

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI TRANSFER 2017-2018 UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**



Oleh :

**DWI MARDAYANTI**

**J120171173**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2019**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI TRANSFER 2017-2018  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi

Program Studi S1 Fisioterapi

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diajukan Oleh :

**DWI MARDAYANTI**

**J120171173**

Telah disetujui Oleh :

Pembimbing



**Wahyuni, S.Fis.,Ftr., M.Kes**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI TRANSFER 2017-2018  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**




**OLEH :**

**DWI MARDAYANTI**

**J120171173**


**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada hari Jum'at, 24 Mei 2019  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

**Dewan Penguji :**

1. Wahyuni, S.Fis.,Ftr., M.Kes  
(Ketua Dewan Penguji) 
2. Wijianto, S.Fis.,Ftr., M.Or  
(Anggota I Dewan Penguji) 
3. Adnan Faris Naufal, S.Fis., M.Bmd  
(Anggota II Dewan Penguji) 



**Dekan,**

  
**Dr. Datalazimah, SKM., M.Kes**  
NIK. 786/06-1711-7301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi 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 orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 24 Mei 2019

Penulis



**DWI MARDAYANTI**

**J120171173**

## MOTTO

***“ Man Jadda Wa Jadda ”***

*( Barang siapa yang bersungguh – sungguh, maka dia akan berhasil )*

***“ Inna Ma’al Yusri Yusra ”***

*( Sesungguhnya dalam setiap kesulitan pasti ada kemudahan )*

***Selalu ada harapan bagi orang yang berdo’a dan akan selalu ada jalan bagi orang yang berusaha. Bismillah***

Kebanggaan kita yang terbesar adalah bukan tidak pernah gagal, tetapi bangkit kembali setiap kali  
kita jatuh

***Jangan pernah lelah untuk berbuat baik, meskipun ada banyak alasan yang bisa membuatmu berhenti berbuat baik.***

*Jika orang lain saja mampu menyelesaikannya, kenapa kamu tidak  
(penulis).*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini dipersembahkan kepada:

1. *Allah Subhanahuwata'ala Rabb* semesta alam yang telah memberikan kesempatan penulis merasakan kehidupan yang bermakna dan kesehatan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ibunda tercinta, yang melahirkan saya, merawat saya sejak kecil hingga dewasa, selalu meberikan dukungan tiada henti, selalu mendoakan segala urusan dan kesabaran mu hingga saat ini. Sangat berati besar untu ku ibu.
3. Bapak tercinta, yang telah memberikan dorongan, memberikan tauladan, memberikan segala fasilitas dan tak pernah menyerah bekerja keras demi memberikan yang terbaik untuk keluarga. Terimakasih pak
4. Pembimbing Skripsi Ibu Wahyuni, S.Fis., M.Kes. yang dengan tulus mebimbing dan meberikan support hingga skrpsi ini terselesaikan.
5. Semua dosen-dosen Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Teman- teman Fisioterapi S1 Trf angkatan 2017. Terimakasih atas dukungan dan semangat positifnya. Semoga kelak dapat bertemu kembali di kondisi yang lebih baik lagi.
7. Dan pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini selesai.

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT, serta salam dan shalawat semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah atas izin dan rahmat Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA S1 FISIOTERAPI TRANSFER 2017-2018 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”** demi melengkapi dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana fisioterapi. Di Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi ini penulis mendapatkan bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sofyan Anif, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, S.Fis., M.Sc., selaku Kaprodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Wahyuni, S.Fis., M.Kes selaku pembimbing. Penulis mengucapkan banyak terimakasih atas bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Semua dosen-dosen Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
6. Bapak dan Ibunda tercinta yang selalu membimbing dan memberikan dukungan tiada henti, untuk anaknya di kota perantauannya ini. Terimakasih atas dukungan dan semangatnya buk dan pak

7. Abang dan mbak terimakasih atas dukungan dan semangtnya untuk adikmu ini.
8. Teman- teman Fisioterapi S1 Trf angkatan 2017. Terimakasih atas dukungan dan semangat positifnya. Semoga kelak dapat bertemu kembali di kondisi yang lebih baik lagi.
9. Teman- teman terbaikku, yang selalu mengingatkan, menasehati, dan membantu disetiap kesulitan yang penulis alami. Terimakasih
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan skripsi ini selesai.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan dan keterbatasan penulis baik itu dalam segi ilmu pengetahuan maupun wawasan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik serta masukan yang membangun untuk peningkatan penelitian dan skripsi lainnya yang lebih baik lagi pada masa yang akan datang. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 25 Mei 2019

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                |      |
|--------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....             | i    |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....       | ii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....        | iii  |
| PERNYATAAN.....                | iv   |
| MOTTO.....                     | v    |
| PERSEMBAHAN.....               | vi   |
| KATA PENGANTAR.....            | vii  |
| DAFTAR ISI.....                | ix   |
| DAFTAR GAMBAR.....             | xii  |
| DAFTAR TABEL.....              | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....           | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN              |      |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....        | 4    |
| C. Tujuan Penelitian.....      | 4    |
| D. Manfaat Penelitian.....     | 4    |
| BAB II LANDASAN TEORI          |      |
| A. Tinjauan Pustaka.....       | 6    |
| B. Tinjauan Teori.....         | 6    |
| 1. Stres.....                  | 6    |
| 2. Tidur.....                  | 12   |
| C. Kerangka Berfikir.....      | 21   |

|  |    |
|--|----|
| D. Kerangka Konsep .....                             | 22 |
| E. Hipotesis.....                                    | 22 |
| <b>BAB III    METODE PENELITIAN</b>                  |    |
| A. Jenis Penelitian.....                             | 23 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                 | 23 |
| C. Populasi dan Sampel.....                          | 23 |
| D. Variabel Penelitian.....                          | 24 |
| E. Devinisi Konseptual.....                          | 25 |
| F. Devinisi Operasional.....                         | 25 |
| G. Langkah-langkah Penelitian.....                   | 27 |
| H. Teknik Pengumpulan Data.....                      | 27 |
| I. Teknik Analisa Data .....                         | 28 |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>                   |    |
| A. Gambaran Umum Penelitian.....                     | 29 |
| 1. Karakter Responden .....                          | 29 |
| 2. Analisis Data .....                               | 31 |
| B. Pembahasan.....                                   | 34 |
| 1. Umur .....  | 34 |
| 2. Jenis Kelamin .....                               | 34 |
| 3. Pekerjaan .....                                   | 35 |
| 4. Status Hubungan .....                             | 35 |
| 5. Tingkat Stres .....                               | 35 |
| 6. Kualitas Tidur.....                               | 36 |
| 7. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur..... | 36 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                      | 37 |

BAB V PENUTUP

|                    |    |
|--------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 39 |
| B. Saran.....      | 39 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori ..... | 20 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep..... | 21 |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 3.1 Tingkat Stres .....                               | 26 |
| Tabel 3.2 Kualitas Tidur .....                              | 26 |
| Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian .....             | 29 |
| Tabel 4.2 Hasil Deskriptif Statistik.....                   | 31 |
| Tabel 4.3 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur..... | 32 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Korelasi <i>Chi – Square</i> .....      | 33 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Pernyataan

Lampiran 2 Lembar Kuesioner

Lampiran 3 Data Penelitian

Lampiran 4 Hasil Olah Data Menggunakan SPSS

Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian