

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT III  
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI  
YANG SEDANG MENJALANI PROSES  
Pengerjaan KTI**



**NINTA BERLIAN ZILIWU  
NIM. 18.025**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN  
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI  
TAHUN 2021**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT III  
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI  
YANG SEDANG MENJALANI PROSES  
Pengerjaan KTI**

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi  
Diploma III Keperawatan



**NINTA BERLIAN ZILIWU  
NIM. 18.025**

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN  
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI  
TAHUN 2021**

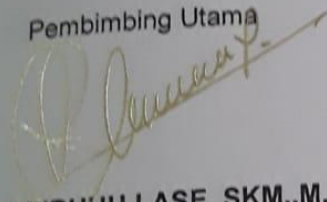
LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA TINGKAT III PRODI D-III  
KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI YANG SEDANG  
MENJALANI PROSES Pengerjaan KTI  
NAMA : NINTA BERLIAN ZILIWU  
NIM : 18.025

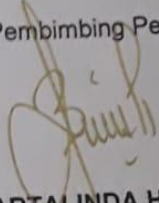
Telah Diterima dan Disetujui Untuk Di seminarkan Dihadapan Penguji  
Gunungsitoli, 28 Mei 2021

Menyetujui


Pembimbing Utama

  
BAZIDUHU LASE, SKM.,M.MKes  
NIDN. 3420105701

Pembimbing Pendamping

  
EVI MARTALINDA HAREFA, SST.,M.Kes  
NIP. 198403192006052001

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan


  
ISMED KRISMAN AMAZHONO, SKM.,MPH  
NIP : 197205111992031003

LEMBAR PENGESAHAN


JUDUL : GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA TINGKAT III PRODI D-III  
KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI YANG SEDANG  
MENJALANI PROSES Pengerjaan KTI  
NAMA : NINTA BERLIAN ZILIWU  
NIM : 18.025

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diuji pada Sidang Ujian Akhir Program  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan  
Gunungsitoli, 3 Juni 2021

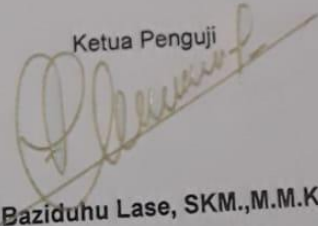
Penguji I

  
Evi M. Harerfa, SST.,M.Kes  
NIP. 198403192006052001


Penguji II

  
Ismed K. Amazihono, SKM., MPH  
NIP. 197205111992031003

Ketua Penguji

  
Baziduhu Lase, SKM.,M.M.Kes  
NIDN. 3420105701

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

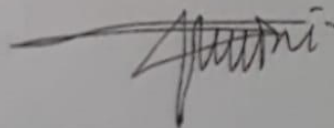
  
ISMED KRISMAN AMAZIHONO, SKM.,MPH  
NIP. 197205111992031003

PERNYATAAN  
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT III  
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI YANG SEDANG  
MENJALANI PROSES Pengerjaan KTI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah di ajukan untuk di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Gunungsitoli, Mei 2021

Yang menyatakan



Ninta Berlian Ziliwu

Nim : 18.025

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN  
PRODI D-III KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI TAHUN 2021  
KTI, 28 MEI 2021**

**Ninta Berlian Ziliwu**

**Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Yang Sedang Menjalani Proses Pengerjaan KTI 2021**

**V + 21 halaman, 2 tabel, 1 gambar, 12 lampiran**

### **Abstrak**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Fisiologi tidur dibedakan menjadi dua tipe: tidur rapid eye movement (REM) dan non-REM (NREM). Dampak yang timbul akibat kurangnya tidur pada seseorang dapat mempengaruhi aspek memori dan konsentrasi, semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang pada suatu kegiatan maka akan semakin sukses kegiatan yang dilakukannya. Sebaliknya, jika tingkat konsentrasi lemah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Yang Sedang Menjalani Proses Pengerjaan KTI. Jenis penelitian *deskriptif*, pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 39 mahasiswa. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa pada kategori baik 9 mahasiswa (23%), dan kategori buruk 30 mahasiswa (77%). Hasil penelitian ini tentang Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Yang Sedang Menjalani Proses Pengerjaan KTI mayoritas berada pada kategori Buruk (77%). Peneliti menyarankan agar diberikan pendidikan kesehatan serta motivasi kepada mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

**Kata Kunci : kualitas tidur, Mahasiswa, Karya Tulis Ilmiah**

**Daftar Bacaan : 10 (2006-2019)**

**Ninta Berlian Ziliwu**

***Description of Sleep Quality in Level III Students of Gunungsitoli Nursing Study Program Who Are Undergoing the KTI Work Process***

***V+21 pages, 2 tables, 1 figure, 12 attachments***

***Abstract***

*Sleep quality is a person's satisfaction with sleep, so that a person does not show feelings of tiredness, lethargy and apathy, blackness around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, divided attention, headaches and frequent yawning or sleepiness. Sleep physiology is divided into two types: rapid eye movement (REM) sleep and non-R (INREM) sleep. The impact that occurs due to lack of sleep on a person can affect aspects of memory and concentration, the higher the level of one's concentration on an activity, the more successful the activity will be. Conversely, if the concentration level is weak then it will cause low quality activity. This study aims to determine the description of sleep quality in students of Level II Nursing Study Program Gunungsitoli who are undergoing the process of working on KTI. This type of descriptive research, the sampling in this study used total sampling with a sample size of 39 students. The results of this research show that the quality of sleep in students is in the good category 9 students (23%), and the bad category 30 students (77%). The results of this study are about the description of sleep quality in the second level students of Gunungsitoli Nursing Study Program who are undergoing the process of working on KT mayontas is in the Bad category (77%). Researchers suggest that health education and motivation be provided to students to improve the quality of their sleep*

***Keywords: sleep quality, students, scientific papers***

***Reading List: 10 (2006-2019)***

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan yang maha esa yang telah melimpahkan kasihnya dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Yang Sedang Menjalani Proses Pengerjaan KTI Tahun 2021.”**

Proses Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Dra. Ida Nurhayati, M. kes, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Hj. Johani Dewita Nasution, SKM.,M.Kes, Kepala Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Bapak Ismed Krisman Amazihono, SKM.,MPH, Ketua Program Studi D-III Keperawatan Gunungsitoli sekaligus sebagai dosen penguji II yang telah memberi waktu serta buah pikiran dalam membantu peneliti menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak. Baziduhu Lase SKM.,M.Kes, Dosen ketua pembimbing yang telah banyak memberi arahan dan bimbingan demi kebaikan dan kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Evi Martalinda Harefa, SST.,M.Kes, Dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberi arahan dan bimbingan demi kebaikan dan kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh Dosen dan Civitas Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Teristimewah kepada keluarga yang selalu memberi semangat dan menjadi inspirasi bagi peneliti untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Kepada seluruh teman – teman seangkatan yang selalu memberi dukungan dan masukan demi terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Semua pihak yang telah turut membantu dan memberi semangat hingga karya tulis ilmiah ini dapat selesai.



Semoga Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang melimpahkan berkat dan anugrahnya dengan berlipat ganda kepada semua pihak yang telah mendukung dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Dengan kerendahan hati peneliti menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna.baik dari teknis penulisan maupun bahasa. Untuk itu, Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan berbagai pihak demi sempurnanya Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga bermanfaat baik bagi peneliti maupun bagi pembacanya.

