

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES MAHASISWA
PRODI KEDOKTERAN**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana

Kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh

PEBRIANSYAH ALLDIN

20200310139

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pebriansyah Alldin

NIM : 20200310139

Program Studi : S-1 Kedokteran

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis ilmiah ini.

Apabila ditemukan bukti bahwa karya tulis ilmiah ini adalah hasil plagiat, maka saya bersedia untuk menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 1 Desember 2023

Yang membuat pernyataan,



Pebriansyah Alldin

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil 'alamin, segala puja dan puji syukur kita haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Kedokteran”. Karya tulis ilmiah ini merupakan syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (FKIK UMY). Pembuatan karya tulis ilmiah ini telah disusun secara maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan makalah ini. Dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini, terutama kepada :

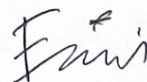
1. Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan kekuatan, kemudahan, serta kelancaran kepada peneliti pada saat penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Dr.dr.Warih Andan Puspitosari, M.Sc, SpKJ(K) selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, memberi nasihat, serta mendukung peneliti dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Bapak, ibu, dan adik yang senantiasa mencintai, mendukung, mendoakan serta memberikan nasihat kepada peneliti dalam menyusun karya tulis ilmiah ini.
4. Teman seperjuangan Alifah Aulia Damayanti, Muhammad Laga Fernando Zakaria, Syahriar Warman, Guntur Sekar Langit, Almer Ramadhani, Andhika

Rajendra Hernawan, Mochammad Zhafran Nursyawal Haryadi, Muhammad Rafli Muzammil, Attala Kausar Hirianto dan Cahyo Ardhi Priambodo yang telah berjuang, belajar, dan berproses bersama selama ini, serta bersedia berbagi suka dan duka selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

5. Teman-teman satu bimbingan, Ario Anindito Prajanto, Ayu Kurniadiani, Adellia Qotrunnisa Buddya Angesti, dan Radyan Prakoso Sri Rena Kusdiyono yang telah berjuang bersama.
6. Teman lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan doa serta bantuan kepada peneliti ketika diperlukan.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan kontribusi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini

Semoga semua kebaikan dan bantuannya menjadi catatan amal baik yang diterima Allah SWT.

Yogyakarta, 1 Desember 2023



Pebriansyah Alldin

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Pustaka	8
a. Definisi Tidur	8
b. Fungsi Tidur	8
c. Faktor yang Memengaruhi Tidur	9
d. Dampak Kualitas Tidur	14
a. Definisi Stres	14
b. Sumber Stres atau Stresor	15
c. Jenis-Jenis Stres	17
d. Tingkat Stres	18
e. Efek Stres	20
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep.....	22
D. Hipotesis.....	23
BAB 3	24

METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Populasi dan Sampel	24
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	26
D. Variabel dan Definisi Operasional	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Cara Pengumpulan Data.....	29
G. Analisis Data	29
H. Etika Penelitian	30
BAB IV	32
HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil Penelitian	32
1. Deskripsi Karakteristik Subjek	32
2. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur.....	34
B. Pembahasan.....	35
1. Deskripsi Karakteristik Subjek	35
2. Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Kedokteran UMY 2020.....	38
BAB V.....	41
KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran.....	41
C. Keterbatasan Penelitian.....	41
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	46
<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	46
<i>Depression Anxiety Stress Scales (DASS42)</i>	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Karakteristik Subjek.....	32
Tabel 3. Tingkat Kategorisasi Kualitas Tidur	33
Tabel 4. Tingkat Stres Subjek	33
Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	21
Gambar 2. Kerangka Konsep	22