

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA
SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



**Oleh:
Nurul Yaqin
NPM: 18700068**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA
SURABAYA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

**Nurul Yaqin
NPM : 18700068**

**Menyetujui untuk diuji
Pada tanggal : 30 Desember 2021**

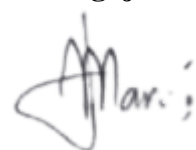
Pembimbing



Eva Diah Setijowati., dr, M.Si, Med.

NIK : 08409-ET

Penguji



**dr. Yunitati Maria Margaretha
Sutandio, MS.**

NIK: 96259-ET

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES TERHADAP KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

Nurul Yaqin

NPM : 18700068

Telah diuji pada

Hari: Kamis

Tanggal: 30 Desember 2021

Dan dinyatakan lulus oleh:

Pembimbing



Eva Diah Setijowati., dr, Msi, Med.

NIK: 08409-ET

Penguji



**dr. Yunitati Maria Margaretha
Sutandio, MS.**

NIK: 96259-ET

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa dimana atas berkat serta karunia-Nya lah, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Stres terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya”.

Penulis terdorong untuk melakukan penelitian topik ini dikarenakan dalam kehidupan sehari – hari sebagai mahasiswa pasti akan mengalami stres. Seringkali stres terjadi oleh karena adanya permasalahan yang rumit dan tidak dapat teratasi sehingga mengakibatkan stres pada mahasiswa. Skripsi ini dapat terselesaikan karena dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini saya sampaikan terima kasih kepada :

1. Tuhan yang maha esa telah mengaruniakan nikmat dan hidayanya kepada penulis sehingga penulis dapat menulis skripsi ini dengan baik.
2. Prof. Suhartati, dr., MS., Dr., sebagai Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
3. Eva Diah Setijowati., dr, MSi, Med. sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Yunitati Maria Margaretha Sutandio, dr., MS. sebagai dosen penguji Tugas Akhir yang telah memberikan masukan dan arahan dalam mengerjakan skripsi ini.

5. Mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah berpartisipasi dalam pembuatan dan penelitian skripsi ini.
6. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan semangat.
7. Teman-teman semuanya untuk dukungan serta bantuannya dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Teman-teman saya angkatan 2018 serta semua pihak yang telah mendukung dalam doa dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Penulis sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak memerlukan kritik dan saran agar lebih sempurna lagi, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan segala masukan demi lebih baiknya tulisan ini.
10. Akhirnya penulis sangat berharap semoga skripsi ini akan memberikan manfaat untuk pembaca dan pihak yang terkait.

Surabaya, 28 Juni 2022

Penulis

Abstrak

Yaqin, Nurul. 2022. Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Eva Diah Setijowati.

Stres adalah kondisi yang dialami oleh individu yang kurang dalam beradaptasi dengan keadaan fisik atau lingkungan sekitar. Stres dapat dibagi dari tingkatan stres normal sampai dengan tingkatan stres sangat berat. Stres dapat menyebabkan terjadinya insomnia yang mana mempunyai tingkatan insomnia tidak signifikan sampai insomnia sangat berat. Tujuan penelitian ini adalah mencari tahu ada tidaknya hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Hasil analisis penelitian ini Asymp. Sig. (2-sided) 0,020 (< 0,05,) menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat stres terhadap kejadian insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.

Kata kunci: Stres, Insomnia, Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2019.

Abstract

Yaqin, Nurul. 2022. *The Relationship Between Stress Levels and Insomnia Incidence in Class 2019 Students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University. Supervisor: Eva Diah Setijowati.*

Stress is a condition experienced by individuals who are less adaptable to physical conditions or the surrounding environment. Stress can be divided from normal stress levels to very severe stress levels. Stress can cause insomnia which ranges from insignificant insomnia to very severe insomnia. The purpose of this study was to find out whether there is a relationship between stress levels and the incidence of insomnia in students of the 2019 batch of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University, Surabaya. This research method uses analytic observational with a cross sectional study approach. The results of this research analysis Asymp. Sig. (2-sided) 0.020 (< 0.05,) states that there is a relationship between stress levels and the incidence of insomnia in 2019th Class Students of the Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma University Surabaya.

Keywords: Stress, Insomnia, Medical Students Class 2019.

