



SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA PRODI PROFESI NERS UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
Saiful Rizal
19.110.110.64

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWA PRODI PROFESI NERS UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH JEMBER

Saiful Rizal
19.1101.1064

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
Dipertahankan dihadapan Tim Penguji SKRIPSI Program Studi S1 Ilmu
Keperawatan
Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2025

Pembimbing I


Ns. Sofia Rhosma Dewi. M. Kep
NPK. 198412241 1 103586

Pembimbing II


Ns. Yeni Suryaningsih., S. Kep. M, Kep
NPK. 19790301 1 1203734

PENGESAHAN

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PRODI PROFESI NERS UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

Saiful Rizal
19.1101.1064

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juni 2025

Penguji,

1. Ketua : Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB (.....)
NPK. 19900210 1 1509368
2. Penguji I : Ns. Sofia Rhosma Dewi, M. Kep (.....)
NPK. 198412241 1 103586
3. Penguji II : Ns. Yeni Suryaningsih., S. Kep. M, Kep (.....)
NPK. 19790303 1 1203734

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

**Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember**

Jember, Juni 2025

Penguji I

Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB
NPK. 19900210 1 1509368

Penguji II

Ns. Sofia Rhosma Dewi, M. Kep
NPK. 198412241 1 103586

Penguji III

Ns. Yeni Suryaningsih., S. Kep. M, Kep
NPK. 19790303 1 1203734



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> E-mail: kantorpusat@unmuhjember.ac.id



SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Saiful Rizal
NIM : 1911011064
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso, 06 - 06 - 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Alamat : Ds. Pasarejo RT 12 / RW 02 Pac. Wonorejo
Kab. Bondowoso
Jurusan/Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Kesehatan
Universitas : Univ. Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stress Pada
Mahasiswa Prodi Proses Ners Universitas Muhammadiyah
Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar **karya saya sendiri** atau **bukan plagiat hasil karya orang lain** dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 2. Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



NIM. 1911011064

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk melakukan penelitian serta dijadikan sebagai salah satu tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan S1 Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, bantuan dan dorongan dari berbagai pihak maka pada kesempatan kali ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Hanafi M. Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wayuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh Pendidikan Keperawatan.
3. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Ns. Sofia Rhosma Dewi. M. Kep selaku Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan Skripsi ini.

5. Ns. Yeni Suryaningsih., S. Kep. M, Kep selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan mendapat imbalan yang sesuai dari Allah SWT. Akhirnya peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih belum sempurna. Karenanya peneliti mengharap kritik maupun saran yang sifatnya membangun dan diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini.

Jember, Juni 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN.....	ii
PENGUJI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Responden	5
2. Masyarakat	6
3. Instansi Pendidikan Keperawatan	6
4. Peneliti Selanjutnya	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Tidur.....	7
1. Pengertian tidur	7
2. Ciri-ciri tidur.....	7
3. Fungsi tidur	8
4. Fisiologi tidur	8
5. Tahapan-tahapan siklus tidur.....	9
6. Kualitas tidur	11
7. Gangguan pola tidur.....	13
B. Konsep Stres	14
1. Pengertian stres.....	14
2. Penyebab stres (<i>stresor</i>)	14
3. Jenis stres	15
4. Tingkat stres	16
5. Dampak stres	17

C. Konsep Mahasiswa.....	18
1. Pengertian Mahasiswa	18
2. Karakteristik Mahasiswa.....	18
D. Teori Keperawatan.....	19
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	26
A. Kerangka Konseptual	26
B. Hipotesis	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian	27
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	27
1. Populasi	27
2. Sampel	27
3. Teknik Sampling	29
4. Definisi Operasional.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
1. Tempat penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Jember31	
2. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025	31
D. Alat Pengumpulan Data.....	31
1. Data Umum.....	31
2. Variabel independen	31
3. Variabel Dependen.....	31
E. Uji Validitas dan Reliabilitas	32
1. Uji Validitas.....	32
2. Uji Reliabilitas	32
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	32
1. Proses Administrasi	33
2. Prosedur Teknis	33
G. Pengolahan Data.....	34
1. <i>Editing</i>	34
2. <i>Skoring</i>	34
3. <i>Coding</i>	34
4. <i>Processing</i>	35
5. <i>Tabulating</i>	35
6. <i>Cleaning</i>	35

H. Analisis Data.....	35
1. Analisis Univariat	36
2. Analisis Bivariat.....	36
I. Etika Penelitian	38
1. <i>Informed Concend</i>	39
2. <i>Respect For Autonomy</i>	39
3. <i>Promotion Of Justice</i>	39
4. <i>Ensuring Beneficience</i>	40
5. <i>Ensuring Maleficience</i>	40
BAB V HASIL PENELITIAN	42
A. Data Umum	42
B. Data Khusus	43
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	46
B. Keterbatasan Hasil Penelitian	53
C. Implikasi Keperawatan.....	54
BAB VII PENUTUP.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57