Gunungsitoli, Mei 2021

Ninta Berlian Ziliwu

18.025

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>SAMPUL DEPAN</b>                      |             |
| <b>SAMPUL DALAM</b>                      |             |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>                |             |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b>                 |             |
| <b>SURAT PERNYATAAN</b>                  |             |
| <b>ABSTRAK</b> .....                     | <b>i</b>    |
| <b>ABSTRACT</b> .....                    | <b>ii</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....              | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                  | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....               | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....             | <b>ix</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                 |             |
| A. Latar Belakang .....                  | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                 | 2           |
| C. Tujuan Penelitian .....               | 3           |
| D. Manfaat Penelitian .....              | 3           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>           |             |
| A. Tinjauan Teoritis .....               | 4           |
| 1. Kualitas Tidur .....                  | 4           |
| 2. Konsep Mahasiswa .....                | 7           |
| 3. Konsep KTI.....                       | 9           |
| B. Kerangka Konsep .....                 | 11          |
| C. Defenisi Operasioanal .....           | 11          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>         |             |
| A. Jenis dan Desain Penelitian .....     | 12          |
| B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....     | 12          |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian .....  | 12          |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data ..... | 13          |
| E. Pengolahan dan Analisa Data .....     | 17          |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>       |             |
| A. Hasil Penelitian .....                | 18          |

|   |    |
|---|----|
| 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... | 18 |
| 2. Hasil Penelitian .....               | 18 |
| B. Pembahasan.....                      | 19 |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>         |    |
| A. Simpulan.....                        | 21 |
| B. Saran .....                          | 21 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                   |    |
| <b>LAMPIRAN</b>                         |    |

## DAFTAR TABEL

|   | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2.1 Defenisi Operasional.....   | 11      |
| Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Mahasiswa<br>Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli<br>yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI ..... | 18      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                 | Halaman |
|---------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Kerangka Konsep..... | 11      |

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
3. Lembar Kuisisioner Penelitian
4. Dokumentasi
5. Surat Ijin Studi Pendahuluan
6. Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
7. Surat Ijin Penelitian
8. Surat Balasan Ijin Penelitian
9. Lembar Konsultasi
10. Master Tabel
11. Biodata Peneliti
12. Jadwal Penelitian
13. Kode Etik Penelitian

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Istirahat dan tidur penting bagi kesehatan, setiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk istirahat dan tidur, kesehatan fisik dan emosi tergantung pada kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia salah satunya adalah kebutuhan istirahat dan tidur. Tanpa jumlah istirahat dan tidur yang cukup maka kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan, berpartisipasi dalam aktivitas akan menurun (Potter & Perry, 2006). Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya, kurang tidur ini menyebabkan banyak efek seperti kehitaman disekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung, kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi dan terlihat keletihan, sakit kepala, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung dan kemampuan mengambil keputusan menurun (Hidayat, 2012).

Mahasiswa adalah salah satu kelompok masyarakat yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi karena mahasiswa harus menghadapi beban perkuliahan yang padat, ujian dan tugas. Dan pada akhir studi merupakan masa kritis pada mahasiswa, karena pada masa ini penuh dengan proses yang menuntut mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu (Yofita, 2019)

Karya Tulis Ilmiah merupakan tugas akhir mahasiswa dalam suatu proses pembelajaran yang di gunakan untuk evaluasi kegiatan belajar mengajar pada suatu institusi baik itu perguruan tinggi, Universitas, sekolah tinggi maupun Institut. Kendala yang sering di hadapi mahasiswa adalah menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam menyusun skripsi buku-buku referensi tidak cukup tersedia dipergustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu dan aktif berorganisasi (Kinansi, 2012).

Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi. Data dari survey *National Sleep Foundation* (NSF) tahun 2015 di

Amerika menunjukkan 48% responden melaporkan memiliki kualitas tidur yang cukup, buruk, dan sangat buruk (Yovita, 2019).

Di Indonesia sendiri, prevalensi gangguan tidur diperkirakan mencapai 10 %, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya mengalami gangguan tidur (*Cable News Network* Indonesia 2017) Dikutip dari Nindhy Olii dkk (2018). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fenny dan Supriatmo di Universitas Sumatra Utara menyatakan bahwa Distribusi frekuensi kualitas tidur buruk yang terbanyak pada mahasiswa kedokteran USU dengan jumlah yang berurutan masing - masing sebanyak 185 orang (61,7%).

Dampak yang timbul akibat kurangnya tidur pada seseorang dapat mempengaruhi aspek memori dan konsentrasi. Konsentrasi yang dimaksudkan adalah memusatkan perhatian pada situasi belajar. Jika seseorang mengalami kesulitan konsentrasi, jelas belajarnya akan percuma, karena hanya membuang tenaga, waktu dan biaya. Seseorang yang dapat belajar dengan baik, ia harus memiliki kebiasaan untuk memusatkan pikiran. Semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang pada suatu kegiatan maka akan semakin sukses kegiatan yang di lakukannya. Sebaliknya, jika tingkat konsentrasi lemah maka akan menimbulkan aktivitas yang berkualitas rendah (Dwimayasari, 2019 di kutip dari penelitian Djamal)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 7 orang mahasiswa keperawatan gunungsitoli semester akhir dalam menyusun KTI didapatkan pengakuan bahwa 5 orang mengatakan kualitas tidurnya tidak adekuat disaat penyusunan Karya Tulis Ilmiah seperti susah memejamkan mata saat ditempat tidur, sering bangun di tengah malam dan sulit untuk tidur kembali bahkan ada juga mahasiswa yang sampai mimpi buruk dalam tidurnya. dan 2 orang lain mengatakan kualitas tidur mereka cukup dan nyaman.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat III di Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI”.



### **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI.?

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi wawasan dan menambah informasi mengenai gambaran kualitas tidur pada mahasiswa. sehingga mahasiswa dapat memajemen waktu untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur.

#### 2. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi mengenai kebutuhan fisiologis manusia yang salah satunya kebutuhan istirahat dan tidur serta dapat dijadikan data dasar dalam mengembangkan penelitian keperawatan selanjutnya sehingga semakin banyak penelitian terkait kualitas tidur mahasiswa.

#### 3. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman bagi peneliti serta dapat mengetahui kebutuhan dasar istirahat dan tidur terkhusus kualitas tidur dan kebutuhan tidur secara langsung pada mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang gambaran kualitas tidur pada mahasiswa.

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Kualitas Tidur**

###### **a. Pengertian Kualitas Tidur**

Tidur adalah suatu keadaan berulang, teratur, mudah reversibel yang ditandai dengan keadaan relatif tidak bergerak dan tingginya peningkatan ambang respon terhadap stimulus eksternal dibandingkan dengan keadaan terjaga (Sadock, 2010). Waktu tidurnya kurang dari 3 jam dalam 24 jam dapat menyebabkan seseorang mudah marah dan cakupan perhatiannya berkurang. Kurang tidur dalam waktu lama menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, kemunduran performa umum, mudah terpengaruh dan bisa terjadi halusinasi (Puri K, 2011)

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur, menurut American Psychiatric Association (2000), dalam Wavy (2008), didefinisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi.

