

**HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT
IGD DI RSD IDAMAN KOTA BANJARBARU**

SKRIPSI

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

Oleh

Nor Wahyu Ningsih

2210913320022



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

DESEMBER, 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT IGD DI RSD IDAMAN KOTA BANJARBARU

Dipersiapkan dan disusun oleh

NOR WAHYU NINGSIH

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 29 Desember 2025

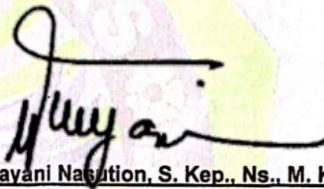
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Hery Wibowo, S. Kep., Ns., M. Kep.

Ketua Penguji



Tina Handayani Nasution, S. Kep., Ns., M. Kep.

Pembimbing Pendamping



Candra Kusuma Negara, S. Kep., Ns., M. Kep.

Anggota Penguji



Irfan Maulana, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.MB.

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



Dr. Herawati, S. Kep., Ns., M. Kep.
Koordinator Program Studi Keperawatan

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji bagi Allah Subhanuhu Wa Ta'ala atas segala kemudahan, kekuatan, dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Keluarga tercinta yang selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, ketenangan dan alasan untuk terus berusaha. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak pernah berhenti. Kepada Alm. Bapak Umardu Mestika dan Ibu Nordiati, adik saya Rosi Aliya, serta seluruh keluarga, semoga karya ini menjadi sedikit hadiah atas segala kebaikan kalian.
2. Kedua pembimbing yang selalu memberikan arahan dan tidak lelah membimbing sepanjang proses penyusunan. Kepada Ns. Hery Wibowo, S.Kep., M.Kep dan Ns. Candra Kusuma Negara, S.Kep., M.Kep, terima kasih atas ilmu, kesabaran dan perhatian yang begitu berarti.
3. Sahabat-sahabat terbaik kepada Nabillah, Shafira, Muna, Fadma, Dita, Irma dan Latri, terima kasih atas tenaga, waktu, dukungan dan bantuan selama proses ini.
4. Kepada Prada Syahrianur, terima kasih sudah menemani, mendukung, menghibur, menjadi pendengar yang baik, kontribusi tenaga dan waktu selama proses ini.
5. Teman-teman Clavicle 2022, yang namanya tidak bisa disebutkan satu per satu. Terima kasih atas kebersamaan, kerjasama, bantuan dan semangatnya yang sangat berarti dalam proses yang penuh cerita ini.

Semoga seluruh kebaikan yang kalian berikan dibalas oleh Allah Subhanahu Wa Ta'ala dengan keberkahan yang berlimpah, dan semoga Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini membawa manfaat bagi banyak orang.

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam 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, 18 November 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Nor Wahyu Ningsih

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan stres dengan kualitas tidur pada perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru” tepat pada waktunya.

Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi syarat guna memperoleh derajat sarjana keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (Prof. Dr. Syamsul Arifin, dr., M.Pd., FISPH, FISCM) dan Koordinator Program Studi Keperawatan (Ibu Dr. Herawati Ns., M. Kep.) yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Kedua pembimbing yaitu Ns. Hery Wibowo, S.Kep., M.Kep (Pembimbing Utama) dan Ns. Candra Kusuma Negara, S.Kep.,M,Kep (Pembimbing Pendamping) yang bersedia membimbing, memberikan saran, arahan serta motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. Kedua dosen penguji (Ns. Tina Handayani Nasution., S.Kep. M.Kep dan Ns. Irfan Maulana, M.Kep., Sp.Kep.MB) yang telah memberi arahan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi berkembang dan lebih baik.
4. Rekan penelitian serta semua pihak yang telah memberikan motivasi dan arahan yang sangat membantu.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 18 November 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Nor Wahyu Ningsih

ABSTRAK

HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT IGD DI RSD IDAMAN KOTA BANJARBARU

Ningsih, Nor Wahyu

Latar Belakang: Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang diketahui dapat memengaruhi kualitas tidur, khususnya pada perawat IGD yang bekerja dalam situasi tekanan tinggi dan sistem kerja shift. Namun, kualitas tidur perawat tidak hanya dipengaruhi oleh stres, melainkan juga berbagai faktor lain seperti penyakit fisik, obat-obatan, lingkungan, gaya hidup, faktor gizi, dan kelelahan.

Tujuan: Mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur pada perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru.

Metode: Penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 27 perawat IGD dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur stres dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*.

Hasil: Sebanyak 17 perawat IGD (63%) mengalami stres ringan dan 21 perawat IGD (77,8%) memiliki kualitas tidur buruk. Uji *Spearman* diperoleh nilai $p=0,258$ ($\alpha=0,05$), tidak terdapat hubungan signifikan antara stres dengan kualitas tidur pada perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru.

Diskusi: Tidak ditemukan hubungan signifikan menunjukkan bahwa meskipun stres berperan dalam memengaruhi kualitas tidur, terdapat faktor lain yang lebih dominan, seperti dukungan sosial, adaptasi terhadap lingkungan kerja, rutinas pribadi, serta mekanisme koping yang efektif.

Kata kunci: Stres, Kualitas Tidur, Perawat IGD

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND SLEEP QUALITY AMONG EMERGENCY DEPARTMENT NURSES AT IDAMAN REGIONAL HOSPITAL, BANJARBARU

Ningsih, Nor Wahyu

Background: Stress is one the psychological factors known to affect sleep quality, particularly among Emergency Department nurses who work in high-pressure situations and shift-based work systems. However, nurses' sleep quality is not only influenced by stress but also by various other factors, such as physical illnesses, medication use, environmental conditions, lifestyle, nutritional factors, and fatigue.

Objective: This study aimed to determine the relationship between stress and sleep quality among emergency department nurses at Idaman Regional Hospital, Banjarbaru.

Method: This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 27 emergency department nurses selected using a total sampling technique. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using Spearman's correlation test.

Results: A total of 17 emergency department nurses (63%) experienced mild stress, and 21 emergency department nurses (77,8%) had poor sleep quality. Spearman's correlation analysis showed a p-value of 0.258 ($\alpha = 0,05$), indicating no statistically significant relationship between stress and sleep quality among emergency department nurses at Idaman Regional Hospital, Banjarbaru.

Discussion: The absence of a significant relationship suggests that although stress plays a role in influencing sleep quality, other factors such as social support, adaptation to the work environment, personal routines, and effective coping mechanisms may have a more dominant influence.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Emergency Department Nurses

DAFTAR ISI

| | |
|---|--------------|
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| ABSTRAK | viii |
| ABSTRACT | ix |
| DAFTAR ISI | x |
| DAFTAR TABEL | xiv |
| DAFTAR GAMBAR | xvi |
| DAFTAR SINGKATAN | xviii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 5 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 5 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti..... | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Bagi Responden..... | 6 |
| 1.4.3 Manfaat Bagi Instansi Pendidikan..... | 6 |
| 1.4.4 Manfaat Bagi Instansi Kesehatan..... | 6 |
| 1.4.5 Manfaat Bagi Peneliti Lain..... | 6 |
| 1.5 Keaslian Penelitian..... | 7 |

| | |
|---|-----------|
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... | 9 |
| 2.1 Konsep Perawat Gawat Darurat | 9 |
| 2.1.1 Definisi Perawat Gawat Darurat..... | 9 |
| 2.2 Konsep Stres | 10 |
| 2.2.1 Definisi Stres | 10 |
| 2.2.2 Gejala Stres..... | 11 |
| 2.2.3 Jenis Tingkat Stres | 12 |
| 2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres | 12 |
| 2.2.5 Dampak Stres..... | 13 |
| 2.2.6 Alat Ukur Stres | 13 |
| 2.3 Konsep Kualitas Tidur..... | 14 |
| 2.3.1 Definisi Kualitas Tidur | 14 |
| 2.3.2 Fisiologi Tidur | 15 |
| 2.3.3 Fungsi Tidur | 16 |
| 2.3.4 Komponen-komponen Kualitas Tidur | 16 |
| 2.3.5 Klasifikasi Tidur | 17 |
| 2.3.6 Jenis Gangguan Tidur | 19 |
| 2.3.7 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 21 |
| 2.3.8 Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Perawat Gawat Darurat | 24 |
| 2.3.9 Dampak Kualitas Tidur Buruk | 25 |
| 2.3.10 Alat Ukur Kualitas Tidur | 26 |
| 2.4 Kerangka Teori | 27 |
| BAB 3 KERANGKA KONSEP | 28 |
| 3.1 Kerangka Konsep | 28 |
| 3.2 Hipotesis..... | 30 |
| BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN..... | 31 |
| 4.1 Rancangan Penelitian..... | 31 |

| | | |
|--------------|---|-----------|
| 4.2. | Populasi dan Sampel..... | 31 |
| 4.2.1 | Populasi | 31 |
| 4.2.2 | Sampel | 31 |
| 4.3. | Instrumen Penelitian | 32 |
| 4.3.1 | Kuesioner Demografi..... | 32 |
| 4.3.2 | Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10) | 32 |
| 4.3.3 | Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)..... | 34 |
| 4.4 | Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 36 |
| 4.4.1 | Uji Validitas..... | 36 |
| 4.4.2 | Uji Reliabilitas | 36 |
| 4.5 | Variabel Penelitian..... | 37 |
| 4.6 | Definisi Operasional..... | 37 |
| 4.7 | Prosedur Penelitian | 38 |
| 4.7.1 | Tahap Persiapan | 38 |
| 4.7.2 | Tahap Pelaksanaan..... | 38 |
| 4.8 | Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data | 40 |
| 4.8.1 | Teknik Pengumpulan Data | 40 |
| 4.8.2 | Teknik Pengolahan Data | 40 |
| 4.8.3 | Alur Penelitian | 43 |
| 4.9 | Analisis Data..... | 44 |
| 4.9.1 | Analisis Univariat | 44 |
| 4.9.2 | Analisis Bivariat | 44 |
| 4.10 | Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian | 45 |
| 4.10.1 | Tempat Penelitian..... | 45 |
| 4.10.2 | Waktu Penelitian..... | 45 |
| 4.11 | Etika Penelitian..... | 45 |
| BAB 5 | HASIL PENELITIAN | 47 |
| 5.1. | Analisis Univariat | 47 |

| | | |
|-------------------------------|--|-----------|
| 5.1.1 | Karakteristik Responden..... | 47 |
| 5.1.2 | Stres Pada Perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru | 50 |
| 5.1.3 | Kualitas Tidur Pada Perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru | 51 |
| 5.2. | Analisis Bivariat | 56 |
| BAB 6 PEMBAHASAN | | 58 |
| 6.1. | Karakteristik Responden..... | 58 |
| 6.1.1 | Usia | 58 |
| 6.1.2 | Jenis Kelamin | 59 |
| 6.1.3 | Lama Bekerja | 60 |
| 6.1.4 | Pendidikan Terakhir..... | 61 |
| 6.1.5 | Posisi dalam Jenjang Karir | 62 |
| 6.2. | Stres Perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru | 63 |
| 6.3. | Kualitas Tidur Perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru | 65 |
| 6.4. | Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru | 68 |
| 6.5. | Keterbatasan Penelitian..... | 70 |
| BAB 7 PENUTUP..... | | 72 |
| 7.1. | Simpulan | 72 |
| 7.2. | Saran..... | 72 |
| 7.2.1 | Bagi Perawat | 72 |
| 7.2.2 | Bagi Institusi Rumah Sakit..... | 73 |
| 7.2.3 | Bagi Institusi Pendidikan..... | 73 |
| 7.2.4 | Bagi Penelitian Selanjutnya | 73 |
| 7.2.5 | Luaran Penelitian..... | 74 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 75 |
| LAMPIRAN..... | | 83 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 4. 1 Kisi-kisi Perceived Stress Scale (PSS-10)..... | 33 |
| Tabel 4. 2 Komponen Perceived Stress Scale (PSS-10)..... | 33 |
| Tabel 4. 3 Kisi-kisi Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) | 34 |
| Tabel 4. 4 Definisi operasional..... | 37 |
| Tabel 4. 5 Scoring Data Stres | 42 |
| Tabel 4. 6 Scoring Data Kualitas Tidur..... | 42 |
| Tabel 5. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia (n=27)..... | 47 |
| Tabel 5. 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=27) | 48 |
| Tabel 5. 3 Karakteristik responden berdasarkan lama bekerja..... | 48 |
| Tabel 5. 4 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan..... | 49 |
| Tabel 5. 5 Karakteristik responden berdasarkan jenjang karir..... | 50 |
| Tabel 5. 6 Distribusi frekuensi stress perawat IGD..... | 51 |
| Tabel 5. 7 Distribusi frekuensi kualitas tidur perawat IGD | 51 |
| Tabel 5. 8 Distribusi jawaban kuesioner PSQI pada perawat IGD Idaman | 52 |
| Tabel 5. 9 Distribusi item kualitas tidur berdasarkan kualitas tidur subjektif pada perawat IGD di RSD Idaman..... | 53 |
| Tabel 5. 10 Distribusi item kualitas tidur berdasarkan durasi tidur pada perawat IGD di RSD Idaman | 53 |
| Tabel 5. 11 Distribusi item kualitas tidur berdasarkan latensi tidur pada perawat IGD di RSD Idaman | 53 |
| Tabel 5. 12 Distribusi item kualitas tidur berdasarkan efisiensi tidur pada perawat IGD di RSD Idaman | 54 |
| Tabel 5. 13 Distribusi item kualitas tidur berdasarkan gangguan tidur pada perawat IGD di RSD Idaman | 54 |

| | |
|---|----|
| Tabel 5. 14 Distribusi item kualitas tidur berdasarkan penggunaan obat tidur pada perawat IGD di RSD Idaman..... | 55 |
| Tabel 5. 15 Distribusi item kualitas tidur berdasarkan gangguan aktivitas siang hari pada perawat IGD di RSD Idaman | 55 |
| Tabel 5. 16 Analisis hubungan stres dengan kualitas tidur pada perawat IGD di RSD Idaman Kota Banjarbaru | 56 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori | 27 |
| Gambar 3. 1 Kerangka Konsep..... | 29 |
| Gambar 4. 1 Kerangka alur penelitian..... | 43 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|----------|--|
| BSR | : <i>Bulbar Synchronizing Region</i> |
| EDS | : <i>Excessive daytime sleepiness</i> |
| IGD | : <i>Instalasi Gawat Darurat</i> |
| Kemenkes | : Kementerian Kesehatan |
| NREM | : <i>Non Rapid Eye Movement</i> |
| NCC | : <i>National Command Center</i> |
| NT1 | : <i>Narkolepsi Tipe 1</i> |
| NT2 | : <i>Narkolepsi Tipe 2</i> |
| PSS | : <i>Perceived Stres Scale</i> |
| PSQI | : <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> |
| PLM | : <i>Periodic Leg Movement</i> |
| PLMD | : <i>Periodic Limb Movement Disorder</i> |
| RSD | : Rumah Sakit Daerah |
| REM | : <i>Rapid Eye Movement</i> |
| RAS | : <i>Reticular Activating System</i> |
| RLS | : <i>Restless Leg</i> |
| SCN | : <i>Suprachiasmatic nucleus</i> |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Biodata Peneliti | 84 |
| Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan | 85 |
| Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan | 86 |
| Lampiran 4 Surat Pengantar <i>Ethical Clearance</i> | 87 |
| Lampiran 5 Lembar Kelaikan | 88 |
| Lampiran 6 Surat Pengantar Izin Penelitian | 89 |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian | 90 |
| Lampiran 8 Lembar <i>Informed Consent</i> | 92 |
| Lampiran 9 Lembar <i>Information Sheet</i> | 93 |
| Lampiran 10 Kuesioner Penelitian | 94 |
| Lampiran 11 Tabulasi Data Hasil Penelitian..... | 100 |
| Lampiran 12 Data Rekap Hasil SPSS | 101 |
| Lampiran 13 Hasil Uji Turnitin | 107 |
| Lampiran 14 Hasil Uji <i>Typo</i> | 108 |
| Lampiran 15 Hasil Uji Format..... | 109 |
| Lampiran 16 Lembar Konsultasi | 110 |
| Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian..... | 111 |
| Lampiran 18 Permohonan Izin Kuesioner | 112 |