

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR
SEMESTER TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA DI PROGRAM
STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**



OLEH :

DIKA MAHARANI
NIM : 07.600.030

**PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2011

SKRIPSI

HUBUNGAN STRES DALAM MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER TERHADAP POLA TIDUR MAHASISWA DI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya**



Oleh :

DIKA MAHARANI
NIM : 07.600.030

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA**

2011

PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Skripsi ini adalah
hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan
oleh orang lain untuk memperoleh gelar
dari berbagai jenjang pendidikan
di Perguruan Tinggi manapun

Surabaya, Juni 2011

Yang Menyatakan,

Dika Maharani
NIM : 07.600.030

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi
Dan susunanya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang Skripsi
pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Surabaya, Juni 2011

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Reliani, S.Kep Ns. M.Kes

Siti Aisyah, S.Kep Ns. M.Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Fahrur Nur Rosyid S.Kep Ns. M.Kes

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan tim
Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program
Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada Tanggal :

Tim Penguji	Tanda Tangan
Ketua : Suyatno Hadi Saputro, S.Kep, Ns, M.ked.trop	()
Anggota : Reliani, S.Kep, Ns, M.Kes	()
Anggota : Siti Aisyah, S.Kep, Ns, M.Kes	()

Mengesahkan

Dekan,

dr. H. Sukadiono, MM

MOTTO

Tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini ketika do'a dan usaha telah di lakukan

Tidak ada kesia-siaan dalam harapan yang terencana

Karna kesungguhan hati akan mengantarkan kita pada Keberhasilan

Terkadang apa yang kita dapat tidak sesuai dengan apa yang kita harapkan

Hanya dengan keikhlasan , kesabaran dan tawakkal

Kita akan tahu ternyata dibalik semua itu ada hikmah yang indah

Saat kita merasa rapuh dalam tiap masalah di dunia yang menyesakkan jiwa

Kedekatan diri pada Nyalah (Allah) yang dapat menentramkan jiwa

Allah selalu merentangkan tangan-tangan Nya pada siapa saja

Yang membutuhkan pertolonganNya tanpa memandang siapa,

Pangkat dan derajatnya karna dia Maha Pengasih dan Penyayang

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis sampai kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah – Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “*Hubungan Stres Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Terhadap Pola Tidur Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.*” sebagai salah satu tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Adapun tujuan penelitian ini adalah menganalisis masalah Stres dengan perubahan pola tidur mahasiswa dalam menghadapi ujian dikarenakan saat ini banyak sekali mahasiswa yang stress dalam menghadapi ujian tanpa memperhatikan pola tidur yang senantiasa bisa mempengaruhi pada keadaan fisik dan psikis mahasiswa.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat luput dari kesalahan dan jauh dari kesempurnaan sehingga saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Bagaimanapun isi skripsi ini, penulis berharap apa yang ada di skripsi ini bisa bermanfaat bagi siapa saja.

Surabaya, Juni 2011

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Al-Hamdulillah segala puji bagi ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmad dan hidayahnya sehingga penyusunan Skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya, tahun 2011 dengan judul penelitian “ **Hubungan Stres Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Terhadap Pola Tidur Mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya** ”.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak untuk itu perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Zainuddin Maliki, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Keperawatan.
2. dr. H. Sukadiono, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang mana telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

3. Fahrur Nur Rosyid, S.Kep, Ns, M.Kes,. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan motivasi dan perhatian selama proses pembuatan skripsi ini.
4. Reliani, S. Kep, Ns, M. Kes,. selaku Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarah kan hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Siti Aisyah, S.Kep, Ns, M.Kes,. selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarah kan hingga terselesaikannya skripsi ini.
6. Suyatno Hadi Saputro, S.Kep, Ns,M.Ked.Trop selaku ketua Panitia Penguji pada pengujian skripsi ini yang telah banyak memberikan saran dan kritikan.
7. Seluruh responden mahasiswa S1 Keperawatan yang telah meluangkan waktunya dalam membantu proses tugas akhir.
8. Ayah dan ibu (Suharno dan Rusmini) tersayang, yang selalu memberikan support baik materi dan spiritual yang senantiasa menguatkan dan memberikan doa.
9. Kakak (Yunus Sukandi) yang selalu menghibur dan memberikan doa serta dukungan agar aku tetap berprestasi.
10. Nurhasan Asyari Itaha yang selalu memberikan do'a, support, semangat tiada henti dan menjadi motivator untuk meraih semua kesuksesanku.
11. Teman – teman angkatan 2007 terimakasih atas dukungan dan motivasi kalian membut aku lebih semangat dan maju dalam menyelesaikan Skripsi ini.

12. Sahabat-sahabat di boarding house 111 tercinta yang selalu mendampingi dan membantu menyumbangkan ide dalam pembuatan skripsi ini serta yang telah memberikan dukungannya disaat semua terasa gelap.

13. Semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga amal kebbaikannya diterima disisi Allah SWT dan mendapatkan imbalan pahala dari Allah SWT. Semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu Keperawatan

Surabaya, Juni 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Sampul Dalam	i
Halaman Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan	iv
Motto.....	v
Kata Pengantar	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstrak	xv
Abstract	xvi
BAB 1 : PENDAHULUAN	
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah.....	4
1.3 Tujuan penelitian	5
1.3.1 Tujuan umum	5
1.3.2 Tujuan khusus	5
1.4 Manfaat penelitian	5
1.4.1 Manfaat teoritis	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
BAB 2 : TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Stres	7
2.1.1 Pengertian Stres	7
2.1.2 Sumber Stresor	8
2.1.3 Tanda dan Gejala Stres	11
2.1.4 Tahapan Stres	12
2.1.5 Model Stres.....	14
2.1.6 Faktor Presdiposisi Stres	16
2.1.7 Respon Terhadap Stres	17
2.1.8 Reaksi Tubuh Terhadap Stres.....	22
2.1.9 Manifestasi Stres	25
2.1.10 Manajemen Stres	29
2.2 Konsep Istirahat dan Tidur	33
2.2.1 Definisi Tidur	33
2.2.2 Fisiologi Tidur	33
2.2.3 Tahapan Tidur	34
2.2.4 Faktor pengaruh tidur	37
2.2.5 Siklus Tidur	38
2.2.6 Pola Tidur	40
2.2.7 Parameter Pola Tidur.....	41
2.2.8 Gangguan Pola Tidur.....	42

2.3	Hubungan Stres dengan Pola tidur	44
BAB 3 : KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		
3.1	Kerangka Konseptual	46
3.2	Hipotesis Penelitian.....	48
BAB 4 : METODOLOGI PENELITIAN		
4.1	Desain Penelitian	49
4.2	Kerangka Kerja.....	50
4.3	Populasi, Sampel, dan Sampling	51
4.3.1	Populasi	51
4.3.2	Sampel.....	51
4.3.3	Sampling.....	53
4.4	Identifikasi variable dan definisi operasional	54
4.4.1	Identifikasi Variabel	54
4.4.2	Definisi Operasional.....	55
4.5	Pengumpulan Data dan Analisa Data	56
4.5.1	Instrumen Penelitian.....	56
4.5.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	56
4.5.3	Prosedur Pengumpulan Data	56
4.5.4	Analisa Data	56
4.6	Etika penelitian	58
4.7	Keterbatasan Peneliti	59
BAB 5 : HASIL DAN PENELITIAN.....		
5.1	Hasil Penelitian.....	60
5.1.1	Gambaran lokasi Penelitian.....	60
5.1.2	Data Umum	61
5.1.3	Data Khusus.....	62
5.2	Pembahasan	66
5.2.1	Stres	66
5.2.2	Pola Tidur	68
5.2.3	Hubungan Antara Stres dan Pola tidur	69
BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan.....	71
6.2	Saran	71
Daftar Pustaka		
Lampiran		

