

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT
AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

SKRIPSI



Oleh :

RACHMAWATY

204201516035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT
AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA**

SKRIPSI

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



Oleh :

RACHMAWATY

204201516035

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**


SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT
AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA

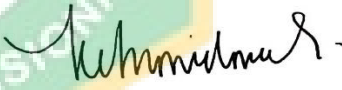
Oleh :
Rachmawaty
204201516035

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universital Nasional
Pada tanggal, 12 Februari 2024

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S


Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan




Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur
Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta

Nama Mahasiswa : Rachmawaty

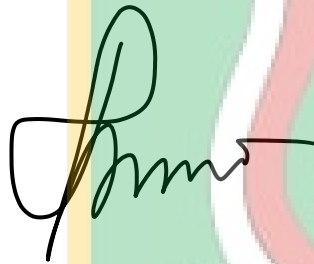
NPM : 204201516035

Hari/Tanggal : 12 Februari 2024

Pembimbing 1

Menyetujui,

Pembimbing 2



Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.



HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur
Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta

Nama Mahasiswa : Rachmawaty

NPM : 204201516035

Hari/Tanggal : 12 Februari 2024

Menyetujui,

Penguji 1 : Ns. Tommy J. F. Wowor, M.Kep., MM 

Penguji 2 : Ns. Dayan Hisni, S.Kep., MNS 

Penguji 3 : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si 



PERTANYAAN ORISINIL

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rachmawaty

NPM : 204201516035

Judul Penelitian : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta

Menyatakan bahwa dalam 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 diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 12 Februari 2024



Rachmawaty

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah swt, tuhan semua umat, tuhan yang maha esa, tuhan yang memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta”.

Sangat saya sadari dan saya fikirkan, sangat teramat sangat berarti *Ridho Allah swt*, dukungan orang tua, rekan rekan terdekat saya, bimbingan dari berbagai pihak yang sudah terlibat dalam penulisan skripsi ini, untuk itu dikesempatan kali inidengan rendah hati, rasa bangga, dan rasa hormat, saya ingin mengucapkan puji syukur dan mengucap “Alhamdulillahirobilalamin” serta berterimakasih yang sebesar besarnya kepada :

- 1) Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si., sekaligus pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.
- 2) Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy J. F. Wowor, M.Kep., MM., CWCCA.
- 3) Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S, selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
- 4) Ibu Ns. Diah Argarini, S.Kep., M.Kep., CWCCA, selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
- 5) Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik, memberikan ilmu sampai saya berada dititik

ini dengan banyak sekali ilmu dan telah memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.

- 6) Kepada kedua orang tua saya yang sangat berjasa dalam proses perkuliahan saya dari semester awal sampai akhir. Mama Nurmi dan bapak Madin, serta adik saya Abbad yang selalu mendengarkan keluh kesah saya dan selalu memberi masukan ketika saya sedang mengalami kesulitan. Terima kasih atas do'a, semangat, kehadirannya dan perjuangannya sampai saya bisa berada dititik akhir ini. Mendukung segala cita cita, dan semoga Allah swt selalu memberikan keberkahan hidupnya serta selalu dalam lindungan Nya.
- 7) Terima kasih untuk nenek nenih, kakek yakub, tante – tante dan om yang sudah selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a sampai saya berada dititik ini.
- 8) Terima kasih untuk haiba dan haida yang selalu hadir dengan canda tawanya dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 9) Terima kasih untuk sahabat saya yang sangat menginspirasi saya untuk selalu semangat dalam menjalankan kuliah, menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan penuh semangat, saya ucapkan terima kasih kepada Grend, Nafa, Sopa dan Anin.
- 10) Dan untuk diri saya sendiri, saya ingin mengucapkan terima kasih karna sudah kuat dan hebat untuk menjalankan perkuliahan ini dengan segala tenaga dan pengorbanan yang ada, sampai saya bisa menyelesaikan skripsi ini.

Akhir dari segala kata dan perbuatan, saya memohon maaf jika dalam penulisan skripsi banyak sekali kurang, serta kelemahannya dalam segi teknik, atau isi dari skripsi saya,

Semoga dalam penulisan skripsi ini dapat membangun, serta bermanfaat. tidak ada hal yang bisa sempurna, harap besar saya skripsi ini dapat menjadi referensi untuk pembaca pada umumnya.

Jakarta, 28 November 2023



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rachmawaty', written in a cursive style.

(Rachmawaty)

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS NASIONAL JAKARTA

Rachmawaty, Dayan Hisni, Retno Widowati

Pendahuluan: Kecemasan merupakan suatu kelainan yang dapat muncul dalam berbagai gejala fisik selain perasaan tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak nyaman. Kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur, mengganggu sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan risiko kesehatan. Semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar dampaknya terhadap tingkat stressor pada seseorang. Seseorang yang menderita rasa khawatir yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk tertidur, sering terbangun selama siklus istirahat. Kecemasan dapat membuat individu mengalami gangguan tidur.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta (FIKES UNAS).

Metodelogi: Metode penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa program studi keperawatan tingkat akhir FIKES UNAS. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan cara *purposive sampling* dengan hasil sampel sebanyak 98 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner HARS dan PSQI dengan menggunakan analisis Uji *Fisher Chi-Square* digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur dengan nilai *P-Value* (0,000).

Simpulan: kesimpulan penelitian ini, terdapat mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 62,2%, dan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 71,4%.

Saran : Diharapkan mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik guna untuk memaksimalkan kemampuan berfikir dan beraktivitas setiap harinya.

