



SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN SYAFI'UR ROHMAN WILAYAH SUMBERSARI JEMBER

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

BALQIS RAHMANIA SURYA
16.1101.1009

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2020**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN SYAFI'UR
ROHMAN WILAYAH SUMBERSARI JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh:
Balqis Rahmania Surya
16.1101.1009

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2020

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN SYAFI'UR
ROHMAN WILAYAH SUMBERSARI JEMBER**

Balqis Rahmania Surya
NIM. 16.1101.1009

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

Jember, Juli 2020

Pembimbing I



Ns. Susi Wahyaning Asih, S.Kep. M.Kep
NPK. 1975092010804491

Pembimbing II



Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep. M.Kep
NPK : 1979030111203734

PENGESAHAN


**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASANTRI DI PONDOK PESANTREN SYAFI'UR
ROHMAN WILAYAH SUMBERSARI JEMBER**

Balqis Rahmania Surya
NIM. 16.1101.1009

Dewan Penguji Ujian Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, Juli 2020

Penguji,

1. Ketua : Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M. Kes
NPK. 1979041610305358
2. Penguji I : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.M.Kep.
NPK. 1975092010804491
3. Penguji II : Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep. M.Kep
NPK. 1979030111203734

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sasmiyanto, S. Kep., M. Kes
NPK. 1979041610305358

PENGUJI SKRIPSI


Dewan Penguji Ujian Skripsi Pada Program S1 Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember


Jember, Juli 2020

Penguji I



Ns. Sasmyanto, S. Kep., M. Kes
NPK. 1979041610305358

Penguji II



Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.M.Kep
NPK. 1975092010804491

Penguji III



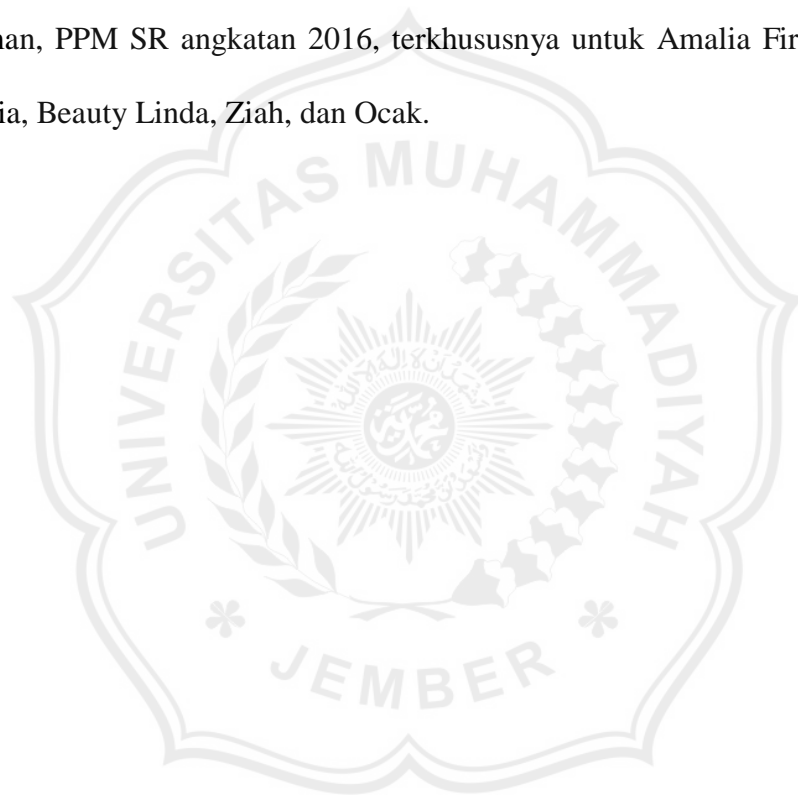
Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep. M.Kep
NPK : 1979030111203734

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah hirobbilalamin puji syukur kepada Allah SWT atas rahmat serta hidayahNya yang selalu memberikan kekuatan, kesabaran, kelancaran serta kemudahan dalam menyusun tugas akhir ini. Semua ini tidak terlepas dari segala bantuan doa dan motivasi dari orang yang saya hormati dan sayangi. Terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yang sangat saya cintai Bapak saya Taufik Rahman dan Ibu Udiyana Rahayu, Eyang saya Tugiyem serta adek-adek saya Wildan Muhaammad Qurhaja, Medina Janneta Rahmanisa, dan Hilal Muhammad Haykal, terimakasih banyak atas segala kasih sayang, dukungan, motivasi, semangat dan doanya selama ini. Kesuksesan saya tidak akan terlepas dari doa yang selalu bapak dan ibu panjatkan setiap saat.
2. Dosen pembimbing Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep,M.Kep, dan Ns. Yeni Suryaningsih, S. Kep. M. Kep yang selalu memberikan motivasi, selalu peduli dan perhatian. Ucapan terimakasih yang tak terhingga atas ilmu yang telah diberikan sangatlah bermanfaat bagi saya.
3. Dosen-dosen yang telah menjadi orang tua kedua yang tidak bisa saya sebut satu per satu, terimakasih atas ilmu yang diberikan selama saya menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Suami saya Fawas Bay Haqi yang selalu setia *mensupport* saya dalam menyelesaikan skripsi ini hingga selesai.
5. Staff dan pengurus Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'ur Rohman Jember

