

**NASKAH PUBLIKASI**  
**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR**  
**MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Di Susun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



**Oleh**

**HELDI NOVIANDA**

**KPP2101514**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA**  
**YOGYAKARTA**  
**2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR  
MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Diajukan Oleh:

HELDI NOVIANDA

KPP2101514

Telah diperiksa dan disetujui depan pada tanggal.....

Pembimbing I

Pembimbing II



Nur Anisah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kj Nur Yetty Syarifah,S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed

Siap dilakukan ujian skripsi didepan dewan penguji

Pada tanggal.....

Mengetahui,  
Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

**HALAMAN PENGESAHAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR  
MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Diajukan Oleh:

HELDINOVIANDA

KPP2101514

Telah diperiksa dan disetujui depan pada tanggal.....

Ketua Dewan penguji

Agnes Erida Wijayanti, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Pembimbing Utama/Penguji I

Nur Anisah, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kj

Pembimbing Pendamping/Penguji II

Nur Yetty Syarifah S.Kep.,Ns.,M.Med. Ed

Telah dilakukan ujian seminar usulan penelitian di depan dewan penguji

Pada tanggal:.....

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana



Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah atas semua nikmat dan karunia yang diberikan Allah SWT sehingga Proposal dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta” ini dapat terselesaikan. Dalam penyusunan Proposal ini, peneliti mendapatkan banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

Dalam menyelesaikan tugas ini, penulis menyadari banyak kekurangan dan hambatan, namun atas ijin Allah SWT segala hambatan yang dihadapi dapat diatasi dengan baik. Terimakasih yang tak ternilai diucapkan kepada :

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta.
2. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Kaprodi Keperawatan (S1) dan Ners di STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan semangat dan dukungannya dari awal hingga akhir.
3. Nur Anisah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kj selaku Pembimbing Skripsi (1) yang telah memberikan ilmunya dengan penuh kesabaran.
4. Nur Yetty Syarifah S.Kep., Ns., M. Med. Ed selaku Pembimbing Skripsi (2) yang telah mencurahkan ilmu dengan waktunya ibu.
5. Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dewan penguji
6. Berbagai pihak yg tidak bisa disebutkan satu persatu.

**Akhir kata, semoga draft usulan penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Aamiin.**

Yogyakarta, Mei 2023

Penulis

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR  
MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Heldi Novianda

**ABSTRACT**

**Latar Belakang :** Stres merupakan fenomena umum yang terjadi terutama pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta, Kejadian stres dapat terjadi karena adanya stressor atau adanya rangsangan yang mengakibatkan gangguan pada keseimbangan internal tubuh yaitu homeostasis. Gangguan tidur adalah gangguan utama pola tidur normal yang dapat menyebabkan distress dan mengacaukan fungsi tubuh manusia. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Mahasiswa

**Medote Penelitian:** Terdiri dari jumlah 313 mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta yang diambil dengan metode total sampling 176 dan telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data tingkat stres dinilai dengan kuesioner DASS 42 dan PSQI (pittsburgh sleep quality index).

**Hasil:** Hubungan tingkat stress dengan gangguan pola tidur menunjukkan sebagian dari hasil Uji Pearson Corelction menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,940.

**Kesimpulan:** Ada Hubungan antara tingkat stress dan gangguan pola tidur pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta

**Kata Kunci:** Stress, Gangguan Tidur

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR  
MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

Heldi Novianda

**ABSTRAK**

**Background:** Stress is a common phenomenon that occurs especially in STIKES Wira Husada Yogyakarta students. Events of stress can occur due to the presence of a stressor or the presence of stimuli that result in disruption of the body's internal balance, namely homeostasis. Sleep disturbances are major disturbances of normal sleep patterns that can cause distress and interfere with the functioning of the human body. The purpose of this study was conducted to determine the relationship between stress levels and sleep disturbances in students at STIKES Wira Husada Yogyakarta.

**Research Objectives:** Knowing the Relationship between Stress Levels and Student Sleep Pattern Disorders

**Research Methods:** Consisting of a total of 313 STIKES Wira Husada Yogyakarta students who were taken using the total sampling method 176 and met the inclusion and exclusion criteria. Stress level data were assessed using the DASS 42 questionnaire and the PSQI (pittsburgh sleep quality index).