###### **b. Fisiologi Tidur**

Fisiologi tidur dibedakan menjadi dua tipe: tidur rapid eye movement (REM) dan non-REM (NREM). Kedua tipe ini ditentukan oleh perbedaan dalam pola electroencephalogram (EEG), gerakan mata, dan tonus otot (CDC, 2008). Reticular Activating System (RAS) dapat memberikan stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin dan pada saat tidur disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah yaitu Bulbar Synchronizing Regional (BSR). Sistem pada batang otak yang

mengatur siklus dalam tidur yaitu RAS dan BSR. Tidur REM (Rapid Eye Movement) dimulai dengan meningkatnya asetilkolin, yang mengaktifkan korteks serebrum sementara bagian otak lain tidak aktif, kemudian tidur REM (Rapid Eye Movement) diakhiri dengan meningkatnya serotonin dan norepinefrin serta meningkatkan aktivasi otak depan hingga mencapai keadaan bangun (King LA, 2010).

**c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas dan Kuantitas Tidur**

a. Penyakit

Penyakit dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang banyak daripada biasanya. Di samping itu siklus bangun- tidur selama sakit dapat mengalami gangguan.

b. Lingkungan

Lingkungan dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Tidak adanya stimulus tertentu atau adanya stimulus yang asing dapat menghambat upaya tidur.

c. Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

d. Gaya hidup

Individu yang bergantu jam kerja harus mengatur aktivitasnya agar bisa tidur dalam waktu yang tepat.

e. Stress

emosional Anxietas (kegelisahan) dan depresi sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi anxietas dapat meningkatkan kadar norepinephrin darah melalui stimulus saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan berkurangnya siklus REM tahap IV dan tidur REM serta seringnya terjaga saat tidur.

f. Stimulan dan alkohol

Kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga dapat mengganggu pola tidur. Sedangkan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM.

g. Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Betabloker dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk, sedangkan narkotik, diketahui dapat menekan tidur REM dan menyebabkan seringnya terjaga di malam hari.

h. Motivasi

Keinginan untuk tetap terjaga terkadang dapat menutupi perasaan lelah seseorang. Sebaliknya perasaan bosan atau tidak adanya motivasi untuk terjaga sering kali dapat menyebabkan kantuk.

i. Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi dapat mempercepat terjadinya tryptophan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna. Demikian sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang dapat juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur (Hidayat, 2006).

#### **D. Pengukuran Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur yang tepat. Kualitas tidur yang baik di tandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari dan merasa semangat untuk melakukan aktifitas.

Pengukuran kualitas tidur dapat menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* memiliki pertanyaan yang mencakup 7 komponen yang berkaitan dengan kualitas tidur yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi siang hari. Dari kuesioner ini diperoleh nilai yang berupa Sleep Index dan kemudian skor dari Sleep Index inilah yang akan menentukan bagaimana kualitas tidur

dari sampel. Skor total <5 menunjukkan kualitas tidur yang baik, sedangkan skor >5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk (Agustin 2012)

#### E. Kebutuhan Tidur Manusia

Kebutuhan tidur manusia tergantung pada tingkat perkembangan. Tabel berikut merangkum kebutuhan tidur manusia berdasarkan Usia ( Hidayat, 2018).

| Usia                | Tingkat Perkembangan | Jumlah Kebutuhan |
|---------------------|----------------------|------------------|
| 0 - 1 Bulan         | Bayi baru lahir      | 14-18 jam/hari   |
| 1 Bulan – 18 Bulan  | Masa bayi            | 12-14 jam/hari   |
| 18 Bulan – 3 Tahun  | Masa anak            | 11-12 jam/hari   |
| 3 Tahun - 6Tahun    | Masa prasekolah      | 11 jam/hari      |
| 6Tahun - 12Tahun    | Masa sekolah         | 10 jam/hari      |
| 12 Tahun – 18 Tahun | Masa remaja          | 8,5 jam/hari     |
| 18 Tahun – 40 Tahun | Masa dewasa          | 7-8 jam/hari     |
| 40 Tahun – 60 Tahun | Masa muda paruh baya | 7 jam/hari       |
| 60 Tahun Keatas     | Masa dewasa tua      | 6 jam/hari       |

## 2. Mahasiswa

### a. Pengertian Mahasiwa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan,

melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012).

Penelitian merupakan salah satu aspek Tridharma Perguruan Tinggi, dengan kegiatan penelitian diharapkan individu dapat memperoleh pengetahuan empirik dan teorik baru, termasuk mahasiswa untuk memperoleh pengetahuan empirik dan teorik baru diwajibkan kegiatan penelitian berupa karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang memenuhi syarat-syarat ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Diploma.

**b. Permasalahan Mahasiswa**

Riskesdas (2013) melakukan gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia, gangguan mental emosional adalah istilah yang sama dengan distres psikologik dan juga gangguan ini bisa disebabkan oleh kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi ini adalah keadaan yang mengindikasikan seseorang sedang mengalami psikologis. Pada (Riskesdas, 2013), prevalensi gangguan mental emosional dinilai kembali dengan menggunakan alat ukur serta metode yang sama. Gangguan mental emosional diharapkan tidak berkembang menjadi lebih serius apabila orang yang mengalaminya dapat mengatasi atau melakukan pengobatan sedini mungkin ke pusat pelayanan kesehatan atau berobat ketenaga kesehatan yang kompeten.

Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah (11,6%). Sedangkan yang terendah di Lampung (1,2%). Sedangkan di daerah Yogyakarta (8,1%). Berdasarkan hasil wawancara terhadap 12 mahasiswa keperawatan semester akhir dalam menyusun KTI didapatkan pengakuan bahwa 8 dari mereka merasa kualitas tidurnya tidak adekuat disaat penyusunan KTI, dari 8 mahasiswa tersebut merasa bermasalah pada tidurnya, seperti susah memejamkan mata saat ditempat tidur, sering bangun di tengah malam dan sulit untuk tidur

kembali bahkan ada juga mahasiswa yang sampai mimpi buruk dalam tidurnya. Kualitas tidur dapat menyebabkan seseorang absen dari pekerjaan dan dapat meningkatkan resiko untuk terjadinya gangguan jiwa termasuk depresi (Buysse, 2008).

### **3. Karya Tulis Ilmiah**

#### **a. pengertian Karya Tulis Ilmiah**

Karya tulis ilmiah merupakan tolok ukur terhadap kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi suatu bangsa. Karya tulis ilmiah yang dipublikasikan pada jurnal internasional merupakan salah satu ukuran penting untuk melihat kualitas penelitian di sebuah negara. Indonesia sebagai negara berkembang belum memiliki kesadaran yang tinggi terhadap riset. Prof. Lukman Hakim selaku kepala LIPI mengatakan, bahwa rendahnya keterampilan masyarakat Indonesia dalam menulis karya ilmiah disebabkan keterbatasan anggaran riset yang disediakan oleh negara yakni hanya 0,03 persen dari PDB (Burhani,2012).

Selain keterbatasan anggaran riset, penyebab lain yang tentunya juga sangat berpengaruh terhadap rendahnya keterampilan menulis karya ilmiah di Indonesia adalah pola pendidikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Rusman (2011:201) bahwa pendidikan hendaknya mampu mengkondisikan dan memberikan dorongan untuk dapat mengoptimalkan dan membangkitkan potensi siswa serta daya cipta (kreativitas). Hal ini berarti, sekolah sebagai lembaga pendidikan resmi harus memberikan fasilitas dan bimbingan yang cukup agar siswa dapat berlatih hingga akhirnya mampu membuat karya tulis ilmiah yang berkualitas.

#### **b. Penulisan Karya Tulis Ilmiah**

Menulis karya ilmiah adalah kegiatan menulis yang merupakan penuangan data lapangan atau gagasan pemikiran ke dalam bentuk karangan dengan mengikuti aturan dan metode ilmu pengetahuan (Dirjen Kelembagaan Agama Islam, 2005:66). Komaidi (2008:143) menyatakan bahwa sebuah karya tulis memiliki beberapa ciri, yaitu logis, sistematis, dan objektif. Karya tulis yang logis berarti karya tulis yang memiliki data, argumen, dan penalaran ilmiah yang

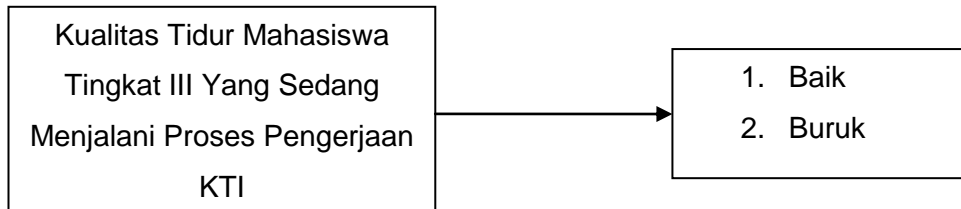
bisa diterima oleh logika. Sistematis berarti permasalahan yang disampaikan tersusun secara teratur, runut, dan tidak tumpang tindih. Objektif berarti penjelasan yang disampaikan tidak berlebih-lebihan.

Salah satu jenis karya ilmiah adalah makalah. Makalah adalah karya tulis yang memuat pemikiran tentang suatu masalah atau topik tertentu yang ditulis secara sistematis dan runut dengan disertai analisis yang logis dan objektif (Tanjung dan Ardial, 2008:7). Penulisan isi makalah dapat bersumber dari hasil pengamatan kemudian dipaparkan dengan menggunakan teori yang mendasar dari objek yang diamati. Selain itu pengamatan dan sumber permasalahan yang dimunculkan dalam makalah juga dapat berupa hasil tinjauan pustaka tentang suatu topik pada bidang tertentu.

Makalah disebut juga dengan istilah paper. Namun, beberapa ahli mempunyai pandangan berbeda terhadap dua hal tersebut. Gie (2001:28) membedakan antara makalah dengan paper. Menurutnya, makalah merupakan karangan ilmiah yang merupakan hasil tulisan dari penelitian dan penghematan yang dimanfaatkan untuk satu pertemuan ilmiah, sedangkan paper merupakan karya ilmiah yang digunakan dalam bidang pendidikan dan pengajaran. Komaidi (2008:153) menjelaskan bahwa makalah merupakan pelaporan dari tugas mata pelajaran tertentu yang selanjutnya dipresentasikan dalam diskusi kelas, seminar, atau lokakarya.



## B. Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

## C. Defenisi Operasional

Tabel 2.1 Defenisi Operasional

| No | Variabel                             | Defenisi Operasional  | Alat Ukur | Hasil ukur  | Skala ukur |
|----|--------------------------------------|---|-----------|---|------------|
| 1. | Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat III | Kepuasan seseorang terhadap tidur yang tidak mempengaruhi kualitas Tidur khususnya Mahasiswa Tingkat III yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI. | Kuesioner | 1. > skor 5 kualitas tidur buruk<br>2. < skor 5 kualitas tidur baik | Ordinal    |

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Desain Penelitian

Metode penelitian yang dipergunakan adalah bersifat *deskriptif*. Dimana peneliti ingin mengetahui Gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Tingkat III prodi DIII keperawatan Gunungsitoli yang sedang mengalami proses pengerjaan KTI tahun 2021 ( Notoatmodjo, 2012 dalam Masturoh, I dan N anggita).

#### B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan dari Bulan Februari sampai Mei 2021 terhadap mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nias.

#### C. Populasi dan Sampel Penelitian

##### 1. Populasi

Menurut Arikunto (2013) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walaupun presentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan sebagai obyek penelitian. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Tingkat III prodi D-III keperawatan Gunungsitoli yang sedang mengalami proses pengerjaan KTI, yang berjumlah 39 orang.

##### 2. Sampel

Menurut sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2012). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* yaitu seluruh mahasiswa Tingkat III Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nias yang berjumlah 39 orang.

## **D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasil lebih baik sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2013). Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

### **1. Jenis Data**

#### **a. Data Primer**

Data primer yaitu data yang di peroleh secara langsung pada saat berlangsungnya penelitian melalui kuesioner sebanyak 18 soal mengenai kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III Prodi D III keperawatan yang diambil dari penelitian Destian Agustin (2012).

#### **b. Data Sekunder**

Data sekunder yaitu data yang tidak langsung diambil oleh peneliti akan tetapi diperoleh dari data yang sudah ada yang didapatkan dari pihak pendidikan untuk mengetahui jumlah mahasiswa Tingkat III di Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nias.

### **2. Pengumpulan Data**

Cara pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan membagikan kuesioner, dimana peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penelitian, memberikan surat persetujuan menjadi responden dan member kuesioner untuk diisi oleh responden serta akan dikumpulkan kembali oleh peneliti. Kuesioner penelitian ini di adopsi dari penelitian sebelumnya yaitu Destiana Agustin (2012).

## **E. Pengolahan dan Analisa Data**

### **1 . Pengolahan Data**

Dalam melakukan pengolahan data terlebih dahulu data harus diolah dengan tujuan mengubah data menjadi bentuk informasi yang dipergunakan untuk proses pengambilan keputusan, dalam proses data terdapat langkah-langkah yang harus ditempuh:

a. *Editing*

Dilakukan dengan pengecekan data yang telah terkumpul, bila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam pengumpulan data, diperbaiki dan dilakukan pendataan ulang terhadap responden, sehingga dalam pengolahan data memberikan hasil dalam menyelesaikan masalah yang diteliti.

b. *Scoring*

Kegiatan penilaian data dengan memberikan skor pada jawaban pertanyaan dengan menggunakan PSQI terdiri atas 18 pertanyaan, dimana bila jumlah skor <5 artinya kualitas tidur Baik dan skor >5 kualitas tidur Buruk. Dibawah ini beberapa keterangan cara *Skoring* adalah :

1. Komponen 1: Kualitas tidur subyektif Dilihat dari pertanyaan nomer 9
  - 0 = sangat baik
  - 1 = baik
  - 2 = kurang
  - 3 = sangat kurang
2. Komponen 2: Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) Total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a
 

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Pertanyaan nomer 2: |     |
| ≤ 15 menit          | = 0 |
| 16-30 menit         | = 1 |
| 31-60 menit         | = 2 |
| > 60 menit          | = 3 |

**Pertanyaan nomer 5a:**

- |                  |     |
|------------------|-----|
| Tidak pernah     | = 0 |
| Sekali seminggu  | = 1 |
| 2 kali seminggu  | = 2 |
| >3 kali seminggu | = 3 |

**Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini:**

- |          |     |
|----------|-----|
| Skor 0   | = 0 |
| Skor 1-2 | = 1 |
| Skor 3-4 | = 2 |
| Skor 5-6 | = 3 |

