

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRESS DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

SKRIPSI



Oleh :

AURA SYIFA HASNA

214201416100

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRESS DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh :

AURA SYIFA HASNA

214201416100

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

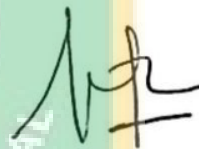
SKRIPSI
HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRESS DENGAN
KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA

Oleh:
Aura Syifa Hasna
214201416100

Telah dipertahankan di hadapan Penguji Skripsi Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
Pada Februari 2025

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Ns. Aisyiah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep., Sp.Kep.Kom

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Dr. Retno Widowati, M.Si

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan
Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program
Studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Nama Mahasiswa : Aura Syifa Hasna

NPM : 214201416100

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan
dalam sidang skripsi Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
pada tahun Akademik 2024/2025

Menyetujui,

Pembimbing 1,

Pembimbing 2,



Ns. Aisyiah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep., Sp.Kep.Kom

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan
Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program
Studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Nama Mahasiswa : Aura Syifa Hasna

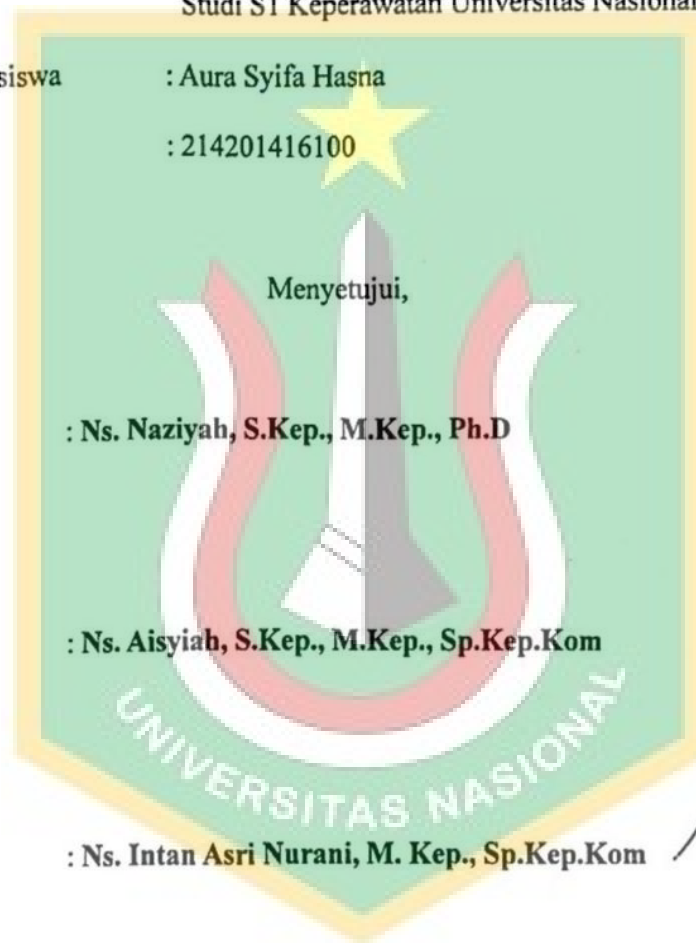
NPM : 214201416100

Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep., Ph.D

Penguji 2 : Ns. Aisyiah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji 3 : Ns. Intan Asri Nurani, M. Kep., Sp.Kep.Kom



SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Aura Syifa Hasna

NPM : 214201416100

Judul Penelitian : Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta

Menyatakan bahwa dalam proposal skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 18 Februari 2025



Aura Syifa Hasna

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala berkat dan perlindunganNya yang selalu senantiasa menyertai saya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Status Gizi dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta” Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya penyertaan Tuhan, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu saat ini dengan segala hormat dan kasih yang besar saya mengucapkan Puji Tuhan beserta rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, S.Kep., M.M, M.Kep., Ph.D
3. Ibu Ns. Ns. Aisyiah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 1 yang telah memberi motivasi, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Intan Asri Nurani, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep.Kom selaku pembimbing 2 yang telah bersabar dan memberikan dukungan dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Ns. Naziyah., S.Kep., M.Kep., Ph.D selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dalam hasil sidang skripsi.
6. Seluruh dosen dan staff karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.

