SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *STRESS* KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT DI PUSKESMAS TAKERAN

Oleh :
CHINTA ADHIRA PRIMANANDA PUTRI
NIM. 202202061

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT *STRESS* KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT DI PUSKESMAS TAKERAN

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
CHINTA ADHIRA PRIMANANDA PUTRI
NIM : 202202061

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh :

Nama : Chinta Adhira Primananda Putri

NIM : 202202061

Program studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Antara Tingkat *Stress* Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat di Puskesmas Takeran

Telah di setujui untuk dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Pada Tanggal : 10 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Riska Ratnawati.,S.KM., M.Kes	Kartika, S.Kep., Ns., M.KM
NUPTK. 6643756657230142	NUPTK. 1442766667237013

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Chinta Adhira Primananda Putri

NIM : 202202061

Program studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Antara Tingkat *Stress* Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat di Puskesmas Takeran

Telah di pertahankan di depan Dewan penguji skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal 12 Februari 2026

Ketua : Sesaria Betty M., S.Kep., Ns., M.Kes : (.....)
NUPTK. 4040766667230303

Penguji 1 : Riska Ratnawati, S.KM.,M.Kes : (.....)
NUPTK. 6643756657230142

Penguji 2 : Kartika, S.Kep.,Ns.,M.KM : (.....)
NUPTK. 1442766667237013

Mengesahkan,

Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Widiarini, S.KM.,M.Kes
NUPTK. 7860759660230 16

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Chinta Adhira Primananda Putri

NIM : 202202061

Judul : Hubungan Antara Tingkat *Stress* Kerja dengan Kualitas Tidur Perawat di Puskesmas Takeran

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah di ajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga Pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipubliskan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 10 Februari 2026

Chinta Adhira Primananda Putri
NIM. 202202061

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Chinta Adhira Primananda Putri
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Kota Madiun, 14 April 2004
Agama	: Islam
Alamat	: Jl Jambe No.09 RT.037 RW 012 Kel.Kejuron Kec.Taman Kota Madiun
Email	: chintaadhira@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:

1. 2010-2011 : TK Dharma Wanita Madigondo
2. 2011-2016 : SDN 01 Josenan
3. 2016-2019 : SMP Negeri 6 Madiun
4. 2019-2022 : SMA Negeri 5 Madiun
5. 2022-Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES KERJA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PERAWAT DI PUSKESMAS TAKERAN

Chinta Adhira Primananda Putri

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki risiko tinggi mengalami stres kerja akibat beban tanggung jawab yang besar dalam pelayanan pasien. Stres kerja yang muncul karena tekanan profesional dan lingkungan kerja dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun fisik perawat, salah satunya berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menurunkan konsentrasi, kinerja, serta kemampuan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Takeran.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif kuantitatif dengan desain korelasional melalui pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh perawat di Puskesmas Takeran dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner tingkat stres kerja dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher's Exact Test untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

Hasil penelitian menunjukka bahwa sebagian besar responden mengalami stres kerja kategori sedang (60%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk (73,3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,009 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Takeran.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan yang signifikan antara tingkat stres kerja dengan kualitas tidur pada perawat di Puskesmas Takeran. Semakin tinggi tingkat stres kerja, maka semakin buruk kualitas tidur perawat. Pihak manajemen Puskesmas diharapkan dapat memperhatikan manajemen stres bagi perawat untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan pelayanan.

Kata Kunci: Stres Kerja, Kualitas Tidur.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN JOB STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY AMONG NURSES AT TAKERAN PUBLIC HEALTH CENTER

Chinta Adhira Primananda Putri

Nurses are healthcare professionals who face a high risk of job stress due to the significant responsibility involved in patient care. Job stress arising from professional demands and the work environment can affect both the psychological and physical well-being of nurses, including disturbances in sleep quality. Poor sleep quality risks decreasing concentration and performance in providing nursing care. This study aims to analyze the relationship between job stress levels and sleep quality among nurses at Takeran Public Health Center.

This was a quantitative study using a correlational design with a cross-sectional approach. The population consisted of all nurses at Takeran Public Health Center, selected using a total sampling technique. The research instruments included a job stress questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was performed using statistical tests to measure the significance of the relationship between variables.

The results showed that most the majority of respondents were female (83.3%) with a Bachelor of Nursing (Ners) education level (70%). The results showed that most respondents experienced a moderate level of job stress (60%) and had poor sleep quality (73.3%). Based on the Fisher's Exact Test, a significance value (p-value) of 0.009 was obtained. Since the p-value < 0.05, the hypothesis (H_1) is accepted, indicating a significant relationship between job stress levels and sleep quality among nurses at Takeran Public Health Center.

The conclusion is that there is a significant relationship between job stress levels and sleep quality among nurses at Takeran Public Health Center. Higher levels of job stress are associated with poorer sleep quality in nurses. It is recommended that the management of the Public Health Center pays attention to stress management for nurses to improve health quality and service performance.

Keywords: Job Stress, Sleep Quality.