013046
Jenis Karya : Skripsi
Judul : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur
Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah
Surakarta.

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 15 Agustus 2024

Yang menyatakan



(Efynda Febri Maharani)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul :

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan Seminar Hasil Program Studi Sarjana
Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 9 Juli 2024

Pembimbing



Ida Nur Imamah, S.Kep., Ns.,M.Kep

NIDN. 0620118704

Mengetahui,

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gatil, M.Kep., Sp. Kep.J

NIDN. 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul :

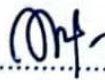
**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada seminar hasil skripsi pada tanggal 22 Juli 2024 dan dinyatakan memenuhi syarat / sah sebagai skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 22 Juli 2024

Mengesahkan, Penguji :

1) Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0625048703

(..........)

2) Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0624087901

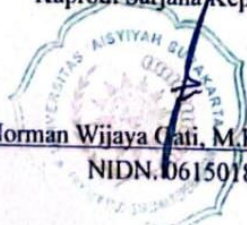
(..........)

3) Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0620118704

(..........)

Mengetahui,
Kaprod Sarjana Keperawatan

Norman Wijaya Cati, M.Kep.,Sp. Kep.J
NIDN. 0615018601



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya yang telah melindungi serta membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir. Tugas akhir ini disusun untuk melengkapi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir ini tidak akan terwujud tanpa keterlibatan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis perlu menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada para pihak yang membantu sehingga penulis skripsi ini terlaksana dengan lancar, yakni kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta sekaligus penguji 2 skripsi yang telah memberikan masukan yang berarti dalam penyusunan skripsi ini.
2. Sri Kustiyati, SST.,M.Keb, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Norman Wijaya Gati, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.J, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Ida Nur Imamah, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, meluangkan waktu serta memberikan pengarahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
5. Irma Mustika Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku penguji 1 skripsi yang telah memberikan masukan yang berarti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan beserta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
7. Orang tua saya, Bapak Sriyadi, Ibu Sri Suharni, S.H, dan saudari saya Elyssa Febri Maharani yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya baik secara moral maupun material serta memberikan semangat dan motivasi yang sangat besar.

8. Sahabat, teman-teman satu bimbingan, teman-teman satu angkatan dan semua pihak yang terkait yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dalam penyusunan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang menuju kesempurnaan skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Surakarta, 2 Februari 2024



Elynda Febri Maharani

NIM. 202013046

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KESEHATAN TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS ‘AISYIYAH SURAKARTA**

Elynda Febri Maharani
elyndafebri19@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada ditahap semester akhir perkuliahan dan sedang menyelesaikan tugas akhir. Selama proses penyusunan tugas akhir, mahasiswa cenderung rentan mengalami kecemasan sehingga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Dampak dari kualitas tidur yang terganggu dapat mengakibatkan mahasiswa terjaga di malam hari dan merasa mengantuk di siang hari. Kebutuhan tidur yang kurang dapat menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis pada mahasiswa. **Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Jumlah sampel 76 responden. Instrument yang digunakan pada kecemasan yakni *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS) dan pada kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan menggunakan uji Chi Square. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa 74 (97,4%) responden mengalami cemas, dan 63 (82,9%) responden mengalami kualitas tidur sedang. Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa $p\text{-value} (0,000) < \alpha (0,05)$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. **Kesimpulan:** ada hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.

Kata Kunci: Mahasiswa, Tugas Akhir, Kecemasan, Kualitas Tidur

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND SLEEP
QUALITY IN FINAL YEAR HEALTH STUDENTS AT 'AISYIYAH
UNIVERSITY OF SURAKARTA**

Elynda Febri Maharani
elyndafebri19@gmail.com
Univercity of 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRACT

Background: Final year students are students who are in the final semester of study and are completing their final project. During the process of preparing the final project, students tend to be prone to anxiety, which affects the quality of their sleep. The impact of disturbed sleep quality can result in students being awake at night and feeling sleepy during the day. Insufficient sleep needs can cause physiological and psychological balance disorders in students. **Objective:** Knowing the relationship between anxiety levels and sleep quality of final year health students at 'Aisyiyah University Surakarta. **Method:** This study uses correlation analytics with a cross sectional approach. Sampling using purposive sampling. The sample size was 76 respondents. The instrument used in anxiety is TMAS and in sleep quality is PSQI using the Chi Square test. **Results:** the results showed that 74 (97.4%) respondents experienced anxiety, and 63 (82.9%) respondents experienced moderate sleep quality. The Chi Square test results showed that the p-value (0.000) < α (0.05) so that H_0 was rejected and H_a was accepted. **Conclusion:** there is a relationship between anxiety levels and sleep quality of final year health students at 'Aisyiyah University Surakarta.

Keywords: Students, Final Assignment, Anxiety, Sleep Quality

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR KATA ASING / CETAK MIRING	xvi
DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL	xvii
BAB I	15
PENDAHULUAN	15
A. Latar Belakang	15
B. Rumusan Masalah	18
C. Tujuan Penelitian	18
D. Manfaat Penelitian	19
E. Keaslian Penelitian	20
BAB II	21
TINJAUAN TEORI	21
A. Landasan Teori	21
1. Mahasiswa	21
2. Kecemasan	23
3. Kualitas Tidur	33
B. Kerangka Teori	39
C. Kerangka konsep	40
D. Hipotesis Penelitian	40
BAB III	41
METODE PENELITIAN	41

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	41
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	43
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	48
G. Jalannya Penelitian	49
H. Teknik Pengumpulan Data	51
I. Teknik Analisa Data	52
J. Etika Penelitian Keperawatan	54
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Gambaran Lokasi Penelitian	55
B. Hasil Penelitian	55
C. Pembahasan	58
D. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V	64
PENUTUP	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur	17
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	20
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 3. 2 Blueprint Kuesioner Tingkat Kecemasan.....	45
Tabel 3. 3 Alternatif Jawaban Kualitas Tidur	47
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia	56
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Kecemasan	56
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur	57
Tabel 4. 5 Tabulasi Silang Data Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden	71
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	72
Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.....	76
Lampiran 4 Jawaban Izin Studi Pendahuluan Universitas 'Aisyiyah Surakarta ...	77
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Universitas 'Aisyiyah Surakarta.....	78
Lampiran 6 Jawaban Izin Penelitian Universitas 'Aisyiyah Surakarta	79
Lampiran 7 Tabulasi Data	15
Lampiran 8 Analisa Data.....	16
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	17
Lampiran 10 Lembar Persetujuan Responden	18
Lampiran 11 Lembar Konsultasi Pembimbing	19
Lampiran 12 Lembar Revisi Setelah Ujian Hasil	21
Lampiran 13 Riwayat Hidup.....	24
Lampiran 14 Jadwal Penyusunan Skripsi	25

DAFTAR KATA ASING / CETAK MIRING

HARS	: Hamilton Anxiety Rating Scale
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
RAS	: Reticular Activating System
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SQS	: Sleep Quality Scale
ZSAS	: Zung Self-rating Anxiety Scale
TMAS	: Taylor Manifest Anxiety Scale
WHO	: World Health Organization

DAFTAR ISTILAH DAN SIMBOL

/	: Atau
%	: Persen
&	: Dan
()	: Kurung biasa
<	: Kurang dari
>	: Lebih dari