

**PREVALENSI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
KEPERAWATAN TAHUN PERTAMA**

**SKRIPSI**

Skripsi ini diajukan dalam rangkaian memenuhi syarat kelulusan dan  
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2024**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PREVALENSI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA**  
**KEPERAWATAN TAHUN PERTAMA**

Skripsi

Disusun Oleh :  
**Awalul Hidayat**  
202010420311032

Proposal Skripsi ini Telah Disetujui  
Tanggal 10 Maret 2023

Pembimbing



**Ollyvia Freeska Dwi Marta S. Kep., Ns., M.Sc**  
**NIP 140309031989**

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



**Edi Purwanto, S. Kep., Ns., MNg**  
**NIP 11205080426**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PREVALENSI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TAHUN**  
**PERTAMA**

Skripsi

Disusun Oleh :  
**Awalul Hidayat**  
202010420311032

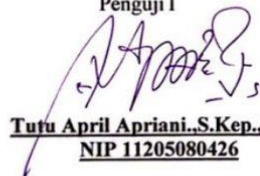
Proposal Skripsi ini Telah Disetujui  
Tanggal 10 Maret 2023

Pembimbing



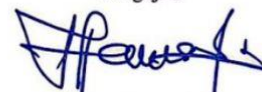
**Ollyvia Freeska Dwi Marta S.Kep., Ns., M.Sc**  
**NIP 140309031989**

Penguji I



**Tutu April Apriani, S.Kep., M.Kes. Ph.D**  
**NIP 11205080426**

Penguji II



**Muhammad Muslih, S.Kep., Ns., M.Sc. Ph.D**  
**NIP 160127081987**

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang



**Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, S.Kep., M.Kep., Sp.Kom**  
**NIP 12203090405**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Awalul Hidayat

NIM : 202010420311032

Program Studi : Ilmu Keperawatan FIKES UMM

Judul Skripsi : Prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun pertama

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 23 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Awalul Hidayat

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyusunan skripsi, penulis menyadari bahwa tidak sedikit kesulitan yang dihadapi. Namun berkat kesungguhan, kerja keras, serta dorongan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung ataupun tidak penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada yang tak terhormat :

1. Kedua orang tua penulis tercinta dan tersayang, Terimakasih tak terhingga penulis persembahkan untuk mereka, Yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat, Tanpa kasih sayang, harapan, do'a, nasihat, dukungan, dan usaha yang tulus penulis takkan sanggup menjadi sampai seperti ini.

2. Bapak Edi Puwarnto, S.Kep, Ns, MNg selaku kaprodi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang
3. Ibu Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc selaku dosen pembimbing dalam penyusunan proposal penelitian ini yang telah sabar meluangkan waktu, membimbing, memberikan banyak masukan dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Kepada seluruh dosen program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah ikhlas memberikan ilmunya kepada penulis. Semoga ilmu yang diberikan dapat diaplikasikan dalam kehidupan penulis.
5. Kepada seluruh responden yang mengisi kuesioner terima kasih sudah memberikan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

## ABSTRAK

### PREVALENSI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TAHUN PERTAMA

Awalul Hidayat<sup>1</sup>, Ollyvia Freeska Dwi Marta<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Malang

Jl. Bendungan Sutami No.188 A, Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, 65145

E-mail : al.awalul3002@gmail.com

**Latar Belakang :** Tidur penting untuk kesehatan fisik dan mental, membantu tubuh memperbaiki dan regenerasi. Kualitas tidur buruk menyebabkan gangguan mood, kelelahan, dan penurunan kinerja akademik. Mahasiswa sering mengalami gangguan tidur akibat tekanan akademik dan kebiasaan buruk seperti penggunaan perangkat elektronik, konsumsi alkohol, dan rokok. Faktor seperti kecemasan, screen time, dan kebiasaan tidur yang buruk mempengaruhi kualitas tidur mereka

**Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan 129 responden untuk menggambarkan prevalensi kualitas tidur mahasiswa keperawatan tahun pertama. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti membagikan kuesioner dan menghubungi ketua kelas untuk bantuan pengisian. Kuesioner yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Perceptions of Academic Stress Scale (PAS).

**Hasil :** Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi komponen kualitas tidur menunjukkan mayoritas mahasiswa keperawatan tahun pertama memiliki kualitas tidur buruk, dengan 104 responden (80.6%). Latensi tidur 16-30 menit dialami oleh 102 responden (79.1%), dan durasi tidur <7 jam oleh 106 responden (82.2%). Hanya 25 responden (19.4%) yang memiliki kualitas tidur baik. Distribusi stress akademik menunjukkan 103 mahasiswa (79.8%) mengalami stress sedang, dan 26 mahasiswa (20.2%) mengalami stress rendah.

**Kesimpulan :** Berdasarkan hasil penelitian mengenai prevalensi kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun pertama, disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan 104 responden (80.6%), sementara hanya 25 responden (19.4%) yang memiliki kualitas tidur baik, berdasarkan kuesioner PSQI. Selain itu, mayoritas responden mengalami stres akademik sedang, dengan 103 responden (79.8%), dan hanya 26 responden (20.2%) yang mengalami stres akademik rendah, berdasarkan kuesioner PAS (Perceptions of Academic Stress Scale).

**Kata Kunci :** Stress akademik, Mahasiswa tahun pertama, Kualitas tidur.

---

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Malang

# ABSTRAC

## PREVALENCE OF SLEEP QUALITY IN FIRST-YEAR NURSING STUDENTS

Awalul Hidayat<sup>1</sup>, Ollyvia Freeska Dwi Marta<sup>2</sup>

*Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah  
Hapless  
Jl. Bendungan Sutami No.188 A, Malang City, East Java, Indonesia, 65145*

*E-mail : al.awalul3002@gmail.com*

**Background:** Sleep is important for physical and mental health, helping the body repair and regenerate. Poor sleep quality leads to mood disturbances, fatigue, and decreased academic performance. Students often experience sleep disturbances due to academic pressure and bad habits such as the use of electronic devices, alcohol consumption, and cigarettes. Factors such as anxiety, screen time, and poor sleep habits affect their sleep quality.

**Research Method:** This study used a correlative descriptive design with 129 respondents to describe the prevalence of sleep quality of first-year nursing students. Primary data was collected through questionnaires filled out by students who met the inclusion criteria. The researcher distributed the questionnaire and contacted the class leader for filling assistance. The questionnaires used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Perceptions of Academic Stress Scale (PAS).

**Results:** The results of this study showed that the frequency distribution of sleep quality components showed that the majority of first-year nursing students had poor sleep quality, with 104 respondents (80.6%). Sleep latency of 16-30 minutes was experienced by 102 respondents (79.1%), and sleep duration <7 hours by 106 respondents (82.2%). Only 25 respondents (19.4%) had good sleep quality. The distribution of academic stress showed that 103 students (79.8%) experienced moderate stress, and 26 students (20.2%) experienced low stress.

**Conclusion:** Based on the results of the study on the prevalence of sleep quality in first-year nursing students, it was concluded that the majority of respondents had poor sleep quality, with 104 respondents (80.6%), while only 25 respondents (19.4%) had good sleep quality, based on the PSQI questionnaire. In addition, the majority of respondents experienced moderate academic stress, with 103 respondents (79.8%), and only 26 respondents (20.2%) experienced low academic stress, based on the PAS (Perceptions of Academic Stress Scale) questionnaire.

**Keywords:** Academic stress, first-year students, Sleep quality

---

<sup>1</sup>Faculty of Health Sciences, Nursing Science Study Program. University of Muhammadiyah Malang

