

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN STRES UJIAN DENGAN PERUBAHAN POLA TIDUR PADA SISWA SMA NEGERI 26 TEBET JAKARTA SELATAN



LN

Menerima	: 15/06/06
Pembangan	:
Indek	: 1076/06
Referensi	: Wm 189 Arr N064

Perpustakaan FIK



06/1076

Dibuat untuk memenuhi tugas akhir mata ajar
Riset Keperawatan pada
Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Oleh :

Arraswita (1301000085)
Epi J. Hutajulu (1302000283)

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA
DEPOK
2006

LEMBAR PERSETUJUAN

Laporan Penelitian dengan judul :

**Hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur pada siswa SMA
Negeri 26 Tebet, Jakarta Selatan**

Telah mendapatkan persetujuan untuk didesiminasi
Depok, 24 Mei 2006

Mengetahui,
Koordinator Mata Ajar

Menyetujui,
Pembimbing Riset



(Rr. Tutik Sri Hariyati, SKp, MARS) (Tuti Nuraini, SKp, M.Biomed)

NIP 132 233 208

NIP 132 206 698

ABSTRAK

Siswa SMA yang memasuki tahap remaja tengah tidak pernah lepas dari stres, salah satunya stres saat ujian. Stres ujian yang dialami siswa dapat berdampak pada pemenuhan kebutuhan dasar, diantaranya pola tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur. Desain yang digunakan adalah deskriptif korelasi. Responden sebanyak 75 orang diambil dengan menggunakan teknik Random Sampling Sederhana, yang merupakan siswa kelas 2 SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang berisi 18 pertanyaan. Selanjutnya data dianalisa menggunakan uji *Fischer Exact*. Hasil penelitian menunjukkan $p = 1$ dan $\alpha = 0,05$. Karena $p > \alpha$ berarti H_0 gagal ditolak. Kesimpulannya tidak ada hubungan antara stres ujian dengan perubahan pola tidur.



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkah dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul **"Hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur pada siswa SMA Negeri 26 Tebet, Jakarta Selatan"**.

Laporan ini dibuat guna memenuhi tugas salah satu mata ajaran sekaligus penerapan mata ajaran Riset Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.

Proses penyusunan laporan ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Profesor Dra. Elly Nurachmah, D.N.Sc. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
2. Ibu Rr. Tutik Sri Haryati, SKp., MARS selaku koordinator Mata Ajar Riset Keperawatan
3. Ibu Tuti Nuraini, SKp., M.Biomedik selaku pembimbing Riset Keperawatan
4. Suami, anak, kedua orang tua, dan keluarga yang selalu memberi dukungan
5. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2002 dan semua pihak atas dukungannya.

Peneliti menyadari bahwa laporan penelitian ini masih perlu penyempurnaan, baik dari segi bahasa maupun isinya, sehingga saran yang bersifat membangun sangat diharapkan dalam penyempurnaan penelitian ini.

Jakarta, April 2006

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II: STUDI KEPUSTAKAAN.....	5
A. Teori terkait.....	5
B. Penelitian yang Terkait.....	9
BAB III: KERANGKA KERJA PENELITIAN.....	10
A. Kerangka Konsep.....	10
B. Pertanyaan Penelitian.....	11
C. Definisi Operasional.....	11
BAB IV: METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN.....	13
A. Desain Penelitian.....	13

A. Populasi dan sampel.....	13
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	14
C. Etika Penelitian.....	14
D. Alat Pengumpul Data.....	15
E. Metode Pengumpulan Data.....	15
F. Analisa Data.....	16
G. Jadwal Penelitian.....	19
H. Sarana Penelitian.....	19
BAB V : HASIL PENELITIAN.....	20
BAB VI : PEMBAHASAN.....	26
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	26
B. Keterbatasan Penelitian.....	28
BAB VII : KESIMPULAN DAN SARAN.....	29
A. Kesimpulan.....	29
B. Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1

Proporsi responden berdasarkan jenis kelamin

pada SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan.....21

Tabel 5.2

Proporsi stres ujian

pada siswa SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan22

Tabel 5.3

Proporsi perubahan pola tidur

pada siswa SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan.....23

Tabel 5.4

Hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur

pada siswa SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan.....24

Tabel 5.5

Uji Fischer Exact.....25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Penjelasan Penelitian

Lampiran 2

Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 3

Lembar Kuesioner Penelitian

Lampiran 4

Surat Izin Melakukan Penelitian Dari FIK UI

Lampiran 5

Surat Izin Melakukan Penelitian Dari

Suku Dinas Pendidikan Menengah dan Tinggi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Stres adalah suatu kata yang tidak asing bagi mayoritas masyarakat Indonesia. Stres diartikan sebagai suatu respon emosi atau perasaan yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam (Stuart & Sundeen, 1995). Stres juga berdampak secara total bagi orang yang mengalaminya, termasuk dalam hal fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual (Kozier & Erb, 1995). Menurut Kozier (2004), segala hal atau stimulus yang menyebabkan seseorang merasakan stres disebut sebagai stresor.

Stres dapat terkena pada siapa saja karena pada setiap tahap perkembangan mempunyai stresor masing-masing. Bahkan menurut Mu'tadin (2002) dalam daur hidup manusia, masa remaja dikenal sebagai masa badai dan penuh stres dimana terjadi pergolakan emosi yang diiringi dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan perkembangan psikis yang bervariasi. Batasan usia remaja adalah 12-20 tahun dengan pembagian, remaja awal untuk usia 12-15 tahun, remaja tengah dengan usia 16-18 tahun dan remaja akhir yang berusia 19-20 tahun (Erb, Kozier & Wilkinson; 1995).

Pada siswa SMA yang memasuki tahap remaja tengah, stresor yang dihadapi adalah hal-hal yang lebih berkaitan dengan perubahan-perubahan sosial (Indriasari,

2003). Perubahan sosial tersebut terdiri dari kelompok teman sebaya, sekolah, orang tua dan masyarakat. Perubahan sosial disekolah berkaitan dengan guru, sarana dan prasarana serta pergaulan dengan teman sebaya, misalnya tugas-tugas sekolah yang menumpuk, ujian yang menentukan prestasi akademik dan kelulusan, kegiatan ekstrakurikuler yang padat dan sebagainya. Stresor tersebut bila tidak diatasi dengan tepat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan fisiologis yaitu perubahan aktivitas sehari-hari, gangguan eliminasi dan perubahan pola tidur (Carol,1997). Hal ini dipertajam oleh Potter & Perry (1997), bahwa karena stres maka pola tidur seseorang cenderung mengalami gangguan.

Menurut Koziar (2004), pola tidur seseorang meliputi beberapa hal :

- a) Berapa lama orang tersebut tidur setiap hari
- b) Aktivitas apa yang dilakukan 2-3 jam sebelum tidur (tipe,lama,waktu)
- c) Kebiasaan atau ritualitas (makan, minum dan obat) sebelum tidur
- d) Waktu (1) Kapan seseorang beranjak tidur (2) Usaha untuk tertidur (3) Kapan ia tertidur (4) Berapa kali ia terbangun dan setiap berapa lama (5) Kapan ia terbangun di pagi hari.

Lama tidur yang dibutuhkan remaja SMU adalah 10 jam sehari, namun biasanya kebutuhan ini tidak terpenuhi dengan cukup karena padatnya jadwal dan tekanan akademik (McCann, 2004).

Dalam kesehariannya, ujian merupakan suatu stresor yang harus selalu dihadapi oleh siswa SMU selama proses pembelajarannya. Stresor tersebut walau terjadi dengan rutin dan dapat diprediksi, masih memungkinkan siswa SMU mengalami stress yang akan berdampak pada salah satu pemenuhan kebutuhan dasar manusia yaitu pola tidurnya. Menurut Black dan Matassarini (1993) pola tidur dapat mempertahankan aktivitas mental seperti belajar, pemikiran dan emosi. Pola tidur dapat memulihkan

energi dan koping dalam melakukan aktivitas mental dan aktivitas sehari-hari dalam pencapaian prestasi belajar. Gangguan pada pola tidur pada siswa akhirnya akan menimbulkan masalah baru bagi siswa, seperti penurunan konsentrasi belajar di pagi hari yang pada akhirnya akan mempengaruhi prestasi belajarnya.

B. Masalah Penelitian

Dari penjelasan latar belakang masalah yang ada, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana hubungan stres ujian terhadap pola tidur pada siswa SMA.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara Umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress ujian dengan pola tidur pada siswa SMA.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk :

- a. Mengidentifikasi stres ujian pada siswa.
- b. Mengidentifikasi perubahan pola tidur siswa saat ujian.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan berguna antara lain bagi beberapa pihak, sebagai berikut :

1. Pelayanan Keperawatan

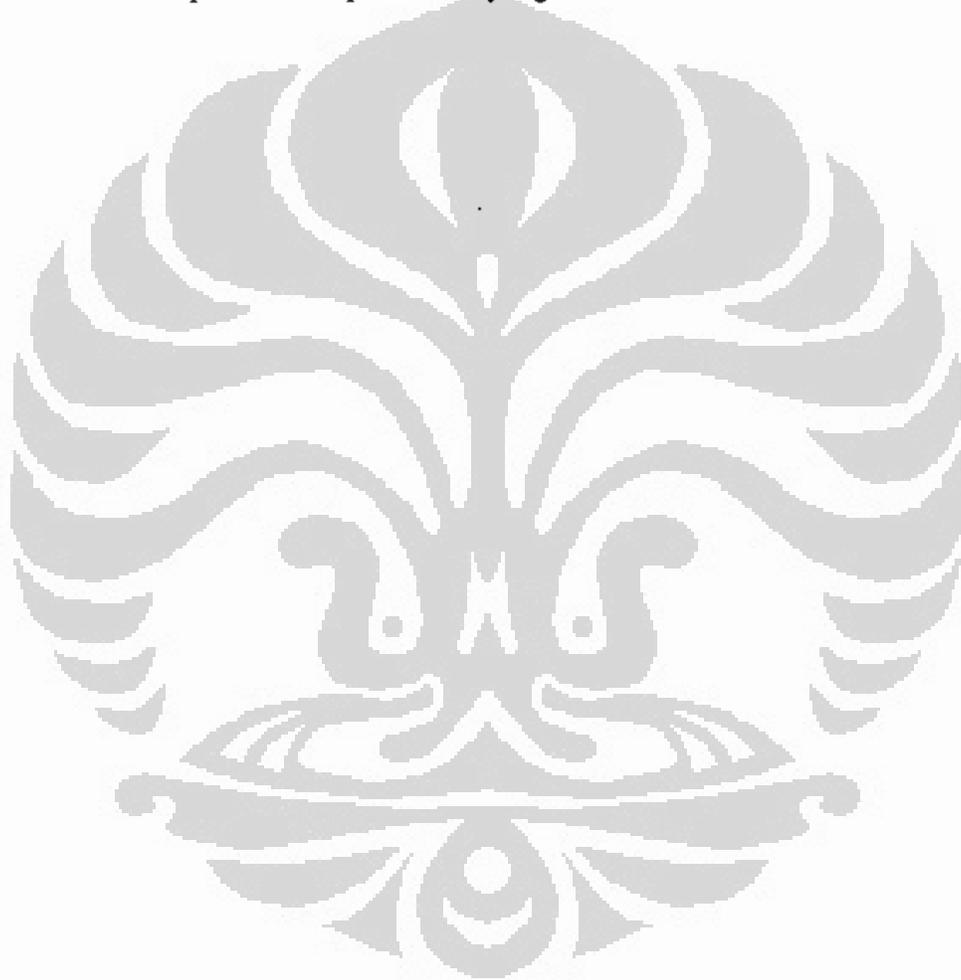
Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu acuan oleh perawat komunitas khususnya perawat puskesmas yang juga bertugas di sekolah dalam mengidentifikasi masalah kesehatan yang mungkin dihadapi remaja sehubungan dengan stres yang dialami.

2. Peneliti

Meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam melakukan riset keperawatan terkait anak remaja.

3. Siswa SMU

Dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa mengenali stresnya dan hubungannya dengan perubahan pola tidurnya. Pengenalan itu akan mempermudah siswa dalam menyesuaikan diri terhadap stress dan perubahan yang ditimbulkan oleh stres itu.



BAB II

STUDI KEPUSTAKAAN

A. Teori Terkait

1. Stres

Stres diartikan sebagai suatu respon, emosi atau perasaan yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik, yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam (Stuart & Sundeen, 1995). Stres juga berdampak secara total, bagi orang yang mengalaminya, termasuk dalam hal fisik, emosi, intelektual, sosial dan spiritual (Kozier & Erb, 1995).

Segala hal atau stimulus yang menyebabkan seseorang merasakan stres disebut stresor. Keadaan atau situasi yang dapat menimbulkan stres dapat dibagi :

- a. Stresor fisik seperti : Suhu dingin, panas, agen kimia, suara pengganggu, kondisi dan peralatan kerja buruk, lalu lintas hiruk pikuk.
- b. Stresor fisiologis seperti : Reaksi emosi, rasa takut, gagal mendapat pekerjaan.
- c. Stresor psikososial seperti : Keadaan sosial, ekonomi, politik yang buruk, jabatan atau karir yang tidak berkembang, konflik keluarga, konflik dengan lingkungan sosial (Dadang, 2001).

Stresor pada pelajar SMU lebih berkaitan dengan perubahan-perubahan sosial (Indriasari, 2003). Perubahan sosial tersebut terdiri dari kelompok teman sebaya, sekolah, orang tua dan masyarakat. Perubahan sosial di sekolah berkaitan dengan guru, sarana dan prasarana serta pergaulan antar teman. Misalnya, perubahan dalam guru yang mengajar, tugas-tugas sekolah, bahan mata ajar, teman sekelas dan sebagainya.

Selama stres jumlah *adrenocorticotrophic hormon* (ACTH) yang disekresikan melebihi jumlah yang diperlukan untuk mengeluarkan *glukokortikoid* yang maksimal. Peningkatan sekresi ACTH ini diperantarai oleh *hipotalamus* melalui pelepasan *corticotropin releasing hormon* (CRH) (Ganong, 1999). Respon fisiologis seperti frekwensi nadi meningkat, peningkatan tekanan darah, peningkatan pernafasan, dilatasi pupil, mulut kering, dan vasokonstriksi perifer mungkin tidak terdeteksi pada orang yang sehari-harinya tampak tenang dan mampu menahan diri.

2. Pola tidur

Istirahat dan tidur sangat penting untuk kesehatan. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia (Maslow, 1998). Ketika seseorang tidur maka secara fisik dan mental orang tersebut mengalami relaksasi, memperoleh ketenangan dan terbebas dari tekanan.