3. Komponen 3: Lama tidur malam Dilihat dari pertanyaan nomer 4
- > 7 jam = 0
  - 6-7 jam = 1
  - 5-6 jam = 2
  - < 5 jam = 3
4. Komponen 4: Efisiensi tidur Pertanyaan nomer 1,3,4 Efisiensi tidur =  
 (# lama tidur/ # lama di tempat tidur) x 100% # lama tidur –  
 pertanyaan nomer 4 # lama di tempat tidur – kalkulasi respon dari  
 pertanyaan nomer 1 dan 3 Jika di dapat hasil berikut, maka skornya:
- > 85 % = 0
  - 75-84 % = 1
  - 65-74 % = 2
  - < 65 % = 3
5. Komponen 5: Gangguan ketika tidur malam Pertanyaan nomer 5b  
 sampai 5j Nomer 5b sampai 5j dinilai dengan skor dibawah ini:
- Tidak pernah = 0
  - Sekali seminggu = 1
  - 2 kali seminggu = 2
  - >3 kali seminggu = 3
- Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5j, dengan skor  
 dibawah ini:
- Skor 0 = 0
  - Skor 1-9 = 1
  - Skor 10-18 = 2
  - Skor 19-27 = 3
6. Komponen 6: Menggunakan obat-obat tidur Pertanyaan nomer 6
- Tidak pernah = 0
  - Sekali seminggu = 1
  - 2 kali seminggu = 2
  - >3 kali seminggu = 3
7. Komponen 7: Terganggunya aktifitas disiang hari Pertanyaan nomer 7  
 dan 8

**Pertanyaan nomer 7:**

Tidak pernah = 0

Sekali seminggu = 1

2 kali seminggu = 2

&gt;3 kali seminggu = 3

**Pertanyaan nomer 8:**

Tidak antusias = 3

Kecil = 2

Sedang = 1

Besar = 0

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor di bawah ini:

Skor 0 = 0

Skor 1-2 = 1

Skor 3-4 = 2

Skor 5-6 = 3

**Skor akhir: Jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 sampai 7**c. *Coding*

Kegiatan memberikan jawaban secara angka atau kode atau pemberian kode numerik terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Hasil jawaban dari setiap pertanyaan diberi sesuai kode petunjuk.

d. *Transferring*

Memindahkan jawaban/kode ke dalam media pengolahan atau kegiatan memasukkan data ke komputer. Untuk mempermudah analisa data, pengolahan data, dan pengambilan kesimpulan maka hasilnya dimasukkan dalam distribusi frekuensi.

e. *Tabulating*

Mengolah data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi untuk mempermudah analisa data, pengolahan data serta pengambilan kesimpulan.

f. *Saving*

Menyimpan data yang telah diolah.

## **2. Teknik Analisa Data**

Pada penelitian ini, analisa data dengan menggunakan teknik analisa univariat. Analisa univariat adalah analisis yang dilakukan terhadap variabel dan hasil penelitian dimaksudkan untuk mengetahui distribusi frekuensi yang dinarasikan (Notoatmodjo, 2010).

## BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nias merupakan Perguruan Tinggi Negeri Kesehatan satu-satunya di Kepulauan Nias yang dulunya milik Pemerintah Daerah Kabupaten Nias tetapi sekarang telah menjadi tanggung jawab Pemerintah Pusat.

Adapun Batasan-Batasan Wilayah Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nias :

|                 |                               |
|-----------------|-------------------------------|
| Sebelah Utara   | : Pelabuhan Laut Gunungsitoli |
| Sebelah Selatan | : Desa Sifaoro Asi            |
| Sebelah Timur   | : Kelurahan Saombo            |
| Sebelah Barat   | : Desa Fadoro                 |

#### 2. Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan diuraikan hasil penelitian mengenai Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI terhadap 39 responden dan yang menjadi responden yaitu Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Tingkat III dengan hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.1**

**Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI**

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Persen (%) |
|----------------|-----------|------------|
| Baik           | 9         | 23         |
| Buruk          | 30        | 77         |
| <b>Total</b>   | <b>39</b> | <b>100</b> |

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 39 responden berdasarkan Tingkat Kualitas Tidur, Mahasiswa yang berkualitas tidur baik sebanyak 9



orang (23%) dan Mahasiswa yang berkualitas tidur buruk sebanyak 30 orang (77%).

## **B. Pembahasan**

Mayoritas kualitas tidur mahasiswa tingkat III berkualitas buruk sebanyak 30 orang (77%). Ini sejalan dengan hasil penelitian Dwindi (2018) tentang Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas AISYIYAH Yogyakarta dengan hasil terbanyak yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 138 orang (86,3%). Penelitian lain juga telah dilakukan oleh Viona (2013), yang berjudul “Hubungan Antara Karakteristik mahasiswa Dengan kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura”, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura mengalami kualitas tidur buruk (73,5%). Kualitas tidur buruk pada responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri, dalam hal ini yaitu penyusunan skripsi sehingga responden merasa tertekan selain itu faktor penyakit, lingkungan, kelelahan, alkohol ini juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Selain itu dalam jurnal penelitian yang dilakukan oleh (Gunanthi tahun, 2015), terkait gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Udayana, dari hasil penelitian didapatkan rata-rata responden mengalami gangguan tidur buruk sebanyak 32 orang (45,7%). Hal ini menunjukkan bahwa Mahasiswa Tingkat III dalam menyelesaikan tanggung jawab sebagai mahasiswa lebih rentang mengalami kecemasan karena tuntutan-tuntutan tugas yang harus segera diselesaikan. Menurut penelitian yang dilakukan Davidson (2012), menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa disebabkan karena kebebasan baru yang didapatkan atau kurangnya pengalaman akan tanggung jawab yang lebih besar sebagai mahasiswa.

Mahasiswa tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang memiliki Kualitas Tidur Baik sebanyak 9 orang (23%). Ini sejalan dengan hasil penelitian Dwindi, 2018 tentang gambaran Kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan skripsi dan di dapatkan hasil sebanyak 22 orang (13,8%). Rendahnya kualitas tidur juga dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak

enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun. Kualitas tidur yang buruk juga akan berdampak pada penurunan akademik yaitu hasil penyusunan Karya Tulis Ilmiah menjadi kurang maksimal. Hal ini didukung Waty (2010), bahwa pada suatu penelitian membuktikan bahwa tidur kurang dari 6 jam dapat menyebabkan defisit kognitif, juga dilaporkan remaja dengan gangguan tidur mengalami gangguan emosi, defisit akademik, kehadiran sekolah, dan defisit penampilan sosial.

Peneliti beransumsi yang menyebabkan kualitas tidur Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli dalam pengerjaan KTI mengalami kualitas tidur buruk adalah salah satu factor stress yang dimana tugas dan tanggung jawab menjadi tuntutan yang harus di selesaikan dan kurangnya pengalaman atau skill dalam menyelesaikan setiap tugas ataupun dalam membagi waktu dalam setiap kegiatan. Dimana juga di dapatkan ada berjumlah 21 orang dari 40 mahasiswa tingkat III yang belum mengikuti ujian KTI pada tepat waktu. Hal ini di dukung dengan pernyataan Chung, 2008 menyebutkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa disebabkan karena factor stress atau kurangnya pengalaman akan tanggung jawab yang lebih besar sebagai mahasiswa.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang diperoleh dan pengolahan data yang dilakukan oleh peneliti dengan judul Gambaran Kualitas tidur pada mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menjalani proses pengerjaan Karya Tulis Ilmiah, maka dapat disimpulkan bahwa Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Mayoritas berkualitas tidur Buruk sebanyak 30 orang (77%) dan kualitas tidur baik sebanyak 9 orang (23%).

#### **B. Saran**

Setelah melakukan penelitian terhadap Gambaran Kualitas tidur Pada Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli, Maka peneliti menyarankan hal- hal sebagai berikut :

1. Untuk Mahasiswa

Diharapkan dengan diadakan penelitian ini, mahasiswa dapat memperhatikan Kualitas Tidurnya dengan tepat dalam mengelola setiap waktu kegiatan dalam menyelesaikan setiap tugas dan tanggung jawab.

2. Bagi institusi Pendidikan

Diharapkan agar hasil penelitian dapat ditambahkan kedalam kepustakaan hasil kajian tentang Kualitas Tidur yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk pengembangan penelitian dan kajian ilmiah mahasiswa

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, untuk mengembangkan penelitian mencari bagaimana pengetahuan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati, Y. I. (2019). *KUALITAS TIDUR MAHASISWA POLSTAT STIS DAN VARIABEL-VARIABEL YANG MEMENGARUHINYA*. Samarinda: Politeknik Statistika STIS, Indonesia.
- Agustin, D. (2012). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur Pada pekerja shift di PT. Krakatau Tirta Industri Ciilegon*
- Burhani, Ruslan. 2012. "LIPI Masuk Elite Top Lembaga Riset Dunia". <http://www.antaranews.com/berita/330125/lipi-masuk-elite-top-lembaga-ri-set-dunia>. Diakses 14 Agustus 2012.
- Depdiknas. (2012). *KAMUS BESAR BAHASA.INDONESIA*\_Jakarta. Penerbit: Gramedia Pustaka Utama
- kinansi. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Kemdikbud. 2012. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*. <http://kemdikbud.go.id/kemdikbud/sites/default/files/UUPT12-thn-2012.pdf>. Diunduh pada tanggal 21 Agustus 2013
- Nindhy Olii, B. J. (2018). *HUBUNGAN KEJADIAN INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA SEMESTER V PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI* . Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Potter, P. d. (2006). *Fundamental Keperawatan volume 2, Edisi IV*. Jakarta: EGC.
- Rusman, 2011. *Mode-Model Pembelajaran*. Bandung: Rajawali Pers.
- Wahyuni, L. T. (2018). *HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROFESI* . Padang: LPPM UMSB.

Lampiran

## PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Mahasiswa/I Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang saya hormati,  
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ninta Berlian Ziliwu  
NIM : 18.025  
Alamat : Desa, Lasara Sowu

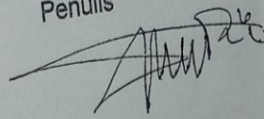
Saya mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang melakukan penelitian yang berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Yang Sedang Menjalani Proses Pengerjaan KTI Tahun 2021".

Dengan segala kerendahan hati, penulis memohon dengan hormat kepada Bapak/Ibu untuk berkenan meluangkan waktu untuk mengisi daftar pertanyaan yang penulis ajukan sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Jawaban Mahasiswa/I sangat diperlukan sebagai data penelitian dan semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan dan tidak ada maksud yang lain. Jawaban yang telah diberikan akan saya jaga kerahasiaannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan partisipasi Mahasiswa dalam kelancaran penelitian saya ucapkan terimakasih.

Gunungsitoli, April 2021

Penulis



Ninta Berlian Ziliwu

NPM.18.025

Lampiran II

## PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul : "Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli".

Demikian surat pernyataan persetujuan ini saya sampaikan dengan sadar tanpa ada unsur paksaan dari pihak lain.

Responden

( )

## KUESIONER PENELITIAN

### Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

PETUNJUK Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

**A. Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (v) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

|          |  |           |             |             |           |
|----------|--|-----------|-------------|-------------|-----------|
| <b>1</b> | Jam berapa biasanya anda tidur pada malam hari?  |           |             |             |           |
|          |  | ≤15 menit | 16-30 menit | 31-60 menit | >60 menit |
| <b>2</b> | Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur ?   |           |             |             |           |
| <b>3</b> | Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?  |           |             |             |           |
|          |  | >7 jam    | 6-7 jam     | 5-6 jam     | ≤5 jam    |
| <b>4</b> | Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan ditempat tidur) Jumlah Jam Tidur Per Malam |           |             |             |           |

**B. Berikan tanda (v) pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai!**

|          |  |                     |                    |                    |                      |
|----------|--|---------------------|--------------------|--------------------|----------------------|
| <b>5</b> | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal di bawah ini: | <b>Tidak pernah</b> | <b>1x seminggu</b> | <b>2x seminggu</b> | <b>≥ 3x seminggu</b> |
|          | a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit                  |                     |                    |                    |                      |
|          | b. Bangun tengah   |                     |                    |                    |                      |

|   |  |                |       |        |       |
|---|--|----------------|-------|--------|-------|
|   | malam atau dini hari   |                |       |        |       |
|   | c. Harus bangun untuk ke kamar mandi   |                |       |        |       |
|   | d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman  |                |       |        |       |
|   | e. Batuk atau mendengkur keras   |                |       |        |       |
|   | f. Merasa kedinginan   |                |       |        |       |
|   | g. Merasa kepanasan  |                |       |        |       |
|   | h. Mimpi buruk   |                |       |        |       |
|   | i. Merasakan nyeri   |                |       |        |       |
|   | j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?<br>-<br>-<br>- |                |       |        |       |
| 6 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur(diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?                        |                |       |        |       |
| 7 | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas mengemudi, makan atau aktifitas sosial lainnya?              |                |       |        |       |
|   |  | Tidak antusias | Kecil | Sedang | Besar |
| 8 | Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas   |                |       |        |       |



|   |  |             |      |        |               |
|---|--|-------------|------|--------|---------------|
|   | tidur anda secara keseluruhan?   |             |      |        |               |
|   |  | Sangat Baik | Baik | Kurang | Sangat Kurang |
| 9 | Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas? |             |      |        |               |







KH.03.02 / 042 / 2021

Gunungsitoli, 21 Januari 2021

Mohon Ijin Studi Pendahuluan  
Mahasiswa a.n Ninta Berlian  
Ziliwu

Kepada Yth.  
Ketua Prodi D-III Keperawatan  
Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes  
Medan

di

Tempat

Sehubungan dengan kegiatan mahasiswa Poltekkes Kemenkes RI  
Medan Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada Penyusunan Proposal  
Penelitian dan Karya Tulis Ilmiah Tahun Akademik 2020/2021, atas :

- Nama : NINTA BERLIAN ZILIWU
- NIM : 18025.
- Judul Penelitian : Gambaran Kualitas tidur pada mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI
- Tempat Penelitian : Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan

Untuk itu dimohon kepada Bapak/Ibu kiranya berkenan memberikan Ijin Studi Pendahuluan kepada mahasiswa yang namanya tersebut di atas berupa informasi, penjelasan, brosur dan buku yang dibutuhkan. data tersebut akan digunakan untuk penyusunan proposal penelitian.

Demikian disampaikan atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.



Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli,  
ISMED KRISMAN AMAZIHONO, SKM, MPH  
NIP. 19720511 199203 1 003





KH.03.02/043-1/2021

Gunungsitoli, 21 Januari 2021

Izin Melaksanakan Studi  
Pendahuluan a.n NINTA  
BERLIAN ZILIWU

Kepada Yth.  
Bapak Ketua Prodi D-III Keperawatan  
Gunungsitoli

Di  
Tempat

Dengan hormat, sehubungan dengan surat Bapak Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nomor : KH.03.02/042/2021 Tanggal 21 Januari 2021 Perihal Permohonan Izin Studi Pendahuluan, dengan ini Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan memberikan izin melaksanakan Studi Pendahuluan kepada :

Nama : NINTA BERLIAN ZILIWU  
NPM : 18025  
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas tidur pada mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI.

Demikian disampaikan atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli  
Poltekkes Kemenkes Medan,  
REPUBLIC INDONESIA

ISMED KRISMAN AMAZIHONO, SKM, MPH  
NIP. 197205111992031003



Gunungsitoli, 24 April 2021

KH.03.02 / 209 / 2021

Jlm Penelitian Mahasiswa

Kepada Yth.  
Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli  
Poltekkes Kemenkes Medan  
di

Tempat

Selubungan dengan kegiatan mahasiswa Poltekkes Kemenkes RI Medan  
Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah  
Tahun Akademik 2020/2021, atas :

Nama : NINTA BERLIAN ZILIWU  
NIM : 18.025  
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas tidur pada mahasiswa Tingkat III  
Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang  
menjalani proses pengerjaan KTI  
Tempat Penelitian : D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes  
Medan

Demikian disampaikan atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu diucapkan  
terima kasih.

Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli,

ISMED KRISMAN MAZIHONO, SKM, MPH  
NIP. 197205111992031003

1:  
Poltekkes Kemenkes RI Medan



Gunungsitoli, 27 April 2021

KH.03.02/216 /2021

Izin Melaksanakan Penelitian  
a.n NINTA BERLIAN ZILIWU

Kepada Yth.  
Bapak Ketua Prodi D-III Keperawatan  
Gunungsitoli

Di  
Tempat

Dengan hormat, sehubungan dengan surat Bapak Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Nomor : KH.03.02/204/2021 Tanggal 22 April 2021 Perihal Permohonan Izin Penelitian, dengan ini Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli Poltekkes Kemenkes Medan memberikan izin melaksanakan Studi Pendahuluan kepada :

Nama : NINTA BERLIAN ZILIWU  
NPM : 18025  
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas tidur pada mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli yang sedang menjalani proses pengerjaan KTI.

Demikian disampaikan atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

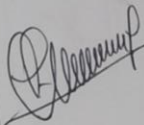
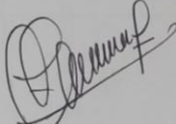
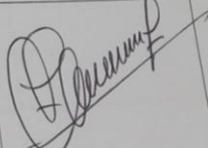
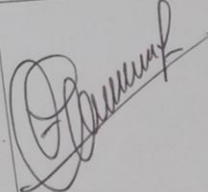
Ketua Prodi D-III Keperawatan Gunungsitoli,

ISMED KRISMAN AMAZIHONO, SKM, MPH  
NIP. 197205111992031003



**LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH PRODI D III  
KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI POLTEKKES KEMENKES MEDAN  
T.A 2020/2021**



Nama Mahasiswa : NINTA BERLIAN ZILIWU  
 NIM : 18.025  
 Ketua penguji : BAZIDUHU LASE SKM.M.Kes  
 Judul : GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
 TINGKAT III PRODI D-III KEPERAWATAN  
 GUNUNGSITOLI YANG SEDANG MENJALANI PROSES  
 Pengerjaan KTI.

| NO | Hari/<br>tanggal          | Materi konsul   | Saran pembibing                                       | Tanda tangan   |
|----|---------------------------|-----------------|---|--|
| 1. | Senin/<br>26-04-<br>2021  | BAB IV<br>BAB V | - Perbaiki pembahasan<br>- Tambahkan asumsi           |    |
| 2. | Selasa/<br>27-04-<br>2021 | BAB IV<br>BAB V | - Tambahkan teori pendukung/<br>penelitian orang lain |    |
| 3. | Rabu/<br>28-04-<br>2021   | BAB IV<br>BAB V | - Perbaiki simpulan dan<br>- Penulisan sesuai panduan |  |
| 4. | Kamis/<br>29-04-<br>2021  | BAB IV<br>BAB V | ACC   |  |



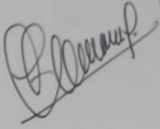

**LEMBAR KONSULTASI KARYA TULIS ILMIAH PRODI D III  
KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI POLTEKKES KEMENKES MEDAN  
T.A 2020/2021**

Nama Mahasiswa : NINTA BERLIAN ZILIWU  
 NIM : 18.025  
 Penguji I : EVI MARTALINDA HAREFA, SST., M. kes  
 Judul : GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
 TINGKAT III PRODI D-III KEPERAWATAN  
 GUNUNGSITOLI YANG SEDANG MENJALANI PROSES  
 Pengerjaan KTI.

| NO | Hari/<br>tanggal          | Materi konsul   | Saran pembimbing   | Tanda tangan   |
|----|---------------------------|-----------------|--|--|
| 1. | Kamis/<br>29-04-<br>2021  | BAB IV<br>BAB V | - Perbaiki<br>penegetikan dan<br>penulisan<br>- Perbaiki<br>simpulan |   |
| 2. | Jum'at/<br>30-04-<br>2021 | BAB IV<br>BAB V | ACC  |  |



LEMBAR KONSULTASI REVISI KARYA TULIS ILMIAH PRODI D III  
KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI POLTEKKES KEMENKES MEDAN  
T.A 2020/2021

Nama Mahasiswa : NINTA BERLIAN ZILIWU  
 NIM : 18.025  
 Ketua penguji : BAZIDUHU LASE SKM.M.Kes  
 Judul : GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
 TINGKAT III PRODI D-III KEPERAWATAN  
 GUNUNGSITOLI YANG SEDANG MENJALANI PROSES  
 Pengerjaan KTI.

| NO | Hari/<br>tanggal          | Materi konsul         | Saran pembimbing  | Tanda tangan   |
|----|---------------------------|-----------------------|---|--|
| 1. | Kamis<br>27-05-<br>2021   | Karya Tulis<br>Ilmiah | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki penulisan abstrak</li> <li>- Sistematika dan panduan sesuaikan panduan</li> </ul> |  |
| 2. | Jum'at/<br>28-05-<br>2021 | Karya Tulis<br>Ilmiah | ACC   |  |

LEMBAR KONSULTASI REVISI KARYA TULIS ILMIAH PRODI D III  
KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI POLTEKKES KEMENKES MEDAN  
T.A 2020/2021

Nama Mahasiswa : NINTA BERLIAN ZILIWU  
NIM : 18.025  
Penguji I : EVI MARTALINDA HAREFA, SST., M.kes  
Judul : GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
TINGKAT III PRODI D-III KEPERAWATAN  
GUNUNGSITOLI YANG SEDANG MENJALANI PROSES  
PENGERJAAN KTI.

| NO | Hari/<br>tanggal         | Materi konsul         | Saran pembimbing   | Tanda tangan  |
|----|--------------------------|-----------------------|--|---|
| 1. | Kamis/<br>20-05-<br>2021 | Karya Tulis<br>Ilmiah | <ul style="list-style-type: none"><li>- Perbaiki isi abstrak</li><li>- Perbaiki sesuai panduan</li></ul> |   |
| 2. | Senin/<br>24-05-<br>2021 | Karya Tulis<br>Ilmiah | ACC  |  |



