

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KELELAHAN DENGAN KUALITAS
TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN ANGKATAN 2022
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Diajukan Oleh
Apipah
2110913220016



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

September, 2024

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KELELAHAN DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA KEPERAWATAN ANGGARAN 2022
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Apipah

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 23 September 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Devi rahmayanti, Ns., M.Imun

Anggota Dewan Penguji Lain

Hery Wibowo, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping

Dr. Anggi Setyowati, Ns., M.Sc

Hery Setiawan, Ns., M.Kep

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Agrianto, Ns., M.N.S., Ph.D

Koordinator Program Studi Keperawatan

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Banjarbaru, 23 September 2024



Apipah

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah swt. yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 Universitas Lambung Mangkurat” dengan baik dan sesuai dengan waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak/orang, diantaranya:

1. Kedua Pembimbing, Devi Rahmayanti S.Kep., Ns., M.Imun. dan Dr. Anggi Setyowati S.Kep., Ns., M.Sc yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
2. Kedua dewan penguji Hery Wibowo, S.kep., Ns., M.Kep dan Herry Setiawan, S.Kep., Ns., M.Kep yang memberikan kritik dan saran membangun sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.
3. Kepala Program Studi Keperawatan FKIK ULM yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, dan responden dalam pelaksanaan penelitian.
4. Rekan penelitian dan semua pihak yang memberikan bantuan dan dukungannya. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 23 September 2024



Apipah

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 Universitas Lambung Mangkurat” tepat pada waktunya. Terima kasih penulis sampaikan pada:

1. Keluarga saya, khususnya kedua orang tua saya Bapak Abdurrahman, Ibu Maimanah, dan adik-adik saya yang turut mendukung dalam penulisan skripsi ini.
2. Kedua dosen pembimbing karya tulis ilmiah saya yaitu Devi Rahmayanti S.Kep., Ns., M.Imun dan Dr. Anggi Setyowati S.Kep., Ns., M.Sc yang telah membantu penulis hingga saat ini dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah serta selalu memberikan dukungan kepada saya untuk selalu semangat dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Kedua dosen penguji karya tulis ilmiah saya yaitu Hery Wibowo, S.kep., Ns., M.Kep dan Herry Setiawan, S.Kep., Ns., M.Kep yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun selama proses pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
4. Teman terdekat saya, yaitu Eka Putri Damaiyanti yang selalu menemani peneliti ke lokasi penelitian, memberi dukungan, serta bantuannya selama proses pengerjaan karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh teman-teman Axon angkatan 2021 yang telah kebersamai mulai dari semester awal hingga akhir dan menjadi teman seperjuangan selama ini.

6. Sahabat saya yang saya sayangi dan menjadi penyemangat di kala demotivasi, yaitu Misna.
7. Diri saya sendiri, Apipah. Terima kasih sudah bertahan hingga saat ini dan selalu berjuang untuk tetap melanjutkan pendidikan di setiap keadaan.

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KELELAHAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Apipah

Latar belakang: Kualitas tidur yang baik penting untuk kesehatan mahasiswa keperawatan, yang sering kali terganggu oleh kelelahan akibat rutinitas akademik yang padat. Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk memahami dampak kelelahan terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara tingkat kelelahan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan angkatan 2022 Universitas Lambung Mangkurat.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* pada 68 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Subjective Self Rating Test* (SSRT) untuk mengukur kelelahan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur. Analisis data dilakukan dengan *spearman rho*.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan tingkat kelelahan dengan kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan angkatan 2022 ULM dengan *p-value* 0,296.

Pembahasan: Tingkat kelelahan pada mahasiswa keperawatan angkatan 2022 ULM menunjukkan sebagian besar kategori sedang. Kualitas tidur Mahasiswa sebagian besar buruk dengan durasi tidur yang kurang dari kebutuhan tidur dewasa muda.

Kata Kunci: Tingkat kelelahan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN FATIGUE LEVEL AND SLEEP QUALITY AMONG 2022 NURSING STUDENTS UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Apipah

Background: Quality sleep is important for the health of students, who are often disturbed by fatigue due to busy academic routines. This research is important to conduct to understand the impact of fatigue on students' sleep quality

Objective: To analyze the relationship between the level of fatigue and the quality of sleep of the class of 2022 students at Lambung Mangkurat University

Method: This study uses a cross-sectional design with 68 respondents. We collected data using the Subjective Self Rating Test (SSRT) questionnaire to measure fatigue and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. Data analysis was conducted using Spearman's rho.

Results: The results of this study there was no relationship between the level of fatigue and the sleep quality of Nursing Students class of 2022 at ULM with a p-value of 0.296.

Discussion: The level of fatigue among the 2022 nursing students at ULM is categorized as moderate. The sleep quality of students is generally poor, with sleep duration falling short of the needs of young adults.

