

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA SELAMA PROSES PENYUSUNAN SKRIPSI DI STIKES ALIFAH PADANG TAHUN 2023

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Strata 1 Kesehatan Masyarakat



Oleh

**GABRIEL
1913201091**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama lengkap : Gabriel
NIM : 1913201091
Tempat/ Tanggal lahir : Padang, 13 Maret 1997
Tahun Masuk : 2019
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Revi Neini Ikbal, M.Kep
Nama Pembimbing I : Wilda Tri Yuliza, SKM.,M.Kes
Nama Pembimbing II : Febriyanti Nursya, M.Kes., AAK

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Skripsi di STIKes Alifah Padang Tahun 2023". Apabila suatu nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, September 2023



Gabriel

PERNYATAAN PERSETUJUAN

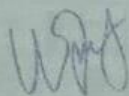
Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Gabriel
NIM : 1913201091
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Skripsi di STIKes Alifah Padang Tahun 2023

Telah berhasil diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, September 2023

Pembimbing I



(Wilda Tri Yuliza, SKM.,M.Kes)

Pembimbing II



(Febriyanti Nursya, M.Kes., AAAK)

Disahkan oleh
Ketua STIKes Alifah,



(Dr. Ns. Asmawati, S.Kep. M.Kep)

PERNYATAAN PENGUJI

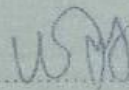
Skripsi ini diajukan oleh:

Nama Lengkap : Gabriel
NIM : 1913201091
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Skripsi di STIKes Alifah Padang Tahun 2023


Telah berhasil dipertahankan dihadapan dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

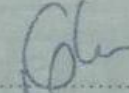
Pembimbing I
Wilda Tri Yuliza, SKM., M.Kes.

(..........)

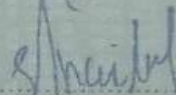
Pembimbing II
Febriyanti Nursya, M.Kes., AAK

(..........)

Penguji I
Gusrianti, SKM., M.Kes.

(..........)

Penguji II
Naiful Hikmi, MKM

(..........)

Disahkan oleh
Ketua STIKes Alifah



Dr. Ns. Asmawati, S.Kep. M.Kep

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH

Skripsi, September 2023

Gabriel

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Proses Penyusunan Skripsi di STIKes Alifah Padang Tahun 2023

xiii + 43 halaman, 6 tabel, 2 gambar, 10 Lampiran

ABSTRAK

Sekitar 9,8% penduduk usia 15 tahun ke atas atau 26 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala kecemasan depresi. Kecemasan yang berlanjut dapat mengganggu kondisi fisiologi dan psikologi salah satunya kualitas tidur. Kecemasan sangat sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang.

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di STIKes Alifah Padang dari bulan Maret sampai Agustus 2023, sedangkan pengumpulan data dimulai dari tanggal 05-29 Juni 2023. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir STIKes Alifah Padang yaitu berjumlah 263 orang dengan jumlah sampel 73 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan teknik angket, data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian didapatkan 50,7% mahasiswa memiliki kecemasan selama proses penyusunan skripsi, 53,4% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk selama proses penyusunan skripsi, terdapat hubungan bermakna antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama proses penyusunan skripsi di STIKes Alifah Padang ($p\text{-value} = 0,007$).

Kecemasan saat menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir berhubungan dengan kualitas tidur. Diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat manajemen waktu dengan baik saat menyusun skripsi atau mengalokasikan waktu sebaik mungkin mulai dari proposal, penelitian, sampai dengan ujian hasil sehingga menghindari terjadinya cemas yang dapat menyebabkan gangguan pada tidur.

Daftar Bacaan : 27 (2014-2022)

Kata Kunci : Kecemasan, kualitas tidur, penyusunan skripsi

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH

Skripsi, September 2023

Gabriel

The Relationship between Anxiety Level and Sleep Quality of Students During the Thesis Preparation Process at STIKes Alifah Padang in 2023

xii + 43 pages, 6 tables, 2 pictures, 10 attachment

ABSTRACT

Around 9.8% of the population aged 15 years and over or 26 million people in Indonesia experience emotional mental disorders which are indicated by symptoms of depression. Continuous anxiety can disrupt physiological and psychological conditions, one of which is sleep quality. Final year students often experience anxiety when working on their thesis. The aim of this research is to determine the relationship between anxiety levels and students' sleep quality during the thesis preparation process at STIKes Alifah Padang.

This type of research is quantitative with a cross sectional study design. This research was conducted at STIKes Alifah Padang from March to August 2023, while data collection started from 05-29 June 2023. The population in this study was final year students of STIKes Alifah Padang, totaling 263 people with a sample size of 73 people. Data were collected using a questionnaire with questionnaire techniques, data were analyzed univariately and bivariately using the chi-square test.

The results showed that 50.7% of students had anxiety during the thesis writing process, 53.4% of students had poor sleep quality during the thesis preparation process, there was a significant relationship between anxiety and the quality of student sleep during the thesis writing process at STIKes Alifah Padang (p -value = 0.007).

Anxiety when writing a thesis in final year students is related to sleep quality. It is hoped that students can manage their time well when writing their thesis or allocate time as best as possible starting from proposals, research, to exam results so as to avoid anxiety which can cause sleep disturbances.

Reading list : 27 (2014-2022)

Keywords : Anxiety, sleep quality, thesis preparation