

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA KARYAWAN MOVENPICK
RESORT & SPA JIMBARAN



OLEH:
LUH MADE RATNA DARMINI

PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI

2024

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA KARYAWAN MOVENPICK
*RESORT & SPA JIMBARAN***

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh :

LUH MADE RATNA DARMINI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

LEMBAR PERSETUJUANSKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
KARYAWAN MOVENPICK *RESORT & SPA* JIMBARAN

Diajukan Oleh :

LUH MADE RATNA DARMINI
NIM. C2123165

Mangupura, 26 Juli 2024

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0801038802

Pembimbing II



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0813068801

Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
Tanggal : 07 Agustus 2024

Yang terdiri dari :


Ketua Penguji



dr. I Nyoman Suartha, M.Repro

NIDN. 0809036701

Sekretaris penguji



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes.

NIDN. 0801038802

Anggota penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes.

NIDN. 0813068801

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luh Made Ratna Darmini
NIM : C2123165
Jurusan : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat stres dengan kualitas tidur pada karyawan
movenpick *resort & spa* Jimbaran.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 26 Juli 2024



Luh Made Ratna Darmini

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-Nya yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada karyawan *movenpick resort & spa Jimbaran*" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
2. Bapak Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
3. Ibu Ns. Ni Made Dwi Ayu Martni, S.Kep., M.Kes. selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes. selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usaha Bali.
6. Kepada Staff Talent & Culture Movenpick resort & spa jimbaran yang telah membantu dan memberikan izin dan tempat untuk melaksanakan penelitian ini.
7. Kepada seluruh karyawan Movenpick resort & spa Jimbaran yang telah bersedia terlibat dalam penelitian ini.

8. Rekan-rekan mahasiswa program studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan proposal ini.
9. Kepada keluarga dan orang-orang terdekat saya yang saya sayangi dan cintai yang telah membantu memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan proposal ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, 26 Juli 2024

Luh Made Ratna Darmini

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, 26 Juli 2024

Luh Made Ratna Darmini

**Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Movenpick
Resort & Spa Jimbaran**

ABSTRAK

Tidur bermanfaat untuk menjaga fungsi tubuh dan apabila tidak memiliki kualitas tidur yang sehat dapat mengakibatkan gangguan tidur yang meningkatkan terjadinya penyakit kronis. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah stress. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada karyawan Movenpick Resort & spa Jimbaran. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian adalah *cross sectional*. Populasi penelitian ini menggunakan populasi terjangkau yang sudah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah sampel penelitian 250 responden. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stress karyawan Movenpick resort & spa Jimbaran sebagian besar tergolong stress sedang yakni sebanyak 196 responden (78,4%). Kualitas tidur karyawan Movenpick resort & spa Jimbaran mayoritas tergolong kualitas tidur yang buruk yakni sebanyak 189 responden (75,6%). Analisis uji *Chi square* dan uji korelasi yang dilakukan peneliti diperoleh nilai sebesar $p=0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress terhadap kualitas tidur pada karyawan Movenpick resort & spa Jimbaran. Uji korelasi Pearson didapatkan koefisien korelasi (r) 0,574 dengan arah hubungan positif dan kekuatan korelasi tergolong sedang yang menunjukkan bahwa semakin berat tingkat stress maka semakin buruk pula kualitas tidur seseorang. diharapkan untuk memberikan pelayanan seperti bimbingan konseling ataupun mengajarkan teknik relaksasi untuk mengurangi tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur karyawan.

Kata Kunci: Hubungan, Kualitas tidur, Stres

Daftar Pustaka : (2016-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, 26 July 2024

Luh Made Ratna Darmini

The Correlation Between Stress Levels and Sleep Quality in Movenpick Resort & Spa Jimbaran Employees

ABSTRACT

Sleep is essential for maintaining body functions, and poor sleep quality can lead to sleep disorders and an increased risk of chronic diseases. One factor that can affect sleep quality is stress. This study aims to determine the correlation between stress levels and sleep quality in employees at Movenpick Resort & Spa Jimbaran. This research is quantitative, using a cross-sectional design. The study population consisted of 250 respondents selected based on inclusion and exclusion criteria. The results showed that most employees at Movenpick Resort & Spa Jimbaran experienced moderate stress, with 196 respondents (78.4%) falling into this category. Additionally, the majority of employees reported poor sleep quality, with 189 respondents (75.6%) categorized as having poor sleep quality. The Chi-square test and correlation analysis yielded a p-value of 0.000, indicating a significant correlation between stress levels and sleep quality among employees. The Pearson correlation test produced a correlation coefficient (r) of 0.574, which signifies a moderate positive relationship. This suggests that higher stress levels are associated with worse sleep quality. hoped to provide services such as counseling guidance or teaching relaxation techniques to reduce stress levels and improve employee sleep quality.