Keywords: Fatigue level, Sleep Quality, Nursing Students

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
LEMBAR PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan	7
1.4.2 Bagi Responden	7
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	7
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Tidur	10
2.1.1 Definisi Tidur	10
2.1.2 Fisiologis Tidur.....	11
2.1.3 Tahapan Tidur.....	11
2.1.4 Siklus Tidur	14
2.1.5 Jumlah Tidur yang Dibutuhkan Menurut Usia.....	15
2.1.6 Kualitas Tidur	17
2.1.7 Indikator Kualitas Tidur	17
2.1.8 Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	18

2.1.9 Gangguan Tidur	20
2.1.10 Alat Ukur Kualitas Tidur.....	21
2.2 Konsep Kelelahan (<i>Fatigue</i>)	23
2.2.1 Definisi Kelelahan	23
2.2.2 Jenis-Jenis Kelelahan	24
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Kelelahan.....	25
2.2.4 Alat Ukur Kelelahan	25
2.3 Hubungan Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur	28
2.4 Kerangka Teori.....	30
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	31
3.1 Kerangka Konsep	31
3.2 Hipotesis Penelitian	32
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	33
4.1 Rancangan Penelitian.....	33
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	33
4.2.1 Populasi	33
4.2.2 Sampel.....	33
4.3 Instrumen Penelitian	34
4.3.1 Kuesioner Demografi	34
4.3.2 Kuesioner Subjective Self Rating Test (SSRT).....	34
4.3.3 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	35
4.4 Variabel Penelitian.....	37
4.4.1 Variabel Independen	37
4.4.2 Variabel Dependen	38
4.4.3 Definisi Operasional	38
4.5 Prosedur Penelitian	39
4.5.1 Tahap Persiapan.....	39
4.5.2 Tahap Pelaksanaan	40
4.6 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	40
4.6.1 Teknik Pengumpulan Data	40
4.6.2 Teknik Pengolahan Data	41
4.7 Analisis Data	44
4.7.1 Analisis Univariat	44
4.7.2 Analisis Bivariat.....	44
4.8 Tempat dan Waktu Penelitian.....	45

4.8.1 Tempat Penelitian	45
4.8.2 Waktu Penelitian	45
4.9 Etika Penelitian.....	45
BAB 5 HASIL	47
5.1 Analisis Univariat	47
5.1.1 Karakteristik Responden	47
5.1.2 Gambaran Tingkat Kelelahan Mahasiswa Keperawatan angkatan 2022 ULM.....	49
5.1.3 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan angkatan 2022 ULM.....	51
5.2 Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur	52
BAB 6 PEMBAHASAN	54
6.1 Karakteristik Demografi Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM.....	54
6.2 Tingkat Kelelahan pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM.....	56
6.3 Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan angkatan 2022 ULM.....	57
6.4 Hubungan Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM	59
6.5 Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB 7 PENUTUP	62
7.1 Simpulan	62
7.2 Saran.....	62
7.2.1 Bagi Institusi Pendidikan.....	62
7.2.2 Bagi Responden	63
7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perasaan kelelahan secara subjektif (Subjective Self Rating Test)	28
Tabel 4.1 Item Komponen Kuesioner SSRT	35
Tabel 4.2 Item Komponen Kuesioner PSQI	36
Tabel 4.3 Definisi Operasional.....	38
Tabel 5.1 Gambaran distribusi karakteristik Demografi Mahasiswa Keperawatan angkatan 2022 ULM	47
Tabel 5.2 Persentase Usia.....	48
Tabel 5.3 Persentase Jenis Kelamin.....	48
Tabel 5.4 Persentase SKS.....	49
Tabel 5.5 Persentase Lama Penggunaan Gadget Per Hari	49
Tabel 5.6 Gambaran Tingkat Kelelahan Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM.....	49
Tabel 5.7 Gambaran Tingkat Kelelahan Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM Berdasarkan Total Skor.....	50
Tabel 5.8 Gambaran Komponen Tingkat Kelelahan Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM	50
Tabel 5.9 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM.....	51
Tabel 5.10 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM Berdasarkan Total Skor.....	51
Tabel 5.11 Gambaran Komponen Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 ULM	52
Tabel 5.12 Hubungan Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan angkatan 2022 ULM.....	52
Tabel 5.13 <i>Crosstable</i> Hubungan Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan angkatan 2022 ULM	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus Tidur	14
Gambar 2. 2 Kerangka Teori Hubungan antara Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur	30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan antara Tingkat Kelelahan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2022 Universitas Lambung Mangkurat.....	31

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
ESS	: <i>Epworth Sleepiness Scale</i>
ESSA	: <i>Educational Stress Scale for Adolescent</i>
FSS	: <i>Fatigue Severity Scale</i>
IFRC	: <i>International Fatigue Research Conference</i>
KAUPK2	: Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja
MOS	: <i>Medical Outcome Study</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
PSD	: <i>Pittsburgh Sleep Diary</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular activating system</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SSRT	: <i>Subjective Self Rating Test</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Biodata Peneliti
Lampiran 2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Lembar Informasi (Information Sheet)
Lampiran 4	Lembar Informed Consent
Lampiran 5	Kuesioner Subjective Self Rating Test (SSRT)
Lampiran 6	Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
Lampiran 7	Bukti Persetujuan Penggunaan Kuesioner
Lampiran 8	Dokumentasi Studi Pendahuluan
Lampiran 9	Terjemahan Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
Lampiran 10	Terjemahan Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Indonesia-English)
Lampiran 11	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 12	Surat Layak Etik KEPK Banjarbaru
Lampiran 13	Tabulasi Data Demografi Respdn
Lampiran 14	Data Tabulasi Tingkat Kelelahan Responden
Lampiran 15	Data Tabulasi Kualitas Tidur Responden
Lampiran 16	Data Taburasi Hubungan Tingkat kelelahan dengan Kualitas Tidur
Lampiran 17	Uji Normalitas Data
Lampiran 18	Analisis Univariat Demografi Responden
Lampiran 19	Analisis Gambaran Tingkat Kelelahan dan Kualitas Tidur Responden
Lampiran 20	Analisis Gambaran Komponen Tingkat Kelelahan dan Kualitas Tidur Responden
Lampiran 21	Analisis Hubungan Tingkat Kelelahan dan Kualitas Tidur Responden
Lampiran 22	Dokumentasi Pengambilan data Penelitian