

SKRIPSI

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

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

HELDI NOVIANDA

KPP2101514

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

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

Di Susun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Diajukan Oleh
HELDI NOVIANDA
KPP2101514

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

LEMBAR PESETUJUAN

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

HELDI NOVIANDA

KPP2101514

Telah Diperiksa dan disetujui pada tanggal:

Pembimbing I

PembimbingII



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

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh:

HELDI NOVIANDA

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

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : HELDI NOVIANDA

NIM : KPP2101514

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Pola Tidur

Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, Mei 2024
Yang membuat pernyataan,


Heldi Novienda

NIM. KPP210151

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 2024

Penulis

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

Heldi Novianda

INTISARI

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 Coreltion 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

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumuan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	12
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Variabel Penelitian.....	36
E. Definisi Operasional.....	38
F. Alat Penelitian.....	39
G. Uji Kesahihan dan Keandalan.....	40
H. Analisa Data.....	40

I. Jalannya Pelaksanaan Penelitian.....	42
J. Etika Penelitian.....	43
K. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Lokasi Penelitian.....	44
B. Hasil Penelitian.....	44
C. Pembahasan.....	51
D. Keterbatasan Penelitian.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Mahasiswa Aktif STIKES Wira Husada Yogyakarta.....	4
Tabel 1.2 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 1.3 Sampel Mahasiswa.....	35
Tabel 2.1 Tabel Hasil Penelitian.....	45
Tabel 2.2 Tabel kisi-kisi Kuesioner	43
Tabel 2.3 Jadwal Penelitian.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Siklus Tidur.....	27
Gambar 2. Kerangka Teori.....	32
Gambar 3. Kerangka Teori dibuat oleh peneliti.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Perhomonan Izin Penelitian

Lampiran 3. Lembar Ethical Clearance

Lampiran 4. Surat Pertujuan

Lampiran 5. Kuesioner

Lampiran 6. Hasil Uji Spss

Lampiran 7.lembar bimbingan/konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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 perkejaaraan 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).

Hasil dari sumber data bagian akademik Stikes Wira Husada Yogyakarta pada tanggal 13 September 2022 jumlah mahasiswa dari empat prodi sebagai berikut:

Tabel 1
Mahasiswa Aktif STIKES Wira Husada Yogyakarta
Tahun Ajaran 2022/2023

No	Program Studi	Jumlah
1	S1 Keperawatan	158
2	S1 Kesehatan Masyarakat	96
3	D3 Keperawatan	45
4	D3 Teknologi Bank Darah	14
Jumlah		313

Sumber : Data Primer Bagian Akademik, 2022.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 september 2022 didapatkan jumlah mahasiswa yang masih aktif pada Prodi S1 Keperawatan sebanyak 135 mahasiswa, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat sebanyak 96 mahasiswa, prodi D3 Bank Darah sebanyak 14 mahasiswa dan Prodi D3 Keperawatan sebanyak 45 mahasiswa. Dengan metode wawancara dengan 7 orang mahasiswa yang telah dilakukan pada hari Senin, 14 september 2022 di STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan metode wawancara didapatkan data 6 dari 7 mahasiswa mengatakan mengalami stres dalam akademik, dua diantaranya mengatakan stress karena tugas dan tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Dua mahasiswa lainnya mengatakan stress akibat sulit memahami materi kuliah yang disampaikan oleh dosen. Dua mahasiswa lainnya mengatakan stres karena aktivitas kuliah yang padat, tugas kuliah yang banyak serta kurangnya waktu istirahat dan jam tidur.

Dampak stres yang dialami oleh mahasiswa ialah pusing, penat, gelisah, beban pikiran, merasa mudah lelah, mood swing, dan sulit tidur. Adapun upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi stress yaitu tidur, menonton film, liburan, dan berkumpul bersama teman-teman. Dan adapun upaya yang dilakukan untuk mengurangi gangguan pola tidur yaitu dengan mendengarkan musik, membaca buku, menggunakan aromaterapi. Tetapi dari upaya-upaya yang telah dilakukan tersebut, 6 mahasiswa mengatakan upaya tersebut tidak terlalu efektif untuk menurunkan stress dan gangguan pola tidur.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta”. Penelitian ini dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta karena lokasi nya mudah ditempuh, dimana pada saat penelitian dan pengambilan data waktunya lebih efisien. Selain itu, dari hasil wawancara ditemukan adanya masalah, yaitu stress dan gangguan pola tidur pada mahasiswa. Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa prodi S-1 Keperawatan, Prodi S-1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, D-3 Teknologi Bank Darah, D-3 Keperawatan, di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan suatu masalah yaitu: apakah ada hubungan tingkat stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta?

C. Tujuan Peneletian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stress pada mahasiswa prodi S1-keperawatan, prodi S1- Kesehatan Masyarkat, prodi D3-Teknologi Bank Darah, prodi D3- Keperawatan.
- b. Mengidefikasi gangguan tidur pada mahasiswa prodi S1-keperawatan, prodi S1- Kesehatan Masyarkat, prodi D3-Teknologi Bank Darah, prodi D3- Keperawatan.
- c. Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Materi

Ruang lingkup pada materi penelitian ini masuk ke lingkup Keperawatan Jiwa.

2. Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1-Keperawatan, Prodi S1- Kesehatan Masyarakat, Prodi D3-Teknologi Bank Darah, dan Prodi D3-Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta.

3. Waktu

Penelitian ini akan dilakukan pada bulan February sampai dengan bulan Maret 2023.

4. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis (ilmu keperawatan jiwa)

Sebagai bahan pertimbangan dalam mengembangkan ilmu kesehatan terutama tentang stress dan gangguan tidur dalam referensi terbaru.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dengan mempelajari tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa Stikes wirausahada Yogyakarta.

b. Bagi mahasiswa

Sebagai bahan bacaan tambahan khususnya mengenai tingkat stres dan gangguan tidur bagi mahasiswa yang berkepentingan dan diharapkan Mahasiswa dapat lebih siap dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahan.

c. Bagi perawat jiwa

Sebagai masukan dan dapat bermanfaat secara teoritis bagi instansi masyarakat maupun perawat dan pelayanan kesehatan jiwa.

d. Bagi peneliti lain

sebagai bahan acuan atau masukan bagi peneliti bidang kesehatan, menambah pengetahuan khususnya hubungan tingkat stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

e. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan bahan masukan bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta dalam menangani tingkat stress dan gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 2
Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
1	Nicolau, M. X (2019).	Hubungan Tingkat Stres dengan gangguan tidur Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta tahun 2019	Penelitian ini menggunakan metode observasional dekriptive dengan pendekatan Cross sectional, populasi dalam penelitian adalah mahasiswa sem II, IV dan VI di Stikes Wira Husada Yogyakarta 2019, dengan jumlah populasi 185 orang sampel yang digunakan sebanyak 65 orang.	Didapatkan dari hasil uji statistik yang telah dilakukan dikatakan bahwa ada hubungan signifikan antara tingkat stress dan gangguan tidur pada mahasiswa.	Peneliti menggunakan subjek mahasiswa prodi Stikes Wira Husada Yoyakarta. Peneliti sebelumnya tidak menggunakan instrumen dass42.	Peneliti menggunakan subjek mahasiswa prodi S-1 Keperawatan Stikes Wira Husada Yogyakarta.

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
2	Musabiq, S. A., dan Karimah, I (2018).	Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description Of Stress And Its Impact On Students	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan deskriptif, responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 1 sampai 8 di wilayah depok, metode pengambilan sample dengan teknik <i>non- probability sampling</i> . Jumlah sample yaitu 67 mahasiswa. Dengan teknik pengumpulan data dengan melakukan survei dengan memberikan pertanyaan terbuka kepada	Hasil didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu jenis stressor dengan stressor terbesar berasal dari aspek interpersonal. Sebagian besar mahasiswa memilikil lebih dari tiga jenis stressor dalam seminggu. Selain itu, ditemukan juga bahwa stress berdampak terhadap lebih dari satu aspek kehidupan mahasiswa	Metode sample menggunakan non-probability sampling.	Metode penlitian menggunakan penelitian memakai kuantitatif dan deskriptif. Dan responden mahasiswa.

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
			mahasiswa tentang lima kejadian sehari-hari dalam 5 hari terakhir yang menimbulkan stres serta dampak yang dirasakan.	dengan dampak terbesar terdapat pada aspek fisik.		
3	Emanuel Trisno Pitang (2012)	Hubungan Tingkat Stres Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa S-1 Keperawatan Di Semester V Sekolah Tinggi Ilmu Keseahata	Penelitian kuantitatif non-eksperimen menggunakan rancangan deskriptis analitik dengan metode cross sectional. Jumlah sampel 89 responden. Data diambil menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan rumus korelasi product	Uji korelasi menggunakan teknik komputerisasi stress dengan prestasi belajar didapatkan hasil tingkat hubungan rendah dimana hubungan stress psikososial dengan prestasi belajar tingkat korelasi sebesar	Memakai instrumen Dass42 dan responden, mahasiswa prodi Stikes Wira Husada Yogyakarta.	Tempat penelitian mahasiswa Stikes Wira Husada Yogyakarta.

No	Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
		Wira Husada Yogyakarta	moment pearson. Dengan taraf signifikan 1%.	0,274, serta fisik dengan prestasi belajar tingka korelasi sebesar 0,292, dan hubungan stres fisik dengan prestasi psikososial dan stres fisik dengan prestasi belajar tingkat korelasi sebesar 0,281, jadi ada hubungan yang signifikan antara stres dengan prestasi belajar.		

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. 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%).

Ada Hubungan tingkat stress dan gangguan pola tidur mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini sebagai sarana untuk menambah pengetahuan dan wawasan peneliti dengan mempelajari tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa Stikes wirausahada Yogyakarta

2. Bagi perawat jiwa

Sebagai masukan dan dapat bermanfaat secara teoritis bagi instansi masyarakat maupun perawat dan pelayanan kesehatan jiwa.

3. Bagi mahasiswa

Bagi Mahasiswa dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bukti bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan gangguan tidur. Mahasiswa perlu melakukan upaya pencegahan terhadap stress meskipun stress yang dialami ringan dan juga upaya pencegahan pada gangguan tidur. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi mengenai target waktu atau deadline dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan-tuntutan perkuliahan yang ada dengan memperhatikan waktu yang dimiliki. Dengan demikian, mahasiswa tidak menghadapi stressor yang banyak dalam waktu yang bersamaan sehingga dapat mencegah stress dan memiliki waktu yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tidurnya.

4. Bagi tempat penelitian

Bagi institusi STIKES Wira Husada Yogyakarta, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa pendidikan sarjana maupun diploma agar dapat melaksanakan pencegahan serta pengendalian terhadap tingkat stress yang berhubungan dengan gangguan tidur yang terjadi pada mahasiswa.

5. Bagi peneliti lain sebagai bahan acuan atau masukan bagi peneliti bidang kesehatan, menambah pengetahuan khususnya hubungan tingkat stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Jadwal Penelitian

Pada proposal ini jadwal penelitian ditampilkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1.5

No	Kegiatan	Bulan / Tahun																		
		Maret 2022	Apr 2022	Mei 2022	Juni 2022	Juli 2022	Agt 2022	Sept 2022	Okt 2022	Nov 2022	Des 2022	Jan 2023	Feb 2023	Maret 2023	Apr 2023	Mei 2023	Juni 2023	Juli 2023	Agt 2023	Sep 2023
1	Tahap persiapan																			
	a. Melakukan pengajuan judul penelitian	■																		
	b. .Menyerahkan surat permohonan untuk menjadi pembimbing kepada pembimbing 1 dan pembimbing 2.		■																	
	e. Mengurus perijinan untuk melakukan studi pendahuluan		■																	
	f. Melakukan studi pendahuluan		■																	
	g. Menyusun proposal penelitian			■																
	h. Melakukan konsultasi proposal kepada pembimbing 1 dan pembimbing 2.				■	■	■	■	■	■	■									
	i. Mengikuti ujian seminar proposal										■	■								
	h. Melakukan revisi proposal.										■	■	■							
	i. Mengurus surat izin penelitian														■					
	j. Membagi kuesioner responden														■	■				
	k. Klasfikasi hasil data penelitian															■	■	■		
	l. Ujian sidang Skripsi																			■
	m. Melakuka Revisi ujian skripsi																			■

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 Keparahan 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. 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., Lingardini, 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/18572>. Diakses pada tanggal 22 Oktober 2022.