**Results:** The relationship between stress levels and disturbed sleep patterns shows that part of the results of the Pearson Corelition test shows a significance value of 0.940.

**Conclusion:** There is a relationship between stress levels and disturbed sleep patterns in STIKES Wira Husada Yogyakarta students

**Keywords:** Stress, Sleep Disorders

## PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu perasaan emosional yang sering dialami manusia, hal ini dapat terjadi saat seseorang menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat (Putri, dkk, 2021). Menurut Karimah, (2018) mengatakan bahwa stress merupakan respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan, baik respon positif maupun respon negatif. Pengertian lain juga menyebutkan bahwa stress merupakan respon individu terhadap adanya stressor.

*World Health Organization* (WHO) tahun 2013-2014 dalam Ambarwati, dkk, 2017 menjelaskan bahwa prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat tertinggi ke-4 di dunia. Penelitian mengenai tingkat stres pada mahasiswa yang telah dilakukan pada beberapa universitas di dunia, mengatakan prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3% ( Ambarwati, dkk, 2017). Data riset kesehatan dasar (Riskedas) tahun 2018 menerangkan bahwa prevalensi nasional gangguan mental emosional pada penduduk umur lebih dari 15 tahun sebanyak 9,8% dimana pada tahun 2013 prevalensinya sebanyak 6%.

Hasil Survei Warwick Medical School dari Inggris terhadap negara-negara di Afrika dan Asia diperoleh sekitar 150 juta orang dewasa mengalami gangguan tidur atau 20%. Survei yang melibatkan 4.005 orang ditemukan 21,8% penduduk sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia dan meningkat dari ke tahun. Berdasarkan hasil studi yang menggunakan kuisioner online yang dilakukan pada mahasiswa, di salah satu Universitas swasta di Yogyakarta sebanyak 85 orang didapatkan hasil bahwa 17 (20,2%) kesulitan memulai tidur, 12 (14,1%) tiba-tiba terbangun pada malam hari, 38 (44,7%) sering mengantuk pada siang hari, 23 (27,1%) kurang puas dengan tidurnya, dan 10 (11,9%) merasa letih setelah tidur. Waliyanti.E. Prastiwi., W (2017).

Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018 menjelaskan bahwa kejadian gangguan mental emosional di provinsi Yogyakarta pada penduduk umur lebih dari 15 tahun sebanyak 10,1%. Prevalensi mahasiswa di DIY yang mengalami stress akademik berdasarkan penelitian Selviana 2019 mengatakan bahwa tingkat stress akademik pada kategori tinggi yaitu 30,6%. Sedangkan di kabupaten sleman itu sendiri, prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk umur lebih dari 15 tahun sebanyak 5,83% yaitu sekitar 2.761 jiwa (Rikesdas,2018).

Banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari distress. Menurut Musabiq dan Karimah, 2018 menyatakan bahwa distress secara fisik akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh secara persisten, kurangnya nafsu makan, sakit kepala dan terjadinya masalah lambung. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa tingginya tingkat distress, khususnya pada mahasiswa, berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, keinginan untuk bunuh diri, pola hidup yang buruk, sakit kepala, perasaan tidak berdaya dan gangguan pola tidur (Musabiq dan Karimah, 2018).

Gangguan pola tidur pada mahasiswa adalah keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan sering terbangun di awal. Keadaan ini bisa berlangsung selama beberapa hari atau beberapa minggu (Wijayanti dan Linggardini, 2020). Tidur merupakan proses fisiologis yang amat penting untuk manusia serta memberikan pengaruh besar terhadap psikologi dan kesehatan fisik terutama kepada siswa yang sedang dalam proses belajar. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur.

Tekanan dari stress merupakan beban mental psikologis pada seseorang saat mengerjakan diluar batas kemampuan seseorang saat mengerjakan

perkejaan diluar kemampuan seseorang yang menyebabkan rasa cemas dan tegang. Stress merupakan ancamann bagi kesehatan mental dan fisik yang menyebabkan gangguan psikologis pada seseorang.

Bressert (2016) juga menglasifikasikan dampak stress ke dalam empat aspek yaitu kognitif, emosi, perilaku, dan fisik. Menurut Musabiq dan Karimah, 2018 mengatakan ada beberapa tanda bahwa stress telah berdampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosi, dampak dari stress diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek perilaku, stress berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas. Dan adapun beberapa tanda bahwa stress telah berdampak pada fisik diantaranya adalah terjadinya peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, kekurangan energi. (Musabiq dan Karimah, 2018).

