



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

KHOFIFAH SITI HAFSAH

1810211039

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
TAHUN 2025**



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK
TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025**

SKRIPSI

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

KHOFIFAH SITI HAFSAH

1810211039

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
TAHUN 2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Khofifah Siti Hafsah

NRP : 1810211039

Tanggal : 17 Juli 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 17 Juli 2025

Yang menyatakan,



Khofifah Siti Hafsah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Khofifah Siti Hafisah
NRP : 1810211039
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2025”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Tugas Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 17 Juli 2025
Yang menyatakan,



Khofifah Siti Hafisah

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Khoififah Siti Hafsa

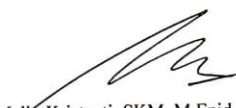
NRP : 1810211039

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran"
Jakarta Tahun 2025

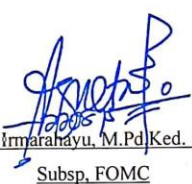
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked.
Sp.KKLP, Subsp. FOMC
NIP 197508822021212007
Penguji


Melky Kristanti, SKM, M.Epid
NIP 220112007
Pembimbing 1


dr. Mila Chawati, M.Biomed.
Sp.KKLP, Subsp.FOMC
NIP 197103022021212003
Pembimbing 2


Dr.dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I
NIP: 197001292000031001
Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked. Sp.KKLP,
Subsp. FOMC
NIP 197508822021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 3 Juli 2025

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Skripsi, 17 Juli 2025

KHOFIFAH SITI HAFSAH, NO.NRP 1810211039

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA TAHUN 2025

ABSTRAK

Tujuan

Mahasiswa kedokteran menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menyebabkan stres akademik dan berkurangnya aktivitas fisik, yang keduanya dapat berdampak negatif pada salah satu kebutuhan fisiologis yang penting, yaitu tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara stres akademik dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

Metode

Penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran FK UPNVJ angkatan 2022, 2023, dan 2024. Sampel penelitian sebanyak 143 mahasiswa, dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data Stres akademik diukur dengan *Educational Stress Scale Adolescence*, aktivitas fisik dengan *Global Physical Activity Questionnaire*, dan kualitas tidur melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan Uji Chi-Square

Hasil

Sebanyak 86 mahasiswa (60,1%) mengalami stres akademik berat. Sebanyak 88 mahasiswa (61,5%) melakukan aktivitas fisik rendah, dan sebanyak 82 mahasiswa (57,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur ($p=0,001$). Sementara itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p=0,064$).

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur dalam penelitian ini. Mahasiswa disarankan untuk mengembangkan kemampuan manajemen stres dan rutin melakukan olahraga pagi untuk meningkatkan kualitas tidur

Kata kunci

Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran, Stres Akademik

**FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL
"VETERAN" JAKARTA**

Undergraduate Thesis, 17 July 2025

KHOFIFAH SITI HAFSAH, NO.NRP 1810211039

**The association of academic stress and physical activity with sleep quality among
medical students at UPN 'Veteran' Jakarta in 2025**

ABSTRACT

Objective

Medical students face numerous academic demands that can lead to academic stress and reduced physical activity, both of which may negatively affect an essential physiological need: sleep.

Method

This descriptive study with a cross-sectional approach involving Bachelor of Medicine students at the Faculty of Medicine, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, from batches 2022, 2023, and 2024. A total of 143 students were selected as the study sample using stratified random sampling. Academic stress data were measured using the Educational Stress Scale for Adolescents, physical activity using the Global Physical Activity Questionnaire, and sleep quality through the Pittsburgh Sleep Quality Index. The collected data were then analyzed using the Chi-Square test.

Result

A total of 86 students (60.1%) experienced high academic stress. A total of 88 students (61.5%) engaged in light physical activity, and A total of 82 students (57.3%) had poor sleep quality. There was a significant relationship between academic stress and sleep quality ($p = 0.001$). Meanwhile, there was no significant relationship between physical activity and sleep quality ($p = 0.064$).

