SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 5 KOTA MADIUN

Oleh :

SELMA ERMAYA SYAHNOUR ISYA

NIM : 202002046

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2024

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 5 KOTA MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :

SELMA ERMAYA SYAHNOUR ISYA
NIM : 202002046

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

Nama	: Selma Ermaya Syahnour Isya
NIM	: 202002046
Program Studi	: Keperawatan
Judul	:HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 5 KOTA MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 10 Juni 2024

Menyetujui
Pembimbing I

Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN. 0725108201

Menyetujui
Pembimbing II

Avicena Sakufa Marsanti, SKM., MKes
NIDN. 0717059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701068901

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh :
Nama : Selma Ermaya Syahnour Isya
NIM : 202002046
Program Studi : Keperawatan
Judul : HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 5 KOTA MADIUN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 13 Agustus 2024

Ketua : Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NIDN. 0708108803

Penguji I : Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NIDN. 0725108201

Penguji II : Avicena Sakufa Marsanti, SKM., M.Kes : .....
NIDN. 0717059101

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIDN. 021709760

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Selma Ermaya Syahnour Isya

NIM : 202002046

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil perkerjaan saya sendiri yang di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang di peroleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum /tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 13 Agustus 2024



Selma Ermaya Syahnour Isya
NIM. 202002046

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama saya ucapkan puji syukur atas kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usaha serta cinta dan kasih sayang kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidup saya sampai saat ini.

Untuk karya yang sederhana ini , maka penulis persembahkan untuk :

1. Bapak Edy Siswanto dan Ibu Sri Iswahyuni selaku kedua orang tua saya. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, menyelesaikan karya tulis sederhana ini. Terima kasih atas do'a yang selama ini ayah dan mama panjatkan kepada Allah di setiap sujud, sehingga penulis bisa sampai di titik ini. Tidak ada kata yang bisa menggantikan besarnya rasa sayang dan rasa terima kasih yang bisa penulis sampaikan. *Finally, I did it*. Mam, Yah.
2. Adik saya, Iyak. Terima kasih atas dukungan dan doa nya sampai tahap ini dan selalu berusaha untuk menyemangati saya di setiap hal yang saya jalani dan akhirnya saya bisa sampai tahap ini.
3. Keluarga besar yang selalu memberi arahan serta dukungan agar saya bertahan di jalan ini, tak lupa juga terima kasih atas doa doa yang tak terhingga sehingga saya bisa bertahan dan menyelesaikan salah satu tahap perjalanan hidup saya ini.
4. Teman-teman satu almameter saya khususnya uti pitrah, vanyul, mbak pang, wafwaf, nolnol dan juga babel. Terima kasih telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dan bersama sama berjalan di langkah yang sama

dengan tujuan yang sama. Terima kasih yaa sudah mau menjadi teman penulis dan mau berbagi suka dukanya dengan penulis. *See you on top, neptune's people.*

5. Teman teman dalam grup belajar ngaji, untuk ium, lupet, jetiy dan gisti. Walaupun almameter kita berbeda dan berada di kota yang berbeda beda pula tetapi semangat dan kekuatan kalian sampai kepada penulis sehingga penulis sampai pada tahap ini.
6. Kepada 12 harta karunku **"TREASURE"** (Choi Hyunsuk, Park Jihoon, Kanemoto Yoshinori, Kim Junkyu, Takata Mashiho, Yoon Jaehyuk, Hamada Asahi, Bang Yedam, Kim Doyoung, Watanabe Haruto, Park Jeongwoo dan So Junghwan) yang secara tidak langsung telah menghibur dengan berbagai kontennya dan musik nya yang selalu menemani dikala mengerjakan skripsi ini. *Your music saved me a lot, sur. Thank You.*
7. Semua pihak yang tidak tercantum namanya di halaman persembahan ini, saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan doa dari kalian sehingga penulis sampai pada tahap ini.
8. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. You did it, Selma!*

MOTTO

"Selalu ada harga dalam sebuah proses. Nikmati saja lelah-lelah itu. Lebarkan lagi rasa sabar itu. Semua yang kau investasikan, untuk menjadikan dirimu serupa dengan yang kau impikan, mungkin tidak akan selalu berjalan lancar.

Tetapi, gelombang-gelombang itu yang nanti bisa kau ceritakan."

(Boy Chandra)

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada TUHAN mu lah engkau berharap."

(QS. Al-Insyirah, 6-8)

"Mustahil Allah membawamu sejauh ini hanya untuk gagal."

