

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
DUKUH TENGAH KECAMATAN MALEBER
KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia

Oleh :
Selvi Rismayani
CKR0210125



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
KUNINGAN
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
DUKUH TENGAH KECAMATAN MALEBER
KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025**

Diajukan Oleh:


Nama : Selvi Rismayani

NIM : CKR0210125

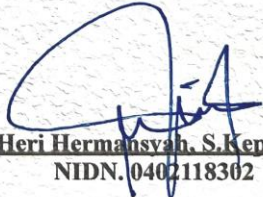
Kuningan, Juni 2025

Telah Disetujui Oleh.

Pembimbing I


Ns. Kasmad, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0419097604

Pembimbing II


Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,M.KM
NIDN. 0402118362

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA DUKUH TENGAH KECAMATAN MALEBER KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025

Skripsi Ini Telah Di Ujikan Oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada Tanggal 05 Juni 2025

Mengesahkan,

Penguji I



Ns. Mutia Agustiani M, S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0420089006

Penguji II



Ns. Kasmad,S.Kep.,M.Kep
NIDN. 0419097604

Penguji III



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,M.KM
NIDN. 0402118302

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Bhakti Husada Indonesia



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,M.KM
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep.,M.Kep
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selvi Rismayani

NIM : CKR0210125

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang saya buat beserta seluruh isinya merupakan hasil penelitian, pemikiran dan penulisan saya sendiri. Saya menjamin bahwa saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang melanggar etika keilmuan. Saya membuat pernyataan ini dengan penuh kesadaran dan tanpa adanya paksaan dari pihak manapun. Saya juga siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya.

Kuningan, Juni 2025

Yar aan



Selvi Rismayani
NIM. CKR0210125

LEMBAR PERSEMBAHAN

Pertama yang saya ucapkan puji Syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat berupa Kesehatan, kekuatan dan inspirasi yang sangat banyak dalam proses penyelesaian skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bukti semangat usahaku serta cinta dan kasih sayangku kepada orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku.

Untuk karya yang sederhana ini, maka penulis persembahkan untuk :

1. Kepada cinta pertama dan panutanku bapak Aripin. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun beliau bekerja keras, memberikan yang terbaik, memberi motivasi, memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan program studi sampai meraih gelar sarjanan. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang diberikan, semoga bapak selalu sehat panjang umur dan bahagia selalu.
2. Kepada pintu surgaku ibu Teti Malawati. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan program studi, beliau juga tidak sempat merasakan bangku perkuliahan namun beliau tidak henti memberikan semangat, serta doa yang selalu mengiringi langkah saya, penulis yakin 100% bahwa doa ibuku telah banyak menyelamatkanaku dalam menjalani hidup yang keras, Terimakasih bu atas segala pengorbanan dan tulus kasih sayang yang ibu berikan, semoga ibu selalu sehat panjang umur dan bahagia selalu.

3. Kepada Bapak Ns. Kasmad, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., MKM selaku Dosen Pembimbing 2. Beliau bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi pengarah, penyemangat dan motivator yang luar biasa. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran dan perhatian yang bapak berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan dari bapak yang tulus, mungkin skripsi ini belum bisa selesai. Setiap nasihat dan motivasi dari bapak selalu menjadi penyemangat saat penulis merasa lelah. Terimakasih telah mempermudah setiap proses, selalu membuka pintu konsultasi dengan lapang dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Bapak bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang bapak berikan.
4. Kepada Ibu Ns. Mutia Agustiani Moonti, S.Kep., M.Kep. Selaku pembahas ujian skripsi sekaligus dosen wali yang telah menjadi bagian penting dari perjalanan saya selama empat tahun terakhir. Dengan penuh rasa Syukur dan hormat, saya ucapkan terimakasih kepada ibu, ibu bukan hanya seorang pengajar, tetapi juga pembimbing, pendengar dan sosok yang selalu hadir disaat kami butuh arahan maupun penguatan. Dalam suka maupun duka selama menjalani perkuliahan ibu tak pernah lelah memberikan motivasi, membagi ilmu dan menunjukkan perhatian yang tulus kepada kami semua, khususnya saya. Setiap langkah yang saya capai hari ini tidak lepas dari bimbingan dan

doa ibu. Terimakasih telah sabar mendampingi, menegur dengan kasih dan mendorong saya untuk terus berkembang. Semoga segala kebaikan ibu dibalas oleh Allah SWT dengan limpahan berkah, Kesehatan dan kebahagiaan.

