



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA TINGKAT SATU FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

**EKHO INDRA DARIANTO
121.0211.107**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2019**



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA TINGKAT SATU FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

EKHO INDRA DARIANTO

1210211107

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UMUM

2019

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Ekho Indra Darianto
NRP : 1210211107
Tanggal : 29 juli 2019

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 juli 2019

Yang Menyatakan,



Ekho Indra Darianto

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai cavititas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ekho Indra Darianto

NRP : 1210211107

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT SATU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA”**

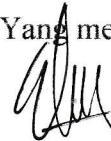
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 29 juli 2019

Yang menyatakan,



Ekho Indra Darianto

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

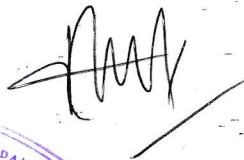
Nama : Ekho Indra Darianto
NRP : 1210211107
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan antara Tingkat Stres dengan Insomnia
Pada Mahasiswa Tingkat Satu Fakultas Kedokteran
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Penguji dan Pembimbing serta telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



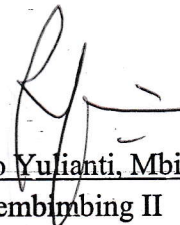
drg. Nunuk Nugrohowati, MS

Ketua Penguji



Dr. dr. Ria Maria Theresa, SpKJ MH

Pembimbing I



dr. Retno Yulianti, Mbiomed

Pembimbing II



Dr. dr. Prijo Sidipratomo, Sp.Rad (K), M.H

Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Niniek Hardini, Sp.PA

Ketua Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 29 Juli 2019

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT SATU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Ekho Indra Darianto

Abstrak

Stres merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dalam kegiatannya juga tidak terlepas dari stres, penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapan diri sendiri. Stres yang menumpuk dan tidak mampu diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif, salah satu dampak negatif dari stres adalah gangguan tidur seperti insomnia. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain studi *cross sectional*. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan cara *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang. Data yang diperoleh dianalisa menggunakan uji *chi-square*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS42 dan *Insomnia Rating Scale* Hasil menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat stress insomnia pada mahasiswa ($p= 0,004$; 95% CI : 1.03-1.35). Kesimpulan terdapat hubungan antara tingkat stres dengan insomnia dimana bila hal tersebut tidak diatasi akan menyebabkan hilangnya motivasi diri, perasaan cemas, sedih, marah, hingga frustrasi yang nantinya jika berlangsung lama dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti penurunan daya tahan tubuh, lesu lemah dan gangguan tidur.

Kata kunci: Insomnia, Mahasiswa Kedokteran, Stres

CORRELATION AMONG STRESS LEVEL WITH INSOMNIA ON FIRST GRADE COLLEGE STUDENT OF MEDICAL FACULTY AT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

Ekho Indra Darianto

Abstract

Stress is something that cannot be separated from everyday life. Students in their activities are also inseparable from stress, the cause of stress on students can be sourced from their academic life, especially from external guidance and demands from their own expectations. Stress that accumulates and cannot be overcome by individuals will cause negative effects, one of the negative effects of stress is sleep disorders such as insomnia. This research is an analytic study with cross sectional study design. The sampling method is done by simple random sampling with a total sample of 60 people. The data obtained were analyzed using the chi-square test. The instrument used was the DASS42 questionnaire and the Insomnia Rating Scale. The results showed there was a relationship between insomnia stress levels in students ($p = 0.004$; 95% CI: 1.03-1.35). Conclusion there was a relationship between stress levels with insomnia where if it was not resolved it will cause a loss of self-motivation, feelings of anxiety, sadness, anger, to frustration which, cause health problems such as decreased endurance, weakness and sleep disturbance.

Keyword : Insomnia , Medical Student, Stress

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta” ini berhasil diselesaikan. Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. dr. Ria Maria Theresa, SpKJ, MH dan dr. Retno Yulianti, Mbiomed selaku dosen pembimbing skripsi, serta drg. Nunuk Nugrohowati, MS selaku dosen penguji skripsi, yang selama ini telah memberikan banyak saran dan dukungan yang sangat bermanfaat demi tersusunnya skripsi ini. Terima kasih juga penulis ucapkan kepada Dr. dr. Prijo Sidipratomo .Sp.Rad (K), MH, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga kepada H. Akhdari (Ayah), Hj. Ermanidar Hasan (Ibu), dan adik saya yang tiada hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat dan teman-teman Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional angkatan 2012 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 29 Juli 2019

Ekho Indra Dariantio

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Stres	6
II.2 Gangguan Cemas.....	14
II.3 Depresi.....	32
II.4 Konsep Tidur	41
II.5 Insomnia	45
II.6 Kerangka Teori.....	53
II.7 Kerangka Konsep	54
II.8 Hipotesis Penelitian.....	54
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	55
III.1 Desain Penelitian.....	55
III.2 Tempat dan Waktu Penelitian	55
III.3 Sampel Penelitian.....	55
III.4 Kriteria Sampel	56
III.5 Teknik Sampling	56
III.6 Definisi Operasional.....	57
III.7 Alur Penelitian dan Cara Kerja Penelitian	58
III.8 Instrumen Penelitian.....	58
III.9 Metode Pengolahan Data dan Analisis Data	59
III.10 Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
IV.1 Hasil Penelitian	61
IV.2 Analisis Univariat	61
IV.3 Analisis Bivariat.....	63

IV.4 Pembahasan.....	64
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V PENUTUP.....	69
V.1 Kesimpulan.....	69
V.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

TABEL 2.1	40
TABEL 2.2	40
TABEL 2.3.....	40
TABEL 2.4	41
TABEL 2.5	49
TABEL 2.6	49
TABEL 2.7	51
TABEL 4.1	61
TABEL 4.2	62
TABEL 4.3	62
TABEL 4.4	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 13
Gambar 2 44