Kebutuhan tidur tiap orang berbeda. Kebutuhan tidur normal pada remaja antara 8 – 10 jam per hari (Wong, 1999). Dua puluh persen dari keseluruhan jam tidur pada remaja tersebut adalah siklus tidur REM (*Rapid Eye Movement*). Kebutuhan tidur tidak akan terpenuhi jika seseorang mengalami gangguan pada pola tidurnya.

Menurut Kozier (2004) tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : umur, lingkungan, lelah, pola hidup, stres psikologis, merokok, motivasi, alkohol, obat dan stimulan. Umur merupakan faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi pola tidur dan kebutuhan istirahat pada remaja, karena perubahan pada proses biologis dan

psikososialnya. Begitu juga lingkungan, lingkungan dapat meningkatkan dan menghalangi orang untuk tertidur. Lingkungan yang gaduh dapat menghambat orang untuk tertidur. Hilangnya stimulus yang biasa atau munculnya stimulus yang tidak lazim dapat membangunkan seseorang. Kelelahan dan pola hidup seseorang juga dapat mempengaruhi pola tidur. Semakin lelah seseorang semakin pendek periode pertama dari tidur REM (*Rapid Eye Movement*)nya, sementara seseorang yang mempunyai waktu kerja yang berubah-ubah harus mengatur aktivitasnya sehingga ia dapat tidur pada waktu yang tepat. Kecemasan dan depresi sering mengganggu pola tidur. Orang yang tidak bisa menyelesaikan masalah pribadinya mungkin tidak dapat cukup rileks untuk tidur. Motivasi juga berpengaruh terhadap tidur seseorang karena keinginan untuk terjaga dapat menyebabkan kelelahan. Contohnya seseorang yang lelah dapat terjaga untuk menikmati konser yang menarik sementara orang yang bosan dan tidak memiliki motivasi untuk terjaga biasanya akan tertidur. Nikotin, alkohol, obat dan stimulan mempunyai efek terhadap tubuh dan menyebabkan kesulitan tidur bagi yang memakainya.

3. Remaja

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa, dengan perkembangan biologi, intelektual, psikososial dan perubahan ekonomi (Whaley&Wong,1999). Perkembangan biologis pada remaja dapat menimbulkan rasa malu dan takut jika remaja tidak mendapatkan informasi dan dukungan yang adekuat dari lingkungan terdekatnya. Contohnya pada remaja pria yang mulai mengalami *nocturnal emission*, yaitu proses orgasme dan pengeluaran semen ketika tidur. Hal ini dapat menimbulkan stres karena kekhawatiran serta rasa takut yang pada akhirnya akan mengganggu tidurnya. Pada transisi psikososial, selain memiliki aktivitas diluar rumah yang lebih banyak remaja

juga menginginkan kebebasan untuk mengatur kehidupannya sendiri. Hal ini dapat terlihat dari pola tidur remaja yang berbeda dari biasanya. Remaja lebih memilih untuk tidur lebih larut dan terbangun lebih siang (Taylor, Lilis, LeMone, 1997).

Tahap perkembangan remaja dibagi menjadi remaja awal dengan usia 12-15 tahun, remaja tengah dengan usia 16-18 tahun dan remaja akhir dengan usia 19-20 tahun (Erb, Kozier, dan Wilkinson 1995). Menurut Piaget (1952) dikutip dari Wong dan Hockenberry (2003) tugas perkembangan remaja itu dibagi menjadi 3 sesuai dengan sub fasenya. Tugas perkembangan pada remaja awal, meliputi : mengembangkan kesiapan dan penerimaan tahap perubahan-perubahan bentuk tubuh, berusaha agar diterima dikelompok teman atau "*peer group*", mengembangkan keterampilan intelektual yang baru terkait dengan perkembangan kognitif yaitu pemikiran-pemikiran yang abstrak. Tugas perkembangan remaja pertengahan, meliputi : menerima dan menyesuaikan kematangan tubuh, menerima identitas seksual sebagai wanita atau pria, menerima dan belajar tentang peran seks, mengusahakan kebebasan dari orang tua dengan mengembangkan hubungan dengan kelompok teman atau "*peer group*", mengembangkan pola perilaku yang matang, mencapai identitas diri. Sedangkan pada remaja akhir tugas perkembangannya meliputi: berusaha untuk bebas dari orang tua dalam arti remaja telah memiliki kemampuan dalam membuat keputusan, mengembangkan sistem nilai dan filosofi hidup, menjalin persahabatan, memilih bidang kerja sesuai minat, mengembangkan keterampilan dan kompetensi untuk kesuksesan dan kemajuan dalam bidang karir.

Havighurst (1972) dalam Stuart dan Laraia (2001) menambahkan tugas-tugas yang harus dilalui pada fase remaja yaitu : meraih kesuksesan yang baru dan lebih matang dalam berhubungan dengan lawan jenis, meraih dan mendapatkan peran

personal sebagai maskulin dan feminim, mendapatkan bentuk fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, menyiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga, menyiapkan untuk karir, memperoleh standar nilai dan sistim etik.

B. Penelitian Terkait

Esty Wahyuningsih (2002) melakukan penelitian secara deskriptif korelasi terhadap 30 orang responden dengan judul “ Pengaruh stres hospitalisasi terhadap pola tidur pada anak yang dirawat “. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan bermakna antara stres karena hospitalisasi dengan pola tidur anak. Perubahan pola tidur yang terjadi pada sebagian besar anak yang tengah dirawat adalah adanya penambahan jumlah jam tidur dibandingkan sebelum dirawat.

Nani Rohaini (2002) melakukan penelitian secara deskriptif korelasi terhadap 47 orang responden dengan judul “ Pengaruh hospitalisasi terhadap pola tidur anak berdasarkan kelompok usia anak “. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa masing-masing kelompok usia anak yang mengalami hospitalisasi umumnya berbeda dengan pola tidur mereka ketika dirumah.

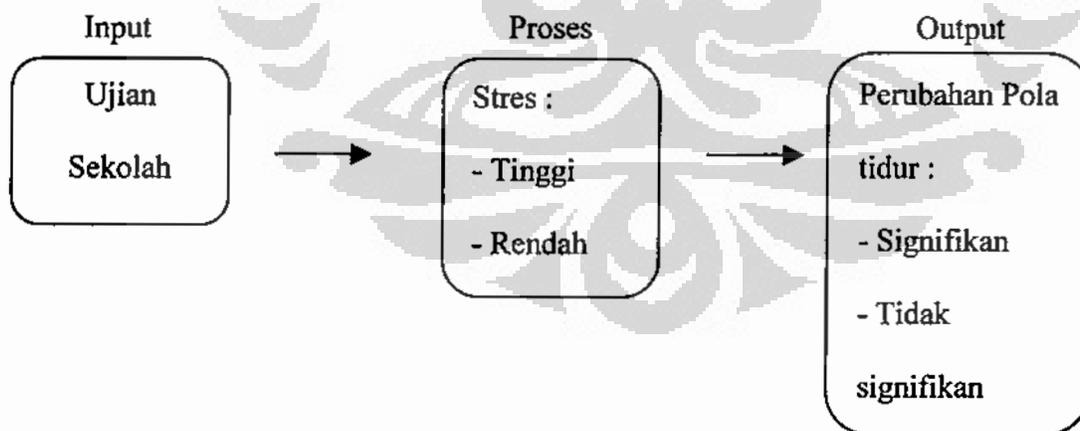
BAB III

KERANGKA KERJA PENELITIAN

Pada bab ini akan dijelaskan beberapa konsep yang mendasari penelitian yang tersusun dalam kerangka konsep sehingga mudah dipahami dan menjadi acuan peneliti. Dari kerangka konsep akan diperoleh gambaran mengenai variabel-variabel.

A. Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan pada studi kepustakaan maka secara sistematis kerangka konsep pada penelitian ini dapat digambarkan dalam skema sebagai berikut :



Kerangka konsep yang digunakan adalah pendekatan sistem. Sebagai input adalah ujian sekolah yang berlangsung secara rutin tiap bulan selama 1 semester. Ujian ini dapat menyebabkan stres pada siswa, baik tinggi maupun rendah. Hal ini dapat mengakibatkan perubahan pada pola tidur siswa tersebut.

B. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah bagaimana stres ujian dapat mempengaruhi pola tidur pada siswa SMA.

Ho : Tidak ada hubungan yang bermakna antara stres ujian dengan perubahan pola tidur.

Ha : Ada hubungan yang bermakna antara stres ujian dengan perubahan pola tidur.

C. Defenisi Operasional

Stres

Defenisi operasional : Stres adalah respon remaja tengah yang menjadi responden penelitian dalam menghadapi stresor yaitu ujian.

Defenisi konseptual : Stres adalah suatu respon emosi atau perasaan yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam (Stuart & Sundeen, 1995).

Stres adalah suatu stimulus yang mengakibatkan ketidakseimbangan fungsi fisiologis dan psikologis (Hudak & Gallo, 1997).

Cara ukur : Memberikan kuesioner berisi pertanyaan pada responden.

Alat ukur : Kuesioner yang berisi 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban selalu (4), sering (3), jarang (2), tidak pernah (1).

Hasil ukur : Stres tinggi > 50%
Stres rendah \leq 50%

Skala ukur : Ordinal

Perubahan pola tidur

Defenisi operasional : Suatu keadaan dimana seseorang mengalami perubahan dalam pola tidur sehari-hari dan dirasakan mengganggu.

Defenisi konseptual : Perubahan pola tidur adalah suatu keadaan dimana individu mengalami atau berisiko mengalami perubahan dalam kualitas dan kuantitas pola tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan (Capernito, 2000).

Cara ukur : Memberikan kuesioner kepada responden.

Alat ukur : Kuesioner yang berbentuk pilihan ganda sebanyak 8 pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban a (2), b (1), c (2).

Hasil ukur : Pola tidur berubah secara signifikan > 50%
Pola tidur berubah tidak signifikan \leq 50%

Skala ukur : Nominal

BAB IV

METODA DAN PROSEDUR PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas tentang metoda dan prosedur penelitian, terdiri dari desain penelitian, populasi sampel, tempat penelitian, etika penelitian, alat pengumpul data, metode pengumpulan data, analisa data, jadwal penelitian dan sarana penelitian.

A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif korelasi, yang bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara dua variabel. Pada penelitian ini akan digambarkan hubungan stres ujian dan perubahan pola tidur.

B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 26 Tebet, Jakarta Selatan. Sampel yang dilibatkan dalam pemilihan ini adalah siswa kelas II. Pemilihan sampel dilakukan secara acak sederhana (*Simple Random Sampling*). Untuk menentukan besarnya sampel digunakan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{(Z_{1-\alpha/2})^2 \cdot (1-p)}{e^2 \cdot p}$$

keterangan :

n : sampel yang diinginkan

$Z_{1-\alpha/2}$: Derajat kepercayaan

p : Perkiraan proporsi

e : Presisi

Jika diketahui :

$Z_{1-\alpha/2}$: 1,96

e : 10% = 0,1

p : 33% = 0,33

maka dengan menggunakan rumus tersebut diatas akan diperoleh besarnya sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{(1,96)^2 (1-0,33)}{(0,1)^2 \cdot 0,33}$$

$$n = 78 \text{ orang}$$

C. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 26 Tebet, Jakarta Selatan.

D. Etika Penelitian

Kerahasiaan data dan informasi dari responden dijamin sepenuhnya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas subyek dan tempat penelitian hanya akan diperlukan untuk pengelolaan data dan hanya akan disimpan sendiri oleh peneliti.

Sebelum responden menyetujui, peneliti menjelaskan terlebih dahulu tentang tujuan penelitian, manfaat penelitian dan menjelaskan peran responden. Setelah penjelasan diberikan, responden dipersilahkan membaca lembar persetujuan dan dimohon untuk menandatangani.

E. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data dibuat dan dirancang oleh peneliti sendiri dengan acuan kerangka konsep yang telah dibuat oleh peneliti. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Pertanyaan dalam kuesioner penelitian ini berjumlah 22 item, terdiri dari 4 item untuk mengetahui data demografi, 10 item pertanyaan untuk mengetahui stres saat ujian, dan 8 item untuk mengetahui perubahan pola tidur selama ujian.

Instrumen yang dikembangkan peneliti terdiri dari isian data demografi yang meliputi nama, jenis kelamin, umur dan tanggal pengisian. Kuesioner stres saat ujian terdiri dari 10 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban selalu (4), sering (3), jarang (2), tidak pernah (1). Kuesioner untuk perubahan pola tidur terdiri dari 8 pertanyaan, menggunakan pertanyaan menggunakan jawaban berganda dengan pilihan jawaban a (2), b (1), c (2).

F. Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah dibuat. Pengumpulan data dilakukan di tempat penelitian dengan prosedur sebagai berikut :

1. Proposal penelitian

Setelah proposal penelitian mendapat persetujuan dari pembimbing, peneliti meminta izin kepada Kepala Suku Dinas Pendidikan Menengah dan Tinggi Jakarta Selatan serta pihak SMA Negeri 26 Tebet, Jakarta Selatan.

2. Uji coba (*pilot study*)

Peneliti mengadakan uji coba kuesioner sebelum melakukan pengumpulan data. Uji coba kuesioner dilakukan pada 10 orang responden di salah satu SMA swasta di daerah Jakarta Selatan. Dari hasil uji coba, sebagian pilihan jawaban kuesioner penelitian diperbaiki. Skor untuk salah satu pilihan jawaban pola tidur diganti dari (1) (0) (1) menjadi (2) (1) (2)..

3. Pengumpulan data

Setelah kuesioner diperbaiki, maka peneliti mendatangi responden untuk pengisian kuesioner. Responden diminta untuk mengisi semua pertanyaan dalam kuesioner. Kepada responden juga diingatkan untuk mengembalikan kuesioner yang telah selesai diisi pada peneliti. Lembar kuesioner yang tidak diisi lengkap dianggap tidak berlaku.

G. Analisa Data

Data yang telah terkumpul dan lengkap selanjutnya dilakukan analisa data dengan perhitungan statistik. Dengan cara :

1. Analisa Univariat

Tujuan analisa ini adalah untuk menjelaskan atau mendeskripsikan dari masing-masing variabel, baik yang variabel bebas yaitu stres ujian, maupun variabel terikat yaitu perubahan pola tidur.

Melalui hasil analisa distribusi frekuensi diharapkan dapat melihat analisa kecenderungan setiap variabel yang digunakan dalam kategorisasi variabel untuk analisa bivariat selanjutnya.

2. Analisa Bivariat

Dimaksudkan untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu masing-masing variabel bebas dan variabel terikat, yaitu hubungan antara stres ujian dengan perubahan pola tidur.

Prinsip pengujian *Chi Square* adalah membandingkan frekuensi yang terjadi (observasi) dengan frekuensi harapan (ekspektasi). Sebaliknya, bila nilai frekuensi observasi berbeda dengan nilai frekuensi harapan, maka dikatakan mempunyai hubungan yang bermakna.

Pembuktian dengan uji *Chi Square* ini menggunakan rumus :

$$X^2 = \frac{\sum (o - e)^2}{e}$$

Keterangan :

df = $(k-1)(b-1)$

o = nilai observasi

e = nilai ekspektasi

k = jumlah kolom

b = jumlah baris

Untuk mempermudah analisis *Chi Square*, nilai data kedua variabel disajikan dalam bentuk tabel silang 2x2.

Hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur pada siswa SMU

	Stres tinggi	Stres rendah	Jumlah
Pola tidur berubah	a	b	a + b
Pola tidur tidak berubah	c	d	c + d
	a + c	b + d	a + b + c + d

a, b, c, d merupakan nilai observasi, sedangkan nilai ekspektasi masing-masing sel dicari dengan rumus :

$$E_a = \frac{\text{Total baris} \times \text{total kolom}}{\text{Jumlah keseluruhan data}}$$

Misalkan untuk mencari nilai ekspektasi (e) untuk sel a adalah :

$$E_a = \frac{(a + b) \times (a + c)}{N}$$

Untuk E_b , E_c , E_d dapat dicari dengan cara yang sama.

Proses pengujian *Chi-Square* adalah membandingkan frekuensi yang terjadi dengan frekuensi harapan. Adapun keterbatasan uji ini adalah :

- Tidak boleh ada sel yang mempunyai nilai harapan (nilai E) kurang dari 1
- Tidak boleh ada sel yang mempunyai nilai harapan kurang dari 5, lebih dari 20% dari jumlah keseluruhan sel.

Andai saja keterbatasan tersebut terjadi pada tabel 2×2, maka dianjurkan memakai uji

Fisher Exact

Kemudian membandingkan p value dengan nilai X dan akan diputuskan :

- Bila p value $\leq \alpha$, H_0 ditolak. Hal ini berarti data sampel mendukung adanya hubungan yang bermakna.
- Bila p value $\geq \alpha$, H_0 gagal ditolak / diterima. Hal ini berarti data sampel tidak mendukung adanya hubungan yang bermakna.

Nilai α yang ditetapkan adalah sebesar 0,05.

H. Jadwal kegiatan

No	Kegiatan	Maret					April					Mei				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Pengajuan Bab 1															
2.	Penyusunan Bab 2															
3.	Pengajuan Bab 2															
4.	Penyusunan Bab 3															
5.	Pengajuan Bab 3															
6.	Penyusunan Bab 4 dan instrumen															
7.	Pengajuan Bab 4 dan instrumen															
8.	Penyempurnaan seluruh Bab															
9.	Uji coba instrumen															
10.	Pelaksanaan penelitian															
11.	Analisa data															
12.	Penyusunan laporan															
13.	Deseminasi															

I. Sarana penelitian

Sarana yang diperlukan dalam penelitian ini adalah surat perizinan, lembar kuesioner, buku, kertas, seperangkat komputer dan alat tulis.



BAB V

HASIL PENELITIAN

Peneliti mengadakan uji coba kuesioner sebelum melakukan pengumpulan data. Uji coba kuesioner dilakukan pada 10 orang responden di salah satu SMA swasta di daerah Jakarta Selatan. Dari hasil uji coba, sebagian pilihan jawaban kuesioner penelitian diperbaiki. Skor untuk salah satu pilihan jawaban pola tidur diganti dari (1) (0) (1) menjadi (2) (1) (2).

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 8-10 Mei 2006 di SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan dengan jumlah responden sebanyak 75 orang. Sebelumnya responden diberi penjelasan tentang tujuan penelitian yang dilakukan. Selanjutnya responden diberi kesempatan untuk mengisi kuesioner dengan didampingi oleh peneliti, sehingga bila ada yang kurang jelas peneliti dapat memberikan penjelasan.

Setelah proses pengumpulan data selesai, data dianalisa. Analisa data dilakukan secara univariat pada data demografi yaitu jenis kelamin, dan pada variabel penelitian yaitu stres ujian dan perubahan pola tidur. Stres ujian dikelompokkan menjadi stres tinggi (jika skor 21-40) dan stres rendah (jika skor 0-20). Perubahan pola tidur juga dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu; berubah secara signifikan (jika skor 9-16) dan berubah tidak secara signifikan (jika skor 0-8).

Untuk melihat hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur masing-masing nilai dimasukkan ke dalam tabel baris dan kolom dan ditentukan nilai ekspektasi terhadap masing-masing sel, lalu ditentukan nilai X^2 . Untuk menentukan nilai kemaknaan dari hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur ditentukan nilai probabilitas (p) dengan $df = (B-1) (K-1)$ dengan $\alpha = 0,05$ sehingga dapat ditentukan apakah H_0 diterima atau ditolak.

1. Analisa Univariat

Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah siswa kelas dua SMAN 26 yang dipilih secara acak sederhana sebanyak 75 orang. Karakteristik responden dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5.1
Proporsi responden berdasarkan jenis kelamin pada SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan

		Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Valid	Laki-laki	36	48.0	48.0	48.0
	Perempuan	39	52.0	52.0	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

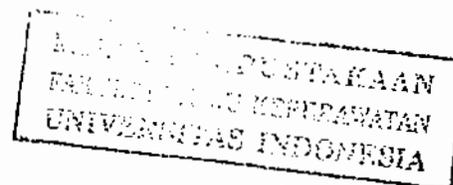
Dari tabel 5.1 terlihat bahwa responden laki-laki sebanyak 36 orang (48,2%), dan responden perempuan sebanyak 39 orang (52%).

Setelah analisa data demografi, analisa dilanjutkan untuk melihat sebaran responden yang dilakukan peneliti berdasarkan stresnya dan perubahan pola tidur.

Tabel 5.2
Proporsi stres ujian pada siswa SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan

		Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Valid	Stres rendah	20	26.7	26.7	26.7
	Stres tinggi	55	73.3	73.3	100.0
	Total	75	100.0	100.0	

Dari tabel 5.2 terlihat sebanyak 20 orang responden (26,7%) mengalami stres rendah dan sebanyak 55 orang (73%) mengalami stres tinggi.



Tabel 5.3
Proporsi perubahan pola tidur pada siswa SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan

		Frekuensi	Persentase	Persentase Valid	Persentase Kumulatif
Valid	Berubah secara Signifikan	72	96	96	96
	Berubah tidak Secara Signifikan	3	4	4	100
	Total	75	100.0	100.0	

Dari tabel 3 terlihat bahwa sebagian besar siswa (96%) mengalami pola tidur yang berubah secara signifikan dan sisanya (4%) pola tidurnya berubah tidak secara signifikan.

2. Analisa Bivariat

Setelah didapatkan data proporsi dari stres ujian dan perubahan pola tidur yang dialami siswa, selanjutnya akan dilakukan perhitungan statistik untuk melihat hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur dengan memasukkan data proporsi dalam tabel baris dan kolom (*Chi-Square*). Proses pengujian *Chi-Square* adalah membandingkan frekuensi yang terjadi dengan frekuensi harapan. Adapun keterbatasan uji ini adalah :

- Tidak boleh ada sel yang mempunyai nilai harapan (nilai E) kurang dari 1
- Tidak boleh ada sel yang mempunyai nilai harapan kurang dari 5, lebih dari 20% dari jumlah keseluruhan sel.

Andai saja keterbatasan tersebut terjadi pada tabel 2×2, maka dianjurkan memakai uji *Fisher Exact*

Tabel 5.4
Hubungan stress ujian dengan perubahan pola tidur pada siswa SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan

		perubahan pola tidur		
		Tidak berubah secara signifikan	Berubah secara signifikan	Total
stres tinggi&rendah	stres rendah	Count 20 % within stres tinggi&rendah 100.0%	1 5.0%	19 95.0%
	stres tinggi	Count 55 % within stres tinggi&rendah 100.0%	2 3.6%	53 96.4%
Total		Count 75 % within stres tinggi&rendah 100.0%	3 4.0%	72 96.0%

Pada tabel 2x2 terlihat adanya tabel yang nilai ekspektasinya < 5, maka uji yang digunakan adalah *Fisher Exact*.

Tabel 5.5
Uji Fischer Exact

		Value	df	Asymp. Sig. 2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Square	Chi-	.071(b)	1	.790		
Continuity Correction(a)		.000	1	1.000		
Likelihood Ratio		.068	1	.794		
Fisher's Test	Exact				1.000	.611
Linear-by-Linear Association		.070	1	.791		
N of Valid Cases		75				

Dari uji *Fisher Exact* terlihat nilai p-valuenya = 1.0.

Dengan demikian p-value > α sehingga H_0 gagal ditolak. Disimpulkan tidak ada hubungan antara stres ujian dengan perubahan pola tidur. Perbedaan tingkatan stres tidak mempengaruhi signifikan tidaknya perubahan pola tidur seseorang.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Interpretasi dan diskusi hasil

Stres diartikan sebagai suatu respon, emosi atau perasaan yang timbul oleh penyebab yang tidak pasti dan tidak spesifik, yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan merasa terancam (Stuart & Sundeen, 1995). Segala hal atau stimulus yang menyebabkan stres disebut stressor. Pada siswa SMA yang memasuki remaja tengah, stressor yang sering dihadapi adalah hal-hal yang terkait dengan perubahan-perubahan sosial di sekolah. Perubahan ini dapat berupa tugas-tugas sekolah yang menumpuk, ujian yang menentukan prestasi dan kelulusan. Dari hasil penelitian pada 75 orang siswa SMA didapatkan 20 orang responden (26,7%) mengalami stres rendah dan sebanyak 55 orang (73%) mengalami stres tinggi.

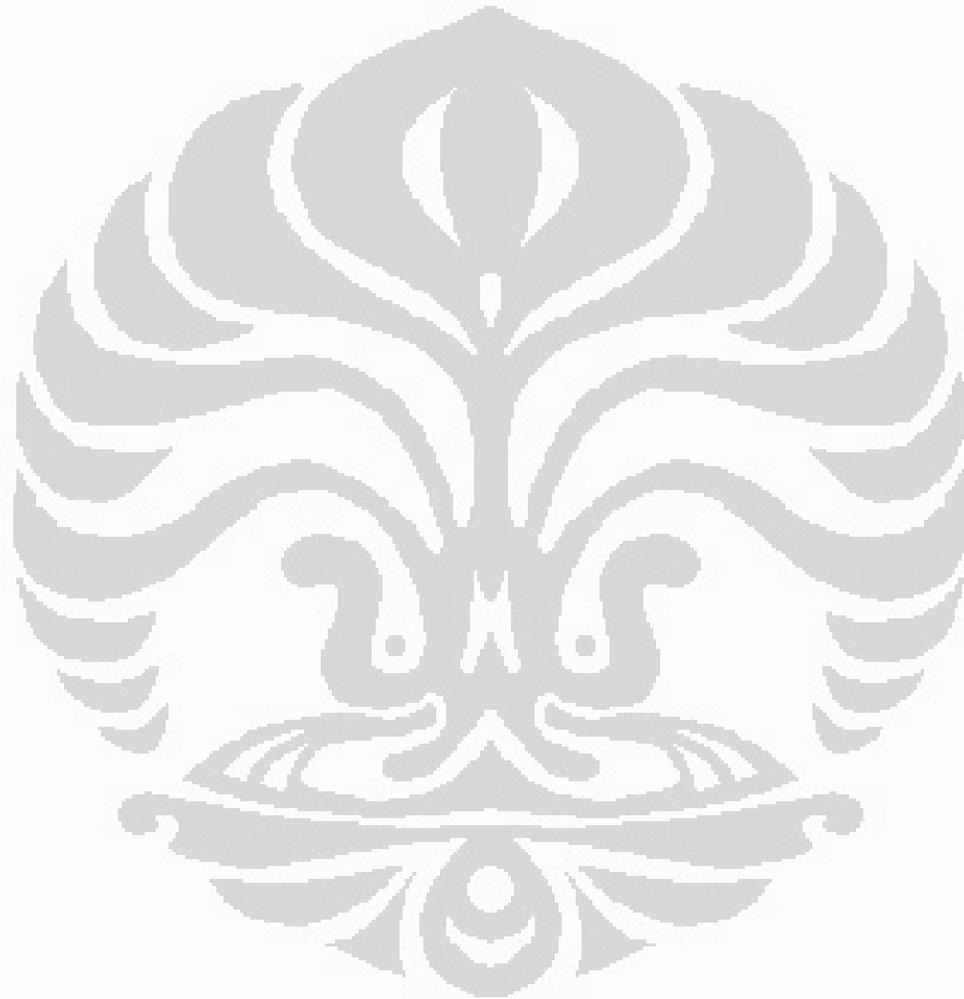
Stres juga berdampak secara total bagi orang yang mengalaminya, termasuk dalam hal fisik, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual (Kozier & Erb, 1995). Dampak stres secara fisiologis salah satunya adalah terjadinya perubahan pada pola tidur seseorang. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Esty Wahyuningsih (2002) dengan judul penelitian

“Pengaruh stres hospitalisasi terhadap pola tidur anak yang dirawat”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres pada anak menyebabkan perubahan pada pola tidur anak. Dari hasil penelitian juga ditemukan bahwa stres memang berdampak pada berubahnya pola tidur.

Dalam penelitian tidak ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara tingkatan stres ujian dengan perubahan pada pola tidur. Tingkatan stres tidak mempengaruhi signifikan tidaknya perubahan pola tidur yang dialami seseorang. Keadaan ini terlihat pada hasil penelitian, dimana 55 orang (73,3%) responden yang stres tinggi pola tidurnya berubah secara signifikan. Keadaan yang sama juga dialami oleh hampir 95% responden dengan stres rendah. Hal ini membuktikan tingkatan stres tidak menentukan signifikan tidaknya perubahan pola tidur. Hal ini dapat disebabkan karena tiap siswa memiliki karakter individual yang berbeda. Karakter individual tersebut mempengaruhi respon siswa terhadap stres. Karakteristik individual tersebut mencakup tingkat kontrol personal, ketersediaan sistem pendukung, perasaan mampu, penilaian kognitif (Potter & Perry, 2001). Pola tidur berubah secara signifikan juga dialami oleh siswa yang stres rendah, dikarenakan siswa terpacu untuk mengantisipasi stres yang ditimbulkan oleh ujian dengan cara menambah jam belajar malamnya yang pada akhirnya merubah pola tidur siswa tersebut. Hal ini sesuai pendapat Rawlins dan Williams (1993) yang menyatakan bahwa stres rendah hingga sedang dapat meningkatkan ambisi seseorang untuk menyelesaikan masalah, mempertajam keterampilannya dalam menghadapi dan menganalisa situasi yang penuh stres, serta memadukan kemampuan kognitif dan motoriknya secara bersama-sama.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian ini masih terdapat kekurangan, yaitu sampel penelitian hanya berjumlah 75 orang dan hanya mencakup siswa kelas 2 SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan untuk remaja pada populasi yang lebih luas.



BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stres ujian dengan perubahan pola tidur pada siswa SMAN 26 Tebet, Jakarta Selatan. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan baik responden yang mengalami stres tinggi ataupun rendah sama-sama mengalami perubahan yang signifikan dalam pola tidurnya.

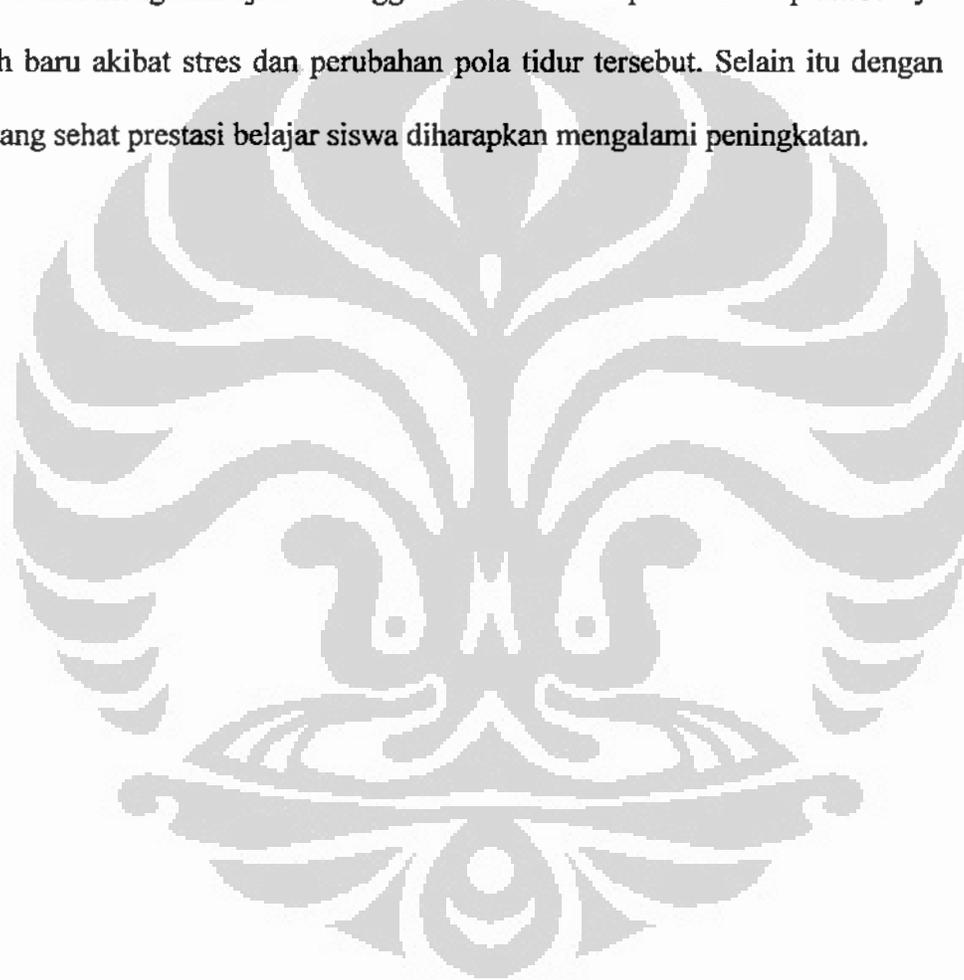
Pola tidur berubah secara signifikan juga dialami oleh siswa yang stres rendah, dikarenakan siswa terpacu untuk mengantisipasi stres yang ditimbulkan oleh ujian dengan cara menambah jam belajar malamnya yang pada akhirnya merubah pola tidur siswa tersebut. Hal ini sesuai pendapat Rawlins dan Williams (1993) yang menyatakan bahwa stres rendah hingga sedang dapat meningkatkan ambisi seseorang untuk menyelesaikan masalah, mempertajam keterampilannya dalam menghadapi dan menganalisa situasi yang penuh stres, serta memadukan kemampuan kognitif dan motoriknya secara bersama-sama.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti merekomendasikan beberapa hal pada penelitian selanjutnya diantaranya, sampel yang ada harus lebih banyak dan lebih beragam. Dengan tingkat variasi yang lebih banyak diharapkan hasil yang diperoleh peneliti akan semakin mendekati gambaran yang jelas dari populasi penelitian.

Saran lain yang dapat diberikan oleh peneliti adalah untuk perawat sekolah. Perawat sekolah disarankan agar lebih tanggap dalam mengidentifikasi masalah-masalah kesehatan yang dapat timbul akibat stres dan perubahan pola tidur yang dialami siswa selama mengikuti ujian.

Siswa diharapkan mampu mengidentifikasi tingkat stres dan perubahan pola tidur yang dialami pada saat mengikuti ujian sehingga siswa lebih waspada terhadap timbulnya masalah-masalah baru akibat stres dan perubahan pola tidur tersebut. Selain itu dengan keadaan tubuh yang sehat prestasi belajar siswa diharapkan mengalami peningkatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Black, M., Esther Matassarini Jacobs. (1997). *Medical Surgical Nursing: Clinical Management For Continuity of Care*. Philadelphia: WB Saunder.
- Dadang, H. (2001). *Manajemen stres, cemas, depresi*. Penerbit Fakultas Kedokteran UI: EGC.
- Ganong, W.F. (1999). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. (17th ed). Jakarta: EGC Penerbit buku Kedokteran.
- Indriasari, E. (2003). *Stres dan perilaku coping pada siswa SMU program percepatan pelajar (studi eksploratif pada siswa SMU Labscholl UNJ)*. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Kozier et all. (1995). *Fundamental of Nursing: Concept, process, and practice*, (5th ed). California: Addison Wesley company.
- Kozier, Barbara, Glenora Erb, Patricia McKay Bufalino. (2004). *Fundamental of nursing: Concept, process, and practice*. (7th ed). St. Louis: Mosby, inc.
- Mu'tadin, Z.(2002). *Strategi coping*. Diambil pada 7 Maret 2006. [http://www: e-psikologi .com/remaja/050602. htm](http://www.e-psikologi.com/remaja/050602.htm).
- Potter, P.A., Perry, A.G. (1997). *Fundamental of Nursing: Concept, process, and practice*. (4th ed). St. Louis: Mosby, Inc.
- Rawlins, dkk. (1993). *Mental Health – psychiatric Nursing: A Holistic Life Cycle Approach*. St. Louis: Mosby, inc.

- Rohaini, Nani. (2002). *Pengaruh hospitalisasi terhadap pola tidur anak berdasarkan pola tidur anak*. Judul riset tidak dipublikasikan, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia.
- Schilling, Mc Cann, Judith, A. (2004). *Psychiatric nursing: Made incredible easy*. United state of America: Lippincott Williams and Willkins
- Stuart, G.W., Laraia, M.T. (2001). *Principle and practice of psychiatric nursing*. (7th ed). St Louis: Mosby, Inc.
- Stuart, G.W., Sundeen, S.J. (1995). *Principle and practice of psychiatric nursing*. (5th ed). St Louis: Wesley Publishing.
- Taylor, C., Lilis, C., Le Mone, P. (1997). *Fundamental of Nursing: The art and science of nursing care*. (3th ed). Philadelphia: Lippincott-Raven Publisher.
- Wahyuningsih, Esty. (2002). *Pengaruh stres hospitalisasi terhadap pola tidur pada anak yang dirawat*. Judul riset tidak dipublikasikan. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia.
- Wong & Hockenberry. (2003). *Nursing care of infant and children*. (7th ed). New Jersey: Pearson education.
- Wong's & Whaley. (1999). *Nursing care of infant and children*. St Louis: Mosby Inc.

Lembar Penjelasan Penelitian

Responden yang saya hormati,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Arraswita (1301000085)

Epi J. Hutajulu (1302000283)

Adalah mahasiswa FIK UI yang sedang melakukan penelitian tentang
**"Hubungan stres ujian terhadap perubahan pola tidur pada siswa SMA Negeri 26
Tebet, Jakarta Selatan"**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, maka kami meminta kesediaan saudara untuk mengisi lembar persetujuan yang diberikan oleh peneliti. Kami menjamin bahwa keikutsertaan Saudara tidak akan mengakibatkan kerugian apapun karena semua informasi yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya.

Apabila saudara bersedia, mohon menandatangani lembar persetujuan yang disediakan dalam lembaran ini.

Atas perhatian dan kesediaan saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Jakarta, April 2006

Peneliti

Lembar Persetujuan Responden

Judul Penelitian : **Hubungan stres ujian dengan perubahan pola tidur pada siswa SMA Negeri 26 Tebet, Jakarta Selatan**

Peneliti : **1. Arraswita (1301000085)**

2. Epi J. Hutajulu (1302000283)

Pembimbing : **Tuti Nuraini, SKp., M.Biomedik**

Setelah membaca dan memahami penjelasan yang diberikan, saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif pada diri saya dan segala informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Saya memahami bahwa semua berkas yang mencantumkan identitas subyek penelitian, hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data.

Berdasarkan semua penjelasan di atas, maka dengan ini saya menyatakan secara sukarela bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

Jakarta, April 2006

Responden

Kuesioner Penelitian

Data Demografi

1. Nama :

2. Jenis Kelamin :

3. Umur :

4. Tanggal Pengisian :

Cara menjawab kuesioner :

1. Berikan tanda cek list (\checkmark) pada salah satu pilihan jawaban
2. Kumpulkan lembar kuesioner yang telah diisi dengan lengkap

A. Kuesioner Stres Ujian

No	Saat akan menghadapi ujian, saya merasa :	Selalu	Sering	Jarang	Tidak Pernah
1.	Denyut jantung lebih cepat dari biasanya				
2.	Gelisah				
3.	Sering menarik nafas panjang				
4.	Mulut kering				
5.	Mudah berkeringat				
6.	Pusing / sakit kepala				
7.	Perut mulas / kembung				

8.	Sesak / nafas pendek				
9.	Sukar untuk berkonsentrasi				
10.	Daya ingat menurun (mudah lupa)				

B. Kuesioner Perubahan Pola Tidur

Cara mengisi kuesioner :

1. Berikan tanda silang (X) pada satu dari tiga jawaban yang tersedia
2. Kumpulkan kuesioner yang telah diisi dengan lengkap

Saat akan menghadapi ujian

1. lama waktu tidur malam anda

- a. Lebih lama dari biasanya
- b. Sama seperti biasanya
- c. Lebih singkat dari biasanya

2. Anda mulai tidur

- a. Lebih larut dari biasanya
- b. Sama seperti biasanya
- c. Lebih dini dari biasanya

3. Kualitas tidur anda

- a. Lebih nyenyak dari biasanya
- b. Sama seperti biasanya
- c. Gelisah

4. Anda terbangun

- a. Lebih sering dari biasanya
- b. Sama seperti biasanya
- c. lebih sedikit dari biasanya

5. Lama anda terbangun

- a. Lebih lama dari biasanya
- b. Seperti biasanya
- c. lebih singkat dari biasanya

6. Anda bangun di pagi hari

- a. Lebih siang dari biasanya
- b. Sama seperti biasanya
- c. Lebih dini dari biasanya

7. Anda bangun dalam keadaan

- a. Lebih mengantuk dari biasanya
- b. Seperti biasanya
- c. Lebih lelah dari biasanya

8. Secara umum pola tidur anda

- a. Sangat terganggu
- b. seperti biasanya
- c. terganggu sedikit



UNIVERSITAS INDONESIA
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

Kampus UI Depok Telp. (021) 7864124, 78849120 Fax. 78849121
Email : fonui1@cbn.net.id Web Site : http://www.fikui.or.id

Nomor : 872 /PT02.H4.FIK/II/2006
Lampiran : Proposal
Perihal : Permohonan Praktek M.A Riset

25 April 2006

Yth. Kepala Sekolah
SMA Negeri 26
Tebet – Jakarta Selatan

Dalam rangka mengimplementasikan mata ajar “Riset Keperawatan” mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK-UI) :

No	Nama mahasiswa	NPM
1	Arraswita	1301000085
2	Epi J Hutajulu	1302000283

akan mengadakan praktek riset dengan judul : “Hubungan Stres Ujian Dengan Perubahan Pola Tidur Pada Siswa SMA Negeri 26 Tebet Jakarta Selatan”.

Sehubungan dengan hal tersebut, bersama ini kami mohon dengan hormat kesediaan Saudara mengizinkan mahasiswa tersebut untuk melaksanakan penelitian dalam rangka praktikum mata ajaran riset di SMA Negeri 26 Tebet Jakarta Selatan.

Atas perhatian Saudara dan kerjasama yang baik, disampaikan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dra. Elly Nurachmah, DNSc
NIP. 140 053 336

Tembusan Yth. :

1. Wakil Dekan Bid. Akademik FIK-UI
 2. Bagian Bimbingan & Konseling SMAN 26
 3. Bagian Tata Usaha SMAN 26
 4. Bagian Humas SMAN 26
 5. Manajer Dikmahalum FIK-UI
 6. Ka. Prog Studi S1 FIK-UI
 7. Koord. M.A Riset Kep FIK-UI
 8. Ka. Sudin Dikmenti Kotamadya Jakarta Selatan
- Hubungan stres..., Arraswita, FIK UI, 2006



PEMERINTAH KOTAMADYA JAKARTA SELATAN
SUKU DINAS PENDIDIKAN MENENGAH DAN TINGGI

Jl. Prapanca Raya No. 9 Lantai 11 Kebayoran Baru

Tlp. 7256847 - Fax. 7256847

Kode Pos : 12170

Nomor : 169 /-1.851
Sifat : Biasa
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

4 Mei 2006

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan
UNIVERSITAS INDONESIA
Kampus UI Depok

Menindak lanjuti surat Saudara No.872/ PT.02.H4.FIK/I/2006 tanggal 25 April 2006 perihal penelitian sebagai bahan Riset Keperawatan , di sekolah SMA Negeri 26 Jakarta Selatan. Dengan ini kami beritahukan kepada Saudara bahwa pada prinsipnya kami tidak berkeberatan menerima Mahasiswa Saudara bernama :

1. Nama : ARRASWITA
Nomor Pokok : 131000085
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
2. Nama : EPI J HUTAJULU
Nomor Pokok : 1302000283
Fakultas : Ilmu Keperawatan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Judul Tesis : " Hubungan Strees Ujian Dengan Perubahan Pola Tidur pada Siswa SMA Negeri 26 Tebet Jakarta Selatan."

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan :

1. Koordinasi dengan Kepala Sekolah
2. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar
3. Menyesuaikan waktu dengan sekolah
4. Tidak memberatkan siswa.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian Saudara diucapkan terima kasih.

Kepala,



Drs. H. KATIJONO

Tembusan Yth :

1. Kepala SMA Negeri 26 Tebet Jakarta Selatan