

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SI  
KEPERAWATAN DI STIKes WIDYA NUSANTARA PALU**

**SKRIPSI**



**SARTINA H. TAHUNINI  
201801132**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2022**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir SI Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, September 2022



Sartina H. Tahunini

201801132

# **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SI KEPERAWATAN DI STIKes WIDYA NUSANTARA PALU**

*Correlation between stress level and sleep quality toward end of semester students in nursing program of STIKes Widya Nusantara Palu*

Sartina H.Tahunini, Ahmil, Maharani Farah Difha Dg.Masikki  
Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu

## **ABSTRAK**

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap orang. Namun, kualitas tidur dapat mengalami gangguan diakibatkan oleh stresor psikologis yang dialami oleh individu, diantara stresor psikologis itu adalah penyusunan skripsi dimana studi awal peneliti menemukan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk, mengeluhkan kelelahan saat melakukan aktivitas, merasakan lebih sensitif terhadap hal-hal yang tidak seharusnya membuat mereka marah, dan semua mahasiswa yang mengalami gangguan tersebut mengatakan karena dipengaruhi oleh stres memikirkan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir SI Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross sectional*, jumlah populasi sebanyak 110 orang dan sampel sebanyak 86 orang, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan teknik *stratified random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 74 responden (86,0%), serta sebagian besar responden memiliki tingkat stres berat sebanyak 64 responden (74,4%). Hasil analisis bivariat dengan uji *one sample kolmogorov smirnov test* diperoleh nilai *P* value ( $0,00 < 0,05$ ). Kesimpulan penelitian ini ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir SI Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu. Saran, bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan wawasan yang lebih luas tentang meningkatkan efisiensi proses belajar mengajar.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa

*CORRELATION BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY TOWARD END  
OF SEMESTER STUDENTS IN NURSING PROGRAM OF STIKES WIDYA  
NUSANTARA PALU*

Sartina H. Tahunini, Ahmil, Maharani Farah Difha Dg. Masikki  
Nursing Science, Widya Nusantara College Of Health, Palu

**ABSTRACT**

*Sleep is a basic need for everyone. However, the sleep quality could be disturbed by psychological stressors experienced of person, and among of psychological stressors is the preparation of a thesis which the pre-research found that students who have poor sleep quality experiences have complained such as fatigue during activities, more sensitive to simple things that not should make them angry, and all the students who have those experienced said because of stress of thinking regarding the thesis. The aim of research was to analyze the correlation between stress levels and sleep quality toward end of semester e nursing students at STIKes Widya Nusantara Palu. This is a quantitative research by using an analytic design with a cross sectional approach. Total of population about 110 people and the sample only 86 respondents was taken by using the Slovin formula with stratified random sampling technique. The results found that 74 respondents have poor sleep quality (86.0%), and about 64 respondents have severe stress levels (74.4%). The results of the bivariate analysis by using one sample Kolmogorov Smirnov test found that  $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ . The conclusion of research mentioned that have a correlation between stress levels and sleep quality toward end of semester nursing students of STIKes Widya Nusantara, Palu. Suggestions, for educational institutions that this research could be used as a reference about increasing the efficiency of the teaching and learning process.*

*Keywords: Stress Level, Sleep Quality, Student*



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SI  
KEPERAWATAN DI STIKes WIDYA NUSANTARA PALU**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ners  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Nusantara Palu



**SARTINA H. TAHUNINI  
201801132**

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU  
2022**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS**  
**TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR SI**  
**KEPERAWATAN DI STIKes WIDYA NUSANTARA PALU**

**SKRIPSI**

**SARTINA H. TAHUNINI**  
**201801132**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 26 September 2022

**Ns. Wahyu Sulfian, S.Kep.,M.Kes**  
**NIK. 20130901037**  
**(PENGUJI I)**

()

**Ns. Ahmil, S.Kep.,M.Kes**  
**NIK. 20150901051**  
**(PENGUJI II)**

()

**Maharani Farah Dhifa Dg.Masikki,M.Si.,Apt**  
**NIK. 20150901054**  
**(PENGUJI III)**

()

