RESIKO STRES TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWI TINGKAT 1 DI POLTEKKES KEMENKES MALANG KAMPUS 1 JEMBER

SKRIPSI

MELINDA APRILLIA
NIM : P17331223058

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
TAHUN 2026

RESIKO STRES TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWI TINGKAT 1 DI POLTEKKES KEMENKES MALANG KAMPUS 1 JEMBER

SKRIPSI

Skripsi ini telah disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program Pendidikan Kebidanan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

MELINDA APRILLIA
NIM : P17331223058

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEBIDANAN PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN JEMBER
TAHUN 2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Melinda Aprillia

NIM : P1733122058

Judul : **Risiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember**

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tulisan dalam skripsi ini adalah benar-benar asli hasil pemikiran kami sendiri. Sepanjang pengetahuan kami belum ada karya ilmiah yang serupa yang ditulis oleh orang lain. Apabila nanti terbukti bahwa skripsi ini tidak asli atau disusun oleh orang lain atau hasil menjiplak karya orang lain baik sebagian atau seluruhnya, mkan kami bersedia untuk menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Jember, 23 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Melinda Aprillia

NIM. P17331223058

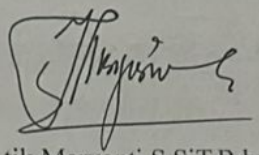
PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul **Risiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Melinda Aprillia oleh NIM. P17331223058** telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Jember, 17 Juli 2026

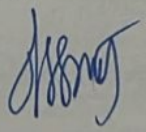
Pembimbing



Syiska Atik Maryanti.S.SiT.Bdn.,M.Kes
NIP. 197804172002122003

Ketua Program Studi

Sarjana Terapan Kebidanan Jember



Susilawati, SST., M.Kes
NIP. 197412032002122002

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul Resiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember, Jember, oleh Melinda Aprillia NIM. P17331223058 yang telah dipertahankan di dewan penguji Ujian Seminar Hasil pada tanggal 20 Juli 2026

Dewan Penguji

Penguji Ketua	Penguji Anggota I	Penguji Anggota II
Jenie Palupi, S.Kp, M.Kes	Jamhariyah, SST., M.Kes.	Syiska Atik Maryanti, S.SiT., M.Keb.
NIP.196906191993032002	NIP.1966401111984032001	NIP.197804172002122003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kebidanan	Ketua Program Studi
Poltekkes Kemenkes Malang	Sarjana Terapan Kebidanan Jember
Didien Ika Setyarini, S.Si.T, M.Keb	Susilawati, SST., M.Kes
NIP.197212102002122001	NIP. 197412032002122002

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

KATA PENGANTAR

Dengan rahmat Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyusun Skripsi ini dengan judul Risiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember.Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang. Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan atan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Siti Nur Kholifah,SKM.,M.Kep.,Sp.Kom selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, yang telah memberikan kesempatan untuk Menyusun skripsi ini.
2. Ibu Didien Ika Setyarini, S.SIT.,M.Keb sebagai ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kebidanan Malang.
3. Ibu Susilawati, SST., M.Kes selaku ketua Progam Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
4. Ibu Syiska Atik Maryanti.S.SiT., Bdn. M.Keb selaku Pembimbing Utama
5. Ibu Jenie Palupi,S.Kp. M.Kes selaku Ketua Penguji
6. Ibu Jamhariyah.SST.,M.Kes selaku Penguji II

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan pahala atas segala amal baik yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang memanfaatkan.

Jember, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **iii**
PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iv**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **viii**
DAFTAR GAMBAR ..... **ix**
DAFTAR SINGKATAN ..... **x**
ABSTRAK ..... **xi**
ABSTRACT ..... **xii**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN TEORI **7**
2.1 Konsep Stres 7
2.2 Konsep Gangguan Tidur 18
2.3 Hipotesis 27
BAB III METODE PENELITIAN **28**
3.1 Desain Penelitian 28
3.2 Kerangka Operasional 28
3.3 Populasi,Teknik Sampling,Sampel 30
3.4 Kriteria Sampel 32
3.5 Variabel Penelitian 33
3.6 Definisi Operasional 34
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
3.8 Instrumen Penelitian 35
3.9 Metode Pengolahan Data 35
3.10 Metode Pengumpulan Data 37
3.11 Analisis Data 39
3.12 Etika Penelitian 43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **45**
4.1 Hasil Penelitian 45
4.2 Pembahasan 49
4.3 Keterbatasan Penelitian 57
BAB V KESIMPULAN **58**
5.1 Kesimpulan 58
5.2 Saran 58
DAFTAR PUSTAKA **60**