5. Kepada kakak dan adik tercinta yang tak kalah penting kehadirannya, kakak Euis Kodariah dan adik Rafa Azril Saputra. Terimakasih yang senantiasa menyemangati dan memberikan dukungan, serta doa. Semoga ini dapat memberikan senyum bahagia bagi kakak serta menjadi motivasi dan panutan bagi Adik.
6. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Irfan Aminudin. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku, yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu maupun materi kepada saya. Terimakasih telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, memberikan dukungan serta menghibur dalam kesedihan, mendengarkan keluh kesah dan tak henti-hentinya selalu menyemangati untuk tidak pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberikan keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
7. Kepada teman-teman dibangku perkuliahan yaitu Winie, Epa, Upit, Fuzi, Azis, Iseu, Putri, Arinda, Sri yang telah menemani penulis dalam menyelesaikan Pendidikan di jurusan ini, terimakasih atas petualangan yang luar biasa, kenangan canda dan tawa yang sangat menyenangkan dan berkesan bagi penulis.

8. Kepada seluruh keluarga yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih telah banyak membantu, selalu memberikan dukungan yang sangat luar biasa, memberikan motivasi dan doa untuk saya sehingga saya mampu melewati semua permasalahan yang saya alami selama menyelesaikan studi ini.
9. Terakhir, kepada Wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis karya tulis ini yaitu saya sendiri Selvi Rismayani. Seorang anak manja yang berumur 23 tahun yang keras kepala tetapi terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terimakasih untuk segala perjuangan, Kesehatan dan ketekunan yang telah dilalui dalam setiap langkah yang penuh tantangan ini. Kamu hebat, saya bangga kamu bisa menyelesaikan perjalanan panjang ini, meskipun tak jarang air mata dan kegelisahan datang menghampiri, yang terus maju meskipun jalan terasa berat. Terimakasih ya sudah hadir di dunia ini dan sudah bertahan sejauh ini melewati banyak rintangan dan tantangan yang alam semesta berikan. Berbahagialah selalu dimanapun dan kapanpun kamu berada. Selvi, rayakanlah selalu kehadiranmu jadilah bersinar dimanapun kamu memijakkan kaki.

**UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JUNI 2025**

**SELVI RISMAYANI
CKR0210125**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA DUKUH TENGAH KECAMATAN
MALEBER KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2025**

18+ 6 BAB + 83 Halaman + 6 Tabel + 2 Bagan + 17 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi masih menjadi masalah Kesehatan dengan jumlah penderita hipertensi yang tinggi. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan Tahun 2023 mencatat Kecamatan Maleber sebagai salah satu daerah dengan kasus hipertensi tertinggi ke lima mencapai 116,66 orang di Kabupaten Kuningan. Lansia dengan hipertensi rentan mengalami gangguan tidur akibat stres yang dialami, stres dapat memicu gangguan fisiologis maupun psikologis yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi hipertensi, sehingga penting untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara Tingkat stres dengan kualitas tidur lansia hipertensi.

Metode : Jenis penelitian kuantitatif dengan *design cros sectional* dengan metode korelasi. Populasi sebanyak 109 lansia dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan total sampel 52 responden. Variabel bebas adalah Tingkat stres (diukur dengan kuesioner *Perceived Stres Scale/PSS*) dan variabel terikat adalah kualitas tidur (diukur dengan Kuesioner Kualitas Tidur/KKT). Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan rumus *chi-square*

Hasil : Hasil penelitian diperoleh sebanyak 27 responden (19%) mengalami Tingkat stres berat dan sebanyak 30 responden (58%) mengalami kualitas tidur buruk. Hasil analisis bivariat didapatkan nilai p-value 0.000 (<0,05) yang artinya terdapat hubungan antara Tingkat stres dengan kualitas tidur lansia.

Simpulan dan Saran : Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Diharapkan lansia menerapkan teknik manajemen stres (relaksasi, meditasi, olahraga ringan) serta menjaga pola tidur teratur.

