

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2023
YANG MENGIKUTI UJIAN BLOK DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN
GANESHA



OLEH
NI LUH HENING CAHYA DELIMA
NIM 2218011088

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA

2025

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MEMENUHI TUGAS
DAN SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA
KEDOKTERAN**

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr.dr Komang Hendra Setiawan, S.Ked.,M.Kes.

NIP. 198209302009121003

Pembimbing II



dr.I.P Adi Wibowo, S.Ked.,M.Kes

NIP. 198208112008121005

Skripsi oleh Ni Luh Hening Cahya Delima dengan judul "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 Yang Mengikuti Ujian Blok Di Universitas Pendidikan Ganesha" ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Senin

Pada tanggal : 19 Januari 2026

Dewan Penguji



Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes
NIP. 198209302009121003

(Ketua)



dr. I.P. Adi Wibowo
NIP. 198208112008121005

(Anggota)



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes
NIP. 198410152009121005

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :

Hari : Senin

Tanggal : 19 Januari 2026

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. dr Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes
NIP. 198209302009121003



dr. I.P Adi Wibowo, S.Ked., M.Kes
NIP. 198208112008121005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS
NIR. 1942062720180501380

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “ Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 Yang Mengikuti Ujian Blok Di Universitas Pendidikan Ganesha” beserta seluruh isinya Adalah benar – benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini , saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya in

Singaraja, 19 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Ni Luh Hening Cahya Delima

NIM. 221801088

PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ” Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 Yang Mengikuti Ujian Blok Di Universitas Pendidikan Ganesha ”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked.,M.Kes. selaku Koordinator Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Dr. dr. Komang Hendra Setiawan, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
4. dr IP Adi Wibowo., S.Ked ., M.Kes selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Seluruh staf dan pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha karena telah bersedia memberikan data kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Lelaki panutan pertama dalam hidup saya, almarhum kakek tercinta. Sosok yang dengan penuh kasih menuntun setiap langkah saya, menguatkan saat saya lelah, dan menjadi doa yang tak pernah putus dalam perjalanan hidup saya. Kehilangan beliau adalah luka yang akan selalu ada, namun juga menjadi sumber kekuatan terbesar bagi saya untuk terus melangkah. Salah satu cita-cita beliau adalah melihat cucunya menjadi seorang dokter. Meski takdir tidak mengizinkan beliau menyaksikan hari itu, impian tersebut akan tetap saya perjuangkan hingga terwujud, sebagai bentuk bakti, cinta, dan janji saya kepada beliau, janji yang akan saya bawa seumur hidup.
7. Cinta pertama dan pahlawan sejati dalam kehidupan penulis, ayahanda tercinta I Made Yuli Redanta. Sosok ayah yang luar biasa kuat, dengan keteguhan hati dan pengorbanan tanpa keluhan memilih menahan lelah dan memikul beban hidup agar penulis dapat terus melangkah tanpa kehilangan arah dan kasih sayang .
8. Pintu surga penulis, ibunda tercinta Ni Ketut Alit Ferawati. Dengan kasih sayang yang tak terbatas, kesabaran yang tak berujung, serta doa yang tak pernah putus, ibu senantiasa mengiringi setiap langkah penulis. Setiap pengorbanan dan cinta ibu menjadi kekuatan terbesar yang meneguhkan penulis untuk bertahan dan menyelesaikan seluruh proses pendidikan ini.
9. Sumber kebahagiaan penulis, Ade, Weda, dan Agas. Senyum tulus dan kebahagiaan mereka menjadi pengobat lelah serta penyemangat terbesar

bagi penulis untuk terus melangkah dan berjuang. Penulis senantiasa berdoa agar mereka tumbuh menjadi pribadi yang kuat, berakhlak baik, dan meraih kesuksesan dalam setiap jalan kehidupan yang kelak ditempuh, serta berharap dapat menjadi panutan yang baik bagi mereka.

10. Kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, doa, serta perhatian kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini, penulis menyampaikan terima kasih yang tulus.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 13 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	iii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Landasan Teori	5
2.1.1 Kualitas tidur.....	5
2.1.2 Kecemasan	17
2.1.3 Teori Tidur	25
2.1.4 Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan	28
2.2 Penelitian yang Relevan	30
2.3 Kerangka teori	32
2.4 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.2 Desain Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel.....	33
3.3.1 Populasi.....	33
3.3.2 Sampel.....	33
3.3.3 Perhitungan Besar Sampel	35
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian	36
3.4.1 Variabel Bebas	36
3.4.2 Variabel Terikat	36

3.5 Definisi Operasional	36
3.6 Instrumen Penelitian	37
3.6.1 Validitas dan Reabilitas Instrumen Penelitian	37
3.7 Prosedur Pengambilan Data	38
3.8 Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian	41
4.2 Karakteristik Responden.....	41
4.3 Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023.....	43
4.4 Uji Hipotesis	43
4.4.1 Uji Analisis Data.....	43
BAB V PEMBAHASAN	45
5.1 Pembahasan karakteristik kualitas tidur pada responden	45
5.2 Pembahasan Karakteristik Tingkat Kecemasan pada Responden	46
5.3 Pembahasan Tabulasi Silang Kualitas Tidur dan Tingkat Kecemasan ..	47
5.4 Pembahasan Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan	47
5.5 Keterbatasan Penelitian	51
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
6.1 Kesimpulan	52
6.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur.....	42
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Kecemasan	42
Tabel 4.5 Analisis Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan...	43
Tabel 4.6 Hasil Uji Rank Spearman Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan.....	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	33



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	58
Lampiran 02. Lembar Skrining Responden Penelitian	59
Lampiran 03. Informed Consent	60
Lampiran 04. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	62
Lampiran 05. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	65
Lampiran 06. Hasil SPSS.....	67
Lampiran 07. Keterangan Kelaikan Etik.....	69
Lampiran 08. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1	70
Lampiran 09. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1	71
Lampiran 010. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2	72
Lampiran 011. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2	73
Lampiran 012. Publikasi Original Article (Sinta 5)	74
Lampiran 013. Riwayat Hidup	75