Conclusion

There is a significant relationship between academic stress and sleep quality. No significant relationship was found between physical activity and sleep quality in this study. Students are encouraged to develop stress management skills and engage in regular morning exercise to improve their sleep quality

Keyword

Academi Stress, Medical Students, Sleep Quality, Physical Activity

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat Menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Tahun 2025” dengan baik. Penyusunan skripsi ini dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak pihak yang terlibat membantu dalam bentuk doa, dukungan, bimbingan, dan semangat. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. dr. H. Taufik Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta yang selalu mendukung kami dalam Menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu dr. Agneta Irmarahayu, MPdKed, Sp.KKLP, Subsp FOMC selaku Kepala Program Studi dan selaku dosen penguji yang selalu memberikan kami ilmu, arahan, semangat serta saran yang membantu penulis dalam mengerjakan skripsi ini
3. Ibu Melly Kristanti, SKM, M.Epid selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan pikiran, tenaga, dan waktu ditengah kesibukannya untuk memberikan arahan, masukan, motivasi, dan semangat yang luar biasa. Sungguh sebuah kehormatan untuk penulis bisa menjadi salah satu mahasiswa bimbingannya.
4. Ibu dr. Mila Citrawati, M.Biomed, Sp.KKLP selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan pikiran, tenaga, dan waktu ditengah kesibukannya untuk memberikan arahan, masukan, motivasi, dan semangat yang luar biasa. Sungguh sebuah kehormatan untuk penulis bisa menjadi salah satu mahasiswa bimbingannya.
5. Ibu dr. Hikmah Muktamiroh, M.MedED, Sp.KKLP selaku dosen pembimbing akademik yang telah meluangkan arahan, masukan, motivasi dan semangat yang sangat luar bisa kepada penulis.

6. Pihak Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam memperoleh data yang dibutuhkan.
7. Kedua orang tua penulis, Bapak Dede Sudirman dan Ibu Sanah Hasanah yang senantiasa memberikan doa dan dukungan, serta mendengarkan segala keluhan kesah penulis dalam Menyusun skripsi.
8. Kakak penulis yaitu Zaelani Muhammad Nasir serta istrinya Devianti Rochman, yang selalu memberikan semangat, doa, dukungan, dan selalu membantu penulis agar dapat menyelesaikan studi ini dengan sangat baik dan sabar, dan selalu mendengarkan keluhan kesah penulis selama mengerjakan skripsi ini.
9. Kedua keponakan saya, Zahra Lamia Zaelani dan Muhammad Nabil Al Ghifari, yang dengan kelucuan dan keceriaan mereka telah menjadi sumber semangat dan hiburan selama proses penulisan skripsi ini.
10. Seluruh dosen pengajar dan staff di FK UPN “Veteran” Jakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, arahan, dan dukungan kepada penulis selama menjalani kegiatan perkuliahan.
11. Teman-teman FK UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2018 yang telah berjuang dan menghabiskan waktu bersama menempuh pendidikan sarjana kedokteran yang penuh lika-liku.
12. Shifa Khanaya, Hanae Ramadhani, Yuni Fajriati, Grace Jovitha, dan Nadiva Salsabilla teman penulis dalam menyelesaikan skripsi yang telah memberikan dukungan, doa, dan semangat yang luar biasa.

Penulis menyadari jikalau masih banyak aspek yang dapat ditingkatkan dan diperbaiki dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis terbuka menerima kritik dan saran demi memperbaiki skripsi ini. Penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan yang berharga bagi banyak pihak.

Jakarta, 17 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan penelitian	3
I.3.1 Tujuan Umum	3
I.3.2 Tujuan Khusus	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
I.4.1 Manfaat Teoritis	3
I.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori.....	5
II.1.1 Tidur.....	5
II.1.2 Stres akademik	14
II.1.3 Aktivitas Fisik	18
II.2 Kerangka Teori	23
II.3 Kerangka Konsep.....	24
II.4 Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
III.1 Jenis Penelitian	25

III.2 Tempat dan Waktu Penelitian	25
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	25
III.3.1 Populasi	25
III.3.2 Sampel	25
III.4 Perhitungan Besar Sampel	26
III.5 Teknik Pengambilan Sampel	27
III.6 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi	27
III.6.1 Kriteria Inklusi	27
III.6.2 Kriteria Eksklusi	28
III.7 Variabel Penelitian	28
III.7.1 Variabel Bebas	28
III.7.2 Variabel Terikat	28
III.8 Teknik Pengumpulan Data	28
III.9 Definisi Operasional	28
III.10 Instrumen Penelitian	29
III.10.1 Kualitas Tidur	29
III.10.2 Stres Akademik	30
III.10.3 Aktivitas Fisik	31
III.10.4 Alat	32
III.10.5 Uji Validitas dan Reliabilitas	32
III.11 Pengolahan dan Analisis Data	33
III.11.1 Analisis Univariat	33
III.11.2 Analisis Bivariat	33
III.12 Alur Penelitian	35
III.13 Rancangan Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian	37
IV.2 Hasil Penelitian	37
IV.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian	37
IV.2.2 Hasil Analisis Bivariat	38
IV.3 Pembahasan Hasil Analisis Univariat	40
IV.3.1 Distribusi Jenis Kelamin	40

IV.3.2 Distribusi Usia Responden.....	41
IV.3.3 Distribusi Stres Akademik	41
IV.3.4 Distribusi Aktivitas Fisik	42
IV.3.5 Distribusi Kualitas Tidur.....	42
IV.4 Pembahasan Hasil Analisis Bivariat	43
IV.4.1 Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur	43
IV.4.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	45
IV.5 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian.....	47
IV.5.1 Kelebihan Penelitian.....	47
IV.5.2 Keterbatasan Penelitian.....	47
BAB V PENUTUP	48
V.1 Kesimpulan	48
V.2 Saran.....	48
V.2.1 Saran Bagi Responden	48
V.2.2 Saran Bagi FK UPN “Veteran” Jakarta.....	49
V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN	57

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Teori.....	23
Bagan 2 Kerangka konsep.....	24
Bagan 3 Alur Penelitian	35
Bagan 4 Rancangan Penelitian	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah kebutuhan tidur.....	8
Tabel 2 Beda Proporsi pada Penelitian Sebelumnya.....	26
Tabel 3 Definisi operasional	29
Tabel 4 Karakteristik Responden.....	37
Tabel 5 Kategori Responden	38
Tabel 6 Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur	39
Tabel 7 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	40

DAFTAR SINGKATAN

CRP	= <i>C-reactive Protein</i>
CSA	= <i>Central Sleep Apnea</i>
ESSA	= <i>Educational Stress Scale Adolescence</i>
DM	= <i>Diabetes Melitus</i>
GABA	= <i>Gamma-aminobutyric acid</i>
GAS	= <i>general adaptation syndrome</i>
GPAQ	= <i>Global Physical Activity Questionnaire</i>
HbA1c	= <i>Hemoglobin A1c</i>
HDL	= <i>High Density Lipoprotein</i>
LAS	= <i>local adaptation syndrome</i>
MET	= <i>Metabolic Equivalent</i>
NAT	= <i>N-acetyltransferase</i>
NREM	= <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
OBA	= <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	= <i>Suprachiasmatic nuclei</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
UPNVJ	= <i>Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta</i>
VLPO	= <i>Ventrolateral Preoptic nucleus</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik	57
Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Penelitian	59
Lampiran 3 Formulir Persetujuan	61
Lampiran 4 Formulir Karakteristik Responden	63
Lampiran 5 Kuesioner Stres Akademik	64
Lampiran 6 Kuesioner Aktivitas Fisik	65
Lampiran 7 Kuesioner Kualitas tidur	67