

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN STRESS DAN KECEMASAN TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**OLEH**

**NAMA : HANNI SANDRA PRATIWI**

**NIM : 10011181924001**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN STRESS DAN KECEMASAN TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : HANNI SANDRA PRATIWI  
NIM : 1001181924001

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**EPIDEMIOLOGI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Skripsi, September 2023**

**Hanni Sandra Pratiwi**

**Hubungan Stress dan Kecemasan Terhadap Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sriwijaya**

xii + 75 Halaman + 26 Tabel + 3 Gambar + 8 Lampiran

**ABSTRAK**

Ketika mahasiswa sudah semester akhir mereka merasakan sebuah tugas yang paling besar ketika berada di perguruan tinggi salah satunya skripsi yang harus diselesaikan. Hal ini menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress, kecemasan hingga berdampak pada gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress dan kecemasan terhadap gangguan tidur pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sriwijaya. penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 175 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *cluster random sampling*. Analisis data yang dilakukan adalah univariat, bivariat (uji *Chi-square*), dan multivariat (uji regresi logistik) yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel disertai dengan interpretasi hasil perhitungan. Prevalensi gangguan tidur pada mahasiswa sebesar 85,7%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan gangguan tidur ( $p\text{-value}=0,002$ ), kecemasan dengan gangguan tidur ( $p\text{-value}=0,000$ ). Faktor lain yang berhubungan dengan gangguan tidur yaitu konsumsi minuman berkafein ( $p\text{-value}= 0,000$ ), status tempat tinggal ( $p\text{-value}= 0,46$ ) dan aktivitas fisik ( $p\text{-value}=0,002$ ). Dan diketahui tidak ada hubungan jenis kelamin ( $p\text{-value}=0,391$ ) dengan gangguan tidur. Pada analisis multivariat didapatkan hubungan antara kecemasan dengan gangguan tidur setelah dikontrol variabel confounding ( $p\text{-value}=0,000$  ; PR= 12,569 ; 95% CI= 0,489-13,562). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan gangguan tidur setelah dikontrol oleh variabel confounding pada mahasiswa semester akhir di Universitas Sriwijaya. Saran bagi institusi dapat memotivasi dan lebih memperkenalkan pada mahasiswa jika di Universitas terdapat bimbingan konseling. Saran bagi mahasiswa dengan adanya penelitian ini dapat menjadi rujukan atau referensi untuk dapat mengenali tanda serta gejala stress dan kecemasan. Bagi peneliti selanjutnya dapat memperdalam penelitian dengan melihat faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan tidur.

Kata kunci : Stress, Kecemasan, Mahasiswa, Gangguan Tidur  
Keputakaan : 78 (2005-2022)

**EPIDEMIOLOGY  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
SRIWIJAYA UNIVERSITY  
Thesis, September 2023**

**Hanni Sandra Pratiwi**

**The Relation of Stress and Anxiety towards sleep Disorders in the Final Semester Students at Sriwijaya University**

xii + 75 Pages + 26 Tables + 3 Pictures + 8 Attachments

**ABSTRACT**

When students have come to the end of the semester, they tend to think that completing their thesis becomes the biggest task they need to finish. This causes students to be vulnerable to experience stress, anxiety and even sleep disorders. This study aims to determine the relationship between stress and anxiety towards sleep disorders for the final semester students at Sriwijaya University. This research is conducted with a quantitative method using a cross sectional design. The research sample consisted of 175 people. The sampling technique was carried out using the cluster random sampling method. The data analysis carried out was univariate, bivariate (Chi-square test), and multivariate (logistic regression test) which were then presented in tabular form accompanied by interpretation of the calculation results. The prevalence of sleep disorders in students is 85.7%. The results of the study showed that there was a significant relationship between stress and sleep disorders (p-value=0.002), anxiety and sleep disorders (p-value=0.000). Other factors related to sleep disorders are consumption of caffeinated drinks (p-value= 0.000), residence status (p-value= 0.46) and physical activity (p-value=0.002). And based on this research, it shows that there is no relationship between gender (p-value=0.391). In multivariate analysis, a relationship was obtained between anxiety and sleep disorders after controlling for confounding variables (p-value=0.000; PR= 12.569; 95%CI= 0.489-13.562). From this research it can be concluded that there is a relationship between anxiety and sleep disorders after controlling for confounding variables in final semester students at Sriwijaya University..

Keywords: Stress, Anxiety, Students, Sleep Disorders  
Literature : 78 (2005-2022)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 21 September 2023  
Yang bersangkutan,



Hanni Sandra Pratiwi  
NIM. 10011181924001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN STRESS DAN KECEMASAN TERHADAP  
GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER  
AKHIR DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh gelar Sarjana  
Kesehatan Masyarakat

Oleh :

**HANNI SANDRA PRATIWI**

**10011181924001**

Indralaya, September 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



**Dr. Misnaniati, S.K.M., M.K.M**  
NIP. 197606092002122001

Pembimbing



**Feranita Utama, S.K.M., M.Kes**  
NIP. 198808092018032002

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “ HUBUNGAN STRESS DAN KECEMASAN TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 11 September 2023.

