

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
PRODI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNDIKSHA**



**OLEH**

**LUH MADE KARUNI KARTIKA SARI**

**1818011033**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

**2021**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN  
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
PRODI KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNDIKSHA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Pendidikan Kedokteran**



**Oleh  
Luh Made Karuni Kartika Sari**

**1818011033**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2021**

# SKRIPSI

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

**Menyetujui**

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,




dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198308202009121006



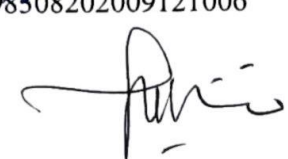
dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N  
NIP. 198508252009122007


Skripsi oleh Luh Made Karuni Kartika Sari ini  
telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 29 Desember 2021

Dewan Penguji,


  
dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198508202009121006

(Ketua)

  
dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N. (Anggota)  
NIP. 198508252009122007

  
Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198202172008122001

(Anggota)

  
dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 197512152008121001

(Anggota)

## BERITA ACARA SIDANG SKRIPSI

Nomor: 30/UN 48/ PP/2021





Pada hari ini: Rabu tanggal 29 Desember 2021 jam, 12.00. s/d 13.00 WITA, bertempat di Ruang Virtual Sidang Skripsi Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Luh Made Karuni Kartika Sari  
NIM : 1818011033  
Prodi : Kedokteran  
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha  
Pembimbing I : dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.  
Pembimbing II : dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi~~ / ujian lulus dengan revisi / ~~ujian diulang \*)~~  
selama - bulan terhitung dari tanggal 29 Desember 2021 sampai dengan 10 Januari 2022.

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tim Penguji Skripsi:

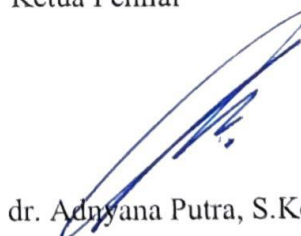
Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.	198202172008122001	
2. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.	197512152008121001	
3. dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.	198308202009121006	
4. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N.	198508252009122007	

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri M.Kes.  
NIP. 198202172008122001

Singaraja, 29 Desember 2021  
Ketua Penilai



dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198308202009121006

Catatan:

\*) Coret yang tidak perlu

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

Pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 29 Desember 2021

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198308202009121006

Sekretaris Ujian,



dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp N.  
NIP. 198508252009122007

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran



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

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “**Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha**” 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 dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 29 Desember 2021

Yang membuat pernyataan,



Luh Made Karuni Kartika Sari

1818011033



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha”**. Penelitian ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan penelitian 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. I Nyoman Jampel, M.Pd selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. M.Ahmad Djojogugito, dr., SpOT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. dr. Adnyana Putra, S.Ked., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
5. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
6. Mahasiswa tingkat akhir (angkatan 2018) Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dan memberikan data yang dibutuhkan didalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya penulis menerima segala saran dan kritik dengan terbuka. Penulis berharap bahwa penelitian ini mampu memberikan manfaat kepada pembaca dalam hal meningkatkan tingkat pengetahuan mengenai tingkat stres dan kualitas tidur.

Singaraja, 29 Desember 2021

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK .....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
BAB I .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat Hasil Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	8
BAB II .....	9
2.1 Deskripsi Teori .....	9
2.1.1 Stres .....	9
2.1.1.1 Pengertian Stres .....	9
2.1.1.2 Faktor Penyebab Stres.....	10
2.1.1.3 Jenis Stres.....	11
2.1.1.4 Dampak Stres .....	11
2.1.1.5 Respon Stres.....	13
2.1.1.6 Tingkat Stres .....	15
2.1.1.7 Pengukuran Tingkat Stres .....	16
2.1.2 Tidur .....	18
2.1.2.1 Pengertian Tidur.....	18
2.1.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	18
2.1.2.3 Fungsi Tidur.....	21

2.1.2.4 Pola Tidur.....	22
2.1.2.5 Siklus Tidur.....	23
2.1.2.6 Kualitas Tidur .....	24
2.1.1.7 Pengukuran Kualitas Tidur .....	25
2.2 Penelitian Yang Relevan .....	25
2.3 Kerangka Konseptual .....	27
2.4 Hipotesis.....	28
2.4.1 Hipotesis Nol (H0).....	28
2.4.2 Hipotesis Alternatif (H1) .....	28
<b>BAB III.....</b>	<b>29</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
3.2 Desain Penelitian.....	29
3.3 Populasi dan Sampel .....	30
3.3.1 Populasi .....	30
3.3.2 Sampel .....	31
3.4 Variabel Penelitian .....	31
3.5 Definisi Operasional.....	32
3.6 Alat dan Bahan Penelitian.....	32
3.7 Prosedur Pengambilan Data .....	34
3.8 Teknik Analisis Data .....	35
3.8.1 Kekuatan Korelasi .....	35
3.8.2 Arah Korelasi.....	35
3.8.3 Signifikansi Korelasi .....	36
<b>BAB IV.....</b>	<b>37</b>
4.1 Deskripsi Data .....	37
4.1.1 Data Komponen Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	37
4.1.2 Tingkat Stres.....	39
4.1.3 Kualitas Tidur .....	40
4.2 Analisis Data .....	42
<b>BAB V.....</b>	<b>43</b>

5.1 Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha.....	43
5.2 Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha.....	45
5.3 Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undiksha.....	47
<b>BAB VI.....</b>	<b>50</b>
6.1 Kesimpulan.....	50
6.2 Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>79</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Pola Tidur.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1 Deskripsi Karakteristik Data Komponen Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Responden .....	37
Tabel 4.2 Hasil Kuesioner <i>Perceived Stres Scale-10</i> (PSS-10) .....	39
Tabel 4.3 Deskripsi Karakteristik Tingkat Stres Responden .....	40
Tabel 4.4 Hasil Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	41
Tabel 4.5 Deskripsi Karakteristik Kualitas Tidur Responden.....	41
Tabel 4.6 Uji <i>Spreaman Rank</i> Tingkat Stres dan Kualitas Tidur .....	42



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kurva Pengaruh Stres terhadap Kinerja Manusia .....	12
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual .....	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	30





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	55
Lampiran 02. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 03. Surat Pesetujuan Menjadi Responden Penelitian.....	57
Lampiran 04. Kuesioner Penelitian.....	58
Lampiran 05. Rekap Data Penelitian.....	63
Lampiran 06. Analisis Data Penelitian.....	76