Kata kunci: Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Akhir

Kepustakaan: 2015 – 2024

ABSTRAC

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND SLEEP QUALITY IN THE FINAL YEAR OF NURSING STUDENTS FACULTY OF HEALTH SCIENCES NATIONAL UNIVERSITY JAKARTA

Rachmawaty, Dayan Hisni, Retno Widowati

Background: Anxiety is a disorder that can manifest in a variety of physical symptoms in addition to feelings of discomfort, anxiety, fear, worry, and uneasiness. Anxiety can affect sleep quality, compromise the immune system, and increase health risks. The higher the level of anxiety, the greater the impact on the level of stressors on a person. A person suffering from excessive worry may find it difficult to fall asleep, waking up frequently during resting cycles. Anxiety can make individuals experience sleep disturbances.

Aim: to identify the relationship between anxiety levels and sleep quality in final year nursing students at the Faculty of Health Sciences, National University of Jakarta (FIKES UNAS).

Methods: This was a Cross Sectional. The population in the study were students of the final level nursing study program at FIKES UNAS. The sampling technique used purposive sampling with a sample size of 98 respondents. The instruments used were the HARS and PSQI questionnaires using Fisher Chi-Square Test analysis used to identify the relationship between variables.

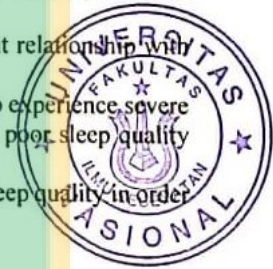
Results: The results showed that anxiety level had a significant relationship with sleep quality with a P-value (0.000).

Conclusion: the conclusion of this study, there are students who experience severe anxiety levels as much as 62.2%, and students who experience poor sleep quality as much as 71.4%.

Recommendation: It is expected for students to improve good sleep quality in order to maximize the ability to think and do activities every day.

Key words: anxiety level, sleep quality, final year students

Bibliography: 2015 – 2024 references.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG SKRIPSI	iv
PERTANYAAN ORISINIL	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
ABSTRAC.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Responden	7
1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan	7
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	7
1.4.4 Bagi Tenaga Kesehatan	7
BAB II TINJAUAN TEORI.....	8
2.1 Konsep Kecemasan	8
2.1.1 Definisi Kecemasan	8
2.1.2 Tanda dan Gejala Kecemasan	8
2.1.3 Patofisiologi Kecemasan	9
2.1.4 Jenis – Jenis Kecemasan.....	10
2.1.5 Aspek – Aspek Kecemasan	11
2.1.6 Tingkat Kecemasan	12

2.1.7 Simtom Kecemasan	15
2.1.8 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	16
2.1.9 Pengukuran Tingkat Kecemasan	20
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	22
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	22
2.2.2 Komponen – Komponen Kualitas Tidur.....	23
2.2.3 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	24
2.2.4 Tahapan Tidur.....	25
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	27
2.2.6 Pengukuran Kualitas Tidur	28
2.3 Kerangka Teori	32
2.4 Kerangka Konsep	32
2.5 Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian	34
3.2 Populasi dan Sampel	34
3.2.1 Populasi	34
3.2.2 Sampel	34
3.3 Lokasi Penelitian	36
3.4 Waktu Penelitian.....	36
3.5 Variabel Penelitian.....	36
3.6 Definisi Operasional.....	36
3.7 Instrumen Penelitian.....	38
3.7.1 Kuesioner Tingkat Kecemasan.....	38
3.7.2 Kuesioner Kualitas Tidur.....	38
3.8 Uji Validitas dan Reliabilitas	39
3.9 Prosedur Pengumpulan Data	39
3.10 Analisis Data.....	40
3.10.1 Persiapan.....	40
3.10.2 Tabulasi.....	40
3.10.2.1 Analisis Univariat	40
3.10.2.2 Analisis Bivariat	40
3.11 Etika Penelitian.....	41
3.11.1 Prinsip Manfaat (<i>beneficence</i>).....	41

3.11.2 Prinsip Menghormati Hak Responden	41
3.11.3 Prinsip Keadilan	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.1.1 Analisis Univariat.....	42
4.1.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42
4.1.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	43
4.1.1.3 Tingkat Kecemasan	43
4.1.1.4 Kualitas Tidur	44
4.1.2 Analisis Bivariat.....	44
4.1.2.1 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur.....	44
4.2 Pembahasan	45
4.2.1 Pembahasan Uji Univariat.....	45
4.2.1.1 Distribusi Karakteristik Reponden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
4.2.1.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
4.2.1.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	50
4.2.2 Pembahasan Uji Bivariat.....	53
4.2.2.1 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur.....	53
4.2.3 Keterbatasan Penelitian	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Simpulan.....	58
5.2 Saran.....	58
5.2.1 Bagi Responden.....	58
5.2.2 Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan.....	59
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	59
5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasional.....	37
Table 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin Responden pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta	42
Table 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Responden pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta	43
Table 4.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta	43
Table 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden pada Mahasiswa Tingkat Akhir Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta	44
Table 4.6 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta	44



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	32



DAFTAR SINGKATAN

FIKES UNAS : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

HARS : *Hamilton Rating Scale For Anxiety*

NREM : *Non Rapid Eye Movement*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

REM : *Rapid Eye Movement*

RISKESDAS : Riset Kesehatan Dasar

WHO : *World Health Organization*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Konsultasi Skripsi	67
Lampiran 2. Surat Izin Fakultas	70
Lampiran 3. Surat Balasan	71
Lampiran 4. Lembar Informed Consent.....	72
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	74
Lampiran 6. Master Tabel Penelitian	83
Lampiran 7. Hasil Output Analisa Data	87
Lampiran 8. Bukti Foto Kegiatan Penelitian.....	90
Lampiran 9. Biodata Penulis	91
Lampiran 10. Hasil Turnitin.....	92
Lampiran 11. Letter Of Acceptance Publikasi Judul.....	101