Indralaya, 21 September 2023

### Tim Penguji Skripsi

#### Ketua

1. Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M  
NIP. 199208022019032020

(  )

#### Anggota :

2. Muhammad Cholil Munadi, S.Psi., M.K.M  
NIP. 1671040210980010
3. Feranita Utama, S.KM., M.Kes  
NIP. 198808092018032002

(  )  
(  )

## **KATA PENGANTAR**

Bismillahirrohmanirrohim, Alhamdulillah Rabbil Alamin, Puji syukur kepada Allah SWT. Yang telah melimpahkan berkat, rahmat dan hidayah-Nya lah sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Stress dan Kecemasan Terhadap Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sriwijaya” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya bimbingan, dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak selama proses penyusunan skripsi. Sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
2. Ibu Feranita Utama, S.K.M., M.Kes selaku dosen pembimbing atas segala kesediaan, waktu, arahan, masukan dan bimbingannya sejak awal penyusunan hingga akhir penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Nurmalia Ermi, S.ST., M.K.M selaku dosen penguji atas segala kesediaan, waktu, serta saran dan masukan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Muhammad Cholil Munadi, S.Psi., M.K.M selaku dosen penguji atas segala kesediaan, waktu serta saran dan masukan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen serta para staf dan karyawan Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan ilmu dan telah membantu selama penulis menempuh perkuliahan.
6. Orang tua saya tercinta, Papa H.Mhd.Ikhsan dan Mama Desi Yuliyanti terima kasih untuk setiap doa yang dipanjatkan dengan tulus, dan selalu memberikan dukungan dan motivasi baik moril dan materil.
7. Ayah Hasan Basri dan bunda Elya Devi yang selalu memberikan dukungan, arahan dan motivasi baik moril dan materil.

8. Adik-adikku terkasih Dwiva dan Iqbal yang selalu menyemangati dan mendukung saya.
9. Rozi Syam, yang telah kebersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah dan telah senantiasa sabar dalam menghadapi sikap dan mendengar keluh kesah penulis selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang.
10. Mutiara Herfita, yang telah membantu dan mendukung penulis serta sudah kebersamai perjalanan penulis sejak jenjang SMP hingga sekarang.
11. Wulannida, Riareta, Annisa Nurizza yang telah kebersamai, membantu dan mendukung penulis sejak awal perkuliahan hingga menyelesaikan proposal skripsi ini.
12. Sahabat saya, FL yang selalu memberikan semangat dukungan dan canda tawa.
13. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu untuk menyelesaikan proposal ini.
14. Last but not least. Terima kasih kepada diri ini yang mau diajak berjuang, yang mau diajak jatuh bangun, yang mau diajak bersusah payah untuk mewujudkan mimpi-mimpi. Terima kasih sudah sangat berusaha untuk pencapaian yang sedikit ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi materi maupun teknis penulisan, oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Demikian skripsi ini dibuat semoga bisa bermanfaat dan memberikan informasi bagi pembaca.

Indralaya, 21 September 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Tidur .....	9
2.1.1 Pengertian Tidur .....	9
2.1.2 Manfaat Tidur .....	9
2.1.3 Fisiologi Tidur .....	10
2.1.4 Tahapan dan Siklus Tidur .....	10
2.1.5 Kebutuhan tidur pada usia dewasa.....	12
2.2 Gangguan Tidur.....	12
2.2.1 Pengertian Gangguan Tidur .....	12
2.2.2 Kualitas Tidur .....	13
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi tidur.....	14
2.3 Stress .....	15
2.3.1 Pengertian Stress.....	15
2.3.2 Faktor Penyebab Stress .....	16
2.3.3 Klasifikasi Stress.....	17
2.3.4 Gejala stress .....	18
2.3.5 Jenis stress.....	18

2.3.6 Tingkat stress .....	18
2.3.7 Dampak stress .....	19
2.3.8 Alat Ukur stress .....	20
2.4 Kecemasan.....	21
2.4.1 Definisi Kecemasan .....	21
2.4.2 Faktor- faktor Penyebab Kecemasan .....	22
2.4.3 Tingkat kecemasan .....	22
2.4.4 Tanda dan gejala kecemasan.....	23
2.4.5 Dampak kecemasan .....	24
2.4.5 Alat Ukur Kecemasan .....	25
2.5 Kerangka Teori.....	27
2.6 Kerangka Konsep .....	28
2.7 Definisi Operasional.....	29
2.8 Hipotesis.....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Jenis dan Desain Penelitian .....	33
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	33
3.2.1 Populasi.....	33
3.2.2 Sampel .....	33
3.3 Jenis, cara dan alat pengumpulan data .....	37
3.3.1 Jenis Data.....	37
3.3.2 Cara pengumpulan data .....	37
3.3.3 Alat pengumpulan data .....	37
3.4 Pengolahan data.....	39
3.5 Validitas dan Reliabilitas Data .....	40
3.6 Analisis data .....	41
3.6.1 Analisis Univariat .....	41
3.6.2 Analisis Bivariat .....	41
3.6.3 Analisis Multivariat .....	41
3.7 Penyajian data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	43
4.1.1 Gambaran Kampus Universitas Sriwijaya.....	43
4.2 Hasil Penelitian.....	44

4.2.1 Analisis Univariat .....	44
4.2.2 Analisis Bivariat .....	52
4.2.3 Analisis Multivariat .....	57
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
5.1 Keterbatasan Penelitian .....	61
5.2 Pembahasan .....	61
5.2.1 Gangguan tidur pada mahasiswa .....	61
5.2.2 Hubungan antara Stress dengan Gangguan Tidur pada mahasiswa .....	62
5.2.3 Hubungan antara Kecemasan dengan Gangguan Tidur pada mahasiswa .....	64
5.2.4 Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Gangguan Tidur pada mahasiswa .....	65
5.2.5 Hubungan antara Status Tempat Tinggal dengan Gangguan tidur pada mahasiswa .....	66
5.2.6 Hubungan antara Konsumsi Minuman Kafein dengan Gangguan Tidur pada mahasiswa .....	67
5.2.7 Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Gangguan Tidur pada mahasiswa .....	69
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>71</b>
6.1 Kesimpulan.....	71
6.2 Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Definisi Operasional .....	29
Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan Sampel Penelitian Terdahulu .....	34
Tabel 3. 2 Jumlah Mahasiswa Setiap Fakultas.....	35
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel .....	36
Tabel 3. 4 Skor pengukuran DASS-21.....	39
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi pertanyaan PSQI.....	44
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel gangguan tidur .....	46
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Pertanyaan DASS-21 bagian Stress.....	47
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel stress .....	48
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Pertanyaan DASS-21 bagian Kecemasan.....	48
Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi berdasarkan variabel kecemasan .....	50
Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel jenis kelamin.....	50
Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel status tempat tinggal .....	50
Tabel 4. 9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel konsumsi minuman berkafein.....	51
Tabel 4. 10 Distribusi frekuensi responden berdasarkan variabel aktivitas fisik...51	
Tabel 4. 11 Hubungan Stress dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sriwijaya .....	52
Tabel 4. 12 Hubungan Kecemasan dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sriwijaya .....	53
Tabel 4. 13 Hubungan Jenis Kelamin dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester akhir di Universitas Sriwijaya .....	54
Tabel 4. 14 Hubungan Status Tempat Tinggal dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sriwijaya .....	55
Tabel 4. 15 Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sriwijaya.....	56
Tabel 4. 16 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Sriwijaya .....	57

Tabel 4. 17 Pemodelan awal analisis multivariat.....	58
Tabel 4. 18 Perubahan Prevalence Ratio (PR) tanpa variabel aktivitas fisik.....	58
Tabel 4. 19 Perubahan Prevalence Ratio (PR) tanpa variabel status tempat tinggal .....	59
Tabel 4. 20 Perubahan Prevalence Ratio (PR) tanpa variabel konsumsi minuman berkafein.....	59
Tabel 4. 21 Pemodelan Akhir analisis Multivariat.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahapan siklus tidur .....	12
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep Penelitian .....	28

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Kode Etik
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3. Informed Consent
- Lampiran 4. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5. Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Kisi-kisi Kuesioner PSQI
- Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8. Output SPSS
- Lampiran 9. Output SPSS Analisis Stratifikasi

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap makhluk hidup dan salah satu kebutuhan fisiologi manusia, yang mana secara alami terjadi karena adanya perubahan status kesadaran, yang ditandai dengan penurunan kesadaran dan respon terhadap stimulan (Khonsary, 2017). Lebih lanjut Khonsary (2017) juga menjelaskan bahwa saat tidur, seseorang berada dalam keadaan bawah sadar yang sebenarnya masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lainnya. Ketika kebutuhan tidur tidak terpenuhi secara kuantitas maupun kualitas maka akan mengakibatkan terjadinya suatu masalah gangguan tidur. Gangguan tidur pada individu dapat menyebabkan kelelahan, penurunan sistem kekebalan tubuh serta penurunan konsentrasi dalam berpikir (Yasmien, Tarigan dan Lidyana, 2020).

Gangguan tidur merupakan masalah yang sangat umum terjadi pada individu di dunia. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Medicastore (2010) dan *Cable News Network* Indonesia (2017) ditemukan bahwa prevalensi gangguan tidur terdapat sekitar 10-48% yang mana sekitar 68,9% terjadi pada pelajar. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% diantaranya mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur setiap tahunnya cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Secara global prevalensi gangguan tidur di dunia bervariasi mulai 15,3%-39,2%. Indonesia sendiri memiliki tingkat prevalensi penderita gangguan tidur yang diperkirakan mencapai 10% yang berjumlah sekitar 23 juta penduduk. Salah satunya berdasarkan penelitian yang dilakukan di provinsi Riau ditemukan terdapat gangguan kualitas tidur pada mahasiswa sebanyak 84% (Syafrianda J, dkk, 2015). Menurut data *survey National Sleep Foundation* (NSF) 10% sampai 30% orang dewasa menderita insomnia kronis (NSF, 2022). Sejalan dengan penelitian Haryati (2020) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo

hampir lebih dari separuh mahasiswa (89,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Artinya banyak orang dewasa yang sulit tidur dan kualitas tidurnya terganggu. Mahasiswa merupakan Salah satu kelompok yang kualitas tidurnya mudah terganggu.

Ketika mahasiswa sudah memasuki semester akhir mereka merasakan sebuah tuntutan yang paling besar ketika berada di perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk menyelesaikan suatu tugas yakni tugas akhir skripsi yang harus diselesaikan sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana agar dapat lulus tepat waktu. Skripsi adalah tugas akhir setiap mahasiswa setelah menempuh pendidikan di universitas sebagai bahan penilaian akhir (Fera, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad, Rijal dan Haryati (2020) menemukan hasil bahwa pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi terdapat sebanyak 68 orang (85%) memiliki kualitas tidur yang buruk, karena responden sering tidur larut malam untuk mengerjakan skripsi dan tidur kurang dari 6 jam. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Teguh saputri, Rotinsulu and Fitriany (2021) terhadap mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun skripsi mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 43 orang (69,4%).

Buruknya kualitas tidur dapat disebabkan oleh berbagai hal yang beragam, diantaranya seperti emosi yang dialami seseorang, cemas, depresi dan sebuah kebiasaan yang menuntut pada pekerjaan maupun aktivitas sosial, seperti stress (Zurrahmi Z.R, 2021). Pada individu normal, gangguan tidur yang berkepanjangan umumnya dapat mengakibatkan perubahan-perubahan pada jam biologis tubuhnya, menurunnya daya tahan tubuh, mudah tersinggung, menurunkan prestasi kerja, kurangnya konsentrasi, kelelahan, depresi hingga mengganggu produktivitas sehari-hari. Sejalan dengan Siregar (2022) yang menyatakan bahwa tidur yang tidak baik akan berdampak pada masalah kesehatan seperti perasaan yang cepat berubah, cepat lelah, fokus berkurang, dan hasil akademik yang kurang maksimal. Selanjutnya, masalah mental yang akan muncul apabila kualitas tidur yang buruk adalah stress, cemas hingga depresi.

Menurut Priyoto (2014) Stres mengacu pada munculnya reaksi fisik dan psikis sehingga dapat menimbulkan ketegangan dan mengganggu dalam melakukan aktivitas. Berdasarkan hasil *survey American College Health Association National College Health Assessment* tahun 2021 di Amerika Serikat, stress merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi mahasiswa, dengan sebanyak 38,5% mahasiswa mengatakan bahwa stress merupakan penghambat prestasi akademik. Berbagai sumber stress akan menimbulkan tekanan akademik bahkan psikologis bagi mahasiswa, jika tekanan tersebut terlalu tinggi maka akan menyebabkan penurunan kesehatan terutama pada mahasiswa yang memiliki kerentanan psikologis. Kerentanan psikologis yang maksud adalah seperti cemas, agresif, apatis, bosan, depresi, kelelahan, frustrasi, mudah gugup dan hal lainnya. Stressor yang dihadapi mahasiswa semester akhir tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan stress tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa semester akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Manado, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stress sedang dengan kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 95 mahasiswa (74,2%) (Sulana, Sekeon, dan Mantjori, 2020).

Menurut *World Health Organization* (2016), sekitar 3,6% populasi dunia menderita gangguan kecemasan. Dan hampir 264 juta penduduk dunia yang mengalami stress dan depresi (WHO, 2019). Sedangkan studi prevalensi terhadap 4.169 responden di Inggris menemukan bahwa 90% mengalami stress. Penyebab umum gangguan tidur adalah kecemasan (5-15%), perubahan jadwal (5%), penyakit (<1%) dan stress (65%) (Kusuma, 2019). Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 20% dari populasi, hingga 47,7% remaja mengalami kecemasan, yang merupakan gangguan mental emosional, dengan sebanyak 14 juta orang mengalami gejala depresi, hingga 6% untuk usia diatas 15 tahun (Riskesdas, 2018).

Berbeda dengan stress, kecemasan adalah respon emosional dasar yang dapat mengancam diri sendiri. Kecemasan yang muncul merupakan sinyal untuk mengetahui bahwa adanya bahaya yang sedang mengancam. Sehingga dapat menghadapi ancaman tersebut, agar dapat lebih berhati-hati dan waspada

(Mu'min, 2021). Kecemasan adalah penyebab gangguan tidur paling umum kedua setelah depresi, menurut *Journal of the New Zealand Medical Association*. Menurut *Jurnal Dialogues in Clinical Neuroscience*, sekitar 33,7% populasi dunia hidup dengan gangguan kecemasan. Dengan demikian, stress dan kecemasan di mahasiswa merupakan fenomena global dan salah satu faktor penyebab gangguan tidur. Mahasiswa mengalami berbagai tingkat stress dan kecemasan di masa semester akhir mereka, mulai dari yang ringan hingga yang parah. Jika keduanya berada pada level yang tinggi, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan bahkan psikologisnya.

Menurut survey *American College Health Association National College Health* di Amerika pada tahun 2021, kecemasan merupakan hal serius yang dialami oleh mahasiswa, sebanyak 30,7% mahasiswa mengalami kecemasan, yang merupakan masalah akademik terbesar kedua setelah stress. Menurut data prevalensi kecemasan pada mahasiswa di Spanyol (23,6%) (Ramon-Arbues *et. al*, 2020). Sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya mengatakan bahwa sebanyak 9 dari rata-rata mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu mengalami kecemasan sedang dan mengalami insomnia (64,3%), sementara sebagian mahasiswa tahun terakhir juga memiliki tingkat kecemasan sedang (47,2%) (Warja, Afni dan Yani, 2019). Sejalan dengan penelitian pada mahasiswa STIKES Surya Global Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi sebagian besar menunjukkan kecemasan berat, 20 responden (45,4%) dan 27 responden (61,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk (Murwani and Utari, 2021). Selain itu, Retno *et.al* (2016) melakukan penelitian (60,4%) dimana tingkat kecemasan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir masuk dalam kategori yang sama (47,2%).

Berdasarkan penelitian oleh Handayani (2020) menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan, usia, status kawin, pendapatan dan tingkat pendidikan merupakan faktor risiko kejadian gangguan tidur. Sedangkan berdasarkan penelitian Gunes & Arslantas (2017) faktor risiko yang menyebabkan gangguan tidur berupa faktor lingkungan seperti lingkungan yang tidak aman, adanya pengalaman yang kurang menyenangkan yang pernah terjadi dengan keluarga,

teman, dan lingkungan sekitar. Lebih lanjut Gunes & Arslantas (2017) menjelaskan faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan tidur berupa penyakit kronis, penggunaan obat-obatan, gangguan pencernaan, makanan atau minuman yang dikonsumsi sebelum tidur, masalah keluarga atau masalah pribadi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa SI di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya angkatan 2019 melalui wawancara, didapatkan bahwa 4 orang mengalami masalah tidur seperti sulit untuk memulai tidur, 3 orang mengatakan kurang puas dengan tidurnya sehingga berpengaruh pada kegiatan di siang hari dan 3 orang mengatakan sering terbangun di malam hari. Di Sumatera Selatan khususnya di Universitas Sriwijaya belum dilaporkan penelitian tentang kejadian gangguan tidur pada mahasiswa semester akhir. Mengingat rentannya mahasiswa mengalami stress akibat adanya tuntutan untuk segera menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi dan juga kecemasan apakah dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu.

Meninjau permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka peneliti menyimpulkan perlu adanya penelitian terkait dengan “Hubungan Stress dan Kecemasan Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sriwijaya.”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat diketahui bahwa stress dan kecemasan merupakan salah satu masalah utama yang dihadapi oleh mahasiswa. Seperti salah satu survey yang dilakukan oleh *American College Health Association National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* tahun 2021 di Amerika Serikat menyatakan bahwa (38,5%) mahasiswa mengatakan stress sebagai penghalang performa akademik. Serta survey yang dilakukan oleh *American College Health Association National College Health Assessment (ACHA-NCHA)* tahun 2021 di Amerika, sebanyak (30,7%) mahasiswa mengalami kecemasan, hal tersebut merupakan masalah akademik terbesar ke-2 setelah stress. Stressor pemicu timbulnya stress pada akademis, jika berada pada tingkat tinggi menyebabkan

menurunnya kesehatan. Stressor yang dihadapi mahasiswa semester akhir tidak hanya menyebabkan mahasiswa rentan stress tetapi juga rentan mengalami gangguan tidur.