Mengetahui,  
Ketua STIKes Widya Nusantara Palu



**Dr. Tigor H. Situmorang, MHL, MKes**  
**NIK. 20080901001**

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan izinkanlah penulis menghaturkan sembah sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta Ayahanda Hasan Tahunini dan Ibunda Salma Manduling, dan kakak saya Suparman, Harsono, Saprin Gani, Rosdiana, dan Rostin serta keponakan tercinta dan semua pihak yang sangat membantu atas semua doa, dorongan semangat, inspirasi, serta segala bantuan selama studi yang senantiasa ikut menemani setiap mata kuliah yang penulis jalani.

Tema yang di pilih dalam penelitian yang dilaksanakan selama 3 minggu Juli - Agustus 2022 ini ialah Tingkat Stres, dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir SI Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu”.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widyawaty Situmorang, B.Sc.,M.Sc selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara
2. Bapak Dr. Tigor H.Situmorang, M.H., M.Kes., selaku Ketua STIKes Widya Nusantara Palu.
3. Ns.Yuhana Damantalm, S.Kep., M.Erg., selaku Ketua Prodi Ners STIKes Widya Nusantara Palu..
4. Ahmil S.Kep.,Ns.,M.Kes., selaku pembimbing 1 yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
5. Maharani Farah Dhifa Dg. Masikki, M.Si.,Apt, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Ns.Wahyu Sulfian S.Kep.,M.Kes selaku Penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

7. Bapak/ibu Dosen dan Staf administrasi STIKes Widya Nusantara Palu yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan keterampilan selama penulis mengikuti pendidikan serta atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan sesuai waktu yang ditetapkan
8. Responden tingkat akhir SI Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu
9. STIKes Widya Nusantara Palu yang bersedia menjadi tempat penelitian
10. Teman-teman seperjuangan angkatan 18 Keperawatan, kelas C keperawatan, Kamila Husen Kanoli, Mirdayanti sy. Naukoko, dan Yelci Kaloan S.Kep yang selalu mengingatkan penyusunan skripsi ini dan berjuang mengikuti proses penyelesaian studi, terima kasih atas dukungan, semangat dan doa yang di berikan.

Kepada semua pihak yang telah membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kalian. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Akhir kata, Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, September 2022



Sartina H. Tahunini  
201801132



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
LEMBAR PERSETUJUAN	vi
LEMBAR PENGESAHAN	vii
PRAKATA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Konsep	16
C. Hipotesis	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Desain Penelitian	17
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	17
C. Populasi Dan Sampel	17
D. Variabel Penelitian	19
E. Definisi Operasional	19
F. Instrumen Penelitian	20
G. Teknik Pengumpulan Data	21
H. Analisis Data	22

I. Alur Penelitian	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil	25
B. Pembahasan	29
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	36
A. Simpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur	21
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas. Di STIKes Widya Nusantara Palu	26
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Widya Nusantara Palu	27
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Widya Nusantara Palu	27
Tabel 4.4 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKes Widya Nusantara Palu	28

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.2 Bagan Kerangka Konsep Penelitian	16
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	24

## LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal di STIKes Widya Nusantara Palu
3. Surat Balasan Pengambilan Data Awal di STIKes Widya Nusantara Palu
4. Surat Permohonan Izin Penelitian di STIKes Widya Nusantara Palu
5. Surat Balasan Selesai Penelitian di STIKes Widya Nusantara Palu
6. Permohonan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
7. Kuesioner Tingkat Stres
8. Kuesioner Kualitas Tidur
9. Master Tabel
10. Hasil Olahan Data Uji Univariat dan Bivariat SPSS
11. Dokumentasi Penelitian
12. Lembar Bimbingan Proposal/Skripsi
13. Riwayat Hidup Penulis



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kualitas tidur harus dijaga dengan baik karena berpengaruh terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan. Tidur yang berkualitas adalah tidur yang bisa membuat seseorang segar ketika bangun di pagi hari<sup>1</sup>. Waktu tidur yang ideal bagi orang dewasa adalah 7–8 jam setiap malamnya<sup>2</sup>. Selama tidur, sistem kekebalan tubuh akan melepaskan protein yang disebut sitokin, beberapa di antaranya bisa membantu mendorong tidur<sup>3</sup>. Sitokin tertentu perlu ditingkatkan ketika mengalami infeksi atau peradangan, atau ketika sedang stres. Kurang tidur bisa menyebabkan produksi sitokin pelindung ini menurun. Selain itu, antibodi dan sel yang melawan infeksi berkurang selama periode saat tidak cukup tidur<sup>4</sup>.

Kualitas tidur seseorang dapat diukur dengan berbagai cara, termasuk waktu tidur, waktu mulai tidur, waktu bangun, efisiensi tidur, dan kondisi gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh kurang tidur<sup>5</sup>. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik jika tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami gangguan tidur<sup>5</sup>. Beberapa indikator kualitas tidur dapat diketahui dari efisiensi kebiasaan tidur, latensi tidur (kesulitan memulai tidur), durasi tidur, masalah selama tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi tidur pada siang hari, kualitas tidur subjektif dan ada tidaknya teman tidur<sup>5</sup>.

Kualitas tidur yang buruk tidak hanya menjadi masalah bagi siswa pada umumnya, tetapi juga sering terjadi di kalangan mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa mengalami masalah gangguan tidur<sup>6</sup>. Pada awalnya mahasiswa sangat antusias mengikuti perkuliahan. Namun, kesulitan yang biasanya mereka hadapi dapat dengan cepat menyebabkan stres dan bahkan keputusan. Hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan tidur<sup>7</sup>.

Gangguan tidur pada umumnya disebabkan oleh stres atau beberapa kondisi medis yang menyebabkan seseorang sulit untuk mengatur pola tidurnya<sup>8</sup>. Orang yang mengalami gangguan tidur, mengidap *obstructive sleep apnea*, parasomnia, insomnia, gangguan tidur berjalan, dan sebagainya<sup>9</sup>.

Faktor lain yang dapat menyebabkan gangguan tidur ialah adanya gangguan fisik, seperti nyeri perut, kondisi medis, seperti sesak napas, obat-obatan, seperti kafein, antidepresan, atau stimulan, gangguan kejiwaan, seperti depresi atau cemas, kondisi lingkungan, seperti pekerja shift malam hari, usia lanjut, pecandu alkohol dan faktor genetik<sup>10</sup>.

Penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa sudah pernah dilakukan di beberapa universitas di dunia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa jurusan kesehatan cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Salah satu universitas di Brazil melaporkan sebanyak 61,5% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, di Lituania sebanyak 40%, dan di Indonesia, yaitu di Universitas Riau ditemukan bahwa kualitas tidur mahasiswa masih kurang baik (72%) dikarenakan pola tidur mahasiswa yang tidur kurang dari 8 jam dan keterlambatan tidur<sup>11</sup>. Penelitian juga dilakukan terhadap 30 mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember dengan hasil 90% melaporkan kualitas tidur yang buruk<sup>12</sup>. Hal ini dapat membuat orang mudah tersinggung dan kurang perhatian, serta menimbulkan gejala seperti kelelahan, yang dapat mengurangi energi selama operasi di siang hari dan menurunkan tingkat konsentrasi mahasiswa<sup>12</sup>.

Salah satu faktor yang menyebabkan kualitas tidur kurang baik adalah stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lemma terhadap 2551 mahasiswa diperoleh hasil 0,8% (1294) mahasiswa memiliki gejala depresi, 58% (1369) mahasiswa memiliki gejala kecemasan, dan 34,1% (864) mahasiswa memiliki gejala stres, serta 55,8% (1424) mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk<sup>1</sup>.

Menurut *World Health Organization* (WHO) lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami stres dan depresi<sup>2</sup>. Hasil penelitian Kusuma menemukan bahwa 90% responden dilaporkan mengalami stres. Prevalensi stres masih tinggi, dan sangat bervariasi di berbagai kelompok di Indonesia<sup>3</sup>. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)<sup>4</sup>, menunjukkan bahwa lebih dari 11% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental dan emosional<sup>4</sup>.

