

## **BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN**

### **7.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden mayoritas mengalami stres sedang dengan kualitas tidur yang buruk. Terdapat hubungan yang kuat, searah dan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidur.

### **7.2 Saran**

#### **7.2.1 Bagi Responden**

Responden diharapkan bisa menjadi bahan kajian mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan terkait tentang tingkat stres dengan kualitas tidur dan mampu melakukan pencegahan terhadap stres.

#### **1.2.2 Bagi Institusi Keperawatan**

Memperkuat peran pembimbing akademik dalam mengakomodasi kewajiban-kewajiban perkuliahan yang positif dengan mahasiswa. Hal ini diharapkan membantu mahasiswa dalam keterbukaan mengungkap kendala mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

#### **7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti factor-faktor yang belum diteliti seperti pengaturan coping dan stres.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah D, Alotaibi, Faris M, dkk. (2020). The Realationship Between Sleep Quality, Stress, and Academic, Performance Among Medical Students. *Journal of Family and Community Medicine*. Vol. 27 Hal 23-28.
- Aulia, Syifa, Panjaitan RU. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol. No. 2. Halaman 127-134.
- Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan jiwa*. 6Februar:5(1):40.
- Ardiani, Ni Kadek Novi, Subrata, I M. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa yang mengkonsumsi kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 8No. 2: 372-387.
- Bruno,L.(2019).Pola Tidur. (L, 2019), 53(9),1689-1699.
- Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. PSQI article. pdf.Vol.28, Pyschatry Research. 1998.p.193-213.
- Donsu, J. (2016). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Camila, H, Tufik, S, Andersen, Levy, M. ( 2015). Interactions between sleep, stress, and metabolism: from physiological to pathological conditions. *Journal Sleep Science* 8 (2015) 143-152.
- Cinar, Nursan, Dede, Cemile. (2012). *The contributing factors to poor sleep experiences in according to the university students: A cross-sectional study*. *Journal of Research in Medical Sciences*. Hal: 557-561.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence of Psychological Stress, Depression and Anxiety among Medical Students in Egypt. *Psychiatry Research*,255,186-194.<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.05.027>
- Gupita N. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Pola Tidur Mahasiswa Intra Penyusunan Skripsi di Stkes Muhammadiyah Gombong. Skripsi. Gombong: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Hafifah, N. (2017). Perbedaan stres akademik pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Journal Nursing News*.2(3), 220-229.
- Hestiani Windari Br, Ginting. (2013). Kualitas Tidur Mahasiswa Program Sarjana Universitas Indonesia Tahun 2013. Skripsi. Jakarta: Universitas Indonesia.

- Hidayat, B. (2012). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. Skripsi. Diterbitkan. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Ireyne, O, dkk. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnak KESMAS*, Vol. 9. No. 7. Hal: 37-45.
- John E. Hall, Ph.D. *Gyuton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi Keduabelas. Singapore: Elsevier. 2014.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Lestari HD. (2016). *Guru Pembelajar Modul Guru Produktif Keperawatan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Lee, Eun Hyun. (2012). *Review of the psychometric evidence of the perceived scale*.
- L, B. (2019). Pola tidur. *Juournal of Chemical Information and Modeling*, 53.
- Maryunani, A. (2014). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Bogor: In Media.
- Maisa IA, Andrial A, Murni D, Sidaria S, (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Ahli Jengjang. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 21(1):438.
- Mesquita G, R. R. (2015). Stress and sleep quality in High School Brazilian adolescent. *An Acad Bras Cienc*, 182(2):545-5.
- Mufadal Barseli, dkk. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol 5, no.3.145.
- Maftukhah, M. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa Ilmu Keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Muldianto, O, Bidjuni, H, Lolong, J. (2015). perbandingan tingkat stres antara mahasiswa program lanjutan dan reguler dihubungkan dengan insomnia mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi diprogram studi ilmu keperawatan UNSRAT Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kep)*. Vol. 3 Nomor 2. Hal: 1-7.
- Nasir, A & Muhith, A. (2012). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metode Peneliian Ilmu Keperawatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (4<sup>th</sup> Ed). Jakarta: Salemba Medika.

- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter, P. A & Perry, A, G. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, proses, dan praktik* (Ed.4). Jakarta: EGC.
- Prasadjia A. Ayo Bangun [Internet]. PT Mizan Publika; 2009. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=OKtvxXpVHukC>
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Priyoto. (2019). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuh Medika.
- Putri Agnes S Marbun, Arneliwati, Amir Yufitriana. (2018). Faktor-Faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa program transfer keperawatan yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa*. Vol. 5. Hal 446-459.
- Santrock, J, W. (2012). *Life-Span Development* (Perkembangan Masa Hidup). Jakarta: Erlangga.
- Setiawan, OR. (2016). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*. Vol. 2.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29-37.
- Sood, Smith. *The Mayo Clinic guide to Stress-Free Living*. England: Audible Studio on Brilliance Audio; unabridged Edition. 2016.
- Sugiyono. (2013). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sujianto M, Kandou GD, Tucunan AAT. Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. JIKMU. 2015.
- Sukmawati NMH, Putra IGSW. (2019). Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *J Lingkungan dan Pembang*. 2019;3(2):30-8.
- Sitiatava, R. (2011). *Tips Sehat Dengan Pola Tidur cepat Dan Cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Rasti, W. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. Vol. 2. Hal 94-102.
- Rice, V. H. (Ed). (2011). *Theories of stress and its relationship to health*. In Race, H. V. (Eds.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, technical memorandum*, 212824, 9.

- Ulfa FH. Hubungan Insomnia dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta [skripsi]. Fakultas Ilmu Keperawatan; Program Studi S1 Fisioterapi Surakarta.2014.
- Wahit, I., Lilis, I., dan Joko, S. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wulandari RP. Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi di Salah Satu Fakultas Rumpun Science-Technology UI [skripsi]. Fakultas Ilmu Keperawatan. Jakarta. 2012
- Wicaksono D.W, Yusuf A., Widyawati I.Y. (2015). *Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Fundamental and Management Nursing Journal. Diakses dari <https://e-journal.unair.ac.id/FMNJ/article/view/12131>.
- Yaqin UFN. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*. Skripsi. Jember: Universitas Jember.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.