

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2009
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Mencapai Derajat Sarjana

Oleh :
JAKA EKA SUSANTO
0911020098

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO
2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2009
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**JAKA EKA SUSANTO
0911020098**

Telah diperiksa dan disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Yuliarti S.KM,M.Kes
NIP. 2160080**

**Ns.Ruti Wiyati,M.Kep
NIP.197207051998032003**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2009
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

**JAKA EKA SUSANTO
NIM. 0911020098**

Telah Dipertahankan Didepan Panitia Ujian Skripsi
Pada Hari Kamis 16 Mei 2013

SUSUNAN PANITIA UJIAN

Ketua

Sekretaris

Yuliarti, S.KM., M.Kes
NIK. 2160080

Ns.Ruti Wiyati, S.Kep.,
M.KepNIP.197207051998032003

Penguji I

Penguji II

Ns. Dedy Purwito, S.Kep., M.Sc
NIK.2160153

Hj. Yulianti Suswari, S.Kp
NIK. 2160286

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Ns. Jebul Suroso, S.Kp., M.Kep
NIP. 197703052005011001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Jaka eka susanto

Nim : 0911020098

Program studi : Sarjana Keperawatan

Fakultas/Universitas : Ilmu kesehatan/Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada
Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan Tahun 2009
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Purwokerto.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini apa bila kelak di kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan saya bersedia bertanggung jawab sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, mei 2013
Yang menyatakan,

Jaka Eka susanto
NIM. 0911020098

PERSEMBAHAN

Allah, Engkau adalah yang membuat kehidupan ini menjadi indah, saat kujatuh saat kubahagia, kau selalu ada disisiku setiap saat setiap waktu kau lah tempatku mengadu.

Spesial untuk Bapak (Satimin) dan Ibu (Nursini) yang selalu memberikan kekuatan padaku untuk bisa dan harus bisa untuk menghadapi masalah dalam hidup.

Ima dan Putri adik-adiku tersayang, terimakasih atas motivasinya.

Sahabatku 9 boy(Akhir, Rizal, Beni,olan), Said, Hanif, Ricky, Dede, dan setiawan yang menemaniku dalam canda, tawa, senda gurau, maupun keluh kesah.

Teman-teman klas C dan angkatan 2009, teman-teman kontrakan, teman kosan terimakasih atas motivasinya

MOTO HIDUP

Segala yang indah belum tentu baik, tetapi segala yang baik sudah tentu indah.

Selalu berfikir positif dan optimis setiap langkah baik yang kita ambil.



**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN ANGKATAN 2009
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

Jaka Eka Susanto, Yuliarti, Ruti Wiyati

ABSTRAK

Latar belakang: Tidur merupakan bagian dari kondisi alami dari setiap individu, proses tersebut sangat penting. Terdapat proses pemulihan pada saat tidur, proses ini sangat penting untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan oleh mahasiswa. Insomnia biasanya di sebabkan oleh *frustrasi*, stres dan kecemasan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif studi korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto angkatan tahun 2009 dan memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu sebanyak 117 responden.

Hasil : penelitian ini adalah: 28 responden (23,9%) mengalami stres ringan, 72 responden (61,5%) responden mengalami stres sedang, 17 responden (14,5%) mengalami stres berat, , dan 90 responden (76,9%) mengalami insomnia. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu S1 Keperawatan Universitas muhammadiyah Purwokerto

Kata kunci: Insomnia, Stres

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2009 Universitas Muhammadiyah Purwokerto".

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana keperawatan. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis masih banyak kekurangan dan kesulitan, namun berkat bimbingan dari berbagai pihak maka skripsi ini dapat terselesaikan. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada:

1. DR. Syamsuhadi Irsyad, SH., MH., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Ns.Jebul Suroso, S.Kep. M.kepselaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
3. Kris lingardini, S.Kp., M.Kep, selaku ketua Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Yuliarti S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing 1 dalam penyusunan skripsi, terimakasih atas bimbingan dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi.
5. Ns. Ruti Wiyati, M.Kepselaku dosen pembimbing II yang telah memberikan sumbangan pikiran dan saran dalam menyusun skripsi ini.

6. Ns. Dedy Purwito S.Kep, M.Sc selaku dewan penguji I
7. Yulianti Siswari S.Kp selaku dewan penguji II
8. Seluruh Dosen dan staf Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
9. Ayahanda dan ibunda tercinta yang selalu memberi semangat dan dukungan baik moral, material dan spiritual.
10. Adik-adik tersayang yang seelalu memberikan motivasi
11. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, semoga Allah SWT memberikan imbalan yang sesuai, amiin.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna karena faktor keterbatasan yang ada dalam diri penulis oleh sebab itu penulis mohon saran dan kritik yang membangun dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih.

Purwokerto, 16 Mei 2013

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN.....	v
MOTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan penelitian	7
D. Manfaat penelitian	7
E. Keaslian penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep istirahat tidur	10
B. Insomnia	19
C. Stres	25

	D. Kerangka teori	47
	E. Kerangka konsep	48
	F. Hipotesis	48
BAB III	METODELOGI PENELITIAN	49
	A. Desain penelitian	49
	B. Lokasi, populasi, sampel	49
	C. Variabel penelitian	50
	D. Definisi operasional	51
	E. Instrumen penelitian	52
	F. Validitas dan Reliabilitas instrumen	53
	G. Analisa data.....	56
	H. Prosedur pengumpulan data	57
	I. Etika penelitian	60
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	62
	A. Hasil	62
	B. Pembahasan	66
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	72
	A. Kesimpulan.....	72
	B. Saran.....	72

DAFTAR PUSTAKA

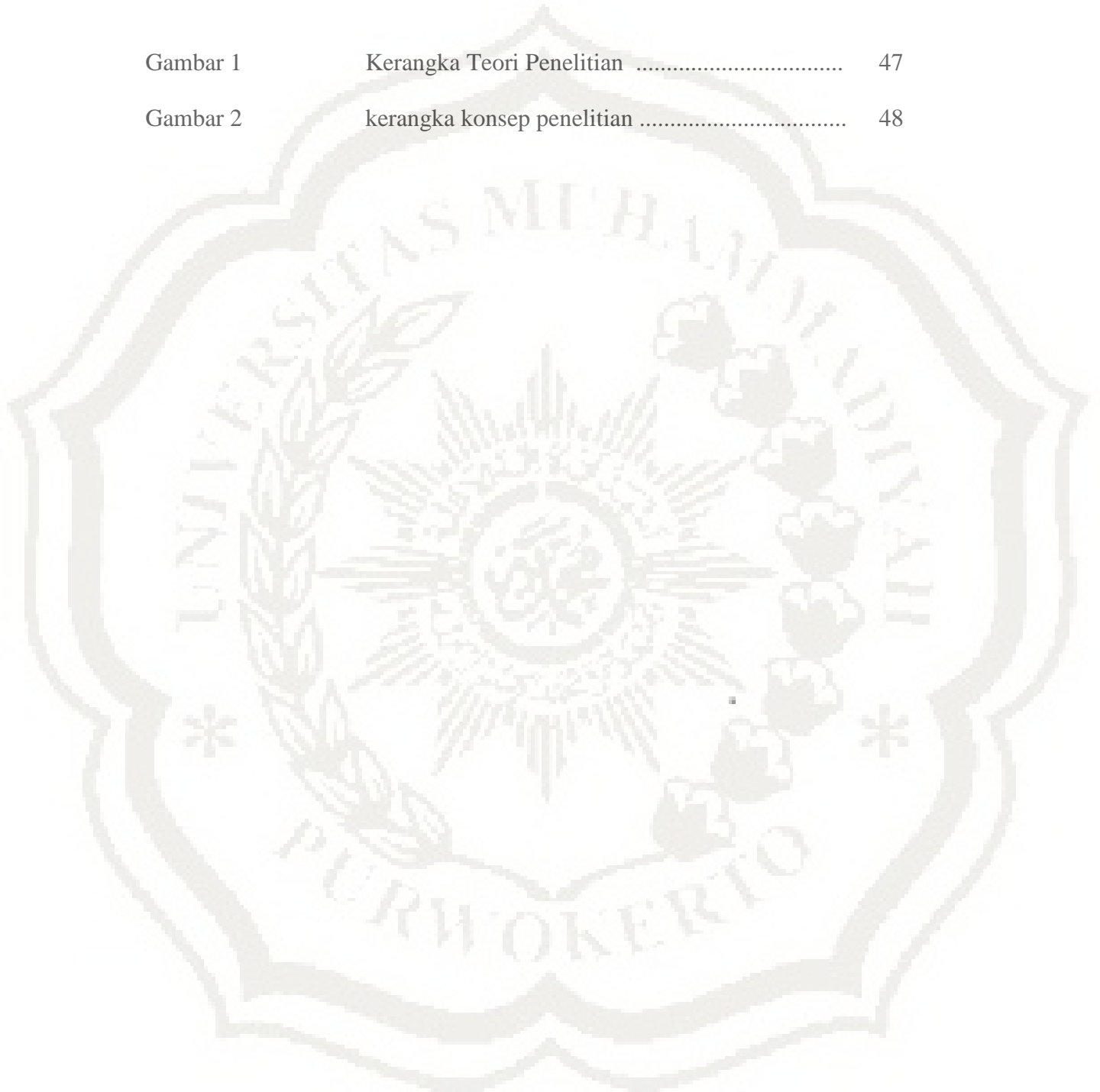
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Oprasional	51
Tabel 4.1	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	63
Tabel 4.2	Karakteristik responden berdasarkan usia	63
Tabel 4.3	Distribusi frekwensi mahasiswa berdasarkan tingkat stres.....	64
Tabel 4.4	Distribusi frekwandi mahasiswa berdasarkan kejadian insomnia	64
Tabel 4.5	Distribusi frekwensi mahasiswa berdasarkan hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori Penelitian	47
Gambar 2	kerangka konsep penelitian	48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Menjadi Responden
Lampiran 2	Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 3	Identitas Responden
Lampiran 4	Lembar Kuesioner Tingkat Stres
Lampiran 5	Lembar Kuesioner Insomnia
Lampiran 6	surat permohonan izin pengambilan data
Lampiran 7	Permohonan izin Uji Validitas Kuesioner penelitian
Lampiran 8	Skoring kuesioner Validitas insomnia
Lampiran 9	Rehabilitas dan Validitas insomnia
Lampiran 10	Skoring kuesioner validitas tingkat stress
Lampiran 11	Rehabilitas dan Validitas tingkat stress
Lampiran 12	Skoring kuesioner Penelitian
Lampiran 13	Cross tabs Penelitian
Lampiran 14	Lembar konsultasi