Ketika seseorang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda seperti mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi (Mursadinur, 2016). Dampak yang dihasilkan dari stress tersebut pun beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal, yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, stress berubah menjadi distress. Sebagai contoh, pada tahun 2022 seorang mahasiswa UGM bunuh diri dengan terjun dari lantai 11 di salah satu hotel di Yogyakarta. Pradito, detik,jateng.DetikNews.(2022).

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian observasional deskriptis dimaksudkan untuk melihat hubungan tingkat stres dan gangguan tidur pada mahasiswa Stikes wirausahada Yogyakarta dengan pendekatan cross sectional adalah suatu studi epidemiologi yang mengukur beberapa variabel dalam satu saat sekaligus, atau mengukur dua variabel secara bersamaan dalam satu waktu. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan February - Maret 2023 di Stikes Wira Husada Yogyakarta. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah subjek ( mialnya manusia, klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta yang berjumlah 313 reguler. Sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti dinamakan penelitian sampai apabila kita bermaksud untuk mengeneralisasikan hasil penelitian sampel Nursalam (2020). Rumus yang dipakai adalah slovin.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan jumlah sampel 176 responden. Stikes Wira Husada Yogyakarta merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang beralamat di jalan Babasari, Glendongan Depok Sleman Yogyakarta. Secara Umum keadaan STIKES Wira Husada Yogyakarta ini mempunyai 5 jurusan program studi yang terbagi dengan masing-masing, yaitu S1 Keperawatan, D III Keperawatan, S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, D III Teknologi Bank Darah, dan Pendidikan Profesi Ners.

## Tingkat Stress

**Tabel 2.4 Gejala fisik**

Gejal Fisik	Frekuensi	Presentasi %
Ringan	6	3.4
Sedang	62	35,2
Berat	92	52,3
Sangat Parah	16	9.1
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer di olah 2023

Bedasarkan Tabel 2.4 gejala fisik ringan dengan jumlah 6 (3.4). Gejala fisik sedang dengan jumlah 62 (35.2%). gejala fisik berat dengan jumlah 92 (51,1%). Dan gejala sangat parah dengan jumlah 16 (9.1).

**Tabel 2.5 Gejala Psikologis**

Gejal Psikologis	Frekuensi	Presentasi %
Ringan	3	1.7
Sedang	72	40.9
Berat	94	53,4
Sangat Parah	7	4.0
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer di olah 2023

Bedasarkan Tabel. 2.5 gejala psikologis ringan dengan jumlah 3 (1,7%). Gejala psikologis sedang dengan jumlah 72 (40.9%) gejala psikologis berat dengan jumlah 94 (53,4%). Dan gejala fisik sangat parah 7 (4.0%).

**Tabel 2.6 Gejala Perilaku**

Perilaku	Frekuensi	Presentasi %
Ringan	11	6,3
Sedang	78	44,3
Berat	71	40,3
Sangat Parah	16	9.1
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer di olah 2023

Bedasarkan Tabel 2.6 Hasil tanda gejala perilaku ringan dengan jumlah 11 (6.3%). Perilaku sedang 78 dengan jumlah (44,3%). gejala perilaku berat dengan 71 (40,3%). Dan gejala sangat parah 16 (9.1%).

**Tabel 2.7 Hasil Uji Person Tingkat Stress**

Kategori	Frekuensi	Presentasi %
Ringan	81	46.0
Sedang	79	44.9
Berat	15	8.5
Sangat parah	1	6
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer di olah 2023

Hasil dari gejala perilaku, gejala psikologis dan gejala fisik dari tiga kategori, dari hasil yang didapat kan dengan uji person Stress ringan frekuensi 81 (46.0%), sedang 79 (44.9%), berat 15 (8.5%) dan ssangat parah dengan jumlah 1 (6%).