DAFTAR TABEL

NO	Judul Tabel	Halaman
2.1	Hubungan tingkat stres dengan kejadian sakit.....	26
2.2	Pola tidur dengan tingkat usia perkembangan	42
4.4.2	Definisi Operasional	54
5.1	Distribusi karakteristik Responden berdasarkan tabulasi silang antara stress dalam menghadapi ujian akhir semester terhadap pola tidur mahasiswa di Prodi S1 keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	63
5.2	Distribusi karakteristik responden berdasarkan tabulasi silang Antara stres dengan Jenis kelamin pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	64
5.3	Distribusi karakteristik responden berdasarkan tabulasi silang antara stress dengan Usia mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	64
5.4	Distribusi karakteristik Responden berdasarkan tabulasi silang Antara stres dengan tingkatan mahasiswa di Prodi S1 keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	64
5.5	Distribusi karakteristik Responden berdasarkan tabulasi silang antara pola tidur dengan jenis kelamin mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	65
5.6	Distribusi karakteristik Responden berdasarkan tabulasi silang antara pola tidur dengan usia mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya	65
5.7	Distribusi karakteristik Responden berdasarkan tabulasi silang antara pola tidur dengan tingkatan mahasiswa pada mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	65

DAFTAR GAMBAR

NO	Judul Gambar	Halaman
2.1	Siklus tidur normal	39
3.1	Kerangka Konseptual.....	46
4.2	Kerangka Kerja.....	50
5.1	Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	61
5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	61
5.3	Karakteristik responden Berdasarkan Tingkat Mahasiswa.....	62
5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Stres.....	62
5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran
-----------	-----------------------

Lampiran 1 : Lembar surat perizinan pengambilan data awal & penelitian dari
Kaprosdi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 4 : Lembar Kuesioner

Lampiran 5 : Lembar Tabulasi Stres

Lampiran 6 : Lembar Tabulasi Pola Tidur

Lampiran 7 : Lembar hasil SPSS

Lampiran 8 : Lembar konsultasi

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Heni. 2005. 05 Februari 2011. Pukul 10:30 WIB. “*Dampak dan Pengaruh Tidur Terhadap Kesehatan*”. [www. Pikiran rakyat. com](http://www.Pikiranrakyat.com).
- Arikunto, Suharsismi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Guyton, A.C. (1997). (Alih Bahasa Irawati Setiawan). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2007. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika : Jakarta.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, jilid I*. Salemba Medika : Jakarta.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2008. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, jilid II*. Salemba Medika : Jakarta.
- Hidayat, A.Aziz Alimul. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Health Books.
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Edisi 6. Ghalia Indonesia : Bogor.
- Notoatmodjo,S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Keperawan*. Edisi 1. Salemba Medika : Jakarta.
- Potter& Perry 2005. *Fundamental Keperawatan* . Edisi 4. EGC : Jakarta.
- Prasadja, A.Andreas. 2006. “*Pola Tidur Dewasa Remaja- Dewasa Muda*” [www.sleepclinic .com](http://www.sleepclinic.com).
- Rasmun, 2004. *Stres dan Adaptasi : Teori pohon Masalah Keperawatan*. Edisi 1. Sagung Seto : Jakarta.

Rosalina, Johana. 2008. 25 Maret 2011. Pukul 19.30 WIB. “*Menyiasati Stres Dalam Dunia Perkuliahan*”.www.all-abaut-stress.com.

Taylor, carol. 1993. *Fundamental Of Nursing : The Art Science Of Nursing Care*. 2nd ed. Philadelphia: Mosby.

_____2004. *Istirahat Tidur*. <http://www.Balipost.co.id>. (Sabtu, 05 Februari 2011. pukul 10.00 WIB).

_____2006. *Stress Assesment and Personal Progam*. <http://www.stressless.com>. (Kamis, 03 Maret 2011. pukul 20:15 WIB)