



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA PERIODE MARET 2018**

SKRIPSI

**HELENA GALUH PROBORINI
1410211012**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2018**



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA PERIODE MARET 2018**

SKRIPSI

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

HELENA GALUH PROBORINI

1410211012

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Helena Galuh Proborini
NRP : 1410.211.012
Tanggal : 6 April 2018

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

Jakarta, 6 April 2018

Yang Menyatakan,



Helena Galuh Proborini

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Helena Galuh Proborini
NRP : 141.0211.012
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

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

“HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA PERIODE MARET 2018”.

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.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 6 April 2018

Yang menyatakan,



Helena Galuh Proborini

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Helena Galuh Proborini
NRP : 141.0211.012
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Periode Maret 2018.

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



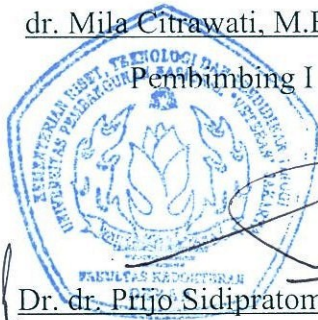
Sugeng Wiyono, SKM, M.Kes

Ketua Penguji



dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Pembimbing I



Dr. dr. Prijo Sidipratomo, SpRad (K)

Dekan Fakultas Kedokteran



Sri Rahayu Ningsih, SKM, MKM

Pembimbing II



dr. Niniek Hardini, Sp.PA

Ka. PSSK

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 6 April 2018

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA PERIODE MARET 2018

Helena Galuh Proborini

Abstrak

Sebagian besar mahasiswa tingkat pertama memiliki kualitas tidur buruk karena adanya tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Kualitas tidur buruk memiliki hubungan timbal balik dengan stres. Hal ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan jasmani dan rohani, sehingga mengganggu kesehatan dan kinerja akademis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode Maret 2018. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengisian kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur dan kuisioner *Student-life Stress Inventory* (SLSI) untuk tingkat stres. Responden sejumlah 108 mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yaitu sebanyak 156 orang. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 24 orang (22,2%) memiliki kualitas tidur baik, 84 orang (77,8%) memiliki kualitas tidur buruk, 28 orang (25,9%) tidak stres, 45 orang (41,7%) stres ringan, 34 orang (31,5%) stres sedang dan 1 orang (0,9%) stres berat. Hasil analisis bivariat dengan uji *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat stres dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), serta nilai r *Spearman*=0,560 menunjukkan tingkat kekuatan korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat stres yang sedang dan bernilai positif, itu berarti bahwa kualitas tidur yang buruk memengaruhi tingkat stres yang tinggi.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Mahasiswa Kedokteran.

THE RELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND STRESS LEVEL IN THE FIRST-GRADE MEDICAL STUDENTS OF PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA UNIVERSITY ON MARCH 2018

Helena Galuh Proborini

Abstract

Most of the first-grade students had poor sleep quality because the demand to adapt with college life. The poor sleep quality had an interrelation with stress level. The interrelation might cause the imbalance of physical and spiritual needs that disturbed health and students' academic performance. This research aimed to analyze the relation between sleep quality and stress level in the first-grade medical students of Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University on March 2018. The design of this research employed cross sectional with simple random sampling technique. The data of this research were obtained by using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and Student-life Stress Inventory (SLSI) questionnaire to measure stress level. The participants of this research were 108 students. Moreover, the population of this research was 156 medical students in the first-grade of Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta University. The findings showed that 24 students (22,2%) had good sleep quality, 84 students (77,8%) had poor sleep quality, 28 students (25,9%) did not have stress, 45 students (41,7%) had low-level stress, 34 students (31,5%) had medium-level stress, and 1 student (0,9%) had high-level stress. Bivariat analysis result with Spearman test showed that there was a meaningful relation between sleep quality and stress level with $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$), and Spearman $\rho=0,560$ inferred the moderate and positive correlation power between sleep quality and stress level, it meant that worse sleep quality affected the high stress level.

Keywords: Sleep Quality, Stress Level, Medical Students.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik dan tepat waktu. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Periode Maret 2018”.

Penulis menyusun penelitian yang dikemas dalam bentuk skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Program S1 Kedokteran Umum di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Bukan suatu hal yang mudah bagi saya menyelesaikan penelitian ini seorang diri, Karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. dr. Mila Citrawati, M.Biomed, selaku dosen pembimbing I, yang selalu memberikan ilmu, arahan, saran dan bimbingan kepada saya agar penelitian ini berjalan dengan sebaik-baiknya. Terima kasih juga kepada Ibu Sri Rahayu Ningsih, SKM, MKM, selaku dosen pembimbing II, yang selalu memberikan bimbingan dan arahan terutama dalam penulisan laporan penelitian ini.
2. Bapak Sugeng Wiyono, SKM, M.Kes, selaku dosen penguji, untuk ilmu, tenaga, dan waktu dalam memperbaiki laporan penelitian ini.
3. Orang tua saya tercinta, bapak tersayang Aliyus Sunarno, ibu tersayang Alm. Azriela Supriyanti dan emak tersayang Sri Yuliantiningsih, yang selalu memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, doa dan nasihat untuk menguatkan dan mengarahkan saya menjadi lebih baik dari hari ke hari. Terimakasih juga kepada mas dan mbak saya Alpine Gandar Wibatsuh dan Eleonora Kartika Pratiwi, adik-adik saya Evan Yulian dan Albertus Yulian, keluarga dari Penik Mbah Kakung, Mbah Putri, Mbah Limbok dan Om Tulus sekeluarga, keluarga dari Mayang dan Sragen, serta keluarga besar

saya yang tidak pernah berhenti berdoa dan memotivasi saya untuk tidak pernah berhenti menggapai cita-cita saya meskipun tidak mudah.

4. Andre Fernaldy yang bersedia membantu selama proses survei pra - penelitian, pengambilan data, hingga penyusunan laporan penelitian ini selesai dibuat, terima kasih karena sudah selalu menemani, memotivasi, mendukung, dan juga memberi inspirasi.
5. Sahabat-sahabat selama perkuliahan ini, Siska Yolanda, Puteri Nashuha Shobirin, Ajeng Puspitasari, dan Febyola Nur yang tidak pernah berhenti mendoakan, mendukung, dan membantu saya dalam menjalani penelitian dan kehidupan perkuliahan ini. Terimakasih kepada Dimas Farhan Wibawanto, Ria Oktavia dan Gina Teresa Sitepu, selaku pengurus kelas, juga kepada Tim Skripsi FK UPN 2014 yang selalu cepat tanggap membantu juga memberi ide untuk penelitian ini.
6. Teman-teman seperjuangan Departemen Fisiologi yang sudah banyak membantu dan mendoakan saya, Dwi Rafita, Norma Junita dan Hesketh Hans.
7. Teman-teman perkuliahan yang sudah mendukung, membantu dan menemani selama proses penelitian, Kemas, Namira, Hilmi, Bimsky, Viny, Anas, Ais, Yovita, Sani, Dita, Sarah, Arin, Bang Beji, Inggit, Detris, Salma, Cece, Ayu, Pepi, Renal, Nadya, Shabrina, Ipeh dan Maya. Serta kepada teman-teman di luar perkuliahan yang sudah mendukung dan mendoakan saya, Silvia Athalia, Maria Enggar, Lusia Ari, Melati Utami, Marcelina Elizabeth, Cilla Dinda, Kuila dan Alnov Christianto. Serta kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Jakarta, 28 Maret 2018

Penulis

Helena Galuh Proborini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Tidur	5
II.2 Stres.....	11
II.3 Kerangka Teori.....	17
II.4 Kerangka Konsep.....	18
II.5 Hipotesis Penelitian.....	18
II.6 Penelitian yang Relevan	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
III.1 Jenis Penelitian	20
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	20
III.3 Subyek Penelitian.....	20
III.4 Sampel	20
III.5 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	21
III.6 Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
III.7 Definisi Operasional.....	22
III.8 Instrumen Penelitian, Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	23
III.9 Pengolahan Data.....	24
III.10 Analisis Data	25
III.11 Protokol Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
IV.1 Gambaran Tentang Penelitian	27
IV.2 Hasil Penelitian	28
IV.3 Pembahasan Hasil Penelitian	31

BAB V PENUTUP.....	34
V.1 Kesimpulan	34
V.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian yang Relevan	19
Tabel 2	Definisi Operasional Penelitian	22
Tabel 3	Populasi Subyek Penelitian	28
Tabel 4	Gambaran Subyek Penelitian	29
Tabel 5	Tingkat Stres Berdasarkan Kualitas Tidur	30

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori	17
Bagan 2	Kerangka Konsep Penelitian	18
Bagan 3	Alur Penelitian	26

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	= <i>Adenocorticotropic Hormone</i>
ARAS	= <i>Ascending Reticular Activity System</i>
BSR	= <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
CRF	= <i>Corticotropic-releasing Factor</i>
CRH	= <i>Corticotropic-releasing Hormone</i>
EEG	= <i>Electro Encephalo Graphy</i>
GH	= <i>Growth Hormone</i>
KBK	= Kurikulum Berbasis Kompetensi
LH	= <i>Luteinizing Hormone</i>
NE	= <i>Norepinephrine</i>
NREM	= <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	= <i>Reticular Activating System</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	= <i>Supra Chiasmatic Nucleus</i>
SLSI	= <i>Student-life Stress Inventory</i>
TSH	= <i>Thyroid-stimulating Hormone</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Proposal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian (*Pittsburgh Sleep Quality Index / PSQI*)
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian (*Student-life Stress Inventory / SLSI*)
- Lampiran 7 Hasil Uji SPSS