"*god have perfect timing, never early, never late. It takes a little patience and it takes a lot of faith, but it's a worth the wait*."

Kuncinya, Libatkan Allah dalam setiap persoalan apapun ya.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	:	Selma Ermaya Syahnour Isya
Tempat, Tanggal Lahir	:	Jakarta, 16 Maret 2003
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Alamat	:	Komplek Graha Indah Blok D10/12 RT 005/RW 010, Jakamulya, Bekasi Selatan
Email	:	selmasyahnour1@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:	1. TK Graha Mentari 2. SD Negeri Jatimekar XI 3. SMP Negeri 9 Kota Bekasi 4. SMA Negeri 6 Kota Bekasi 5. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 5 KOTA MADIUN

Selma Ermaya Syahnour Isya

Remaja yang akan menghadapi ujian maupun menghadapi sesuatu yang penting biasanya akan mengalami gangguan tidur. Hal ini terjadi karena kecemasan siswa tersebut yang berlebihan dan tidak dapat dikontrol oleh siswa itu sendiri. Hubungan antara tidur dan kecemasan dibahas dalam kaitannya dengan respon adaptif terhadap kecemasan. Saat seseorang merasa cemas maka akan terjadi peningkatan hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin yang akan mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kecemasan dengan gangguan pola tidur.

Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 180 orang.

Hasil analisa uji *spearman rank* diperoleh nilai *ρ value* = 0,000 (<0,05), artinya ada hubungan antara kecemasan dengan gangguan pola tidur.

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Ganggguan Pola Tidur siswa kelas XI di SMAN 5 Kota Madiun. Dan diharapkan siswa tersebut dapat mengenali kecemasan serta dapat mengontrol kecemasannya.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Pola Tidur, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND SLEEP PATTERNS DISORDER AMONG 11th GRADE STUDENTS IN MADIUN PUBLIC HIGH SCHOOL 5

Selma Ermaya Syahnour Isya

Teens who have significant tests or other events coming up will typically have trouble sleeping. This occurs as a result of the student's overwhelming anxiousness, which he is unable to manage. Adaptive reactions to anxiety are examined in regard to the relationship between sleep and anxiety. Increases in cortisol, adrenaline, and norepinephrine levels when an individual experiences anxiety impact the central nervous system, resulting in a heightened state of wakefulness and alertness. This study set out to examine the connection between worry and abnormal sleep patterns.

This study used a correlational method with a cross sectional approach. 180 respondents were sampled using a basic random sampling technique.

The results of the spearman rank test revealed a value of ρ value = 0.000 (<0.05), meaning that there is a relationship between anxiety and sleep pattern disorders.

The study's conclusion indicates that there is a connection between class XI students at SMAN 5 Madiun City's anxiety levels and sleep pattern abnormalities. Furthermore, it is anticipated that these children will be able to identify and manage their anxiety.

Keywords: Anxiety Level, Sleep Pattern, Adolescent

KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 5 Kota Madiun". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam kegiatan penyusunan skripsi tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan dan motivasi pada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Wahyu Astuti Budi, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAN 5 Kota Madiun yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian
2. Bapak Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan ijin dan selalu memberi dorongan dan semangat
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
4. Bapak Priyoto, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan dan koreksi dan saran sehingga terwujudnya skripsi ini

5. Ibu Avicena Sakufa Marsanti, S.KM., M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan-arahannya
6. Untuk kedua orang tua saya yang selalu memberikan kasih sayang, doa dan nasehat serta atas kesabarannya yang sangat luar biasa dalam setiap langkah hidup saya, yang sangatlah anugerah terbesar dalam hidup saya. Terimakasih banyak atas supportnya selama ini. Semoga saya bisa menjadi anak yang selalu dibanggakan
7. Untuk teman-teman seperjuangan angkatan 2020 Prodi S1 Keperawatan semoga kita bisa menjadi perawat yang profesional dan bermanfaat .

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini

Akhir kata penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita. Aminn

Madiun, 13 Agustus 2024

Selma Ermaya Syahnour Isya
NIM. 202002046

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN 3
LEMBAR PENGESAHAN 4
HALAMAN PERNYATAAN 5
HALAMAN PERSEMBAHAN 6
MOTTO vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 12
ABSTRAK ix
KATA PENGANTAR xi
DAFTAR ISI 14
DAFTAR TABEL 16
DAFTAR GAMBAR 17
DAFTAR LAMPIRAN 18
DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH 19
BAB 1 PENDAHULUAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Manfaat Praktis ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Manfaat Akademis ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB 2 TINJAUAN TEORI ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1 Konsep Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Pengertian Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Gangguan Pola Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Fisiologi Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.4 Tahapan Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.5 Pola Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.6 Pola Tidur Normal ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur**Error! Bookmark not defined.**
2.1.8 Pengukuran Pola Tidur ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2 Konsep Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.1 Pengertian Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.2 Tingkat Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan**Error! Bookmark not defined.**
2.2.4 Pengukuran Tingkat Kecemasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ...**Error! Bookmark not defined.**
3.1 Kerangka Konseptual ..... **Error! Bookmark not defined.**

3.2 Hipotesis Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB 4 METODE PENELITIAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.1 Desain Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.1 Populasi ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.2 Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.2.3 Teknik Sampling ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.3 Kerangka Kerja ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4 Identifikasi Variabel ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4.1 Variabel Independent ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.4.2 Variabel Dependent ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.5 Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.6 Instrumen Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7.1 Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.7.2 Tempat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.8 Prosedur Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9 Pengolahan Data dan Analisa Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9.1 Pengolahan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.9.2 Analisa Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
4.10 Etik Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **Error! Bookmark not defined.**
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Hasil Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.3 Data Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.5 Pembahasan ..... **Error! Bookmark not defined.**
5.5.1 Tingkat Kecemasan Pada Kelas XI SMA Negeri 5 Kota Madiun **Error! Bookmark not defined.**
5.5.2 Gangguan Pola Tidur Pada Kelas XI SMA Negeri 5 Kota Madiun **Error! Bookmark not defined.**
5.5.3 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Pola Tidur ... **Error! Bookmark not defined.**
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN ..... **Error! Bookmark not defined.**
6.1 Kesimpulan ..... **Error! Bookmark not defined.**
6.2 Saran ..... **Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Skala Penilaian Pola Tidur	19
Tabel 2.2	Skala Kategori Tingkat Kecemasan	28
Tabel 4.1	Sampel Penelitian	33
Tabel 4.2	Definisi Operasional	35
Tabel 4.3	Jadwal Penelitian	37
Tabel 4.4	Tingkat Kekuatan Korelasi	43
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Pola Tidur di SMAN 5 Kota Madiun	46
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Pola Tidur di SMAN 5 Kota Madiun	46
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Cahaya Saat Tidur Responden Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Pola Tidur di SMAN 5 Kota Madiun	47
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Suhu Saat Tidur Responden Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Pola Tidur di SMAN 5 Kota Madiun	47
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kafein Responden Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Pola Tidur di SMAN 5 Kota Madiun	48
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden di SMAN 5 Kota Madiun	49
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Berdasrkan Indikator Tanda Kecemasan Responden di SMAN 5 Kota Madiun	49
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Gangguan Pola Tidur Responden di SMAN 5 Kota Madiun	50
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indikator Gangguan Pola Tidur Responden di SMAN 5 Kota Madiun	50
Tabel 5.10	Tabulasi Silang Hubungan Kecemasan Dengan Gangguan Pola Tidur	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep 30
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian 35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Pengambilan Izin Data Awal	65
Lampiran 2.	Surat Keterangan Layak Etik.....	66
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 4.	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	68
Lampiran 5.	Lembar Permohonan Menjadi Responden	69
Lampiran 6.	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 7.	Lembar Kuesioner Penelitian	71
Lampiran 8.	Tabulasi Tingkat Kecemasan	76
Lampiran 9.	Tabulasi Gangguan Pola Tidur.....	82
Lampiran 10.	Hasil Output SPSS.....	88
Lampiran 11.	Dokumentasi Penelitian.....	92
Lampiran 12.	Lembar Konsultasi Bimbingan.....	93
Lampiran 13.	Hasil Plagiasi.....	94

DAFTAR SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

NREM : *Non Rapid Eye Movement*

REM : *Rapid Eye Movement*

DAFTAR ISTILAH

Ansietas	: Kecemasan
Bed Arrangement	: Pengaturan Tidur
Bedtime Routines	: Rutinitas Waktu Tidur
Daytime Dysfunction	: Disfungsi Pada Siang Hari
Game Online	: Permainan Dalam Jaringan
Mindset	: Pola Pikir
Preschool	: Sebelum Masa Sekolah
Reversibel	: Bolak Balik
Screen Time	: Waktu Layar
Sleep Disturbance	: Gangguan Tidur
Sleep Duration	: Durasi Tidur
Sleep Latency	: Latensi Tidur
Sleep Medication	: Obat Tidur
Subjective Sleep Quality	: Kualitas Tidur Subjektif
Takikardi	: Nadi Lebih Dari Batas Normal