Meninjau permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka perlu adanya penelitian terkait dengan Hubungan stress dan Kecemasan Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sriwijaya.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum :**

Untuk mengetahui hubungan stress dan kecemasan terhadap gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus :**

- a. Mengidentifikasi gambaran gangguan tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- b. Mengidentifikasi gambaran stress pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- c. Mengidentifikasi gambaran kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- d. Mengetahui distribusi jenis kelamin, status tempat tinggal, konsumsi minuman berkafein, dan aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- e. Mengetahui hubungan stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- f. Mengetahui hubungan kecemasan dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- g. Mengetahui hubungan, jenis kelamin, status tempat tinggal, konsumsi minuman berkafein dan aktivitas fisik dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.
- h. Mengetahui hubungan stress dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya setelah dikontrol oleh variabel jenis

kelamin, status tempat tinggal, konsumsi minuman berkafein dan aktivitas fisik.

- i. Mengetahui hubungan kecemasan dengan gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya setelah dikontrol oleh variabel jenis kelamin, status tempat tinggal, konsumsi minuman berkafein dan aktivitas fisik.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan serta informasi mengenai tentang gangguan tidur pada mahasiswa tingkat akhir serta hubungannya dengan stress dan kecemasan serta dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman, meningkatkan pengetahuan serta mengembangkan wawasan peneliti dan dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Serta dapat meningkatkan kemampuan peneliti berdasarkan ilmu yang telah diperoleh di universitas.

#### **1.4.2.2 Manfaat Bagi Universitas Sriwijaya**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kepustakaan baru bagi Universitas Sriwijaya. Serta hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut khususnya terkait hubungan stress dan kecemasan terhadap gangguan tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Sriwijaya.

#### **1.4.2.3 Manfaat Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan kesadaran bagi mahasiswa terkait pentingnya memperhatikan diri seperti mengurangi kecemasan serta menghindari stress.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk agar dapat diketahui hubungan stress dan kecemasan terhadap gangguan tidur pada mahasiswa semester akhir Universitas Sriwijaya. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada bulan Juni-Juli 2023 dan dilaksanakan di Universitas Sriwijaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- ACHA, A. C. H. A. (2022) ‘American College Health Association-National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Fall 2021. Edited by M. Silver Spring. American College Health Association’, 2022. doi: 10.31833/978-5-91608-197-8-34.
- Aji, A. G. H. S. (2020) ‘Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang’, *Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas*.
- Albar (2014) ‘Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi di Stikes Yogyakarta’, *Unisa Digital Library*.
- American Psychiatric Association (2013) ‘Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fifth. Arlingto’.
- Amila, A., Sinaga, J. and Sembiring, E. (2018) ‘Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi’, *Jurnal Kesehatan*, 9(3), p. 360. doi: 10.26630/jk.v9i3.974.
- Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2016) ‘Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)’, *Konselor*, 5(2), p. 93. doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- Ardiani, N. K. N. and Subrata, I. M. (2021) ‘Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengonsumsi Kopi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana’, *Archive of Community Health*, 8(2), p. 372. doi: 10.24843/ach.2021.v08.i02.p12.
- Asih.R.A.F (2015) ‘Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Pasien Systemic Lupus Erithematosus (SLE). Semarang : UNS’.
- Azis, M. Z. and Bellinawati, N. (2015) ‘Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang’, 2(2), pp. 197–202. doi: 10.1063/1.3106611.
- Bertasi, R. A. O. *et al.* (2021) ‘Caffeine Intake and Mental Health in College Students’, *Cureus*, 13(4). doi: 10.7759/cureus.14313.
- Besral (2012) ‘Manajemen dan Analisis Data dengan Komputer (Epi Data dan SPSS)’, *Modul Kuliah FKMUI*.
- Clariska, W., Yuliana, Y. and Kamariyah, K. (2020) ‘Hubungan Tingkat Stres dengan

- Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi’, *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), pp. 94–102. doi: 10.22437/jini.v1i2.13516.
- Cleveland Clinic (2015) ‘Treatment Guide: Understanding Sleep Disorder’, *2015 The Cleveland Clinic Foundation*, pp. 1689–99.
- Crawford, J. R. and Henry, J. D. (2005) ‘The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample’, *British Journal of Clinical Psychology*, 42(2), pp. 111–131. doi: 10.1348/014466503321903544.
- Danari, A. L., Mayulu, N. and Onibala, F. (2013) ‘Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado’, *ejournal keperawatan (e-Kp)*, 1(1), pp. 4–7.
- Dewanti, P. and Tadjudin, N. S. (2022) ‘Hubungan Minum Kopi Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Pada Bulan Januari 2021’, *Ebers Papyrus*, 28(2), pp. 50–62.
- Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp., M. K. (2017) ‘Metodologi Penelitian Keperawatan’, *Cv. Trans Info Media*.
- Drew, C. and Adisasmita, A. C. (2021) ‘Gejala dan komorbid yang memengaruhi mortalitas pasien positif COVID-19 di Jakarta Timur, Maret-September 2020’, *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), pp. 42–51. doi: 10.24912/tmj.v3i2.11742.
- Edwards, M. K. and Loprinzi, P. D. (2019) ‘International Physical Activity Questionnaire - Short Form OVERVIEW’, *Psychological Reports*, 122(2), pp. 465–484.
- Eni (1967) *fungsi tidur*, *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Fera, D. (2019) ‘Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Tahun 2019’, *skripsi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*.
- Fisioterapi, P. S., Kesehatan, F. I. and Surakarta, U. M. (2021) ‘Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi’, *Kesehatan*.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M. and Syafei, I. (2018) ‘Self Disclosure dan Tingkat

- Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi’, *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), pp. 115–130. doi: 10.15575/psy.v5i1.2282.
- Gracia Hutahaean, R. and Novina Sitepu, J. (2022) ‘Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen’, *Njm*, 8(1), p. 2022.
- Gunanthi dkk (2016) ‘Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015’, *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(4), pp. 1–9.
- Güneş, Z. and Arslantaş, H. (2017) ‘Insomnia in nursing students and related factors: A cross-sectional study’, *International Journal of Nursing Practice*, 23(5). doi: 10.1111/ijn.12578.
- Haryati and Yunaningsi, S. P. (2020) ‘Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo’, 02(01), pp. 377–381.
- Hastono (2006) ‘Basic data analysis for health research’.
- Hendika and Putri, I. (2019) ‘Hubungan Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tahap Akademik Program Studi Kedokteran Universitas Andalas’.
- Hotijah, S., Ikhtiarini Dewi, E. and Hadi Kurniyawan, E. (2021) ‘Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember’, *e-Journal Pustaka Kesehatan*, 9(2), pp. 111–115.
- Hutagalung, N., Marni, E. and Erianti, S. (2022) ‘Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru’, *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), pp. 77–89. doi: 10.25311/jkh.vol2.iss1.535.
- Hysing, M. *et al.* (2015) ‘Sleep and use of electronic devices in adolescence: Results from a large population-based study’, *BMJ Open*, 5(1), pp. 1–7. doi: 10.1136/bmjopen-2014-006748.
- I Ketut, W., Nur, A. and Ahmad, Y. (2019) ‘Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu’, *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), pp. 410–417.

- Idrus, R. N. *et al.* (2023) ‘Hubungan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Kecemasan pada Mahasiswa Preklinik Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako’, *Jurnal Cakrawala Promkes*, 5(1), pp. 36–42.
- Jaka Sarfiyanda, Darwin Karim, A. P. D. (2015) ‘Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa’, 31(2), pp. 2–3.
- Jarnawi, J. (2020) ‘Mengelola Cemas Di Tengah Pandemi Corona’, *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), p. 60. doi: 10.22373/taujih.v3i1.7216.
- Kementrian Kesehatan RI (2018) ‘Manfaat Tidur’. Available at: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/d%0Aokumen-p2ptm/memetik-manfaat%02tidur>.
- Keswara, U. R., Syuhada, N. and Wahyudi, W. T. (2019) ‘Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja’, *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), pp. 233–239. doi: 10.33024/hjk.v13i3.1599.
- L. Bruno (2019) ‘Pola Tidur’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Liveina, A. I. G. A. (2011) ‘Program Studi Pendidikan Dokter Pattern and Side Effects of Caffeinated Drinks Consumption Among Medical Students At Udayana’, *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, pp. 1–12.
- Mayoral (2016) ‘Konsep Dasar Keperawatan’, *Jakarta : EGC*.
- Mu’min S. S (2021) ‘Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Iii Yang Sedang Menyusun Karya Tulis Ilmiah Di Akademi Fisioterapi Rs Dustira – Cimahi’.
- Murwani, A. and Utari, H. S. (2021) ‘Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta’, *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), p. 129. doi: 10.35842/formil.v6i2.353.
- Musabiq, S. A. and Isqi Karimah (2018) ‘Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 75–83.’, *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), pp. 75–83. Available at: <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240ya> Pada Mahasiswa.
- Muyasaroh, H. (2020) ‘Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi

- Pandemi Covid 19', *LP2M UNUGHA Cilacap*, p. 3. Available at: <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>.
- National Sleep Foundation (2022) 'Insomnia'. Available at: <https://www.sleepfoundation.org/insomnia>.
- Novianti Tantri, I. and Sundari, L. . R. (2019) 'Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar', *Medika Udayana*, 8(7), p. 9.
- Nursalam (2017) 'Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan', : *Pendekatan Praktis. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika*.
- Oktaria, S. (2019) 'Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik', *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi (Jkg)*, 1(2), pp. 10–15. doi: 10.35451/jkg.v1i2.110.
- Pitaloka *et al.* (2015) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau', *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), pp. 1435–1443. Available at: <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8317/7986>.
- Potter, P. A. and Perry, A. G. (2013) 'Fundamental of Nursing'.
- Purdiani, M. (2014) 'Hubungan Penggunaan Minuman berkafein Terhadap Pola tidur dan Pengaruhnya pada Tingkah Laku Mahasiswa/i Universitas Surabaya Monica Purdiani', *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), pp. 1–15.
- Putri, S. dwi (2016) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016', *Skripsi*. Available at: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/20076>.
- Ramón-Arbués, E. *et al.* (2020) 'The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), pp. 1–15. doi: 10.3390/ijerph17197001.
- Ratnaningtyas, T. O. and Fitriani, D. (2019) 'Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Edu Masda Journal*, 3(2), p. 181. doi: 10.52118/edumasda.v3i2.40.