## 1. Gangguan Pola Tidur

Tabel 3.1. Gangguan Pola tidur

Pola Tidur	Frekuensi	Presentasi %
Baik	7	4.0
Cukup	78	44.3
Tidak Baik	88	50.0
Sangat Tidak Baik	3	1.7
<b>Total</b>	<b>176</b>	<b>100</b>

Sumber: Data primer di olah 2023

Bedasarkan Tabel 3.1 dari hasil gangguan pola tidur baik dengan jumlah 7 (4,0%) dan gangguan pola tidur cukup dengan jumlah 78 (44.3%). pola tidak baik dengan jumlah 88 (50.0%). Dan sangat tidak baik dengan jumlah 3 (1.7%).

## 2. Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta

Tabel 3.2 Berdasarkan Hasil Uji Pearson Correlations Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur

		Tingkat stress	Gangguan Pola Tidur
Tingkat Stress	Pearson	1	0,578
	Correlation		
	Sig		.000
Gangguan Pola Tidur	Pearson	0,578	1
	Correlation		
	Sig	.000	
	N	176	176

Sumber: Data primer di olah 2023

Berdasarkan hasil pada Tabel 3.2 yang telah di uji Pearson C dengan hasil tingkat stress dan gangguan tidur ada hubungan dua variabel.

Hasil Penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa tingkat stress pada mahasiswa 4 gejala fisik ringan dengan jumlah 6 (3.4). Gejala fisik sedang dengan jumlah 62 (35.2%). gejala fisik berat dengan jumlah 92 (51,1%). Dan gejala sangat parah dengan jumlah 16 (9.1). Gejala fisik ditandai oleh sulit berkonsentrasi, bangun pagi merasa terasa lelah, kehabisan energy untuk melakukan kegiatan, kepala mudah pusing dan badan terasa lelah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat Bedasarkan Tabel. 2.5 gejala psikologis ringan dengan jumlah 3 (1,7%). Gejala psikologis sedang dengan jumlah 72 (40.9%) gejala psikologis berat dengan jumlah 94 (53,4%). Dan gejala psikologis sangat parah 7 (4.0%). Gejala psikologis di tandai dengan, biasa pikiran jadi kacau, suka memendam kemarahan, kecewa dengan kehidupan diri sendiri, sangat malas untuk melakukan kegiatan apapun, putus asa dengan diri sendiri, pikiran sangat lelah, merasa beban kuliah yang sangat berat. Hasil tanda gejala perilaku ringan dengan jumlah 11 (6.3%). Perilaku sedang 78 dengan jumlah (44,3%). gejala perilaku berat dengan 71 (40,3%). Dan gejala sangat parah 16 (9.1%). Gejala perilaku ditandai dengan seperti kehilangan kesabaran ketika mengejakan tugas diberikan oleh dosen, seperti mengalami kepenatan, merasa diri sendiri ingin memarahi dan memukul orang lain, tidak mamu mengedalikan perilaku diri sendiri, meraa bingung ketika dosen berikan tugas yang banyak dan sangat merasa emosional ketika masalah tidak terselesaikan. Dari hasil penelitian Wijayanti, R. A., Linggardini, K (2020) menjelaskan bahwa tingkat stress sedang adalah stress karena menghadapi stressor dalam hitungan hari, dan tingkat stress berat adalah stress karena menghadapi stressor kronis, yaitu dalam hitungan tahun. Dan responden, dan intensitas stressor yang dihadapi kurang dari enam bulan. Hasil analisa data diketahui bahwa gangguan tidur pada mahasiswa dengan kategori hasil gangguan pola tidur baik dengan jumlah 8 (4,5%) dan gangguan

pola tidur cukup dengan jumlah 80 (45.5%), pola tidur tidak baik dengan jumlah 86 (48.9%). Dan sangat tidak baik dengan jumlah 2 (1.1%). Gangguan tidur dapat munculnya berbagai penyakit lain, seperti hipertensi dan penyakit jantung, diabetes, stroke dan kanker. Memiliki kesulitan tidur juga dapat membuat kecemasan, stress, dan gejala depresi, gangguan emosional dan psikologis, kemarahan, kekhawatiran, kesedihan, dan trauma.

Pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun akademik 2022/2023 dalam kategori Pola tidur baik, pola tidur cukup, pola tidur tidak baik, pola tidur sangat tidak baik, seperti sulit tidur, jam tidur berkurang atau bertambah, sering terbangun di malam hari serta mimpi buruk. Tidur dapat diatur oleh dua mekanisme serebral yang bekerja secara intermitten, mekanisme tersebut adalah Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar System Reticular (BSR). (Potter & Perry, 2015 dalam waliyanti 2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami gangguan tidur lebih banyak dibandingkan dengan yang tidak mengalami gangguan tidur. Mahasiswa mengalami gangguan tidur karena peningkatan stimulus yang diterima oleh RAS sehingga hormon katekolamin di sekresi dan membuat responden terjaga atau terbangun. Sebaliknya, ketika responden stimulus ke RAS menurun, maka stimulus ke BSR meningkat sehingga hormone serotonin di sekresi dan menyebabkan yang tidak mengalami gangguan tidur dapat tidur atau tetap tertidur.

Mahasiswa mengalami gangguan tidur karena aktifitas yang dilakukan sepanjang hari. Penelitian ini secara umum menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan beberapa aktivitas lain seperti berolahraga perkuliahan. dan berorganisasi selama mengikuti proses Aktifitas ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan fisik, kelelahan fisik sepanjang hari menyebabkan gangguan tidur. Individu dengan kelelahan fisik sepanjang hari akan merasakan ketidaknyamanan pada tubuh saat malam hari. Hal ini yang dapat akan menyebabkan individu sulit rileks sehingga sulit untuk mulai tertidur (Potter & Perry, 2015 dalam waliyanti 2017).

Sedangkan sebagian dari mahasiswa yang diteliti oleh peneliti banyak yang mengalami gangguan tidur karena tinggal kost. Lingkungan fisik kamar individu yang baik di dalam maupun di luar dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk tertidur atau tetap tertidur. Mahasiswa yang tinggal di kost merasa tidak nyaman dengan kondisi atau segala fasilitas kamar yang biasa digunakan untuk tidur seperti tempat tidur, luas kamar, toilet, ventilasi, jendela dan lain-lain. Selain itu, responden yang tinggal dikost sehingga kesulitan untuk beradaptasi dengan perubahan di sekitar kamar untuk tidurnya (wijayanti & linggardini 2022).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

gejala fisik ringan dengan jumlah 6 (3.4). Gejala fisik sedang dengan jumlah 62 (35.2%). gejala fisik berat dengan jumlah 92 (51,1%). Dan gejala sangat parah dengan jumlah 16 (9.1). gejala psikologis ringan dengan jumlah 3 (1,7%). Gejala psikologis sedang dengan jumlah 72 (40.9%) gejala psikologis berat dengan jumlah 94 (53,4%). Dan gejala fisik sangat parah 7 (4.0%). Gangguan Pola tidur dengan kategori hasil (96.1%) dari responden S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Sangat tidak baik, kategori responden prodi D III Keperawatan sangat tidak baik (94.3%), kategori responden prodi D III Teknologi Bank Darah (100%) sangat tidak baik. Dan dari hasil gangguan pola tidur kategori responden S1 ilmu keperawatan (93.9%).

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada STIKES Wira Husada, serta semua pihak yang terlibat dan telah membantu jalannya penelitian ini. Ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dalam penyusunan skripsi ini, serta teman-teman yang sudah mendukung saya dalam penelitian ini sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji, A.G (2020). Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim. Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/21664/>. 24 Oktober 2022.
- Bahari, S. E., Bustamam, N., Thadeus, S. M. (2020). Hubungan Antara Tingkat Keperahan Obstructive Sleep Apneadan Fungsi Kognitifpadapasien Rumah Sakit Angkatan Lautdr. Mintohardjo. <https://jkk-fk.ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/159>. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2022
- Bamuhair, S.S., Al Farhan, A,I, Althubaiti, A., Agha, S., Rahma, S., Ibrahim, N.O. (2015). Source of stress and coping strategies among Undergraduate Medical Student Enrolled In a problem- Based learning couriculum. Jurnal Peneletian Kesehatan, 17, doi:10.1155/2015/575139. <https://www.hindawi.com/journals/jbe/2015/575139/>. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2022
- Pradito Rida Pertama(detikJateng) Baca artikel detiknews, (2022). Mahasiswa UGM Loncat dari Lantai 11: Dugaan Bunuh Diri. <https://news.detik.com/berita/d-6339014/mahasiswa-ugm-loncat-dari-lantai-11-dugaan-bunuh-diri>. Diakses pada 19 oktober 2022.
- Dewanti, D.E.(2016). Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi Dan Non Bidikmisi Fakultas Ilmu Pendidikan Univesitas Negeri Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. Yoyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/42804/>. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2022
- Musabiq, S.A dan Karimah, Isqi (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description Of Stress And Its Impact On Students. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/240/524>. Diakses pada 18 oktober 2022.