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir akan melakukan proses belajarnya sendiri. Kondisi ini berbeda dengan kondisi ketika mahasiswa mengambil mata kuliah lain, karena mata kuliah lain biasanya dilakukan dengan



metode klasikal. Mahasiswa tahun terakhir menghadapi sejumlah hambatan internal dan eksternal yang dapat menyebabkan perasaan depresi dan stres, dan ini dapat berdampak negatif pada tidur mereka<sup>8</sup>. Kendala internal yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya adalah takut tidak disetujui oleh atasannya, penyelesaian yang biasa-biasa saja (dedikasi rendah), sulit berkonsentrasi pada jadwal penulisan tugas skripsi<sup>9</sup>. Mahasiswa berjuang untuk mengatur waktu mereka dengan benar menjalani tugas yang tidak dihadiri atau membuat stres yang tidak masuk akal bisa sangat membebani kesehatan mental dan fisik mahasiswa<sup>10</sup>.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 12 mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu didapatkan hasil 4 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat dilihat dari gejala adanya kesulitan memulai tidur, durasi tidur yang terlalu cepat, penggunaan obat tidur dan disfungsi tidur pada siang hari. Selain itu, ditemukan adanya 2 mahasiswa yang mengeluhkan kelelahan saat melakukan aktivitas, 2 mahasiswa lainnya merasakan lebih mudah marah atau sensitif terhadap hal-hal yang tidak seharusnya membuat mereka marah dan semua mahasiswa yang mengalami gangguan tersebut mengatakan bahwa hal tersebut dipengaruhi oleh stres yang mereka rasakan akibat tuntutan saat mengerjakan tugas akhir skripsi, Sedangkan sisanya sebanyak 4 mahasiswa menyatakan memiliki kualitas tidur yang cukup.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu".

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Teranalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Teridentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu.
- b. Teridentifikasi kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu.
- c. Teranalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan di STIKes Widya Nusantara Palu.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi STIKes Widya Nusantara**

Dapat memberikan data dasar kebutuhan tidur manusia sehingga dapat dilakukan penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Penelitian ini dimaksudkan untuk membantu institusi pendidikan keperawatan meningkatkan efisiensi proses belajar mengajar mereka.

### **3. Bagi Mahasiswa Keperawatan**

Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur sangat penting untuk meningkatkan kualitas tidur. Dengan memahami berbagai faktor yang mempengaruhi tidur, perawat dapat mengurangi atau menghilangkan faktor-faktor tersebut untuk meningkatkan kesehatan tidur.

### **4. Bagi Peneliti**

Mendapatkan informasi dan wawasan tentang kebutuhan dasar istirahat dan tidur, khususnya kualitas tidur dan kebutuhan tidur bagi mahasiswa.

### **5. Bagi Pembaca**

Penelitian ini digunakan untuk memberikan informasi tentang bagaimana orang menggambarkan kualitas tidur mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Tri Okta Ratnaningtyas, Dwi Fitriani. Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir STIKes Kharisma Persada Tangerang Selatan; 2019
2. WHO. Maternal mortality key fact. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>; 2019
3. Kusuma Uf. Hubungan Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Sriwijaya: Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya; 2019.
4. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf) – Diakses Januari 2022.
5. Choir Wr. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Stres. Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara. : 81; 2018
6. Ilham, Sukri Afrizul. Pengaruh Posisi Tidur Semifowler Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Asma. Skripsi. STIKES Muhammadiyah Klaten; 2014
7. Maheshwari G, Shaukat F. Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus* 11(4): e4357. DOI 10.7759/cureus.4357
8. Bertens. Metode Belajar Untuk Mahasiswa: Beberapa Petunjuk Bagi Mahasiswa Baru. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2005.
9. Sunarty K. Survai Faktor-Faktor Penghambat Penulisan. Skripsi Universitas Negeri Makasa; 2016.
10. Lubis & Nurlaila, Mengapa Tingkat Stres Pelajar Makin Tinggi, *Style Sheet* , 2010. Aviabele from: [www.Vivanews.Com/News/Read/120642](http://www.Vivanews.Com/News/Read/120642).
11. Pitaloka, R.D., Utami, G.T., Dan Novayelinda, R. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *JOM*, 1(2); 2015.

12. Fandiani, Y. M. Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Skripsi Jember: Universitas Jember;2017
13. Potter, P.A., Dan Perry, A.G. Fundamental Keperawatan. Edisi 7, Buku 2. Diterjemahkan Oleh: Adrina Frederika Nggie Dan Marina Albar. Jakarta: Salemba Medika;2010.
14. Timby. Foundamental Nursing Skills And Concept. Philadephina: Lippincot William & Wilkinis;2009.
15. Berman, A., Snyder, S.J., Frandsen, G. Kozier & Erb's Fundamentals Of Nursing: Concepts, Process, And Practice (Tenth Edition). New York: Pearson Education, Inc; 2016.
16. Jalali F And Hajian Tilaki Ko. Acomparative Study Of Dermatoglyphic Patterns With Myocardial Infarction And Control Group. Acta Medica Iraniaca, 2(40): 187-191;2002.
17. Khasanah, K., Dan Hidayati, W. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "Mandiri" Semarang. Jurnal Nursing Studies, 1(1): 189- 196;2012
18. World Health Organisation (WHO);2003
19. Eva, F. Prevalensi Konstipasi Dan Faktor Risiko Konstipasi Pada Anak . Denpasar: Universitas Udayana;2015.
20. Mazo, G. Causes,Effects Of Stress And The Coping Mechanism Of Political Science Students In A Phillippine University. International Journal Of Education And Research, 3(2), Pp. 135-145;2015.
21. American Psychological Association, Developing Adolescents: A Reference For Professionals. Washington: APA;2018
22. Mesquita & Reimao. Quality Of Sleep Among University Students: Effect Of Nighttime Computer And Telivition Use. Arq Neuropsiquiater, 68(5): 720-5;2010.
23. Undang-Undang (UU) Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;2003
24. Undang-Undang (UU) No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan Pasal 1 Ayat (6) tentang Tenaga Kesehatan;2009
25. Kurikulum Pendidikan, Keperawatan STikes Widya Nusantara;2022

26. Riduwan. Metode dan Teknik Menyusun Tesis. Bandung: Alfabeta;2012.
27. Rahmadini, D. Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang;2016
28. Identitas STIKes Widya Nusantara Palu [Internet]. 2021. Available from: <https://stikeswnpalu.ac.id/profile/identitas/>
29. Uliyah & Hidayat. Keterampilan Dasar Praktik Klinik;2008
30. Potter, PA & Perry, AG. Buku ajar fundamental keperawatan, Jakarta: Graha pustaka;2015
31. Gunawati, R. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing utama skripsi. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 3(2). 2006
32. Santrock, Adolescence Perkembangan Remaja, edisi 6. Jakarta : EGC. <http://books.google.co.id/books.2003>
33. Darmono & Hasan. Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester, Jakarta: Grasindo;2002
34. Stuart, G.W & Laraia, M.T. Principles and Practice of Psyciatric Nursing (7th Editions). St. Louis : Mosby;2011
35. Darmono, A & Hasan, A.Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester, Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, Indonesia;2005
36. Fitri Eka Wulandari. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/i Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro;2017
37. Green, Wendy. 50 Hal Yang Bisa Anda Lakukan Hari Ini Untuk Mengatasi Insomnia. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo;2012
38. Wicaksono D.W, Yusuf A., Widyawati I.Y. Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Fundamental and Management Nursing Journal. Diakses dari <https://e-journal.unair.ac.id/FMNJ/article/view/12131>.2015
39. Prabamurti. Hubungan Tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VII di fakultas kedokteran universitas sumatera utara tahun 2016. Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara;2016

40. Zurrahmi Z.R. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai;2021
41. Yuliadarwati. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pprofesi NERS Universitas Muhammadiyah Malang;2022