- Retno, et. al. H. (2016) 'Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKes Muhammadiyah Klaten', [*Skripsi*]. Klaten: *STIKes Muhammadiyah Klate*.
- Rizal, N. S. and Afriandi, D. (2022) 'Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara relationship between coffee consumption and sleep quality in medical faculty students at universitas islam sumatera utara', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(2), pp. 233–239.
- Santhi, M. and Mukunthan, A. (2013) 'A Detailed Study of Different Stages of Sleep and Its Disorders-Medical Physics', *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology (An ISO)*, 2(10), p. 5205. Available at: [www.ijirset.com](http://www.ijirset.com).
- Seyed Ali, K. (2016) 'Guyton and Hall: Textbook of Medical Physiology Thirteenth edition', *Elsevier*, 13(1), p. 2017. doi: 10.4103/sni.sni.
- Siregar, H. S. N. et al. (2022) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasipada Mahasiswi Fk Uisu Tahun 2021', *Journal Kedokteran*, 5(2), pp. 1–108. Available at: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/stm>.
- Siregar, P. S. (2022) 'Korelasi Kualitas Tidur terhadap Tingkat Depresi, Cemas dan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Tahun Ajaran 2021/2022', *Universitas HKBP Nommensen*. Available at: [http://clpsy.journals.pnu.ac.ir/article\\_3887.html](http://clpsy.journals.pnu.ac.ir/article_3887.html).
- Suartiningsih, N. M., AyanPutri, W. C. W. S. and Ani, L. S. (2018) 'Depresi, kecemasan dan konsumsi kopi berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa PSPD FK UNUD angkatan 2016', *E-Jurnal Medika*, 7(8), pp. 1–6.
- Sugeha, F. Z. R., Mahmudiono, T. and Rochmania, B. K. (2023) 'Hubungan Status Gizi, Pola Makan, Kebiasaan Minum Kopi dan Tekanan Darah pada Mahasiswa Universitas Airlangga', *Amerta Nutrition*, 7(2), pp. 267–273. doi: 10.20473/amnt.v7i2.2023.267-273.
- Sugiyono (2017) 'Metode Penelitian Kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif'.
- Sugiyono (2018) 'Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D'.

- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S. and Mantjoro, E. M. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi', *Jurnal KESMAS*, 9(7), pp. 37–45.
- Suwanto (2015) 'Implementasi Metode Bayesian Dalam Menentukan Kecemasan Pada HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)'.
- Tanjung, P., Kta, P. and Tahun, S. (2018) 'Vol. XII, No. 3 April 2018', XII(3), pp. 72–79.
- Teguh Saputri, D. S. palupi, Rotinsulu, D. J. and Fitriyani, E. (2021) 'the Relationship of Anxiety Levels With Sleep Quality in Medical Students Who Are Working on Thesis At Mulawarman University', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(1), pp. 31–39. doi: 10.30650/jik.v9i1.1404.
- Tristianingsih, J. and Handayani, S. (2021) 'Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka', *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), p. 120. doi: 10.47034/ppk.v3i2.5275.
- Viona (2013) 'Hubungan antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura', 66(1997), pp. 37–39.
- Warja, I. K. *et al.* (2021) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai', *Sari Pediatri*, 1(2), p. 372. doi: 10.3390/ijerph17197001.
- Wicaksono, D. W. (2019) 'Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga', *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), p. 46. doi: 10.20473/fmnj.v1i1.12131.
- Wulandari, H. (2018) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi Dan Xii Sma Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo', *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Yasmien, I., Tarigan, R. and Lidyana, L. (2020) 'Hubungan Gangguan Tidur dan Prestasi Akademik pada Siswa Kelas III, IV, dan V Sekolah Dasar di Jatinangor, Sumedang, Jawa Barat', *Sari Pediatri*, 21(5), p. 310. doi:

10.14238/sp21.5.2020.310-16.

Yossi Vrichasti, Indra Safari, D. S. (2020) ‘Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang, Jl. Mayor Abdurrachman, No. 211, Kabupaten Sumedang, 0261-201244. Abstrak’, (1).

Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S. and Syahasti, F. M. (2021) ‘Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021’, *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), (963–968). doi: 10.31004/prepotif.v5i2.2092.