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL	xv
BAB I	
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Khusus.....	5
2. Tujuan Umum.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Masyarakat.....	6

2. Bagi Institusi / Pendidikan.....	6
3. Bagi Peneliti.....	6
4. Bagi Pengembangan Ilmu	6

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Stres	7
1. Definisi Stres	7
2. Epidemiologi Stres	8
3. Mekanisme Terjadinya Stres.....	9
4. Etiologi Stres	10
5. Gejala Stres	11
6. Jenis Stres.....	12
7. Tingkat Stres.....	13
8. Dampak Stres.....	16
9. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Stres	17
B. Insomnia.....	18
1. Definisi Insomnia	18
2. Epidemiologi Insomnia	19
3. Etiologi Insomnia.....	20
4. Gejala Insomnia.....	20
5. Jenis Insomnia.....	21
6. Klasifikasi Insomnia	21
7. Dampak Insomnia.....	22

8. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia	23
9. Penatalaksanaan Insomnia	23
C. Hubungan Tingkat Stres dengan kejadian Insomnia	24
BAB III	
KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Hipotesis Penelitian	27
BAB IV	
METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian.....	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Subjek Penelitian.....	28
1. Populasi.....	28
2. Sampel.....	28
D. Variabel Penelitian.....	29
1. Variabel Bebas	29
2. Variabel Terikat	30
E. Definisi Operasional.....	30
F. Prosedur Pengumpulan & Pengelolaan Data	32
1. Alur Penelitian	32
2. Kualifikasi dan Jumlah Tenaga	32
3. Alat/Bahan/Instrumen Penelitian	32
4. Cara Pengambilan data.....	33

5. Teknik Pengelolaan Data	33
G. Analisis Data	33
1. Analisis Univariat	33
2. Analisis Bivariat.....	33
BAB V	
HASIL PENELITIAN	34
A. Gambaran Umum Penelitian	34
B. Karakteristik Responden.....	34
C. Variabel Tingkat Stres.....	35
D. Variabel Tingkat Insomnia.....	36
E. Analisis Hubungan	37
1. Analisis Chis-Square	37
2. Analisis Tabulasi Silang	39
BAB VI	
PEMBAHASAN	41
BAB VII	
PENUTUP.....	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar III.1 Kerangka Konsep	26
Gambar IV.2 Diagram Alur Penelitian	32
Gambar V.1 Karakteristik Responden Jenis Kelamin.....	34
Gambar V.2 Variabel Tingkat Stres.....	35
Gambar V.3 Variabel Insomnia	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel IV.1 Definisi Operasional	31
Tabel V.1 Karakteristik Responden Jenis Kelamin	34
Tabel V.2 Rekapitulasi Variabel Tingkat Stres.....	35
Tabel V.3 Rekapitulasi Variabel Insomnia	36
Tabel V.4 Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Insomnia	37
Tabel V.5 Tabulasi Silang Antara Tingkat Stres Dengan Insomnia	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1: Pengantar Kuesioner	50
Lampiran 2: Persetujuan Menjadi Responden	52
Lampiran 3: Pernyataan Telah Melaksanakan <i>Informed Consent</i>	54
Lampiran 4: Pernyataan Keaslian Tulisan	55
Lampiran 5: Pernyataan Penulisan Hasil Penelitian Jurnal Ilmiah	56
Lampiran 6: Pernyataan Persetujuan Di Unggah	57
Lampiran 7: Kuesioner <i>Depression, Anxietas, Stress Scale 42 (DASS 42)</i>	58
Lampiran 8: Kuesioner <i>Insomnia Severity Index (ISI)</i>	60
Lampiran 9: Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 10: Serifikat Kelaikan Etik	66
Lampiran 11: Surat Keterangan Penelitian	67
Lampiran 12: Data Penelitian.....	68
Lampiran 13: Lembar Konsultasi Tugas Akhir	72
Lampiran 14: Jurnal Penelitian	74

DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

WHO	: <i>World Health Organization</i>
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition</i>
(DASS 42)	: <i>Depression, Anxiety, Stress Scale 42</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
et al	: dkk (dan kawan-kawan)
HSE	: <i>Health and Safety Executive</i>
AASM	: <i>American Academy of Sleep Medicine</i>
RN	: <i>Raphe Nucleus</i>
PPDGJ III	: <i>Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa</i>