Keywords: Correlation, Sleep quality, Stress

Bibliography: (2016-2024)

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Surat pernyataan keaslian penelitian	iv
Kata pengantar	v
Abstrak	vii
Abstract	viii
Daftar isi	ix
Daftar tabel	xi
Daftar gambar	xii
Daftar singkatan	xiii
Daftar lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	4
E. Keaslian penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep dasar teori kualitas tidur	9
B. Konsep dasar teori stres	17
C. Kerangka teori hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur	19
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	21
A. Kerangka konsep	21
B. Hipotesis	22
C. Variabel penelitian dan definisi operasional	22
BAB IV METODELOGI PENELITIAN	25
A. Rancangan penelitian	25
B. Populasi dan sampel	26

C. Tempat penelitian.....	40
D. Waktu penelitian	40
E. Etika penelitian.....	40
F. Alat pengumpulan data	42
G. Proses pengambilan data.....	46
H. Pengolahan data	49
I. Rencana analisis data	52
BAB V HASIL PENELITIAN	55
A. Tempat dan waktu penelitian	55
B. Analisis Univariant.....	55
C. Analisis Bivariant.....	60
BAB VI PEMBAHASAN.....	62
A. Interpretasi penelitian.....	62
B. Keterbatasan penelitian	66
C. Implikasi terhadap pelayanan, pendidikan, penelitian	67
BAB VII PENUTUP.....	69
A. Simpulan	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional variabel penelitian.....	23
Tabel 4.1 Jumlah seluruh karyawan di Masing- masing departemen.....	27
Tabel 4.2 Jumlah minimal sampel di masing-masing departemen.....	37
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi tingkat stres pada karyawan.....	55
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi tingkat stres berdasarkan departemen.....	56
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi kualitas tidur pada karyawan.....	58
Tabel 5.4 Distribusi frekuensi kualitas tidur berdasarkan departemen.....	58
Tabel 5.5 Distribusi frekuensi tingkat stres terhadap kualitas tidur pada karyawan dengan uji chi square.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka penelitian konsep hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur	20
Gambar 3.1 Kerangka konsep hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur.....	21

DAFTAR SINGKATAN

DASS	: Depression Anxiety Stress scale
DW	: Daily Worker
EEG	: Elektroensefalografi
Ha	: Hipotesis alternatif
HRD	: Human Resources Development
HSE	: Health and Safety Executive
ITDC	: International tourism development centre
NREM	: Non-Rapid eye movement
PSS	: Percieved Stress Scale
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
REM	: Rapid eye movement
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan penelitian

Lampiran 2 Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 3 Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 4 Kuesioner penelitian Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur (PSS-10 dan PSQI)

Lampiran 5 Surat izin studi pendahuluan dari Movenpick resort & spa Jimbaran

Lampiran 6 Surat permohonan izin peneliti dari kampus STIKES Bina Usada

Lampiran 7 Surat Permohonan izin penelitian dari kampus STIKES Bina Usada

Lampiran 8 Surat izin penelitian dari Movenpick resort & spa jimbaran

Lampiran 9 Surat keterangan lolos kajian etik

Lampiran 10 Hasil analisis SPSS

DAFTAR PUSTAKA

- Ahlheim, H., Zifonun, D., & Zillien, N. (2023). Sleep, Knowledge, Technology. An Introduction. *Historical Social Research*, 48(2), 7–22.
<https://doi.org/10.12759/hsr.48.2023.13>
- Anandari, M., Putri, A., & Rahayu, K. (2018). *Peran work-life balance dan dukungan sosial terhadap stres kerja pada perempuan Bali yang bekerja di hotel bintang 4 di Kabupaten Badung*. 000, 178–186.
- Amalliah, K. (2016). *Buku Saku Manajemen Stres*. 1(Februari), 1–23.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & David J Kupfer. (1988). The Pittsburgh sleep quality index: A New Instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 193–213. [https://psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI Article.pdf](https://psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI%20Article.pdf)
- Bruno. (2019). pola tidur. In *journal of chemical information and modeling* (pp. 1689–1699). journal of chemical information and modeling.
- Choi, J., Park, J., Kim, J., & Lee, J. (2023). IMPORTANCE of BODY BALANCE during SLEEP: COMPARISON of FLAT and TRANSFORMING BEDS. *Journal of Mechanics in Medicine and Biology*, 23(8), 1–11.
<https://doi.org/10.1142/S0219519423400602>
- Cici Apriza Yanti, I. J. A. (2021). *Perbedaan uji korelasi pearson, spearman dan kendall tau dalam menganalisis kejadian diare*. 6(1), 51–58.
<http://publikasi.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/137/44>
- Dewi, I., Ibrahim, K., Bagus, R., & Irany, F. (2020). *Pengaruh Antara Job Insecurity terhadap Stres Karyawan Pelaku Pariwisata Perhotelan Akibat Dampak Pandemi Covid-19 (Studi pada Karyawan Golden Palace Hotel Lombok)*. 9(2), 223–237.
- Faiz, M., Ardiansyah, F., Hudiyawati, D., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., Surakarta, U. M., Studi, P., Fakultas, K., Kesehatan, I., Surakarta, U. M., Tidur, P., & Kongestif, G. J. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Jantung*. 15.
- Fradisa, L. D. P. I. G. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 11438–11444.
- Luh, N., Purnama, A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., Keperawatan, P. S., & Timur, J. (2024). *The Influence of Coping Mechanisms on Adolescent Stres*. 16(1), 10–20.
- Margareth, T. (2023). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja di smk negeri 2 binjai tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(2), 47–60.
<https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i2.562>

