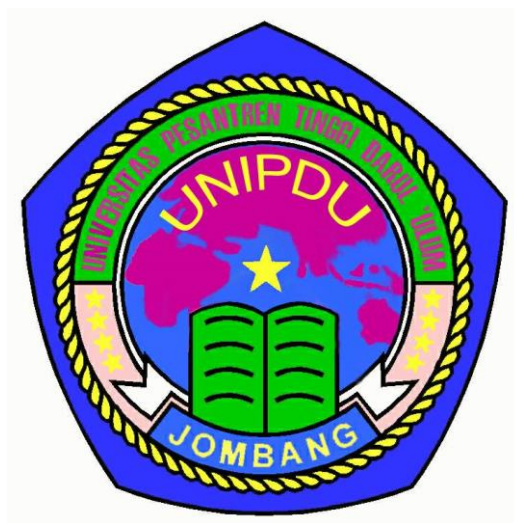




**SKRIPSI**

**“ HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA PRODI SARJANA KEPERAWATAN YANG SEDANG  
MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS PESANTREN  
TINGGI DARUL ‘ULUM JOMBANG “**

***PENELITIAN CROSS SECTIONAL***



Oleh :

**ALNA APRILIANA**

**NIM : 7318016**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ‘ULUM  
JOMBANG  
2022**



## SKRIPSI

# “ HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PRODI SARJANA KEPERAWATAN YANG SEDANG MENYUSUN TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ‘ULUM JOMBANG “

## PENELITIAN *CROSS SECTIONAL*

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)  
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang



Oleh :

**ALNA APRILIANA**

**NIM : 7318016**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ‘ULUM  
JOMBANG  
2022**



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alna Apriliana

NIM : 7318016

Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 12 April 2000

Institusi : Prodi S1 Ilmu Keperawatan FIK Unipdu Jombang

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “**Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di Unipdu Jombang**” merupakan hasil sendiri, bukan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain, namun merupakan hasil tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila kemudian terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, 23 Agustus 2022

Yang menyatakan,

**Alna Apriliana**

**NIM : 7318016**



## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Alna Apriliana  
Judul : Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang

Telah Disetujui Untuk Diajukan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh :

Pembimbing I

DR. H Achmad Zakaria, SKM., M.Kes

Pembimbing II

Athi' Linda Yani, S.Kep.,Ns., M.Kep



## LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Uji Ujian Sidang Skripsi Pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum

Pada Tanggal : 23 Agustus 2022

Mengesahkan :

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : DR. H. Nasrudin, SKM., M.Kes.

()

Anggota I : Athi' Linda Yani, S.Kep.,Ns., M.Kep

()

Anggota II : DR. H. Achmad Zakaria, SKM.,M.Kes

()

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



**Khotimah, S.Kep, Ns., M.Kes**

**NIPY : 11 010901 063**



## MOTTO

**Bersyukur yang membuatmu Bahagia,  
bukan Bahagia yang membuatmu Bersyukur.**

## LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur kehadirat Allah SWT dengan terselesaikannya Skripsi dan saya persembahkan kepada ;

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak H. Usep Supriatna dan Ibu Hj. Eyoh Juariah yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun imateri.
2. Bapak dan ibu dosen S1 Ilmu Keperawatan UNIPDU Jombang khususnya dosen pembimbing Bapak DR. H. Achmad Zakaria, SKM.,M.Kes dan Ibu Athi' Linda Yani, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
3. Keluarga kandung dan ipar saya A Asep Darajat dan Teh Wanti Nurhayati, Teh Aneu Nurhayati dan A Nasrulloh Jamaludin, Abang Ilham Hambali dan Teh Lia Amelia, Abang Ali Akbar dan Teh Imelda yang saya cintai.
4. Sahabat saya yang selalu ada menemani Aziz Mutahalli Amd.Kep dan Rona Bi Fasa.
5. Teman – teman kelas S1 Keperawatan angkatan 2018 yang saya banggakan.





## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan ridho-Nya, sehingga dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul : “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang ”. Sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata-1 Keperawatan. Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan terimakasih yang kepada :

1. Prof. DR. H. Ahmad Zahro, MA. selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. Pujiani, S.Kep., Ners., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Khotimah, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
4. DR. H. Achmad Zakaria, SKM.,M.Kes selaku Pembimbing I dan Athi’ Linda Yani, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Kedua Orang tua dan seluruh keluarga yang telah memotivasi dan membantu baik material maupun spiritual.
6. Semua pihak yang telah mendukung atas memfasilitasi penyusunan proposal ini.





7. Semua temanku angkatan 2018 Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNIPDU yang selalu membantu dalam rangka penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
8. Kepada semua responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu berjalannya penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna. Oleh karenanya penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya pembaca umumnya.

Jombang, 23 Agustus 2022

**Alna Apriliana**

**Nim : 7318016**



## Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir Di UNIPDU Jombang

Alna Apriliana

Mahasiswa Program Studi Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu

Email : [alnaapriliana29@gmail.com](mailto:alnaapriliana29@gmail.com)

### *Abstract*

Tugas akhir umumnya dilalui oleh mahasiswa sebelum menjadi sarjana. Kesulitan yang dialami sangatlah beragam, mulai hal apa yang dikaji, kurang memahami teori, terbatasnya referensi serta kesulitan dalam menemui dosen pembimbing. Kesulitan dalam Menyusun tugas akhir dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan berlebihan dapat menyebabkan kesulitan dalam memulai tidur, sehingga menyebabkan kebiasaan tidur buruk. Tujuan: Menganalisa hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa prodi sarjana keperawatan dalam Menyusun tugas akhir di UNIPDU Jombang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner HARS untuk tingkat kecemasan dan PSQI untuk kualitas tidur.

Hasil mahasiswa rata-rata berusia 22-23 tahun dan Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 31 reponden (81,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden (57,9%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 24 responden (63,2%). Hasil analisis uji Spearman diperoleh nilai p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ).

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



**The Relationship between Anxiety Levels and Sleep Quality in Undergraduate Nursing Students in the preparation of the Final Projects at UNIPDU Jombang**

**Alna Apriliana**

**Undergraduate nursing Student, Faculty of Health Sciences, Unipdu**

**Email: [alnaapriliana29@gmail.com](mailto:alnaapriliana29@gmail.com)**

**Abstract**

The final project is generally passed by students before becoming a graduate. The difficulties experienced are very diverse, ranging from what is being studied, lack of understanding of theory, limited references and difficulties in meeting supervisors. Difficulties in compiling the final project can cause anxiety in students. Excessive anxiety can cause difficulty initiating sleep, thus leading to poor sleep habits. Objective: To analyze the relationship between anxiety levels and sleep quality of undergraduate nursing students in preparing for their final project at UNIPDU Jombang.

This research is a quantitative research with cross sectional design. The sampling technique used is total sampling. Data collection using the HARS questionnaire for anxiety levels and PSQI for sleep quality

The average results of students aged 22-23 years and most of them are female as many as 31 respondents (81.6%). The results of this study indicate that most students experience mild anxiety as many as 22 respondents (57.9%) and poor sleep quality as many as 24 respondents (63.2%). Spearman test analysis results obtained p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ).

The conclusion is that there is a relationship between anxiety levels and sleep quality in undergraduate nursing students who are preparing for their final project at Unipdu Jombang.

**Keywords:** Student, Final Project, Anxiety Level, Sleep Quality



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL LUAR .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Tinjauan Kecemasan.....	7
2.1.1 Pengertian .....	7
2.1.2 Etiologi kecemasan .....	9
2.1.3 Jenis-jenis kecemasan .....	12
2.1.4 Gejala Kecemasan.....	13
2.1.5 Tingkat kecemasan .....	16
2.1.6 Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan .....	18
2.1.7 Rentang respon kecemasan.....	19
2.1.8 Pengukuran tingkat kecemasan.....	20
2.1.9 Dampak kecemasan .....	24
2.1.10 Hal – hal yang dapat mengurangi / menurunkan kecemasan.....	25
2.2 Tinjauan Tentang Tidur .....	26
2.2.1 Definisi Tidur.....	26
2.2.2 Manfaat Tidur .....	27
2.2.3 Fisiologi Tidur .....	28
2.2.4 Mekanisme Tidur.....	29
2.2.5 Siklus Tidur .....	32
2.2.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur .....	36
2.2.7 Cara mengatasi gangguan tidur.....	38
2.2.8 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	39



2.2.9	Deprivasi Tidur.....	41
2.3	Tinjauan Tentang Gangguan Tidur.....	42
2.3.1	Definisi Gangguan Tidur.....	42
2.3.2	Etiologi Gangguan Tidur Pada Remaja.....	42
2.3.3	Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja.....	43
2.3.4	Klasifikasi Gangguan Tidur.....	43
2.3.5	Diagnosis Gangguan Tidur.....	45
2.3.6	Penatalaksanaan.....	47
2.3.7	Hubungan antara Tidur dengan Kecemasan.....	47
2.4	Kerangka Teori.....	50
<b>BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....</b>		<b>51</b>
3.1	Kerangka Konsep.....	51
3.2	Hipotesis penelitian.....	52
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>53</b>
4.1	Desain Penelitian.....	53
4.2	Kerangka kerja.....	54
4.3	Populasi dan sampel.....	55
4.3.1	Populasi.....	55
4.3.2	Sampel.....	55
4.3.3	Sampling.....	56
4.4	Identifikasi variabel dan definisi operasional.....	57
4.4.1	Variabel Independen (Bebas).....	57
4.4.2	Variabel Dependen (Terikat).....	57
4.4.3	Variabel confounding (perancu).....	57
4.4.4	Definisi Operasional.....	57
4.5	Instrumen penelitian.....	59
4.6	Lokasi dan waktu penelitian.....	59
4.7	Prosedur pengambilan dan pengumpulan data.....	59
4.7.1	Bahan.....	59
4.7.2	Alat.....	59
4.7.3	Jenis data.....	59
4.7.4	Cara kerja.....	60
4.8	Pengolahan data dan Analisa data.....	60
4.8.1	Pengolahan Data.....	60
4.8.2	Analisa Data.....	61
4.9	Etika penelitian.....	63
4.9.1	Lembar persetujuan ( <i>informed concent</i> ).....	63
4.9.2	Tanpa nama ( <i>anonimity</i> ).....	63
4.9.3	Kerahasiaan ( <i>confidentiality</i> ).....	63
4.9.4	<i>Indocement/</i> bujukan.....	63
4.9.5	Manfaat ( <i>beneficiency</i> ).....	64
4.9.6	Keadilan ( <i>justice</i> ).....	64
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>65</b>
5.1	Hasil Penelitian.....	65
5.1.1	Data Umum.....	65
5.1.2	Data Khusus.....	66



5.2	Pembahasan.....	70
<b>BAB VI KESIMPULAN.....</b>		<b>75</b>
6.1	Kesimpulan .....	75
6.2	Saran .....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>77</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 : Definisi operasional tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam menyusun tugas akhir prodi ilmu keperawatan di Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.....	61
--	----



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Rentang Respon Kecemasan .....	22
Gambar 2.2 : Siklus Tidur.....	36
Gambar 2.3 : Kerangka Teori Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang .....	53
Gambar 3.1 :Kerangka Konseptual Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.....	54
Gambar 4.1 : Kerangka Kerja Penelitian Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Prodi Ilmu Keperawatan dalam Menyusun Tugas Akhir di Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang .....	57





## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Pengantar Riset/Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Balasan Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Balasan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Surat Pernyataan Menjadi Sebagai Responden
- Lampiran 6 : Tabulasi Data
- Lampiran 7 : Hasil Dari SPSS
- Lampiran 8 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 9 : Sertifikat Etik
- Lampiran 10 : Lembar Konsultasi



## DAFTAR SINGKATAN

5 HT = 5-hydroxytryptamine

GABA = Gamma-aminobutyric acid

HARS = Hamilton Anxiety Rating Scale

RAS = Reticular Activating System

BSR = Bulbar Synchronizing

NREM = Non Rapid Eye Movement

REM = Rapid Eye Movement

ARAS = Ascending Reticular Activity System

PSQI = Pittsburgh Sleep Quality Index

MDAS = Modified Dental Anxiety Scale's