



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN
TIDUR: INSOMNIA PADA MAHASISWA DI AKADEMI KEPERAWATAN
MANGGALA HUSADA
JAKARTA BARAT**

Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN

OLEH : Melisa

NIM : 2012-12-032

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

2014

**PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
SINT CAROLUS**

**Laporan Penelitian
Februari 2014**

Melisa

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN
TIDUR: INSOMNIA PADA MAHASISWA DI AKADEMI KEPERAWATAN
MANGGALA HUSADA JAKARTA BARAT**

Xii + VI Bab + 69 halaman + lampiran

ABSTRAK

Insomnia adalah segala bentuk gangguan tidur baik itu susah untuk memulai tidur, tidak mampu mempertahankan tidur atau bangun terlalu pagi dan tidak bisa untuk tidur lagi yang menyebabkan kebutuhan tidur tidak mencukupi baik kualitas maupun kuantitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia.

Penelitian merupakan penelitian yang bersifat kuantitatif, dengan metode deskripsi korelasi untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan Stress, Merokok, Kopi, Motivasi dan kebisingan terhadap insomnia. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2014, metode pengumpulan data dengan cara *Stratified Random Sampling* (acak stratifikasi) dengan jumlah responden sebanyak 80 mahasiswa. Alat pengumpulan data berupa kuesioner, dan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,5 % mengalami insomnia akut/transient, 61,3% tidak mengalami stres, 53,8% tidak merokok, 61,3% minum kopi, dan 51,3% menyatakan bising.

Hasil penelitian didapatkan faktor yang ada hubungannya dengan insomnia yaitu kebisingan (p value 0,001) sedangkan faktor yang tidak berhubungan yaitu stress (p value 0,069), merokok (p value 0,094), kopi (p value 0,287).

Dari hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa yang mengalami insomnia yang diakibatkan lingkungan yang berisik untuk menutup telinga saat akan tidur.

Daftar Pustaka : 35 (2003 – 2013)

Keywords : Stress, Merokok, Kopi, Kebisingan, Insomnia.

**SINT CAROLUS SCHOOL OF HEALTH SCIENCE
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

**RESEARCH REPORTS
FEBRUARY 2014**

MELISA

**RELATED FACTORS WITH SLEEP DISORDERS : INSOMNIA OF
STUDENTS MANGGALA HUSADA NURSING ACADEMY
IN WEST JAKARTA**

Xii + 69 PAGE + VI CHAPTERS + ATTACHMENT

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder in any form is difficult to initiate sleep , not able to maintain sleep or waking up too early and could not sleep again so as to improve the quality and quantity of sleep that badly needs both. The purpose of this study was to determine the factors associated with the occurrence of insomnia.

The study is a quantitative study , the correlation method to obtain a description of the relationship Stress , Smoking , Coffee , Motivation and noise related to insomnia. This research was conducted in January 2014, the method of data collection by stratified random sampling (stratified random) with the number of respondents is 80 students . Kueisoner a data collection tool , and using statistical test Chi - Square . The results showed that 52.5 % had insomnia acute / transient , 61.3 % did not experience stress , 53.8 % did not smoke, drink coffee 61.3 % , and 51.3 % stated noisy .

The results showed that factors related to insomnia is noise ($p = 0.001$) , while the factors that are not related stress ($p = 0.069$), smoking ($p = 0.094$) , coffee (pvalue 0.287) .

From these results , it is expected that students who experience insomnia due to the noisy environment to cover their ears when going to sleep .

References : 35 (2003 - 2013)

Keywords : Stress , Smoking , Coffee , Noise , Insomnia.

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melisa
NIM : 2012.12.032
Tempat/Tanggal Lahir : Sarik, 06 July 1989
Institusi : STIK Sint Carolus Jakarta

Menyatakan bahwa Proposal yang berjudul “ Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Tidur: Insomnia Pada Mahasiswa Di Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat” adalah bukan Proposal orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan tidak benar, kami bersedia menerima sanksi.

Jakarta, Juli 2013

Yang Menyatakan



Melisa

NIM. 2012.12.032

LEMBAR PERSETUJUAN

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN
TIDUR: INSOMNIA PADA MAHASISWA DI AKADEMI KEPERAWATAN
MANGGALA HUSADA
JAKARTA BARAT**

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan telah diujikan dihadapan tim penguji Laporan Penelitian

Program Sarjana Keperawatan Sint Carolus

Jakarta, 14 Februari 2014

Pembimbing Metodologi,



DR. Sudibyo Supardi, Apt. M.Kes

Pembimbing Materi,



Ns. Stefamus A. I., S.Kep., MMPd

Mengetahui,

Koordinator M.A. Riset Keperawatan



E. Sri Indiyah, SKp., MKes

LEMBAR PENGESAHAN

**PANITIA SIDANG
UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN *Sint Carolus***

Jakarta, 14 Februari 2014

Ketua



Asnet Leo Bunga, S.kp., M.Kes

Anggota

Pembimbing Materi,



Ns. Stefanus A. I., S.Kep., MMPd

CURICULUM VITAE

- Nama : Melisa
- Tempat Tgl. Lahir : Sarik, 06 July 1989
- Alamat Rumah : Dusun Sarik, Rt 002 Rw 001 desa Nanga Mongko
Kecamatan Nanga Taman, Kota Sekadau, Kalimantan Barat
- Pekerjaan : Mahasiswa
- Riwayat Pendidikan :
- 1995 – 2002 : SDN No. 01 Nanga Taman, Kalimantan Barat
 - 2002 – 2005 : SMPK St. Gabriel Sekadau, Kalimantan Barat
 - 2005 – 2008 : SMA Karya Sekadau, Kalimantan Barat
 - 2008 – 2011 : Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta
 - 2008 – sekarang : STIK Sint Carolus Jakarta Pusat
- Pengalaman Kerja : RS Atma Jaya Jakarta dimulai dari November 2011
Februari 2012.
Bekerja di Yayasan Obor Berkat Indonesia Maret
2012 sampai Juni 2012

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan laporan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Gangguan Tidur: Insomnia pada Mahasiswa di Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat”.

Dalam penyusunan laporan penelitian ini, peneliti telah banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Asnet Leo Bunga, S.kp., M.Kes, selaku Direktur Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta.
2. Ibu Suryani Hartati, SKp., M.Kep., selaku Direktur Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat.
3. Ibu Ns. Justina Purwarini Acihayati, M.Kep., Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta.
4. Ibu Sri Indiyah Supriyanti, SKp., M.Kes, selaku koordinator mata ajar Metodologi Riset.
5. Ibu Asnet Leo Bunga, S.kp., M.Kes., selaku Penguji Laporan Penelitian ini.
6. Bapak Ns. Stefanus A. I., S.Kep., MMPd, selaku dosen pembimbing materi.
7. Bapak DR. Sudiby Supardi, Apt. M.Kes, selaku dosen pembimbing metodologi.
8. Ibu Maria Astrid, M.Kep., Sp.KMB, selaku dosen pembimbing akademik.
9. Keluarga besar dan orang terkasih, terima kasih atas dukungan serta doa selama kuliah hingga penyusunan laporan penelitian ini.

10. Rekan-rekan Angkatan 2012 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta yang telah memberikan dorongan dan bantuan yang besar artinya dalam laporan penelitian ini.

11. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung hingga terselesaikannya penyusunan laporan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi sempurnanya proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya, institusi dan para pembaca pada umumnya.

Jakarta, 14 Februari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	
CURICULUM VITAE.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat.....	5
E. Ruang Lingkup	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Tidur dan Isterahat	7
B. Insomnia	13
C. Mahasiswa	15
D. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Insomnia	15
E. Penelitian Terkait	22
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESA PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesa Penelitian	28
C. Definisi Operasional.....	28
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi dan <i>Sampling</i>	35
C. Tempat Penelitian.....	37
D. Waktu Penelitian	37
E. Etika Penelitian	38
F. Alat Pengumpulan Data	38
G. Metode Pengumpulan Data	40
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Akademi Keperawatan Manggala Husada...	43
B. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	44
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Surat Ijin Penelitian dari Institusi Pendidikan.....
Lampiran 2	: Surat Persetujuan Penelitian dari Manggala Husada
Lampiran 4	: Surat Pernyataan Penelitian
Lampiran 5	: Pernyataan Bersedia Menjadi Responden
Lampiran 6	: Lembar Kuesioner
Lampiran 7	: Hasil SPSS Uji Kuesioner.....
Lampiran 8	: Hasil SPSS Penelitian
Lampiran 4	: Jadwal Penelitian.....
Lampiran 4	: Lembar Konsultasi Pembimbing Materi
Lampiran 5	: Lembar Konsultasi Pembimbing Metodologi

DAFTAR TABEL

Tabel III.1	: Penjelasan Variabel Penelitian
Tabel V.1	: Distribusi Frekuensi Stress Mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat
Tabel V.2	: Persentase Kuesioner Variabel Stress
Tabel V.3	: Distribusi Frekuensi Merokok Mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat
Tabel V.4	: Persentase Kuesioner Variabel Merokok
Tabel V.5	: Distribusi Frekuensi Minum Kopi Mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat
Tabel V.6	: Persentase Kuesioner Variabel Minum Kopi
Tabel V.7	: Distribusi Frekuensi Kebisingan Mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat
Tabel V.8	: Persentase Kuesioner Variabel Kebisingan
Tabel V.9	: Distribusi Frekuensi Insomnia Mahasiswa Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta Barat
Tabel V.10	: Persentase Kuesioner Variabel Insomnia
Tabel V.11	: Hubungan Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Manggala Husada Jakarta Barat
Tabel V.12	: Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Manggala Husada Jakarta Barat
Tabel V.13	: Hubungan Minum Kopi dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Manggala Husada Jakarta Barat
Tabel V.14	: Hubungan Kebisingan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Manggala Husada Jakarta Barat