

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA ASRAMA WIDURI**

Oleh :
TAUFIK AKBAR MANURUNG
71180811106



FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

MEDAN
2022

**HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA ASRAMA WIDURI**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Kelulusan
Menjadi Sarjana Kedokteran**

**Oleh :
TAUFIK AKBAR MANURUNG
71180811106**



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA**

**MEDAN
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN

Proposal Penelitian dengan Judul :

**HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
ASRAMA WIDURI**

Yang dipersiapkan oleh :

TAUFIK AKBAR MANURUNG

71180811106

Hasil penelitian ini telah diperiksa dan disetujui

Medan, 18 Juni 2022

Disetujui,

Dosen Pembimbing

(Prof.dr.H.M. Joesoef simbolon,Sp.Kj(K))

Dosen Pembanding I

Dosen Pembanding II

(dr. Novi Prasanty,M.Ked(Kj),Sp.KJ)

(dr. Nurul Utami,M.Ked(Kj),Sp.KJ)

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : **HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA ASRAMA WIDURI**

Nama : TAUFIK AKBAR MANURUNG

NPM : 7180811106

Telah diuji dan dinyatakan **LULUS** di depan Tim Penguji pada 18 Juni 2022

Tim Penguji Skripsi

Dosen Pembimbing

(Prof.dr.H.M. Joesoef simbolon,Sp.Kj(K))

Dosen Pembanding I

Dosen Pembanding II

(dr. Novi Prasanty,M.Ked(Kj),Sp.KJ)

(dr. Nurul Utami,M.Ked(Kj),Sp.KJ)

Diketahui

dekan

(dr. H. Indra Janis, MKT)

KATA PENGATAR

Assalamu'aalaikum Wr.Wb

Alhamdulillah, puji syukur bagi Allah SWT yang telah mencurahkan kenikmatan kepada kita semua atas berkat rahmat dan hidayah-NYA yang selalu menyertai penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "**HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA ASRAMA WIDURI**" Shalawat beserta salam kita hutarakan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, umatnya dan semoga kita termasuk ke dalam golongan mereka.

Selama penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Yanhar Jamaluddin, M.AP, selaku Rektor Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
2. dr. H. Indra Janis, MKT selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. dr. Irma Yanti Rangkuti, M.Si selaku Ka Prodi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
4. Prof.dr.H.M. Joesoef simbolon,Sp.Kj(K),selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dukungan, dan masukan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini
5. dr. Novi Prasanty,M.Ked(Kj).,Sp.KJ selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan masukan dan kritikan yang membangun penyusunan skripsi ini.
6. dr. Nurul Utami,M.Ked(Kj).,Sp.KJ, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan bersedia memberikan masukan dan kritikan yang membangun penyusunan skripsi ini.

7. Seluruh keluarga terutama Papa (Harry Purnomo Manurung S.Sos), Bunda (Karimaliana S.S.,M.Pd.) yang telah memberikan dukungan, kasih sayang dan do'a yang tulus sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi.
8. Seluruh teman FORMAK , yang menjadi tempat untuk saya menggali ilmu di FK UISU.
9. Sahabat tersayang sekaligus teman seperjuangan saya yang telah memberi dukungan yang sangat luar biasa sejak awal menjadi mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, Azhar Abdillah, Dava Alfihki pangkarego, Deifezra Alifi Pasaribu, Teuku Kevin Azwar, Dandyta Dwi Lirianto Chan, Reva Alhamdi, Andika Permana Rivan, Muhammad Rafif Arif, Ranji Mahani Siahaan, Dimas gapi, Diski Trimariski, Hadi Riswanda , Muhammad Fahmi azmi,Iqbal Prasetya, Taufik Hakiki, Muhammad Hafiah Khairy, Taufik Hidayat.
10. Teman saya yang telah memberi bantuan dalam perjalanan skripsi saya, Undzila Rahmadien Tijue,Nurhanifa Meiviani, Silvia Syarani Putri.
11. Seluruh teman-teman angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara yang tidak dapat saya sebutkan karena telah banyak membantu dalam skripsi ini.
12. Dosen dan staf Program Studi Pendidikan Kedokteran UISU yang telah memberikan ilmu dan bantuannya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.
13. Teruntuk seluruh responden yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini

Medan,18 Juni 2022

Hormat penulis

Taufik Akbar Manurung

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	2
1.3. Hipotesa Penelitian	2
1.4. Tujuan Penulisan.....	3
1.4.1 Tujuan Umum.....	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Stres	4
2.1.1. Definisi Stres.....	4
2.1.2. Penyebab Stres	4
2.1.3. Respon Stres.....	5
2.1.4. Tingkat Stres	6
2.1.5. Tahapan Stres	7
2.2. Tidur	8
2.2.1 Definisi Tidur.....	8
2.2.2 Siklus Tidur.....	9
2.2.3 Pengaturan Tidur.....	10
2.2.4 Kebutuhan Tidur	11

2.2.5	Irama Tidur.....	12
2.2.6	Fungsi Tidur.....	12
2.2.7	Kualitas Tidur.....	13
2.3	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur.....	13
2.4	Kerangka Teori.....	14
2.5	Kerangka Konsep.....	15
BAB III METODE PENELITIAN		16
3.1	Jenis Penelitian.....	16
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
3.2.1	Lokasi penelitian.....	16
3.2.2	Waktu Penelitian.....	16
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	16
3.3.1	Populasi Penelitian.....	16
3.3.1.1	Populasi Target.....	16
3.3.1.2	Populasi Terjangkau.....	16
3.3.2	Sampel Penelitian.....	16
3.3.3	Kriteria Sampel.....	17
3.3.4	Teknik Sampling.....	17
3.4	Kerangka Kerja Penelitian.....	19
3.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	20
3.5.1	Variabel Penelitian.....	20
3.5.2	Definisi Operasional.....	20
3.6	Instrumen Penelitian.....	22
3.6.1	<i>Kuesioner Perceived Stress Scale (PSS)</i>	22
3.6.2	<i>Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	23
3.7	Pengolahan dan Analisa Data.....	24
3.7.1	Pengolahan Data.....	24
3.7.2	Analisa Data.....	24
3.8	Alur Penelitian.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1	Hasil Penelitian.....	29
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	29

4.1.2 Deskripsi Karakteristik Responden.....	29
4.2 Karakteristik Sampel Penelitian.....	29
4.2.1 Jenis Kelamin.....	29
4.2.2 Pendidikan Terakhir.....	29
4.2.3 Pekerjaan.....	30
4.3 Analisis Univariat.....	30
4.3.1 Frekuensi Tingkat Stress.....	30
4.3.2 Frekuensi Kualitas Tidur.....	30
4.4 Uji Normalitas Data.....	31
4.5 Analisis Bivariat.....	31
4.5.1 Hubungan antara Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur.....	31
4.6 Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Kesimpulan	34
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
3.1	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	21
3.2	Tingkat Keeratan antara Variabel Bebas dengan Variabel Terikat.....	25
4.1	Jenis Kelamin	29
4.2	Pendidikan Terakhir	29
4.3	Pekerjaan	30
4.4	Tingkat Stress.....	30
4.5	Kualitas Tidur.....	30
4.6	Hubungan antara Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur	31

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul	Halaman
2.1	Kerangka Teori.....	14
2.2	Kerangka Konsep.....	15
3.1	Kerangka kerja penelitian	19
3.2	Alur Penelitian	28

DAFTAR SINGKATAN

GAS	: General Adaptation Syndrome
LAS	: Local Adaptation Syndrome
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
REM	: Rapid Eye Movement
SLTP	: Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama
SMU	: Sekolah Menengah Umum

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
Lampiran 1	:Daftar Riwayat Hidup.....	39
Lampiran 2	:Surat Survei Awal.....	40
Lampiran 3	:Surat Permohonan Izin Penelitian	41
Lampiran 4	:Ethical Exemption	42
Lampiran 5	:Surat Keabsaan Daftar Pustaka	43
Lampiran 6	:Kuesioner PSS-10.....	44
Lampiran 7	:Kuesioner PSQI.....	45
Lampiran 8	: Output SPSS	46
Lampiran 9	: Tabulasi Data Penelitian.....	51
Lampiran 10	: Dokumentasi Penelitian.....	52