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....
Tabel 3.2 Analisis Univariat Stres terhadap Gangguan Tidur pada Mahasiswi Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember .....
Tabel 3.3 Analisis Bivariat (Ratio Prevalens) .....
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal pada Mahasiswi Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2026 .....
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur pada Mahasiswi Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2026 .....
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Risiko Stres pada Mahasiswi Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2026 .....
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur pada Mahasiswi Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember Tahun 2026 .....
Tabel 4.5 Risiko Stres terhadap Gangguan Tidur pada Mahasiswi Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember .....

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian .....
Gambar 3.2 Kerangka Operasional Penelitian .....

DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: Adrenocorticotropic Hormone
APA	: American Psychological Association
CBT	: Cognitive Behavioral Therapy
CBT-I	: Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia
CI	: Confidence Interval
CRF	: Corticotropin-Releasing Factor
HPA	: Hypothalamic–Pituitary–Adrenal Axis
IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
ISI	: Insomnia Severity Index
OR	: Odds Ratio
PSS	: Perceived Stress Scale
PSS-10	: Perceived Stress Scale 10 Item
RI	: Republik Indonesia
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
WHO	: World Health Organization

ABSTRAK

Aprillia,Melinda, 2026 .*Resiko Stres Terhadap Gangguan Tidur Pada Mahasiswi Tingkat 1 Di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember* . Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember . Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang,Pembimbing : Syiska Atik Maryanti,S.SiT.Bdn,M.Keb

---

Latar Belakang: Stres merupakan respons psikologis terhadap tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental, termasuk menyebabkan gangguan tidur. Mahasiswi tingkat 1 rentan mengalami stres akibat proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan menganalisis risiko stres terhadap gangguan tidur pada mahasiswi tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Malang Kampus 1 Jember. **Metode:** Penelitian analitik kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi berjumlah 68 mahasiswi, dengan sampel 58 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) dan Insomnia Severity Index (ISI), dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square serta perhitungan Rasio Prevalensi (RP). **Hasil:** Hampir setengah responden mengalami stres dan sebagian besar mengalami gangguan tidur. Uji Chi-Square menunjukkan hubungan yang bermakna antara stres dan gangguan tidur ($p<0,05$), dengan nilai RP sebesar 1,77, yang berarti mahasiswi yang mengalami stres berisiko 1,77 kali lebih besar mengalami gangguan tidur dibandingkan yang tidak mengalami stres. **Kesimpulan:** Stres merupakan faktor risiko terjadinya gangguan tidur pada mahasiswi tingkat 1. Upaya pengelolaan stres dan penerapan sleep hygiene perlu ditingkatkan untuk mencegah gangguan tidur.

Kata Kunci: gangguan tidur, mahasiswi, ISI, PSS-10, ratio prevalens, stress.

ABSTRACT

Aprillia, Melinda, 2026 . ***The Risk of Stress on Sleep Disturbances Among First-Year Female Students at the Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang, Jember Campus 1.*** **Undergraduate Thesis . Applied Bachelor's Degree Program in Midwifery, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Supervisor : Syiska Atik Maryanti, S.SiT.Bdn.,M.Keb.**

Background: Stress is a psychological response to academic demands that can affect both physical and mental well-being, including causing sleep disturbances. First-year female students are vulnerable to experiencing stress due to the process of adapting to the college environment. This study aimed to analyze the risk of stress for sleep disturbances among first-year female students at Poltekkes Kemenkes Malang Campus 1 Jember. **Methods:** This study employed a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The population consisted of 68 female students, with a sample of 58 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS-10) and the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaires. The data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test and Prevalence Ratio (PR) calculate. **Results:** Nearly half of the respondents experienced stress, and the majority experienced sleep disturbances. The Chi-Square test showed a significant association between stress and sleep disturbances ($p<0.05$), with a PR of 1.77. This indicates that female students who experienced stress had a 1.77 times higher risk of experiencing sleep disturbances compared with those who did not experience stress. **Conclusion:** Stress is a risk factor for sleep disturbances among first-year female students. Stress management and the implementation of good sleep hygiene should be improved to prevent sleep disturbances.

Keywords: sleep disturbances, female students, ISI, PSS-10, prevalence ratio, stress.