

HASIL KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DALAM
MENGHADAPI TUGAS AKHIR DI ITSK RS DR.SOEPRAOEN MALANG



OLEH
DIYANG ANGGORO PUTRO
NIM 20.1.1911

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2022/2023

HASIL KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TUGAS AKHIR DI ITSK RS DR.SOEPRAOEN MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH
DIYANG ANGGORO PUTRO**

NIM 20.1.191

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2022/2023**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Diyang Anggoro Putro

Tempat/tanggal lahir : Kudus 5 april 1999

Nim : 201101

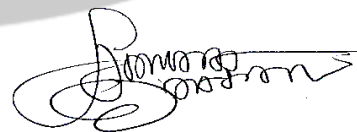
Alamat : ds.Bakalan Krapyak rt.04 rw.05 kaliwungu kudus

Menyatakan dan bersumpah bahwa Proposal Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 17 Februari 2023

Yang Menyatakan



Diyang Anggoro Putro

NIM.20.1.191

CURRICULUM VITAE



Nama : Diyang Anggoro Putro

Tempat Tgl Lahir : Kudus 5 april 1999

Alamat Rumah : ds.Bakalan Krapyak rt.04 rw.05 kaliwungu kudus

Nama Orang Tua :

Ayah : Sukandar

Ibu : Warsini

Riwayat Pendidikan :

SD : SD 1 Bakalan Krapyak

SMP : SMP 4 kudus

SMK : SMK taman siswa Kudus

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Disetujui untuk
Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal Februari 2023

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II



Apriyani Puji H S.Kep., Ners., M.Kep

Mustika Wida. S.Kep., Ners., M.Biomed



LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan

RS dr Soepraoen Malang

Tanggal Pengesahan:

22 JULI 2023

TIM PENGUJI

Nama

Tangan Tangan

Ketua : Ns. Dion Kunto Adi Patria, S.Kep.,M.Kep

Anggota : 1. Ns. Sinta Wahyusari, S.kep.,M.Kep., Sp.Kep.Mat

2. Ns. Mustika Wida. S.Kep.,Ners.,M.Biomed

Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma-III Keperawatan



Ns. Riki Ristanto, S. Kep.,M.kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DALAM MENGHADAPI TUGAS AKHIR DI ITSK RS DR.SOEPRAOEN MALANG” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS Tk.II dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, S.kes, SH (Adv), S.Kep.,Ners, M.M., M. Kes selaku Rektor ITSK RS Tk. II dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Dr. Ardhiles Wahyu, M. Kep selaku Dekan FIK ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan ITSK RS Tk. II dr. Soepraoen Malang.

4. Apriyani Puji H M.Kep selaku pembimbing I dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
5. Musthika Wida Mashitah, S.Kep., M.Biomed selaku Pembimbing II dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepada responden Mahasiswa Program Studi DIII keperawatan TK III ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
yang telah telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Kedua Orang tua dan kakak saya yang selalu mendukung dan selalu mendoakan saya.
8. Rekan – rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik – baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
CURRICULUM VITAE	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan.....	5
1.4 Manfaat penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Kualitas Tidur.....	7
2.1.1 Definisi Tidur.....	7
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	8
2.1.3 Siklus Tidur.....	8
2.1.4 Pola Tidur.....	11
2.1.5 Kebutuhan Tidur Manusia.....	11
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	11
2.1.7 Gangguan Tidur.....	16
2.1.8 Kualitas Tidur.....	18
2.1.9 Komponen Kualitas Tidur.....	18
2.1.10 Pengukuran Kualitas Tidur.....	20
2.2 Pengertian Mahasiswa.....	24
2.2.1. Mahasiswa.....	24
2.2.2. Mahasiswa Tingkat Akhir.....	25
2.3 Karya Tulis Ilmiah.....	26
2.3.1. Tugas Akhir.....	26
2.3.2. Karya Tulis Ilmiah.....	26
2.3.3 Kerangka Konsep.....	28
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Kerangka Kerja.....	31
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	32

3.3.1 Populasi	32
3.3.2 Sampel 32	
3.3.3 Teknik Sampling	33
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	33
3.4.1 Identifikasi Variabel Penelitian	33
3.4.2 Definisi Operasional	34
3.5. Pengumpulan Data dan Teknik Pengumpulan Data	36
3.5.1 Proses perijinan	36
3.5.2 Pengumpulan Data	36
3.5.3 Instrumen Pengumpulan Data	37
3.6.1 Waktu dan Tempat Pengumpulan Data	40
3.6.2 Analisis Data	40
3.6 Etika Penelitian	48
3.6.1 Informed Consent	48
3.6.2 <i>Anonymity</i> (Tanpa nama)	49
3.6.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan)	49
3.7 Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Penelitian	50
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	50
4.1.2 Data Umum	51
4.2 Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	60
5.1 Kesimpulan	60
5.2 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.4 Kerangka Konsep	27
Tabel 3.2 Kerangka Kerja	29
Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian	33



DAFTAR SINGKATAN

NREM: *Non Rapid Eye Movement*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

RAS : *Reticular Activating System*

REM : *Rapid Eye Movement*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	62
Lampiran 2 Surat Permohonan Responden	63
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden.....	64
Lampiran 4 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner	65
Lampiran 5 Lembar Kuesioner.....	66
Lampiran 6 Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data Umum.....	80
Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data Khusus.....	82
Lampiran 8 Tabulasi Silang	85
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	87
Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian	88
Lampiran 11 Surat Selesai Penelitian	89
Lampiran 12 Dokumentasi	90



ABSTRAK

Anggoro, Diyang 2023, Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di ITSK RS Dr. Soepraoen Malang. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi D3 Keperawatan ITSK RS Dr. Soepraoen Malang. Pembimbing (I) Apriyani Puji H M.Kep. Pembimbing (II) Musthika Wida Mashitah, S.Kep.,Ners M.Biomed

Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan untuk memperoleh gelar ahli madya yang harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa ITSK RS Dr. Soepraoen Malang yang berproses mengerjakan KTI

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian deskriptif. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat III sebanyak 126 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2023. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur dan membedakan individu dengan kualitas tidur yang baik dan kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa dalam mengerjakan KTI di ITSK RS Dr. Soepraoen Malang diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa sebanyak 70 orang (56%) memiliki kualitas tidur yang cukup buruk dan hampir setengahnya sebanyak 42 orang (33%) memiliki kualitas tidur yang cukup baik dan sebagian kecil sebanyak 14 orang (11%) memiliki kualitas yang sangat buruk

Hasil penelitian ini membantu mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kualitas istirahat dan tidur bagi tubuh, Dan juga sebagai bahan edukasi mahasiswa untuk memperbaiki kualitas tidurnya.

Kata kunci : kualitas tidur ,mahasiswa, tugas akhir

ABSTRAK

Anggoro, Diyang 2023, Overview of Student Sleep Quality in Facing Final Project at ITSK Dr. Soepraoen Malang Hospital.
Scientific Papers. D3 Nursing Study Program ITSK RS Dr. Soepraoen Malang. Supervisor (I) Apriyani Puji H M.Kep. Supervisor (II) Musthika Wida Mashitah, S.Kep., Ners M.Biomed

Final year students are students who are at the end of their studies. Students are required to make a final project or thesis as a graduation requirement to obtain an associate expert degree which must be completed within a predetermined time. The purpose of this study was to determine the picture of sleep quality of ITSK RS Dr. Soepraoen Malang students who were in the process of working on KTI

The research used in this study was is quantitative with descriptive research methods. The sample in this research was 126 level III students. This study was conducted in July 2023. The sampling technique used *cluster sampling*. The measuring instrument used in this study the was *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* to measure and distinguish individuals with good sleep quality and poor sleep quality.

The results showed that the sleep quality of students in doing KTI at ITSK Dr. Soepraoen Malang Hospital was known that most of the 70 students (56%) had quite poor sleep quality and almost half as many as 42 people (33%) had good enough sleep quality and a small percentage as many as 14 people (11%) had very poor quality

The results of this study help students in raising awareness about the importance of quality rest and sleep for the body, and also as educational material for students to improve the quality of sleep.

Keywords: student sleep quality