**Kata Kunci : Tingkat stres, Kualitas Tidur, Hipertensi, Lansia
Kepustakaan : 33 Jurnal, 22 Buku (2019-2024)**

**UNIVERSITY OF BHAKTI HUSADA INDONESIA
BACHELOR OF NURSING PROGRAM
THESIS, JUNE 2025**

**SELVI RISMAYANI
CKR0210125**

**THE CORRELATION BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY IN
ELDERLY HYPERTENSIVE PATIENTS IN DUKUH TENGAH VILLAGE,
MALEBER SUB-DISTRICT, KUNINGAN REGENCY IN 2025**

18+ 6 Chapters + 83 Pages + 6 Tables + 2 Charts + 17 Appendices

ABSTRACT

Background: Hypertension remains a major health problem with a high number of cases. According to the Kuningan District Health Office data from 2023, Maleber Sub-district ranked fifth among the areas with the highest number of hypertension cases, reaching 116.66 cases. Elderly individuals with hypertension are vulnerable to sleep disturbances due to stress. Stress can trigger physiological and psychological disorders, leading to decreased sleep quality. Poor sleep quality can worsen hypertension conditions; therefore, understanding the correlation between stress levels and sleep quality in elderly individuals with hypertension is essential.

Method: This was a quantitative research study using a cross-sectional design with a correlational method. The population consisted of 109 elderly individuals, with a purposive sampling technique resulting in a total sample of 52 respondents. The independent variable was stress level (measured using the Perceived Stress Scale/PSS), and the dependent variable was sleep quality (measured using the Sleep Quality Questionnaire/SQQ). Data analysis included univariate and bivariate analyses using the chi-square test.

Results: The results showed that 27 respondents (19%) experienced high stress levels, and 30 respondents (58%) had poor sleep quality. The bivariate analysis resulted in a p -value of 0.000 (<0.05), indicating a significant correlation between stress levels and sleep quality among the elderly.

Conclusion and Suggestions: There is a significant correlation between stress levels and sleep quality in elderly individuals with hypertension in Dukuh Tengah Village, Maleber Sub-district, Kuningan Regency in 2025. It is recommended that elderly individuals practice stress management techniques (such as relaxation, meditation, and light exercise) and maintain regular sleep patterns.

Keywords: Stress Level, Sleep Quality, Hypertension, Elderly

References: 33 Journals, 22 Books (2019–2024)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan 2025” dengan baik. Penelitian ini tidak akan selesai jika tidak ada bimbingan, saran dan dukungan moral kepada penulis, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah., M.Kes AIFO., selaku ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan
2. Dr. H. Abdal Rohim., S.Kp., MH., selaku ketua Universitas Bhakti Husada Indonesia
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep.,MKM., selaku Dekan dan pembimbing 2 yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Kasmad, S.Kep.,M.Kep., selaku pembimbing 1 yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan serta masukan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Neneng Aria Nengsih., S.Kep., M.Kep selaku ketua prodi S1 keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
6. Ns. Mutia Agustiani Moonti, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan, kritik, saran dan masukan terhadap penyusunan skripsi ini.

7. Seluruh dosen dan staff pengajar Universitas Bhakti Husada Indonesia yang telah memberikan ilmunya sehingga penulis dapat menyelesaikan studinya dengan baik.
8. Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan yang telah memberikan data yang dibutuhkan peneliti.
9. Kepala UPTD Puskesmas Maleber dan jajarannya yang telah membantu peneliti dan memberikan data yang dibutuhkan peneliti.
10. Yang istimewa kedua orang tua saya bapak Aripin dan ibu Teti Malawati selalu memberikan dukungan moral maupun materi yang tiada henti henti nya selalu mendoakan yang terbaik untuk saya.

Kuningan, Juni 2025

Penulis



Selvi Rismayani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Peneliti	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Tempat Penelitian	6
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	7
1.4.3 Bagi Penelitian	7
1.4.4 Bagi Penelitian Selanjutnya	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Konsep Teori Hipertensi	13
2.1.1 Definisi Hipertensi	13
2.1.2 Etiologi Hipertensi	14

2.1.3 Tanda dan Gejala Hipertensi	18
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi	19
2.1.5 Klasifikasi Hipertensi.....	19
2.1.6 Komplikasi Hipertensi	20
2.1.7 Penatalaksanaan Hipertensi.....	21
2.2 Konsep Teori Kualitas Tidur.....	22
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur.....	22
2.2.2 Tahapan Tidur	23
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	25
2.2.4 Manfaat Tidur Berkualitas	26
2.2.5 Fungsi Tidur	27
2.2.6 Aspek-Aspek Kualitas Tidur.....	27
2.2.7 Akibat Kualitas Tidur Buruk.....	29
2.2.8 Tips Meningkatkan Kualitas Tidur	29
2.2.9 Cara Mengukur Kualitas Tidur	31
2.3 Konsep Teori Stres	31
2.3.1 Definisi Stres.....	31
2.3.2 Penyebab Stres	32
2.3.3 Gejala Stres	33
2.3.4 Jenis-Jenis Stres	34
2.3.5 Tingkatan Stres.....	37
2.3.6 Tahapan Stres	38
2.3.7 Dampak Stres	40
2.3.8 Manajemen Stres.....	40
2.3.9 Cara Mengukur Tingkat Stres	41
2.4 Kerangka Teori Penelitian.....	42
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPRASIONAL DAN HIPOTESIS	
.....	43
3.1 Kerangka Konsep.....	43
3.2 Definisi Operasional.....	44
3.3 Hipotesis.....	46

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	47
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	47
4.2 Variabel Penelitian	47
4.3 Populasi Dan Teknik Pengambilan Sampel	48
4.4 Instrumen Penelitian.....	51
4.5 Teknik Pengumpulan Data	51
4.6 Pengolahan Dan Analisis Data	54
4.7 Etika Penelitian	60
4.8 Waktu Dan Lokasi Penelitian.....	62
4.9 Jadwal Penelitian.....	62
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
5.1 Hasil Penelitian	63
5.1.1 Hasil Analisis Univariat	64
5.1.2 Hasil Analisis Bivariat.....	66
5.2 Pembahasan	67
5.3 Keterbatasan Penelitian	74
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	76
6.1 Simpulan.....	76
6.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	81

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	8
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan darah guideline JNC VIII	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional	45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025	61
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025	62
Tabel 5.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Dukuh Tengah Kecamatan Maleber Kabupaten Kuningan Tahun 2025	63

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian	42
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	44

DAFTAR SINGKATAN

DASS	; <i>Depression Anxiety Stres Scales</i> : Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres.
Germas	; Gerakan Masyarakat Hidup Sehat : Program peningkatan kesadaran kesehatan di Indonesia.
JNC	; <i>Joint National Committee</i> : Komite Nasional Gabungan untuk pedoman hipertensi.
ACE	; <i>Angiotensin I Converting Enzyme</i> : Enzim yang mengubah hormon
NREM	; <i>Non-Rapid Eye Movement</i> : Pergerakan mata yang tidak cepat
REM	; <i>Rapid Eye Movement</i> : Pergerakan mata yang cepat
EEG	; <i>Electroencephalogram</i> : Tes yang mengukur aktivitas Listrik otak
RAS	; <i>Reticular Activating System</i> : Salah satu bagian dari otak manusia
PSQI	; <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> : Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh untuk mengukur kualitas tidur.
PSS	; <i>Perceived Stres Scale</i> : Skala Persepsi Stres untuk mengukur tingkat stres.
Riskesdas	; Riset Kesehatan Dasar : Survei kesehatan nasional yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI.
UPTD	; Unit Pelaksana Teknis Daerah : Organisasi yang menangani pelayanan kesehatan di tingkat daerah.
WHO	; <i>World Health Organization</i> : Organisasi Kesehatan Dunia.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Lampiran 2 Lembar Kegiatan Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1

Lampiran 3 Lembar Kegiatan Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 2

Lampiran 4 Permohonan Izin Studi Pendahuluan Kepada Dinas Kesehatan Kabupaten
Kuningan

Lampiran 5 Permohonan Izin Studi Pendahuluan Kepada Uptd Puskesmas Maleber

Lampiran 6 Balasan Dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan

Lampiran 7 Balasan Dari Uptd Puskesmas Maleber

Lampiran 8 Permohonan Izin Penelitian Kepada Kepala Desa Dukuh Tengah

Lampiran 9 Tabulasi Data Kuesioner Tingkat Stres

Lampiran 10 Tabulasi Data Kuesioner Kualitas Tidur

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 12 Kuesioner Penelitian

Lampiran 13 Informed Consent

Lampiran 14 Kuesioner Pengukuran Tingkat Stres

Lampiran 15 Kuesioner Kualitas Tidur

Lampiran 16 Hasil Penelitian

Lampiran 17 Riwayat Hidup