7. Universitas Nasional yang telah memberikan kesempatan saya untuk melakukan penelitian.
8. Responden yang bersedia untuk diteliti dan meluangkan waktunya sampai ketahap akhir dalam penelitian.
9. Kepada kedua orang tua saya tercinta terkasih Papa, Mama.
10. Kepada pacar saya Rama Aria yang telah menemani saya dari semester 1 sampai semester akhir, dan selalu memberikan semangat serta mendengarkan keluh kesah saya selama menjalani skripsi ini terimakasih.
11. Kepada sahabat-sahabat tercinta saya yang telah membantu dan mendengarkan curahan hati saya selama menyusun skripsi ini yaitu tersebut Maira, Halimah, Dilla, Andiani, Syifa, dan Adinda.
12. Terima kasih untuk diri sendiri yang telah bertahan dan berjuang sampai sejauh ini dan juga telah berusaha semaksimal mungkin untuk menjalani segala proses perkuliahan ini.
13. Serta seluruh teman-teman Kelas E Program Studi Keperawatan Universitas Nasional angkatan 2021 yang sedang berjuang bersama dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan dalam skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasan pengetahuan serta pengalaman yang penulis miliki, saya memohon maaf apabila ada kesalahan yang selama ini saya buat baik secara Teknik, format ataupun isi dari proposal penelitian saya. Besar harapan saya semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca atau Masyarakat.



Jakarta, 18 Februari 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Aura Syifa Hasna".

(Aura Syifa Hasna)

ABSTRAK

HUBUNGAN STATUS GIZI DAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN UNIVERSITAS NASIONAL JAKARTA

Aura Syifa Hasna, Aisyiah, Intan Asri Nurani

Latar Belakang : Penderita gangguan tidur banyak terjadi di Asia Tenggara termasuk populasi mahasiswa. Saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi tuntutan dari lingkungan akademik, keluarga, dan diri sendiri menimbulkan stres yang berdampak pada kualitas tidur dan status gizi mahasiswa.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan status gizi dan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan Universitas Nasional Jakarta.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif menggunakan metode deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sample penelitian berjumlah 91 mahasiswa/i tingkat akhir kelas reguler di Universitas Nasional prodi S1 Keperawatan Jakarta. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Dianalisis menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui hubungan antar variabel. Menggunakan kuesioner DASS 42 dan PSQI.

Hasil Penelitian : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi *Pvalue* 0,042 ($P = < 0.05$), tidak adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kualitas tidur mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi dengan *Pvalue* 0.503 ($P = < 0.05$).

Kesimpulan : Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, semakin tinggi tingkat stres, semakin buruk kualitas tidurnya. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara status gizi dan kualitas tidur. Mengindikasikan bahwa stres memiliki pengaruh lebih besar terhadap kualitas tidur dibandingkan status gizi. Di perlukan manajemen stres yang baik, pola tidur teratur, serta edukasi gizi seimbang dan kualitas tidur yang baik.

Keyword : *Status gizi, Tingkat stres, Skripsi, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan tingkat akhir*

Kepustakaan : 63 Pustaka (2005-2024)

Abstract

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL STATUS AND STRESS LEVELS WITH SLEEP QUALITY AMONG FINAL-YEAR NURSING STUDENTS UNIVERSITAS NASIONAL, JAKARTA

Aura Syifa Hasna, Aisyiah, Intan Asri Nurani

Background: Sleep disorders are prevalent in Southeast Asia, including among university students. During the process of completing their final assignments or thesis, academic, family, and personal pressures contribute to stress, which affects both sleep quality and nutritional status.

Objective: This study aims to examine the relationship between nutritional status and stress levels with sleep quality among final-year undergraduate nursing students at Universitas Nasional Jakarta.

Methodology: This study used a quantitative research design with a descriptive correlational approach and a cross-sectional method. The sample consisted of 91 final-year undergraduate nursing students from the regular class at Universitas Nasional Jakarta. The sampling technique used was total sampling. Data were analyzed using the chi-square test to determine the relationships between variables. The study employed the DASS-42 and PSQI questionnaires for data collection.

Results: A significant relationship was found between stress levels and sleep quality among students working on their thesis, with a p-value of 0.042 ($P < 0.05$). However, no significant relationship was found between nutritional status and sleep quality, with a p-value of 0.503 ($P > 0.05$).

Conclusion: The results indicate a significant relationship between stress levels and sleep quality in final-year students: the higher the stress level, the poorer the sleep quality. However, no significant relationship was found between nutritional status and sleep quality, suggesting that stress has a greater impact on sleep quality than nutritional status. Proper stress management, regular sleep patterns, and education on balanced nutrition and good sleep quality are necessary.

Keywords: Nutritional status, Stress levels, Thesis, Sleep quality, Final-year nursing students

References: 63 references (2005-2024).