- Musradinur (2016). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/cobaBK/article/view/815/632>.  
*Diakses pada 18 oktober 2022.*
- Nilifda, H., Nadjmir And Hardisman (2016) ‘Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas’, *Jurnal Kesehatan Andalas*.  
<http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/477>. *Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022*
- Nurhayati, U (2022). Pengaruh Terapi Psikoedukasi Terhadap Tingkat Stress Pada Mahasiswa Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Di STIKES WIRA Husada Yogyakarta.
- Nursalam, (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Penerbit Salemba Medika.
- Pakan, L. S. (2021). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Murid Kelas X-XII Di SMA Katolik Rajawali Makassar. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/11675/>. *Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022*
- Purnami, T. C. dan Sawitri, R. D. (2019). Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. <http://doc-pak.undip.ac.id/1844/1/5.%20Hasil%20turnitin.pdf>. *Diakses pada tanggal 31 Oktober 2022*
- Purwanti, S. (2012). Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Skripsi. Universitas Indonesia. Depok. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20299163&lokasi=lokal>. *Diakses pada tanggal 24 Oktober 2022*
- Purwanti, S. (2012). Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi.

Universitas Indonesia. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20299163-S1958-Tingkat%20stres.pdf>. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2022

Putri, S. A (2021). Hubungan Pola Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Tingkat Prestasi Mahasiswa Fk Ums Selama Perkuliahan Online Pada Masa Pandemi Covid 19. <http://eprints.ums.ac.id/90124/30/NASKAH%20PUBLIKASI%20ILMIAH.pdf>. Diakses pada 19 oktober 2022.

Putri, S. A., Ichsan, B., Dasuki, S., Agustina, T (2021). Hubungan Pola Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Prestasi Mahasiswa Fk Ums Selama Perkuliahan Online. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1317/1284>. Diakses pada 18 oktober 2022.

Pradito Rida Pertama(detikJateng) Baca artikel detiknews, (2022). Mahasiswa UGM Loncat dari Lantai 11: Dugaan Bunuh Diri. <https://news.detik.com/berita/d-6339014/mahasiswa-ugm-loncat-dari-lantai-11-dugaan-bunuh-diri>. Diakses pada 19 oktober 2022.

Ratnaningtyas, T.O., dan Fitriani, D (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/40>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022.

Saputro,I. Hasanti, F,A., Nasroni, F.(2017). Qana'ah Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Kepuasaa Hidup Dan Stress. <https://www.researchgate.net/profile/Fuad-Nashori-3>. Diakses pada tanggal 29 January 2023.

Sipayung, N. (2016). *Coping Stres Penulis Skripsi*. Universitas Sanata Dharma. [https://Repository.Usd.Ac.Id/6723/2/121114024\\_Full.Pdf](https://Repository.Usd.Ac.Id/6723/2/121114024_Full.Pdf). Diakses pada tanggal 24 Oktober 2022

Stuart, G. W., Keliat, B,A., & Pasaribu, J. (2016). Prinsip dan pratik keperawatan kesehatan jiwa stuart. Edisi Indonesia(Buku1). Siangpura: Elsevier.

<https://www.elsevier.com/books/prinsip-dan-praktik-keperawatan-jiwa-stuart-10e/978-981-4570-13-8>. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2022

Susanti, Y. I. D. (2018) 'Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Prestasi Belajar', *School Education Journal Pgsd Fip Unimed*. State. University Of Medan, <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/school/article/view/10908>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022.

Sukmawati, H. M. & Putra, W. S. G. Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia.  
<https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana/article/view/1497>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022.

- Waliyanti, E., Pratiwi,W (2017). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Di Yogyakarta. <http://journal.umy.ac.id/index.php/ijnp/article/view/3433>. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2022
- Wijayanti, R. A., Linggardini, K (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Semester 7 Prodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan. <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/5544>. Diakses pada 19 oktober 2022.
- Wulandari, F.E., Hadiati,.T., Sarjana,W., AS (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/1857> 2. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022.