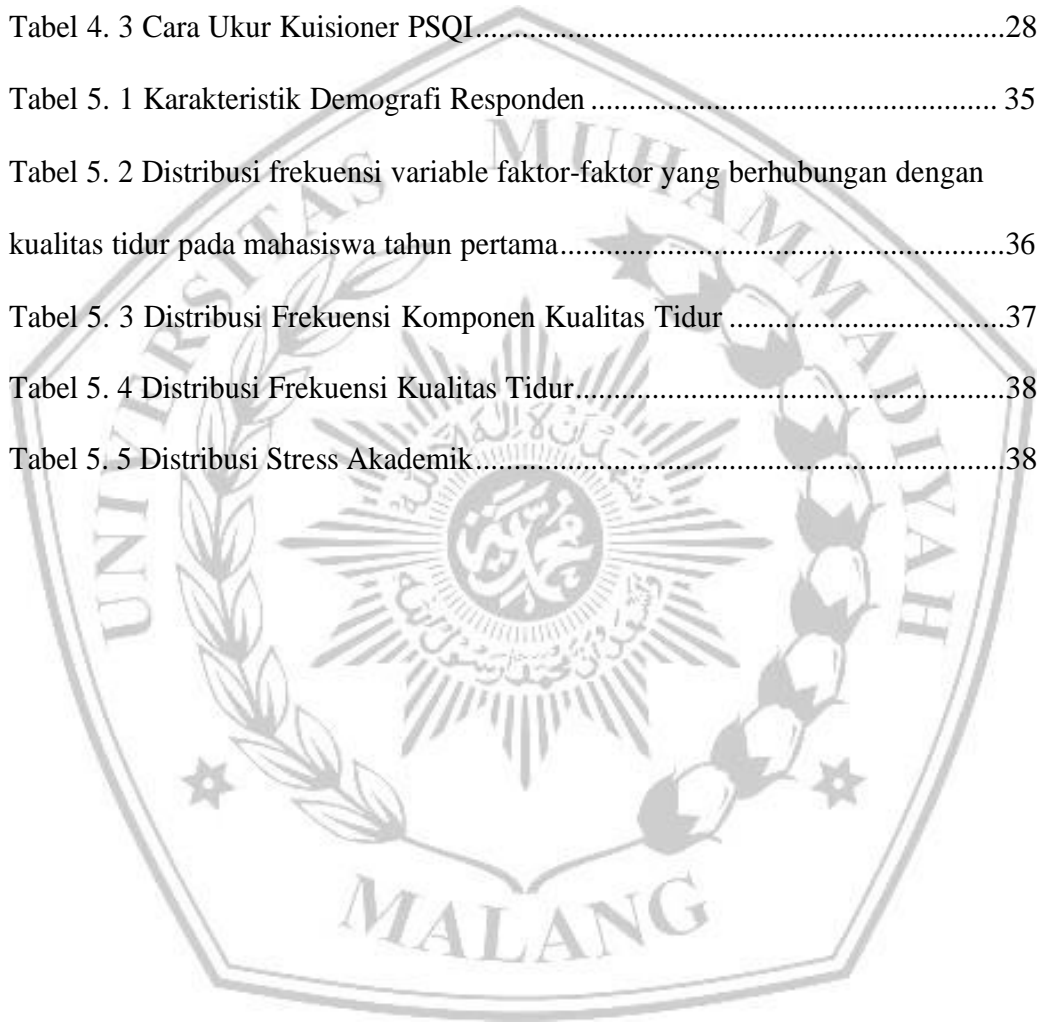
<sup>2</sup>Faculty of Health Sciences, Nursing Science Study Program. University of Muhammadiyah Malang

<sup>3</sup>Faculty of Health Sciences, Nursing Science Study Program. University of Muhammadiyah Malang



## DAFTAR TABEL

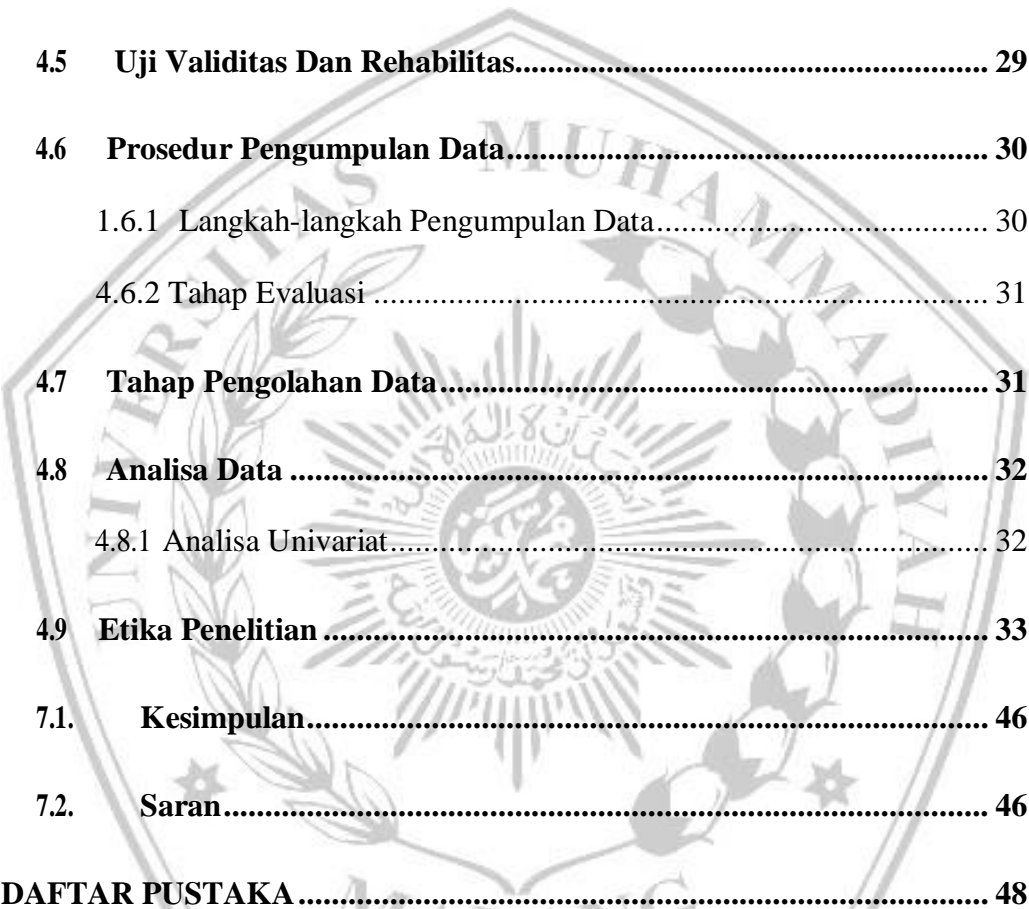
Tabel 3. 1 Kerangka Konseptual .....	19
Tabel 4. 1 Definisi Operasional .....	25
Tabel 4. 2 Domain Kuesioner Pittsburgh Sleep Qiality Index (PSQI).....	27
Tabel 4. 3 Cara Ukur Kuisioner PSQI.....	28
Tabel 5. 1 Karakteristik Demografi Responden .....	35
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi variable faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama.....	36
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Komponen Kualitas Tidur .....	37
Tabel 5. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	38
Tabel 5. 5 Distribusi Stress Akademik.....	38



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>	<b>3</b>
<b>1.3 Tujuan.....</b>	<b>3</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>	<b>4</b>
1. Manfaat Bagi Institusi .....	4
2. Manfaat Bagi Mahasiswa.....	4
<b>1.5 Keaslian Penelitian .....</b>	<b>4</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Konsep Tidur .....</b>	<b>8</b>
2.1.1 Definisi Tidur .....	8

2.1.2 Jenis Tahapan Tidur .....	8
2.1.3 Kualitas Tidur.....	10
2.1.4 Manfaat tidur yang berkualitas.....	11
2.1.5 Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk.....	12
<b>2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur .....</b>	<b>13</b>
2.2.1 Konsumsi Kopi.....	13
2.2.2 Konsumsi Rokok.....	14
2.2.3 Sreen Time.....	15
2.2.4 Konsumsi Alkohol.....	16
2.2.5 Stress Akademik.....	16
2.2.6 Aktifitas fisik.....	17
2.2.7 Faktor Lingkungan .....	18
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....</b>	<b>19</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	19
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
4.1 Desain Penelitian .....	21
4.2 Populasi,Sampling dan Sampel.....	21
4.2.1 Populasi.....	21
4.2.2 Teknik Sampling .....	22
4.2.3 Sampel .....	22
4.3 Definisi Operasional.....	25



<b>4.4</b>	<b>Instrumen Penelitian.....</b>	<b>26</b>
4.4.1	Instrumen Kualitas Tidur .....	26
4.4.2	Instrumen stress akademik .....	28
<b>4.5</b>	<b>Uji Validitas Dan Rehabilitas.....</b>	<b>29</b>
<b>4.6</b>	<b>Prosedur Pengumpulan Data.....</b>	<b>30</b>
1.6.1	Langkah-langkah Pengumpulan Data.....	30
4.6.2	Tahap Evaluasi .....	31
<b>4.7</b>	<b>Tahap Pengolahan Data.....</b>	<b>31</b>
<b>4.8</b>	<b>Analisa Data .....</b>	<b>32</b>
4.8.1	Analisa Univariat.....	32
<b>4.9</b>	<b>Etika Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>7.1.</b>	<b>Kesimpulan.....</b>	<b>46</b>
<b>7.2.</b>	<b>Saran.....</b>	<b>46</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Akulwar-Tajane, I., Parmar, K. K., Naik, P. H., & Shah, A. V. (2020). Rethinking Screen Time during COVID-19: Impact on Psychological Well-Being in Physiotherapy Students. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine Research*, 4(4), 201–216. <https://doi.org/10.26855/ijcemr.2020.10.014>
- Al Maqbali, M., Hughes, C., Gracey, J., Rankin, J., Dunwoody, L., & Hacker, E. (2020). Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) with Arabic cancer patients. *Sleep and Biological Rhythms*, 18(3), 217–223. <https://doi.org/10.1007/s41105-020-00258-w>
- Alnawwar, M. A., Alraddadi, M. I., Algethmi, R. A., Salem, G. A., Salem, M. A., & Alharbi, A. A. (2023). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality and Sleep Disorder: A Systematic Review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.43595>
- AlSharif, S. M., Al-Qathmi, M. S., Baabdullah, W. M., Alhrkan, T. A., Fayoumi, Y. A., Alhejaili, F. F., & Wali, S. O. (2018). The Effect of Caffeinated Beverages on Sleep Quality in College Students. *Saudi Journal of Internal Medicine*, 8(1), 43–48. <https://doi.org/10.32790/sjim.2018.8.1.6>
- Amaral, K. V., Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2021). Sleep quality and work among nursing vocational students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(6), 1–8. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1285>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15–31.
- Anang Setiana, S. K. M. M. K. M. R. N. S. K. N. M. K. (2021). *Riset Keperawatan : Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.
- Anggelia, D. A., Kusmaedi, N., & Indonesia, U. P. (2020). *Hubungan Aktivitas*

*Fisik Dengan Indeks. 01, 227–234.*

Bachtiar, V. A., & Sebong, P. H. (2022). Profil Dan Probabilitas Kejadian Gangguan Durasi Tidur-Persepsi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran: Studi Formatif. *Jurnal Pranata Biomedika*, 1(1), 51–58. <https://doi.org/10.24167/jpb.v1i1.4015>

Belingheri, M., Pellegrini, A., Facchetti, R., de Vito, G., Cesana, G., & Riva, M. A. (2020). Self-reported prevalence of sleep disorders among medical and nursing students. *Occupational Medicine*, 70(2), 127–130. <https://doi.org/10.1093/OCCMED/KQAA011>

Brahmbhatt, V. (2022). Caffeine and Sleep in East Tennessee students. *MedRxiv*.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). PSQI article.pdf. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, pp. 193–213).

Chang, K. K. P., Wong, F. K. Y., Chan, K. L., Wong, F., Ho, H. C., Wong, M. S., Ho, Y. S., Yuen, J. W. M., Siu, J. Y. M., & Yang, L. (2020). The impact of the environment on the quality of life and the mediating effects of sleep and stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228529>

Chowdhury, S., & Chakraborty, P. pratim. (2023). Universal health coverage - There is more to it than meets the eye. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>

Dehvan, F., Dalvand, S., Mirhassani, K., Amini, M., Hosseini, S., Kheirabadi, P., & Ghanei-Gheshlagh, R. (2019). Evaluation of the Relationship between Depression, Anxiety, and Stress with Sleep Quality in Nursing Students. *J Sleep Sci*, 4(4), 81–85.