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2), 41–48. <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>
- A'yun, Q., & Aprilia, R. (2018). Perbedaan Tingkat Stres Siswa yang Mengikuti Bimbingan Belajar dengan yang Tidak Mengikuti Bimbingan Belajar. *Undergraduate Thesis, Universitas Muhammadiyah Gresik*, 16–40. <http://eprints.umg.ac.id/2919/>
- A, W. (2008). Korelasi pearson. *Korelasi Pearson*.
- Agustin, D. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja Shift Di PT Krakatau Tirta. *Fakultas Ilmu Keperawatan*, 1–81. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20313608-S43780>
- Ayukawati, H. P. (2015). *SISWA KELAS XI IPA SMA NEGERI 2 SKRIPSI Diajukan sebagai persyaratan untuk Memperoleh gelar Sarjana Keperawatan DIAJUKAN OLEH Hanna Prastiwi Ayukawati*. 1–73.
- Caruso, C., Costantini, M., & Mezzaluna, C. (2017). Il ruolo della supervisione nella prevenzione del burnout tra gli psicoterapeuti: uno studio pilota. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 23(3).
- Di, R., & Negeri, S. M. A. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Fandiani, Y. M., Wantiyah, & Juliningrum, P. P. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (The Effect Of Dzikir Therapy On Sleep Quality Of College Students At School Of Nursing University Of Jember). *NurseLine Journal*, 2(1), 52.
- Ganong. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (22nd ed.). EGC. <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=11525&pRegionCode=PLKSJOG&pClientId=145>
- Hary, Z. A. P. (2017). *Hubungan antara Kelekatan Terhadap Ibu dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Perantau*. Diakses.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., Reza, A., Wawolumaja, C. W., & Sekartini, R. (2016). Prevalensi Gangguan

- Tidur pada Remaja Usia 12-15 Tahun di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149. <https://doi.org/10.14238/sp11.3.2009.149-54>
- Heriana, P. (2014). *Buku ajar Kabutuhan Dasar Manusia*. Binapura Aksara.
- Iqbal, M. (2018). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI MATEMATIKA DI STKIP PGRI KABUPATEN PACITAN Oleh*. 7(5), 1–2.
- Janah, A. F., Nurbaiti, U., & Fianti, F. (2020). Pengaruh Warna Dan Bentuk Lampu Terhadap Tingkat Kenyamanan Manusia Di Ruang Tidur. *EnviroScienteeae*, 16(1), 7. <https://doi.org/10.20527/es.v16i1.8994>
- Jannah, H. I. (2019). *Pengaruh Penggunaan Perangkat Elektronik, Higienitas Tidur, Stres Sekolah, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Siswa*. 1–124.
- Kartika. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1994, 8–43. [http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB II.pdf](http://eprints.ums.ac.id/37501/6/BAB%20II.pdf)
- Kartika, A. A., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Indonesia, U. P. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa / I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Pada Saat Pandemi Covid-19*.
- Kaur, G., & Singh, A. (2017). Excessive daytime sleepiness and its pattern among Indian college students. *Sleep Medicine*, 29(November), 23–28. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.020>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Nurmaningtyasih, I. (2015). Analisis faktor penyusun stres pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 44–45. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1199/>
- Organization, W. H. (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014* (Issue WHO/NMH/NVI/15.1). World Health Organization.

- Oseatiarla Arian.K, Taty. H, Nur Oktavia, H. (2012). . *Gambaran Tingkat Stres Siswa SMAN 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional*. 1–14.
<http://www.download.portalgaruda.org/article.php>
- Priyoto. (2014). *Konsep manajemen stress*. nuha medika.
- Pujiwidodo, D. (2016). *hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stress mahasiswa*. III(2), 2016.
- Puri, K.B., Laking, P. J., Treasaden, I. H. (2011). *Buku Ajar Psikiatri* (2nd ed.). EGC.
- Ramesh Bhat, M., Sameer, M. K., & Ganaraja, B. (2012). Eustress in education: Analysis of the perceived stress score (PSS) and blood pressure (BP) during examinations in Medical Students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 5(7), 1331–1335.
- Ratnasari, C. D. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro*. *Skripsi. Universitas Diponegoro, Semarang*, 6(3), 14–15.
http://eprints.undip.ac.id/51197/1/BAB_1-3.pdf
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247–253. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>
- Ribka Gavinella S. Sinaga. (2014). hubungan sindrom premenstruasi dengan insomnia. *English Language Teaching*, 39(1), 1–24.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025>
<http://dx.doi.org/10.1038/nature10402>
<http://dx.doi.org/10.1038/nature21059>
<http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
<http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>
- Ridwan, A. (2020). *Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019*.
- Sagala, V. P. (2011). Kualitas Tidur dan Faktor-Faktor Gangguan Tidur pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Medan Johor. In *Universitas Sumatera Utara* (pp. 5–6).