DAFTAR ISI

COVER

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat penelitian	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Mahasiswa	10
2.1.1 Pengertian Mahasiswa	10
2.1.2 Tugas Perkembangan Mahasiswa	11
2.1.3 Proses Pembelajaran Perkuliahan	12
2.1.4 Tugas Akhir	12
2.2 Tidur	13
2.2.1 Pengertian Tidur	13
2.2.2 Tahapan Siklus Tidur	15

2.2.3 Fungsi Tidur	15
2.2.4 Fisiologi Tidur	16
2.2.5 Pengertian Kualitas Tidur	16
2.2.6 Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	17
2.2.7 Alat ukur Tidur.....	19
2.2.8 Hubungan Kualitas Tidur dengan Mahasiswa Tingkat Akhir...	21
2.3 Stres	22
2.3.1 Pengertian Stres	22
2.3.2 Penyebab Stres (<i>Stressor</i>)	23
2.3.3 Jenis Stres	24
2.3.4 Tahapan Stres.....	24
2.3.5 Sumber Stres.....	25
2.3.6 Dampak Stres.....	26
2.3.7 Faktor Penyebab Stres	26
2.3.8 Respon terhadap Stres	27
2.3.9 Alat Ukur Stres	28
2.3.10 Hubungan Tingkat Stres dengan Mahasiswa Tingkat Akhir ..	29
2.3.11 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur	31
2.4 Status Gizi	32
2.4.1 Pengertian Status Gizi	32
2.4.2 Kategori Status Gizi	32
2.4.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi status Gizi	35
2.4.4 Klasifikasi penilaian Status Gizi.....	40
2.4.5 Kebutuhan Status Gizi tubuh.....	44
2.4.6 Angka kecukupan Gizi.....	44
2.4.7 Cara mengukur Status Gizi.....	45
2.4.8 Hubungan Status Gizi dengan Mahasiswa Tingkat Akhir	46
2.4.9 Hubungan Status Gizi dengan Kualitas Tidur	48
2.5 Kerangka Teori	49

2.6 Kerangka Konsep	51
2.7 Hipotesis Penelitian.....	51
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	53
3.1 Desain Penelitian	53
3.2 Populasi Dan Sampel	53
3.2.1 Populasi	53
3.2.2 Sampel	54
3.3 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	54
3.3.1 Lokasi Penelitian	54
3.3.2 Waktu Penelitian	54
3.4 Variabel Penelitian	54
3.4.1 Variabel Dependen	54
3.4.2 Variabel Independen.....	55
3.5 Definisi Operasional Penelitian	55
3.6 Instrumen Penelitian	58
3.7 Instrumen Kualitas Tidur.....	59
3.8 Instrumen Tingkat Stres.....	61
3.9 Instrumen Status Gizi	62
3.10 Prosedur Pengumpulan Data	62
3.11 Pengolahan Data	63
3.12 Analisa Data	65
3.11.1 Analisa Univariat	65
3.11.2 Analisa Bivariat.....	66
3.13 Etika Penelitian	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
4.1 Hasil Penelitian	69
4.1.1 Analisa data karakteristik responden	69
4.1.2 Hasil Analisa Univariat	71
4.1.3 Hasil Analisa Bivariat	73

4.2 Pembahasan Penelitian	76
4.2.1 Pembahasan Analisa Univariat	76
4.2.2 Pembahasan Analisa Bivariat	83
4.3 Keterbatasan Penelitian	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	91
5.1 Simpulan	91
5.2 Saran.....	92
5.2.1 Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Nasional Jakarta .	92
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	92
5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	92
DAFTAR PUSTAKA	94
Lampiran	100



DAFTAR TABEL

	Halaman
3.5 Definisi Operasional.....	47
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan usia	69
4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan status	70
4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	71
4.4 Karakteristik berdasarkan Status Gizi	71
4.5 karakteristik berdasarkan Tingkat Stres	72
4.6 karakteristik berdasarkan Kualitas Tidur	73
4.7 Hubungan Antara Status Gizi dengan Kualitas Tidur Responden	73
4.8 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Responden....	75



DAFTAR GAMBAR

2.6 Kerangka Teori	49
2.7 Kerangka Konsep	51
3.5 Definisi Operasional	55



DAFTAR SINGKATAN

ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
BPS	Badan Pusat Statistik
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
KBBI	Kamus Besar Bahasa Indonesia
NREM	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
RNA	Ribonukleat Acid
SWS	<i>Slow Move Sleep</i>
PSQI	<i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
LAS	<i>Local Adaptation Syndroma</i>
DASS	<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
AKG	Angka Kecukupan Gizi



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Konsultasi Skripsi Pembimbing 1 dan 2
Lampiran 2	Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
Lampiran 3	Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
Lampiran 4	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 5	Instrumen Penelitian
Lampiran 6	Master Tabel
Lampiran 7	Hasil Output Analisis Data
Lampiran 8	Gambar Kegiatan Penelitian
Lampiran 9	Biodata Peneliti