Master tabel  
 GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT III PRODI D III KEPERAWATAN  
 GUNUNGSITOLI YANG SEDANG MENJALANI PROSES Pengerjaan KTI

| No Responden | Kualitas Tidur |          |    |             |         |    |         | Skor | Kategori |       |
|--------------|----------------|----------|----|-------------|---------|----|---------|------|----------|-------|
|              | K1             | K2       | K3 | K4          | K5      | K6 | K7      |      |          |       |
|              | P9             | P2 & P5a | P4 | P1, P3 & P4 | P5b-P5j | P6 | P7 & P8 |      |          |       |
| R1           | 1              | 1        | 1  | 0           | 1       | 1  | 1       | 6    | Buruk    |       |
| R2           | 0              | 1        | 0  | 0           | 0       | 0  | 1       | 2    | Baik     |       |
| R3           | 0              | 0        | 1  | 0           | 0       | 1  | 1       | 3    | Baik     |       |
| R4           | 1              | 2        | 0  | 0           | 0       | 1  | 0       | 4    | Baik     |       |
| R5           | 1              | 0        | 1  | 2           | 0       | 0  | 2       | 6    | Buruk    |       |
| R6           | 1              | 1        | 1  | 0           | 0       | 0  | 0       | 3    | Baik     |       |
| R7           | 0              | 1        | 1  | 2           | 1       | 0  | 0       | 5    | Buruk    |       |
| R8           | 0              | 0        | 0  | 1           | 0       | 1  | 1       | 3    | Baik     |       |
| R9           | 0              | 0        | 1  | 0           | 2       | 1  | 2       | 6    | Buruk    |       |
| R10          | 0              | 1        | 2  | 0           | 0       | 1  | 2       | 6    | Buruk    |       |
| R11          | 2              | 1        | 0  | 0           | 0       | 0  | 1       | 4    | Baik     |       |
| R12          | 0              | 0        | 1  | 2           | 0       | 1  | 2       | 6    | Buruk    |       |
| R13          | 0              | 0        | 1  | 1           | 1       | 1  | 2       | 6    | Buruk    |       |
| R14          | 1              | 1        | 1  | 1           | 1       | 1  | 1       | 7    | Buruk    |       |
| R15          | 2              | 1        | 2  | 1           | 0       | 2  | 1       | 9    | Buruk    |       |
| R16          | 1              | 2        | 2  | 2           | 1       | 0  | 1       | 9    | Buruk    |       |
| R17          | 1              | 2        | 0  | 0           | 0       | 2  | 3       | 8    | Buruk    |       |
| R18          | 1              | 2        | 1  | 0           | 3       | 0  | 0       | 7    | Buruk    |       |
| R19          | 1              | 0        | 0  | 1           | 2       | 0  | 2       | 6    | Buruk    |       |
| R20          | 1              | 2        | 1  | 1           | 0       | 1  | 1       | 7    | Buruk    |       |
| R21          | 1              | 2        | 0  | 0           | 2       | 0  | 2       | 7    | Buruk    |       |
| R22          | 1              | 2        | 0  | 0           | 2       | 0  | 1       | 9    | Buruk    |       |
| R23          | 1              | 2        | 3  | 0           | 0       | 0  | 2       | 8    | Buruk    |       |
| R24          | 1              | 2        | 3  | 0           | 0       | 0  | 1       | 6    | Buruk    |       |
| R25          | 2              | 0        | 1  | 0           | 1       | 1  | 1       | 10   | Buruk    |       |
| R26          | 2              | 3        | 1  | 0           | 2       | 1  | 1       | 6    | Buruk    |       |
| R27          | 2              | 0        | 0  | 2           | 1       | 1  | 0       | 3    | 10       | Buruk |
| R28          | 1              | 2        | 1  | 1           | 2       | 0  | 1       | 7    | Buruk    |       |
| R29          | 1              | 2        | 0  | 1           | 2       | 0  | 0       | 1    | 4        | Baik  |
| R30          | 1              | 2        | 0  | 0           | 0       | 0  | 1       | 2    | 9        | Buruk |
| R31          | 1              | 2        | 0  | 0           | 2       | 1  | 2       | 8    | Buruk    |       |
| R32          | 0              | 1        | 1  | 2           | 0       | 1  | 1       | 1    | 8        | Buruk |
| R33          | 1              | 2        | 1  | 2           | 0       | 0  | 0       | 0    | 4        | Baik  |
| R34          | 1              | 2        | 1  | 0           | 0       | 0  | 1       | 1    | 12       | Buruk |
| R35          | 2              | 2        | 2  | 2           | 2       | 2  | 1       | 1    | 8        | Buruk |
| R36          | 2              | 2        | 3  | 2           | 2       | 0  | 0       | 0    | 4        | Baik  |
| R37          | 1              | 2        | 0  | 0           | 0       | 0  | 1       | 1    | 8        | Buruk |
| R38          | 1              | 2        | 0  | 1           | 0       | 0  | 0       | 0    | 7        | Buruk |
| R39          | 2              | 3        | 0  | 1           | 3       | 0  | 1       | 1    | 7        | Buruk |
| R40          | 1              | 0        | 2  | 2           | 0       | 0  | 2       | 0    | 9        | Buruk |
| R41          | 2              | 0        | 2  | 1           | 0       | 3  | 2       | 0    | 9        | Buruk |
| R42          | 1              | 2        | 1  | 0           | 0       | 3  | 2       | 0    | 9        | Buruk |

ERANGAN  
 OR 5 KUALITAS TIDUR BURUK  
 OR 5 KUALITAS TIDUR BAIK

LEMBAR KONSULTASI REVISI KARYA TULIS ILMIAH PRODI D III  
KEPERAWATAN GUNUNGSITOLI POLTEKKES KEMENKES MEDAN  
T.A 2020/2021

Nama Mahasiswa : NINTA BERLIAN ZILIWU  
NIM : 18.025  
Penguji II : ISMED KRISMAN AMAZHONO, SKM., MPH  
Judul : GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA  
TINGKAT III PRODI D-III KEPERAWATAN  
GUNUNGSITOLI YANG SEDANG MENJALANI PROSES  
PENGERJAAN KT!

| NO | Hari/<br>tanggal          | Materi konsul         | Saran pembimbing         | Tanda tangan  |
|----|---------------------------|-----------------------|--------------------------|---|
| 1. | Selasa/<br>18-05-<br>2021 | Karya Tulis<br>Ilmiah | - Perbaiki<br>pengetikan |    |
| 2. | Rabu/<br>18-05-<br>2021   | Karya Tulis<br>Ilmiah | ACC                      |  |

### BIODATA

Nama : Ninta Berlian Ziliwu  
Tempat/ Tanggal Lahir : Hilimbou, 19 November 1996  
Agama : Kristen Protestan  
Jenis Kelamin : Laki - laki  
Alamat : Desa Lasara sowu kecamatan Gunungsitoli Utara Kota  
Gunungsitoli

### Riwayat Pendidikan

1. 2003 s/d 2009 : SD Negeri 071022 Simpang Lima
2. 2009 s/d 2012 : SMP Swasta Kristen Agios Nikolaos
3. 2012 s/d 2015 : SMK Negeri 1 Gunungsitoli Utara
4. 2018 s/d 2021 : Poltekkes Kemenkes Medan Prodi D-III Keperawatan  
Gunungsitoli



