



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR
DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2023 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

RAFIF ESA PRADIPTA

1710211114

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

2024



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA ANGKATAN 2023 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
"VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

RAFIF ESA PRADIPTA

1710211114

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2024

LEMBAR ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Rafif Esa Pradipta

NRP : 1710211114

Tanggal : Senin, 1 Juni 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya siap dituntut dan diproses sesuai ketentuan yang berlaku.

Jakarta, Senin / Juni 2024

Yang menyatakan,

A 10,000 Indonesian Rupiah postage stamp is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '10.000', 'STAMP', and 'POSTAL KEMENTERIAN RI'. The signature 'Rafif Esa Pradipta' is written in black ink over the stamp.

Rafif Esa Pradipta

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Rafif Esa Pradipta

NRP : 1710211114

Program Studi : S1 Kedokteran Umum

Judul Skripsi : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta



dr. Mila Citraniti, M.Biomed., Sp.KKLP

Penguji



dr. Agnes Imarahayu, M.Ps.Kel., Sp.KKLP

Pembimbing I



Dr. dr. H. Y. Sidiq, Mkes., M.Pd.I
Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Mila Citraniti, M.Biomed., Sp.KKLP
Ketua Program Studi Kedokteran
Programa Sarjana

Ditandatangani di : Jakarta

Tanggal ujian : 3 Juli 2024

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rafif Esa Pradipta
NRP : 1710211114
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta Hak Bebas Royalty Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

"Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta ".

Beserta perangkat yang ada jika diperlukan. Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 1 Juli 2024

A 10,000 Indonesian Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METERAI POSTEL'. The serial number '96AL 100071688' is visible at the bottom.

Rafif Esa Pradipta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt., atas kebaikannya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran. terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta
2. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dalam melaksanakan skripsi ini
3. dr. Mila Citrawati, M.Biomed., Sp.KKLP selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji dan telah memberikan kritik dan saran terkait skripsi ini
4. Mahasiswa Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk bersedia menjadi responden kelancaran skripsi ini.
5. Keluarga penulis yang terdiri dari kedua orang tua tersayang, Bapak MT Ridha Perwita dan Ibu Purwaningsih, serta kedua adik saya, Fauzan Dito Ramadhan dan Muhammad Adly Pramatya yang telah memberikan dukungan, motivasi, kritik, saran, dan doa kepada penulis selama pembuatan skripsi ini
6. Seluruh teman dekat penulis, yaitu Asyraf, Haqqul, Rifaldi dan teman – teman lainnya yang selalu memberikan semangat dan saran kepada penulis sehingga bisa melanjutkan pengerjaan skripsi ini

7. Seluruh teman Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2017.
8. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi tentang hubungan postur duduk dan lama duduk terhadap keluhan nyeri punggung bawah pada penjahit garmen PT Sempurna Jaya Makmur Mulia di Bogor ini dapat memberikan dampak positif terhadap pembaca.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK... ..	iii
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Konsep Tidur	5
II.2 Kecemasan	11
II.3 Hubungan Kualitas Tidur dan Kecemasan	15
II.4 Kerangka Teori	16
II.5 Kerangka Berpikir.....	17
II.6 Hipotesis Penelitian	17
II.7 Penelitian yang Relevan.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	21
III.1 Jenis Penelitian	21
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	21
III.3 Subjek Penelitian	21
III.4 Kriteria Penelitian.....	22
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian	23

III.6 Definisi Operasional	24
III.7 Instrumen Penelitian, Jenis Data, dan Cara Pengumpulan Data.....	25
III.8 Jenis Data.....	26
III.9 Cara Pengumpulan Data	26
III.10 Pengolahan Data.....	26
III.11 Analisis Data	27
III.12 Protokol Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
IV.1 Gambaran umum responden dan tempat penelitian	30
IV.2 Hasil Penelitian	31
IV.3 Pembahasan	37
IV.4 Keterbatasan Penelitian	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	49
DATA RIWAYAT HIDUP	50
LEMBAR PERSETUJUAN PENELITI	55
LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN	56
KUESIONER KUALITAS TIDUR	57
KUESIONER TINGKAT KECEMASAN	62
Uji Analisis Univariat.....	65
Uji Analisis Bivariat	68
Uji Korelasi Spearman	68

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori.....	28
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	32
Bagan 3. Alur Penelitian.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Beck Anxiety Inventory	28
Tabel 2 Penelitian yang relevan	32
Tabel 3 Definisi Operasional Penelitian.....	38
Tabel 4.1 Usia Responden.....	45
Tabel 4.2 Jenis Kelamin	46
Tabel 4.3 Kualitas Tidur.....	47
Tabel 4.4 Tingkat Kecemasan	47
Tabel 4.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan.....	48

DAFTAR SINGKATAN

PSQI: Pittsburg Sleep Quality Index

BAI: Beck Anxiety Inventory

WHO: World Health Organization

REMS: Rapid Eye Movement Sleep

NREMS: Non Rapid Eye Movement Sleep

EEG: Elecetroencephalogram

GABA: Gamma-AminoButytic Acid

SPSS: Statistical Package for Social Scien