6. Almamater Fakultas Ilmu Kesehatan S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember, terimakasih telah membantu mewujudkan cita-cita saya.
7. Rekan-rekan seperjuangan di Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2016 terutama kelas 7A, terkhususnya untuk Mila Elvia, Rias Elia Rahmad, Yulanda Irma Tiara, dan Intan Ayu Islami.
8. Serta teman-teman seperjuangan saya dari seluruh santri PPM Syafi'ur Rohman, PPM SR angkatan 2016, terkhususnya untuk Amalia Firdaus, Nisa Amalia, Beauty Linda, Ziah, dan Ocak.



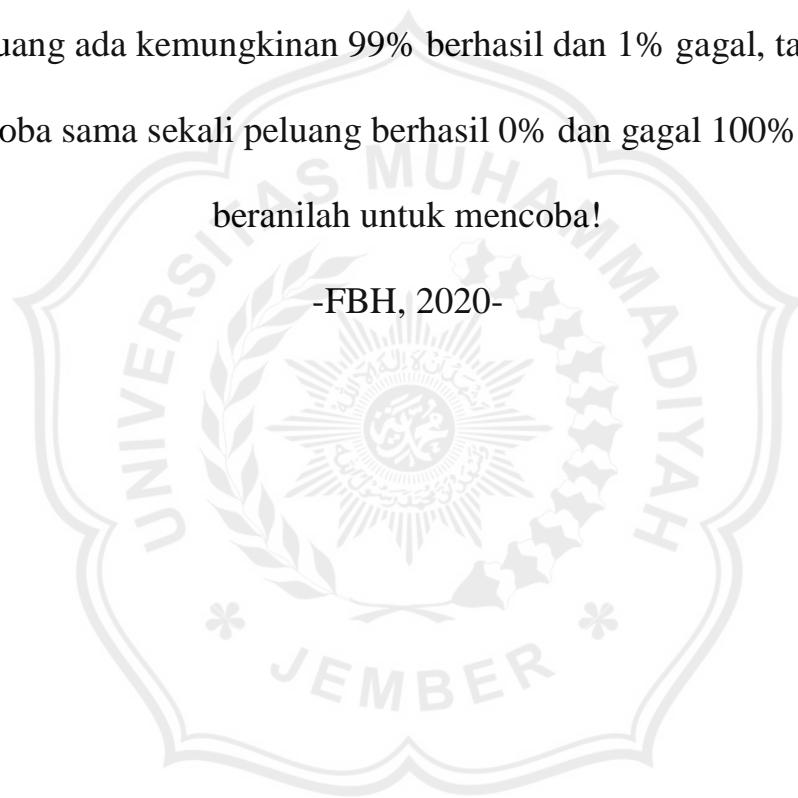
MOTTO

Akan selalu ada Nilai yang ditukar dalam setiap Perjuangan.

-Injo, 2019-

Lebih baik mencoba daripada tidak sama sekali, karena mencoba berpeluang ada kemungkinan 99% berhasil dan 1% gagal, tapi tidak mencoba sama sekali peluang berhasil 0% dan gagal 100%, maka beranilah untuk mencoba!

-FBH, 2020-



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmatNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasantri Di Pondok Pesantren Syafi’ur Rohman Wilayah Summersari Jember.”

Penyusunan skripsi ini sebagai syarat mencapai gelar Sarjana Keperawatan. Banyak hambatan yang penulis temukan dalam penyusunan skripsi ini yang semata-mata karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis. Dengan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tulus dan ikhlas atas bimbingannya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ns. Yeni Suryaningsih S. Kep., M. Kep selaku Kaprodi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dan pembimbing II yang memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam proposal ini.
4. Ns. Susi Wahyuning Asih S.Kep, M.Kep., selaku pembimbing I yang memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat dalam penyusunan proposal ini.
5. Rekan-rekan di Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember Angkatan 2016 terutama kelas 8A.

6. Pihak-pihak yang telah membantu baik langsung maupun tidak langsung dalam proses penyelesaian proposal ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari dengan sepenuh hati, bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan karena keterbatasan yang dimiliki peneliti. Semoga amal baik yang telah dilakukan mendapat pahala dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih memerlukan penyempurnaan, oleh karena itu peneliti mengharapkan koreksi dan telaah yang konstruktif agar skripsi ini menjadi lebih baik.



Jember, Juli 2020

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Stres	9
B. Konsep Tidur	22
C. Konsep Kualitas Tidur	28
D. Penelitian Terkait.....	36
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	38
A. Kerangka Konseptual	38
B. Hipotesis	39

BAB IV METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Populasi, Sampel dan Sampling.....	40
C. Definisi Operasional	43
D. Tempat Penelitian	46
E. Waktu Penelitian.....	46
F. Etika Penelitian	46
G. Alat Pengumpulan Data	48
H. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
I. Pengolahan Data	52
J. Rencana Analisis Data	54
BAB V HASIL PENELITIAN	58
A. Data Umum.....	58
B. Data Khusus	59
BAB VI PEMBAHASAN.....	62
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	62
B. Keterbatasan Penelitian.....	70
C. Implikasi Keperawatan	71
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran	73

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

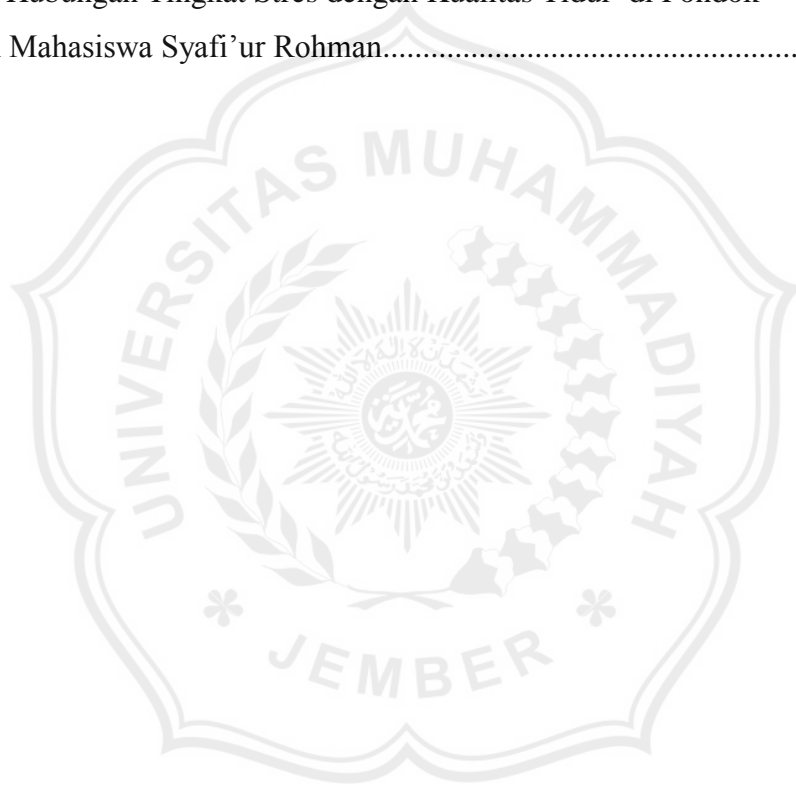
DAFTAR BAGAN

	Hal
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian.....	38



DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 4.1 Pembagian Sampel Tiap Angkatan	43
Tabel 4.2 Definisi Operasional	44
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Mahasantri	58
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Usia Mahasantri.....	58
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tahun Masuk Mahasantri.....	59
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasantri.....	59
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasantri.....	60
Tabel 5.6 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur di Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'ur Rohman.....	60



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan (*Informed Consent*)
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Data Demografi Responden
- Lampiran 4 Instrumen Penelitian (Kuesioner) (*Perceived Stres Scale-10*) PSS-10
- Lampiran 5 Instrumen Penelitian (Kuesioner) (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
PSQI
- Lampiran 6 Surat Ijin Pengambilan Data Awal dari Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
- Lampiran 8 Surat Rekomendasi Penelitian dari BANKESBANGPOL
- Lampiran 9 Surat telah melakukan penelitian/ pengambilan data di Pondok
Pesantren Syafi'ur Rohman Jember
- Lampiran 10 Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Keabsahan Karya Ilmiah
- Lampiran 12 Uji Statistik Frekuensi responden, Tingkat Stres, Kualitas tidur, dan
korelasi tingkat stres dan kualitas tidur
- Lampiran 13 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 14 Jadwal Pembuatan Skripsi
- Lampiran 15 SOP Manajemen Stres
- Lampiran 16 Dokumentasi
- Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup