

**PENGARUH TERAPI *NATURE SOUND* TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
(Studi di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu
Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)**

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

Diajukan Oleh
Nabillah Nur Hafizah
2210913220007



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

Desember, 2025

PERNYATAAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

PENGARUH TERAPI *NATURE SOUND* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
(Studi di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)

Dipersiapkan dan disusun oleh
NABILLAH NUR HAFIZAH
Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 19 Desember 2025

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



Lola Illona Elfani Kausar, S.Kep., Ns., M.Kep.

Ketua Penguji



Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Pembimbing Pendamping



Ns. Hamka, M.Kep., RN., WOC(ET)N

Anggota Penguji



Alfian Nur, S.Kep., Ns., M.S

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'alam*, segala puji bagi *Allah Subhanahu Wa Ta'ala* atas segala kemudahan, kekuatan, dan kesempatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Dengan penuh rasa syukur, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Keluarga tercinta, yang selalu menjadi tempat pulang, sumber ketenangan, dan alasan untuk terus berusaha. Terima kasih atas doa, kasih sayang, dan pengorbanan yang tak pernah berhenti. Kepada Bapak Muhammad Muzakir, S.Pd dan Ibu Ida Yuniarti, S.Pd, serta adik saya Alya Nur Ramadhani, 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 Lola Ilona Elfani Kausar, S.Kep., Ns., M.Kep. dan Ns. Hamka, M.Kep., RN., WOC(ET)N, terima kasih atas ilmu, kesabaran, dan perhatian yang begitu berarti.
3. Sahabat-sahabat terbaik kepada Shafira, Dita, Ningsih, Muna, Fadma, Fatim dan Aska yang selalu memberikan semangat, hadir dengan tawa, cerita, dan dukungan tanpa syarat.
4. Teman-teman Clavicle 2022, yang namanya tidak bisa disebutkan satu per satu. Terimakasih atas kebersamaan, bantuan, dan semangatnya 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 tugas akhir ini membawa manfaat bagi banyak orang.

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tugas akhir 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, Desember 2025



Nabillah Nur Hafizah

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Pengaruh Terapi *Nature sound* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat” tepat pada waktunya.

Tugas akhir 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 terimakasih 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, S.Kep., Ns., M. Kep.) yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Kedua pembimbing yaitu Lola Illona Elfani Kausar, S.Kep., Ns., M.Kep. (Pembimbing Utama) dan Ns. Hamka, M.Kep., RN., WOC(ET)N. (Pembimbing Pendamping) yang bersedia membimbing, memberikan saran, arahan serta motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Kedua dosen penguji (Dr. Herawati, S.Kep., Ns., M.Kep dan Alfian Nur, S.Kep., Ns., M.S) yang telah memberi arahan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat sehingga tugas akhir ini menjadi berkembang dan lebih baik.
4. Rekan penelitian serta semua pihak yang telah memberikan motivasi dan arahan yang sangat membantu.

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

Banjarbaru, Desember 2025



Nabillah Nur Hafizah

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *NATURE SOUND* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR (Studi di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat)

Hafizah, Nabillah Nur

Latar Belakang: Mahasiswa keperawatan tingkat akhir rentan terhadap kualitas tidur yang buruk akibat stres akademik dan tekanan dari tugas kuliah serta ujian. Terapi *nature sound* diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi *nature sound* terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *pretest-posttest*. Sebanyak 45 responden yang memenuhi kriteria inklusi diambil menggunakan teknik sampling acak. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk menilai kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil: Sebelum intervensi, 32 responden (71,1%) memiliki kualitas tidur buruk dan 13 responden (28,9%) memiliki kualitas tidur yang baik, dan setelah terapi, jumlah responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk menurun menjadi 28 responden (62,2%) dan responden yang memiliki kualitas tidur yang baik meningkat menjadi 17 responden (37,8%). Nilai $p = 0,285$ menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi *nature sound* pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan.

Diskusi: Meskipun terapi *nature sound* menunjukkan peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan secara deskriptif, hasil statistik tidak signifikan. Faktor eksternal seperti kebiasaan begadang dan stres akademik mungkin mempengaruhi hasil.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Terapi *Nature sound*, Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

THE EFFECT OF NATURE SOUND THERAPY ON SLEEP QUALITY OF FINAL-YEAR STUDENTS *(Study in the Nursing Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University)*

Hafizah, Nabillah Nur

Background: *Final-year nursing students are vulnerable to poor sleep quality due to academic stress and pressure from coursework and exams. Nature sound therapy is expected to help improve their sleep quality.*

Objective: *To determine the effect of nature sound therapy on the sleep quality of final-year students in the Nursing Study Program at the Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University*

Methods: *This study employed a pre-experimental design with a pretest–posttest approach. A total of 45 respondents who met the inclusion criteria were selected using random sampling techniques. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was used to assess sleep quality. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.*

Results: *Before the intervention, 32 respondents (71.1%) had poor sleep quality and 13 respondents (28.9%) had good sleep quality. After the therapy, the number of respondents with poor sleep quality decreased to 28 respondents (62.2%), while those with good sleep quality increased to 17 respondents (37.8%). A p-value of 0.285 indicates that there was no statistically significant difference in sleep quality before and after the nature sound therapy among final-year nursing students.*

Discussion: *Although nature sound therapy descriptively showed an improvement in sleep quality among final-year nursing students, the statistical results were not significant. External factors such as late-night habits and academic stress may have influenced the outcomes.*

Keywords: *Sleep Quality, Nature sound Therapy, Final-Year Students*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	9
1.4.2 Manfaat Bagi Responden	9
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti Lain	9
1.5 Keaslian Penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Mahasiswa	11
2.1.1. Definisi Mahasiswa.....	11
2.1.2. Definisi Mahasiswa Keperawatan	11
2.1.3. Proses Akademik Mahasiswa Keperawatan	12
2.1.4. Masalah Akademik Mahasiswa Keperawatan.....	12
2.1.5. Mahasiswa Semester Akhir	13
2.2 Konsep Tidur	13
2.2.1 Definisi Tidur	13
2.2.2 Fisiologi Tidur	13

2.2.3	Fase dan Tahapan Tidur	14
2.2.4	Fungsi Tidur	16
2.2.5	Kebutuhan Tidur Sesuai Tahapan Perkembangan	16
2.2.6	Kebutuhan Tidur Mahasiswa Semester Akhir	18
2.3	Konsep Kualitas Tidur.....	18
2.3.1	Definisi Kualitas Tidur	18
2.3.2	Komponen Kualitas Tidur	18
2.3.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	20
2.3.4	Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa.....	21
2.3.5	Jenis Gangguan Kualitas Tidur	21
2.3.6	Dampak Gangguan Kualitas Tidur.....	22
2.3.7	Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur	24
2.4	Konsep Terapi Musik.....	24
2.4.1	Jenis – Jenis Terapi Musik	24
2.4.2	Definisi <i>Nature sound</i>	25
2.4.3	Terapi <i>Nature sound</i>	25
2.5	Kerangka Teori.....	27
BAB 3 KERANGKA KONSEP		28
3.1	Kerangka Konsep.....	28
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....		30
4.1	Rancangan Penelitian.....	30
4.1.1	Populasi	30
4.1.2	Sampel	31
4.2	Instrumen Penelitian	32
4.2.1	Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi <i>Nature sound</i>	32
4.2.2	Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	34
4.3	Variabel Penelitian.....	36
4.4	Definisi Operasional.....	37
4.5	Prosedur Penelitian	37
4.5.1	Tahap Persiapan	37
4.5.2	Tahap Pelaksanaan.....	39
4.6	Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	41
4.6.1	Teknik Pengumpulan Data	41
4.6.2	Teknik Pengolahan Data	41
4.7	Analisis Data	43
4.7.1	Analisis Univariat	43

4.7.2	Analisis Bivariat	43
4.8	Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian	44
4.8.1	Tempat Penelitian.....	44
4.8.2	Waktu Penelitian.....	44
4.9	Etika Penelitian.....	44
BAB 5	HASIL PENELITIAN	46
5.1	Analisis Univariat	46
5.1.1	Karakteristik Responden Menurut Usia.....	46
5.1.2	Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	47
5.1.3	Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Lambung Mangkurat Sebelum Diberikan Intervensi.....	47
5.1.4	Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Lambung Mangkurat Sesudah Diberikan Intervensi.....	47
5.2	Analisis Bivariat	48
5.2.1	Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> pada kualitas tidur	48
BAB 6	PEMBAHASAN	50
6.1	Karakteristik Responden Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Lambung Mangkurat.....	50
6.1.1	Usia	50
6.1.2	Jenis Kelamin	51
6.2	Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Lambung Mangkurat Sebelum Diberikan Intervensi	54
6.3	Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Sesudah Diberikan Intervensi	57
6.4	Pengaruh Pemberian Terapi <i>Nature sound</i> Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Universitas Lambung Mangkurat	59
6.5	Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB 7	PENUTUP.....	65
7.1	Simpulan	65
7.2	Saran.....	66
7.2.1	Bagi Peneliti	66
7.2.2	Bagi Responden Penelitian	66
7.2.3	Bagi Penelitian Selanjutnya	66
DAFTAR PUSTAKA.....		67
LAMPIRAN.....		72

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Interpretasi skor <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	35
Tabel 4. 2 Kisi- Kisi <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	35
Tabel 4. 3 Definisi Operasional	37
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Menurut Umur.....	46
Tabel 5. 2 Distribusi Karakteristik Responden Menurut Usia (n=45)	46
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin	47
Tabel 5. 4 Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Semester Sebelum diberikan Intervensi.....	47
Tabel 5. 5 kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester Sesudah Diberikan Intervensi.....	47
Tabel 5. 6 Hasil uji <i>Wilcoxon</i>	48
Tabel 5. 7 Persentase komponen kualitas tidur pet item	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar Kerangka Teori.....	27
Gambar 3. 1 Gambar Kerangka Konsep.....	29
Gambar 4. 1 Gambar Rancangan Penelitian	30

DAFTAR SINGKATAN

BZDs	: <i>Benzodiazepine</i>
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
OSCE	: <i>Objective Structured Clinical Examination</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
UAS	: Ujian Akhir Semester
UTS	: Ujian Tengah Semester
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti.....	73
Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan.....	74
Lampiran 3. Lembar <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran 4. Lembar Penjelasan Penelitian (<i>Information Sheet</i>).....	77
Lampiran 5. Instrumen Penelitian.....	79
Lampiran 6. Lembar Observasi Kepatuhan SOP <i>Nature sound</i>	82
Lampiran 7. Surat Pengantar <i>Ethical Clearance</i>	83
Lampiran 8. <i>Ethical Clearance</i>	84
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 10. Dokumentasi Grup Whatsapp Penelitian.....	86
Lampiran 11. Pengisian <i>Informed Consent</i>	86
Lampiran 12. Jawaban Kuesioner Responden (<i>Pre test</i>).....	87
Lampiran 13. Jawaban Kuesioner Responden (<i>Post test</i>).....	88
Lampiran 14. Dokumentasi Responden Selama Penelitian.....	89
Lampiran 15. Data Hasil Kuesioner (<i>Pre test</i>).....	90
Lampiran 16. Data Hasil Kuesioner (<i>Post test</i>).....	91
Lampiran 17. Data Hasil Uji Statistik.....	92
Lampiran 18. Hasil Uji Turnitin.....	93
Lampiran 19. Hasil Uji Typo.....	94
Lampiran 20. Lembar Bimbingan.....	95