

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT
INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2020 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
DALAM MEMPERSIAPKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Oleh :
Komang Kuntari
NPM : 19700025**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
2023/2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT
INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2020 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
DALAM MEMPERSIAPKAN SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh:

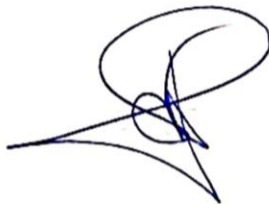
Komang Kuntari

NPM : 19700025

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal: 15 Desember 2023

Pembimbing,



dr. Harsono Wiradinata, MBA, Sp.KJ

NIK: 03387-ET

Penguji,



dr. Kartika Ishartadiati, M. Ked

NIP: 197103182005012001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT
INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2020 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
DALAM MEMPERSIAPKAN SKRIPSI**

Oleh:

Komang Kuntari

NPM : 19700025

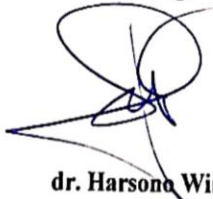
Telah diuji pada

Hari: Jumat

Tanggal: 15 Desember 2023

dan dinyatakan lulus oleh:

Pembimbing,



dr. Harsono Wiradinata, MBA, Sp.KJ

NIK: 03387-ET

Penguji,



dr. Kartika Ishartadiati, M. Ked

NIP : 197103182005012001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan berbagai kemudahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Dalam Mempersiapkan Skripsi”.

Selama melakukan penyusunan skripsi ini, penulis menemui beberapa hambatan dan kesulitan. Namun, berkat bimbingan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, hambatan dan kesulitan tersebut dapat penulis atasi dan dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Kuntaman, dr., MS., Sp.MK(K), Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Harsono Wiradinata, dr., MBA, Sp.KJ, sebagai Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Kartika Ishartadiati, dr., M.Ked, sebagai Dosen Penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji penulis demi perkembangan penulis dan perbaikan skripsi ini.
4. Hj. Andiani, dr., M.Kes dan Lusiana Tjandra, S.Si., Apt., M.Kes, selaku Dosen Penguji ETHICAL CLEARANCE yang telah meluangkan waktunya untuk menguji penulis demi perkembangan penulis dan perbaikan proposal skripsi ini.
5. Kedua orang tua, kakak dan sahabat yang selalu memberi doa, dukungan dan semangat tiada henti kepada penulis.
6. Segenap Tim Pelaksana Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proese penyelesain skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu yang telah membantu penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karenaitu penulis mengharapkan segala masukan demi sempurnanya tulisan ini.

Surabaya, 15 Desember 2023

Penulis

ABSTRAK

Pendahuluan:Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak menyegarkan selama 1 bulan atau lebih. Insomnia adalah satu dampak dari stres. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dalam mempersiapkan skripsi. **Metode:** Penelitian ini termasuk dalam rancangan deskriptif analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu tingkat stres dan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu tingkat insomnia. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan *Rank Spearman*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai Sig ($1,000 > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai 0,000. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dalam mempersiapkan skripsi.

Kata kunci: Stres, Insomnia, Mahasiswa

ABSTRACT

Introduction: *Insomnia is the inability to initiate sleep, maintain sleep, or have unrefreshing sleep for 1 month or more. Insomnia is an impact of stress. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and the level of insomnia in 2020 students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya in preparing a thesis. Methods:* *This research is included in an analytical descriptive design using a cross sectional approach. The population in this study were all 2020 students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya. The independent variable in this study is the level of stress and the dependent variable in this study is the level of insomnia. The data collection technique used a questionnaire. Data analysis techniques using Rank Spearman. Results:* *The results of this study indicate that the Sig value ($1,000 > 0.05$) and the correlation coefficient value shows a value of 0.000. This means that there is no significant relationship between stress levels and insomnia levels in 2020 batch students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya in preparing a thesis.*

Keywords: *Stress, Insomnia, Students*

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi.....	v
Daftar Tabel	viii
Daftar Gambar.....	ix
Daftar Singkatan Dan Simbol.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi peneliti	5
2. Bagi institusi pendidikan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres.....	6
1. Definisi stres.....	6
2. Epidemiologi stress	7

3. Jeni-jenis stres	8
4. Tingkat stres	9
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres	12
6. Manajemen stress	12
7. Kuesioner mengukur tingkat stress	13
B. Insomnia	14
1. Definisi	14
2. Klasifikasi insomnia	15
3. Etiologi insomnia	15
4. Tingkat insomnia	16
5. Patofisiologi insomnia	17
6. Penatalaksanaan insomnia	18
7. Kuesioner mengukur tingkat insomnia.....	23
8. Hubungan antara stress dengan insomnia.....	24

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep Penelitian.....	27
B. Penjelasan Kerangka Konsep.....	28
C. Hipotesis Penelitian.....	28

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	29
B. Populasi dan Sampel	29
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
D. Variabel dan Definisi Operasional	30

E. Prosedur Penelitian.....	31
F. Pengolahan Data	32
G. Analisis Data.....	32
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA	
A. Analisa Univariat	35
B. Analisa Bivariat	36
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya Dalam Mempersiapkan Skripsi	38
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel IV. 1 Definisi Operasional	30
Tabel VI . 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres	35
Tabel VI . 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Insomnia	36
Tabel VI . 3 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar III. 1 Kerangka Konsep Penelitian	26
Gambar IV. 1 Alur Penelitian.....	32

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

ACTH	<i>Adrenocorticotropic Hormone</i>	17
CRH	<i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>	17
DSMIV	<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV</i>	1
DIS	<i>Difficulty in Initiating Sleep</i>	14
DMS	<i>Difficulty in Maintaning Sleep</i>	15
HPA	<i>Hypothalamus Pituitary Adrenal</i>	17
ISI	<i>Insomnia Severity Indeks</i>	22
NSF	<i>National Sleep Foundation</i>	40
PSS	<i>Perceived Stress Scale</i>	13
SCN	<i>Supra Chiasmatic Medullary</i>	27
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>	34
SSRI	<i>Selective Seretonin Reuptake Inhibitors</i>	15
WHO	<i>World Health Organization</i>	3