- Made, N., Puspitawati, D., Putu, N., & Dharmadewi, C. (2020). *Pengaruh kompensasi terhadap stres kerja dan kepuasan kerja karyawan*. 09(02).
- Nur, S., Putra, P., Garna, H., & Akbar, M. R. (2023). *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Kualitas Tidur, dan Tekanan Darah dengan Tingkat Stres Karyawan Pabrik PT Primastra Sandang Lestari Bandung Tahun*. 1(1), 11–18.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4*. salemba mendika.
- Pertiwi, M. N., Ulandari, V. W., Ilmiah, P., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. (2023). *Hubungan Antara Stres dengan Kejadian Emotional Eating pada Pekerja Yang Melanjutkan Pendidikan Ekstensi*. 2(1), 251–259.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1351>
- Purnamasari, I., & Kurniawati, E. (2024). *HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH*. 01(01), 38–44.
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (2019). Instrumen “ Perceive Stress Scale ” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat. *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES*, 311–314.
<https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>
- Putri Adhistry, S., Fauzi, A., Simorangkir, A., Dwiyantri, F., Caroline Patricia, H., & Khumairah Madani, V. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kinerja Karyawan: Stress Kerja, Beban Kerja dan Lingkungan Kerja (Literature Review MSDM). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 4(1), 134–148.
<https://doi.org/10.38035/jmpis.v4i1.1408>
- Prabowo, I. A., Remawati, D., & Wardana, A. P. W. (2020). Klasifikasi Tingkat Gangguan Tidur Menggunakan Algoritma Naïve Bayes. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi (TIKOMSiN)*, 8(2). <https://doi.org/10.30646/tikomsin.v8i2.519>
- Robbins, P., S., & Timothy A. Judge. (2018). *perilaku organisasi. organization behavioral (buku 1, edisi ke-12)* (12th ed.). Salemba Empat.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Setyawan, B. (2020). *GAMBARAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN COVID-19 DI RUANG ISOLASI AL-AQSA Lt.6 RSU HAJI SURABAYA*. 1–23. <https://repository.um-surabaya.ac.id/5964/>
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddarth* (12th ed.). EGC.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). RELIABILITAS KUISIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR KUALITAS TIDUR LANSIA. *WICAKSANA, Jurnal*

Lingkungan & Pembangunan, 3(2), 30–38.
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>

Surbakti, Y. . (2020). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN ATENSI PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN. *Repository.Uhn.Ac.Id*, 1–27.

Sofia, P., Dewi, A., Agung, A., & Sriathi, A. (2019). *PENGARUH STRES KERJA TERHADAP TURNOVER INTENTION YANG DIMEDIASI OLEH KEPUASAN KERJA Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana (Unud)*, Bali , Indonesia Sumber daya manusia merupakan hal yang penting dalam menentukan keefektifan suatu organisasi . *O*. 8(6), 3646–3673.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/manajemen/article/download/45752/29610>

Swarjana, I. K. (2023). *Metodelogi penelitian kesehatan* (edisi terb). ANDI.

Swarjana, K. (2022). *Populasi- Sampel teknik sampling & bias dalam penelitian* (E. Risanto (ed.)). ANDI.

Valeria Sibarani, J., Widayati, R., Mutiasari, D., Studi Kedokteran, P., Kedokteran, F., Palangka Raya, U., Raya, P., Tengah, K., Biokimia dan Biologi Molekuler, D., & Ilmu Kesehatan Masyarakat, D. (2023). *Medica Palangka Raya: Jurnal Riset Mahasiswa HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PALANGKA RAYA THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY OF PRECLINIC STUDENTS AT THE FACULTY* . In *Maret* (Vol. 1, Issue 1).

Van Fadhila, A., Azzahra, J. A., Rizki, K., Zulkarnain, T., Lathifah, N. D., Salsabiila, S. Z., & Chamidah, N. (2023). Implementasi Metode Machine Learning Untuk Mendeteksi Tingkat Stres Manusia Berdasarkan Kualitas Tidur. *Seminar Nasional Mahasiswa Ilmu Komputer Dan Aplikasinya (SENAMIKA)*, 4(1), 130–143.

Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati. *Widodo Sarjana AS JKD*, 6(2), 549–557.