- Saifudin, U. (2012). Hubungan Antara Stres Dengan Pola Tidur Pada Siswa Smp Pondok Pesantren Modern Mbs Di Bokoharjo, Prambanan, Sleman. *Jurnal Keperawatan, 1*(1).
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2014). Dasar-dasar metodologi klinis. *Jakarta, Sagung Seto. PMCID: PMC4153860*.
- Sugiyono, P. (2011). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Susane, I. M. A. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. In *Skripsi* (pp. 11–13).
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2019). Hubungan tingkat stres dan kecanduan smartphone dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di sma negeri 9 binsus manado. *KESMAS, 7*(5).
- Wijayanti, A. T. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Perawat Kelas III di RSUD DR. R. Goetoeng Taroenadibrata Purbalingga. *Fakultas Ilmu Kesehatan UMP, 12–43*.
- Wulandari, F. eka. (2014). Tingkat Stress. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 8–24*.
http://eprints.undip.ac.id/55196/3/fitri_eka_wulandari-_22010113140160-_BAB_2.pdf

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP



Nama : Taufik Akbar Manurung
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 26 Mei 2001
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Alamat : Jl. Provinsi KM.47, Babulu
Status : Belum Menikah
Contact Person : 082110390912
Email : taufikakbar26@icloud.com
Riwayat Pendidikan :

1. TK ABA Kampung Lalang Medan (2005-2006)
2. SD Pembangunan Didikan Islam Medan (Tahun Lulus 2012)
3. SMP Negeri 8 Penajam Paser Utara (Tahun Lulus 2015)
4. SMA Negeri 4 Penajam Paser Utara (Tahun lulus 2018)
5. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara (2018-Sekarang)

Lampiran 2 Surat Survei Awal



UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN
 KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212
 TELP. (061) 42778962

Nomor : 01.8./L/E.03/II/2022
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Survey Awal

Medan, 03 Jumadil Awal 1443 H
 30 Januari 2022 M

Kepada Yth.
 Kepala Asrama Widuri Medan
 di
 Tempat

Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema "Hubungan Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Asrama Widuri" maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :

Nama : Taufik Akbar Manurung

NPM : 71180811106

Untuk dapat melaksanakan **Survey Awal** di Asrama Widur Medan.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

An. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah




dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

- Tembusan :
1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
 2. Pritinggal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan handsinitizer.

Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA

FAKULTAS KEDOKTERAN

KAMPUS JL. STM NO. 77 MEDAN
KAMPUS JL. SM. RAJA NO. 2 A MEDAN - 20212
TELP. (061) 42778962

Nomor : 763 /L/E.03/IV/2022 Medan, 24 Ramadhan 1443 H
 Lampiran : - 25 April 2022 M
 Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Kepala Asrama Widuri
di
Tempat


Dengan hormat, kami doakan semoga Bapak berada dalam keadaan sehat wal afiat dan sukses menjalankan tugas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan rencana penyusunan Proposal Skripsi mahasiswa FK UISU dengan tema "Hubungan Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Asrama Widuri" maka dengan ini kami memohon izin agar mahasiswa FK UISU yang bernama :


Nama : Taufik Akbar Manurung
 NPM : 71180811106

Untuk dapat melaksanakan Penelitian di Asrama Widuri.

Demikianlah disampaikan dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.



An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Dakwah Islamiyah




dr. Dewi Pangestuti, M.Biomed

- Tembusan :
 1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran UISU (sebagai laporan)
 2. Peringgal

NB : Tetap menjalankan protokol kesehatan dengan menjaga jarak, memakai masker dan menjaga kebersihan tangan / menggunakan handsinitizer.

Lampiran 4 Ethical Exemption



UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN ETHICAL CLEARANCE
KAMPUS II, STM NO.77 MEDAN
 KAMPUS II, SML RAJA NO.2A MEDAN 20212
 TLEP. (061) 4277992

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.253/EC/KEPK.UISU/IV/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : TAUFIK AKBAR MANURUNG
Principal In Investigator

Nama Institusi : UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA
Name of the Institution UTARA


Dengan judul:
Title
"HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA ASRAMA WIDURI"
"THE RELATIONSHIP OF STRESS TO SLEEP QUALITY ON WIDURI DORMITORY TEENAGERS"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards. 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 14 April 2022 sampai dengan tanggal 14 April 2023.
This declaration of ethics applies during the period April 14, 2022 until April 14, 2023.

