

**ABSTRAK**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**  
**BINA HUSADA**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Maret 2024

**Yuni Dwi Astuti**

**Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Keperawatan STIK Bina Husada Tahun 2024**

( XIX+60 halaman + 7 tabel + 2 bagan + 9 lampiran )

Stres merupakan suatu perasaan emosional yang sering di alami manusia, biasanya terjadi saat seseorang menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat. Mahasiswa seringkali mengalami hambatan, hambatan dalam mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa rentan mengalami stres dan kualitas tidurnya terganggu Ketika menyelesaikan skripsi.

Pelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir STIK Bina Husada. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *puspositive sampling*. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa tingkat akhir PSIK yang berjumlah 111 responden. Sampel yang digunakan berjumlah 83 responden. Penelitian ini dilaksanakan di STIK Bina Husada Palembang pada tanggal 22-27 Januari 2024. penelitian ini menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner tingkat stres *Perceived Stress Scale* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Analisa data menggunakan uji *Pearson Chi-Square*.

Hasil analisa univariat menunjukkan jumlah tertinggi responden mengalami tingkat stres berat sejumlah 39,8% dan kualitas tidur buruk sejumlah 75,9%. Berdasarkan dari uji statistik di dapatkan  $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$  ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir STIK Bina Husada.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada mahasiswa dapat mencegah stres dengan terapi komplementer seperti tarik nafas dalam.

**Kata Kunci** : *Tingkat stres, Kualitas tidur, Mahasiswa , Skripsi*

**Daftar Pustaka** : 23 (2015-2023)

**ABSTRACT**  
**INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE**  
**BINA HUSADA**  
**NURSING STUDIES PROGRAM**  
Thesis, March 2024

**Yuni Dwi Astuti**

**The Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality of Students in the Final Semester of the STIK Bina Husada Nursing Study Program in 2024**

(XIX+60 pages + 7 tables + 2 charts + 9 attachments )

Stress is an emotional feeling that humans often experience, usually occurring when someone faces demands to act quickly and precisely. Students often experience obstacles in working on their thesis so that students are vulnerable to stress and the quality of their sleep is disturbed when completing their thesis.

This research aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality of final semester students at STIK Bina Husada. This research uses a quantitative design with a cross sectional approach. Sampling was carried out using purposive sampling. The population in this study were all final year PSIK students, totaling 111 respondents. The sample used was 83 respondents. This research was carried out at STIK Bina Husada Palembang on January 22-27 2024. This research used questionnaires, namely the Perceived Stress Scale stress level questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Data analysis used the Pearson Chi-Square test.

The results of univariate analysis showed that the highest number of respondents experienced severe levels of stress at 39.8% and poor sleep quality at 75.9%. Based on statistical tests,  $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$ , this shows that there is a relationship between stress levels and sleep quality for students in the final semester of STIK Bina Husada.

Based on the research results, it can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and sleep quality. From the results of this research, it is hoped that students can prevent stress with complementary therapies such as deep breathing.

**Keywords** : Stress Level, Sleep Quality, Students, Thesis

**Bibliography** : 23 (2015-2023)