Deslaranti, Rochmani, S., & Mei Winarni, L. (2022). Hubungan Penggunaan Cahaya Lampu Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Siswi Kelas Xi Jurusan Ips Di Sman 25 Kab. Tangerang. *ARTIKEL PENELITIAN*

*Jurnal Kesehatan*, 11(2), 143–149.  
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.468>

Dewi, S. M., Saputra, B., & Daniati, M. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 49–62.

Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>

Dubinina, E., Korostovtseva, L. S., Rotar, O., Amelina, V., Boyarinova, M., Bochkarev, M., Shashkova, T., Baranova, E., Libis, R., Duplyakov, D., Sviryaev, Y., Konradi, A., & Shlyakhto, E. (2021). Physical Activity Is Associated With Sleep Quality: Results of the ESSE-RF Epidemiological Study. *Frontiers in Psychology*, 12(August), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705212>

Fitri. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM FKep*, V(4), 65–69.

Guimarães, K., & Roque, A. C. (2019). *Influence of nicotine and alcohol on sleep and implications on insomnia: the reward-attention circuit model*.

Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>

Herlina. (2022). *lingkungan.pdf*.

Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes

HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>

Hutauruk. (2020). The Relationship between Alcohol Consumption and Sleep Quality in the Elderly at Deli Serdang Regency. *Britain International of Exact Sciences (BIOEx) Journal*, 2(1), 150–155. <https://doi.org/10.33258/bioex.v2i1.124>

Ibrahim, J. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit NEM.

Jupp, V. (2006). *The SAGE Dictionary of Social Research Methods*. SAGE Publications.

Koo, D. L., & Kim, J. (2019). The Physiology of Normal Sleep. *Hanyang Medical Reviews*, 33(4), 190. <https://doi.org/10.7599/hmr.2013.33.4.190>

Li, X., Yang, Y., Wang, Z., Jiang, S., Meng, Y., Song, X., Zhao, L., Zou, L., Li, M., & Yu, T. (2021). Targeting non-coding RNAs in unstable atherosclerotic plaques: Mechanism, regulation, possibilities, and limitations. *International Journal of Biological Sciences*, 17(13), 3413–3427. <https://doi.org/10.7150/ijbs.62506>

Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>

Marta, O. F. D., Kuo, S. Y., Bloomfield, J., Lee, H. C., Ruhyanudun, F., Poynor, M. Y., Brahmadi, A., Pratiwi, I. D., Aini, N., Mashfufa, E. W., Hasan, F., & Chiu, H. Y. (2020). Gender differences in the relationships between sleep disturbances and academic performance among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 85(May 2019). <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104270>

McAdam, K., Eldridge, A., Fearon, I. M., Liu, C., Manson, A., Murphy, J., &



- Porter, A. (2016). Influence of cigarette circumference on smoke chemistry, biological activity, and smoking behaviour. *Regulatory Toxicology and Pharmacology*, 82, 111–126. <https://doi.org/10.1016/j.yrtph.2016.09.010>
- Mohan, G. (2018). A Study on Drinking Motives Among College Students in Chennai City-A Cross Sectional Exploratory Survey. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development*, Volume-3(Issue-1), 442–456. <https://doi.org/10.31142/ijtsrd18999>
- Momayyezi, M., Fakhraei, L., Fallahzadeh, H., & Mirzaei, M. (2021). Prediction of Hypertension Based on the Quantity and Quality of Sleep in Adults: Results of the First Phase of Shahedieh Cohort Study 2015-2016. *Journal of Human, Environment, and Health Promotion*, 7(2), 90–95. <https://doi.org/10.52547/jhehp.7.2.90>
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Octasya, T., & Munawaroh, E. (2021). Level of Academic Stress for Students of Guidance and Counseling at Semarang State University during the Pandemic. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.40275>
- Patma Yunaningsi. (2020). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO*.
- Permata, Y. N., Sriwiyati, K., & Affanin, S. (2023). Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 206–211. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i1.957>
- Pratiwi, H. (2020). Screen Time dalam Perilaku Pengasuhan Generasi Alpha pada Masa Tanggap Darurat Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 265. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.544>

- Putra, A. . (2021). *Hubungan Frekuensi Minum Kopi Sachet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa / I Keperawatan Di Stikes Medistra Indonesia Bekasi 2021 Aulia Ramadhan Putra Pendidikan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra.*
- Rahma. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Ramadhan, A. A., Respati, T., & Ibnusantosa, R. G. (2022). Hubungan Durasi Screen Time terhadap Kualitas Tidur Remaja di Jawa Barat Selama Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Medical Science* , 2(1), 703–710.
- SAINI, P. (2020). Effect of Type of Physical Activity on the Sleep Pattern of Sport Players. *International Journal of Physiotherapy*, 7(4), 140–144. <https://doi.org/10.15621/ijphy/2020/v7i4/742>
- Sari, R. K., Kusuma, N., Sampe, F., Putra, S., Fathonah, S., Ridzal, D. A., Rato, K. W., Apriani, E., & Wibowo, T. P. (2023). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Sada Kurnia Pustaka.
- Simons, K. S., Verweij, E., Lemmens, P. M. C., Jelfs, S., Park, M., Spronk, P. E., Sonneveld, J. P. C., Feijen, H. M., Van Der Steen, M. S., Kohlrausch, A. G., Van Den Boogaard, M., & De Jager, C. P. C. (2018). Noise in the intensive care unit and its influence on sleep quality: A multicenter observational study in Dutch intensive care units. *Critical Care*, 22(1), 4–11. <https://doi.org/10.1186/s13054-018-2182-y>
- Spira, A. P., Gamaldo, A. A., An, Y., Wu, M. N., Simonsick, E. M., Bilgel, M., Zhou, Y., Wong, D. F., Ferrucci, L., & Resnick, S. M. (2021). Self-reported sleep and  $\beta$ -amyloid deposition in community-dwelling older adults. *JAMA Neurology*, 70(12), 1537–1543. <https://doi.org/10.1001/jamaneurol.2013.4258>

- Stefanie, & Irawaty, E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Medical Journal*, 1(2), 403–409.
- Supit, I. C., Langi, F. L. F. G., & Wariki, W. M. V. (2020). Hubungan Antara Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar. *Kesmas*, 7(5), 1–7.
- Tasya, D. F., Bustamam, N., & Lestari, W. (2021). *20406-73406-1-Pb (3)*. 21(2), 117–122.
- Tharida, M., Desreza, N., & . T. (2020). Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (Insomnia) pada dewasa di wilayah kecamatan ulee kareng kotamadya banda aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(2), 1112. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v6i2.1156>
- Toshihiko Sato. (2020). *A. Basic and Translational Sleep and Circadian Science*. 43(733461), 2020.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., Dinges, D. F., Gangwisch, J., Grandner, M. A., Kushida, C., Malhotra, R. K., Martin, J. L., Patel, S. R., Quan, S. F., Tasali, E., Twery, M., Croft, J. B., Maher, E., Barrett, J. A., ... Heald, J. L. (2019). Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(8), 931–952. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4950>
- Wawan Kurniawan, A. agustin. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan; Buku Lovrinz Publishing*. LovRinz Publishing.

Yuan Li. (2020). Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: A cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01465-2>





UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

### ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

#### SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada 1/11/2024, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Awalul Hidayat  
Nim : 202010420311032  
Prodi : Ilmu Keperawatan  
Judul Naskah : Prevalensi Determinan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama

Jenis Naskah : Proposal Skripsi

Keperluan : Seminar Proposal

Hasilnya dinyatakan Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis Naskah	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1 (Pendahuluan)	10	9%
2.	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	17%
3.	Bab 3 & 4 (Kerangka Konsep / Metodologi)	35	12%
4.	Bab 5 & 6 (Hasil & Pembahasan)	15	
5.	Bab 7 (Kesimpulan & Saran)	5	
6.	Naskah Publikasi	25	

Keputusan : Lolos



Mengetahui,

**Edi Purwanto, MNg**  
Kaprodi

Malang, 1/11/2024  
Hormat Kami,

**Indri Wahyuningasih, M. Kep**  
Biro Skripsi

Catatan :  
Pemeriksa : Mulyana S.Psi



Kampus I  
Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendungan Sutarni No. 188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 140 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 319 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