April 14, 2022
Professor and Chairperson,



dr. Suryani Eka Mustika, Sp.PA

Lampiran 5 Surat Keabsahan Daftar Pustaka



UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIT PENELITIAN

KAMPUS : JL. STM NO. 77 SUKA MAJU, MEDAN – 20146
KAMPUS JL. SM RAJA NO. 2A MEDAN – 20212
TELP. (061) 4572733, 4143491, 4142993, FAX. 061 – 4142495

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAFTAR PUSTAKA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini telah memeriksa kebenaran daftar pustaka yang digunakan oleh

Nama Mahasiswa : TALFIK AKBAR MANURUNG
NPM : 71180811106
Judul Skripsi : HUBUNGAN STRES TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA
ASRAMA WIDUARI

Demikian pernyataan ini disampaikan, atas kerjasamanya diucapkan terima kasihkasih.

Dosen Pembimbing Skripsi

Lampiran 6 Kuesioner PSS-10

KUESIONER *PERCEIVED STRESS SCALE* (PSS)

Kode :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini adalah menanyakan tentang perasaan dan pikiran bapak/ibu/Saudara selama sebulan terakhir. Terdapat lima pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan, yaitu:

- 0 : Tidak pernah.**
- 1 : Hampir tidak pernah (1-2 kali). 2 : Kadang-kadang (3-4 kali).**
- 3 : Hampir sering (5-6 kali) .**
- 4 : Sangat sering (lebih dari 6 kali).**

Selanjutnya, Bapak/Ibu/Saudar diminta untuk menjawab pertanyaan dibawah dengan cara melingkari pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan pikiran Bapak/Ibu/Saudara selama satu bulan terakhir.

- Nama :
- Usia :
- Jenis kelamin :
- BB :
- TB :

No	PERTANYAAN	0	1	2	3	4
1	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena sesuatu yang tidak terduga	0	1	2	3	4
2	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu mengontrol hal-hal yang penting dalam kehidupan anda	0	1	2	3	4
3	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah dan tertekan	0	1	2	3	4
4	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa yakin	0	1	2	3	4

	terhadap kemampuan diri untuk mengatasi masalah pribadi					
5	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa segala sesuatu yang terjadi sesuai dengan harapan anda	0	1	2	3	4
6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa tidak mampu menyelesaikan hal-hal yang harus dikerjakan	0	1	2	3	4
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mampu mengontrol <i>rasa mudah tersinggung</i> dalam kehidupan anda	0	1	2	3	4
8	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasa lebih mampu mengatasi masalah jika dibandingkan dengan orang lain	0	1	2	3	4
9	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda marah karena adanya masalah yang tidak dapat anda kendalikan	0	1	2	3	4
10	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda merasakan kesulitan yang menumpuk sehingga anda tidak mampu untuk mengatasinya	0	1	2	3	4
Skor						

Lampiran 7 Kuesioner PSQI

KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah	1x semi minggu	2x seminggu	≥ 3 x semi minggu
a)	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b)	Terbangun ditengah malam atau terlalu dini				
c)	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d)	Tidak mampu bernafas dengan leluasa				
e)	Batuk atau mengorok				
f)	Kedinginan dimalam hari				
g)	Kepanasan dimalam hari				
h)	Mimpi buruk				
i)	Terasa nyeri				
j)	Alasan lain				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktifitas disiang hari				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat baik	Baik	kurang	Sangat kurang
9	Pertanyaan preintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama sebulan yang lalu				
	Pertanyaan postintervensi : Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Lampiran 8 Output SPSS

Frequencies

		Notes	
Output Created			13-MAY-2022 23:45:42
Comments			
Input	Data	D:\FREELANCE\abdul aziz manan\SPSS Main Data.sav	
	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		39
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.	
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=jeniskelamin pendidikanterakhir pekerjaan tingkatstress kualitastidur /ORDER=ANALYSIS.	
Resources	Processor Time		00:00:00.00
	Elapsed Time		00:00:00.01

Statistics

		Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Tingkat Stress	Kualitas Tidur
N	Valid	39	39	39	39	39
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	39	100.0	100.0	100.0

Pendidikan Terakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak Sekolah	2	5.1	5.1	5.1
SD	1	2.6	2.6	7.7
SMP	5	12.8	12.8	20.5
SMA	22	56.4	56.4	76.9
Perguruan Tinggi	9	23.1	23.1	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tani	1	2.6	2.6	2.6
PNS	4	10.3	10.3	12.8
Swasta	6	15.4	15.4	28.2
Wiraswasta	9	23.1	23.1	51.3
Pelajar/Mahasiswa	19	48.7	48.7	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Tingkat Stress

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	12	30.8	30.8	30.8
Sedang	13	33.3	33.3	64.1
Tinggi	14	35.9	35.9	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Kualitas Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	22	56.4	56.4	56.4
Buruk	17	43.6	43.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Crosstabs

Notes

Output Created	13-MAY-2022 23:45:45
Comments	
Input	Data
	D:\FREELANCE\abdul aziz manan\SPSS Main Data.sav

	Active Dataset	DataSet1	
	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		39
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics for each table are based on all the cases with valid data in the specified range(s) for all variables in each table.	
Syntax		CROSSTABS /TABLES=tingkatstress BY kualitastidur /FORMAT=AVALUE TABLES /STATISTICS=CHISQ /CELLS=COUNT ROW TOTAL /COUNT ROUND CELL.	
Resources	Processor Time		00:00:00.02
	Elapsed Time		00:00:00.02
	Dimensions Requested		2
	Cells Available		174734

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Stress * Kualitas Tidur	39	100.0%	0	0.0%	39	100.0%

Tingkat Stress * Kualitas Tidur Crosstabulation

			Kualitas Tidur		Total
			Baik	Buruk	
Tingkat Stress	Rendah	Count	8	4	12
		% within Tingkat Stress	66.7%	33.3%	100.0%
		% of Total	20.5%	10.3%	30.8%
Sedang		Count	5	8	13
		% within Tingkat Stress	38.5%	61.5%	100.0%
		% of Total	12.8%	20.5%	33.3%
Tinggi		Count	9	5	14

	% within Tingkat Stress	64.3%	35.7%	100.0%
	% of Total	23.1%	12.8%	35.9%
Total	Count	22	17	39
	% within Tingkat Stress	56.4%	43.6%	100.0%
	% of Total	56.4%	43.6%	100.0%

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SQ	.199	39	.000	.915	39	.006
Stress	.166	39	.008	.884	39	.001

Correlations

			Stress	SQ
Spearman's rho	Stress	Correlation Coefficient	1.000	.080
		Sig. (2-tailed)	.	.627
		N	39	39
	SQ	Correlation Coefficient	.080	1.000
		Sig. (2-tailed)	.627	.
		N	39	39

Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian

MASTER TABEL PENELITIAN HUBUNGAN STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA ASARAMA WIDURI									
NO	IDENTITAS	SEX	PENDIDIKAN TERAKHIR	PEKERJAAN	TINGKAT STRESS	KUALITAS TIDUR			
1	MA	1	3	2	3	1	KET		
2	RR	1	4	5	2	2	SEX	1 : LAKI-LAKI	
3	MR	1	4	5	1	1		2 : PEREMPUAN	
4	RS	1	5	2	2	2			
5	YS	1	4	3	2	2	PT	1 : TIDAK SEKOLAH	
6	ST	1	1	1	3	1		2 : SD	
7	HR	1	4	5	3	1		3 : SMP	
8	YI	1	4	5	3	2		4 : SMA	
9	RA	1	3	4	1	1		5 : PERGURUAN TINGGI	
10	FJ	1	4	5	1	1			
11	MS	1	4	5	2	1	PEKERJA	1 : TANI	
12	M	1	4	5	2	2		2 : PNS	
13	PN	1	4	4	3	1		3 : SWASTA	
14	TP	1	4	5	2	2		4 : WIRASWASTA	
15	SI	1	4	5	3	1		5 : PELAJAR MAHASISWA	
16	RM	1	1	3	3	1			
17	UF	1	4	5	3	1	STRESS	1 : RENDAH : 0-13	
18	F	1	4	5	3	2		2 : SEDANG : 14 - 26	
19	FH	1	5	4	2	1		3 : TINGGI : 27 - 40	
20	RR	1	5	4	2	1			
21	MH	1	5	3	2	1	SQ	1 : BAIK ≤ 5	
22	AS	1	3	3	1	2		2 : Buruk : >5	
23	FU	1	4	5	1	1			
24	FAN	1	4	5	2	2			
25	RA	1	4	5	1	2			
26	SA	1	5	5	2	2			
27	AA	1	2	3	1	1			
28	RR	1	3	3	3	2			
29	IW	1	4	5	3	2			
30	RB	1	5	2	1	1			
31	RS	1	5	2	3	1			
32	AS	1	3	4	1	2			
33	BS	1	4	4	3	1			
34	TW	1	4	4	3	2			
35	IM	1	4	5	1	1			
36	DA	1	5	4	2	2			
37	NH	1	5	4	2	1			
38	AT	1	4	5	1	2			
39	DN	1	4	5	1	1			

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian

