

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN DERAJAT INSOMNIA DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
WISNI PRATIWI
20130320125

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN KTI

**HUBUNGAN DERAJAT INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

**WISNI PRATIWI
20130320125**

Telah Disetujui dan diseminarkan pada tanggal
13 Juni 2017

Dosen pembimbing

Dosen Penguji

Ema Waliyanti, S.kep., Ns., MPH
NIK : 198310830201604173162

Syahruramdhani, Ns., MSN
NIK: 19900328201704173255

Mengetahui

Kaprodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat., HNC.
NIK: 19770313200104173046

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Wisni Pratiwi
NIM : 20130320125
Program Studi : Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 13 Juni 2017

Yang membuat pernyataan,

Wisni Pratiwi

HALAMAN PERSEMBAHAN

This thesis is proudly dedicated to my parents. This is for my mom and dad who have motivate me through the challenges to catch my college degree. Thank you for always support me in every step of my life, both morale and also material. There's no respecting prayer except yours, I couldn't be more blessed to have my awesome parents.

To my lovely sibling Ryan and Kharis, and also my sister in law Eva. The presence of you all give me motivation to finish this thesis, thank you for every happiness that we have. Hope the success always be with us till we can make our parents proud.

Dear Steven Dwiputra, thank you for your time and all of the support which always successfully raise my spirit to solve this project. May good luck always be with us.

To my best Mbool, Acil, Audy, Dhea, Laila, Inay, Nimbuy, Ussi, Bes, Beta, Fiska, Nadia, Nita, & Laras who have become my motivation for immediately complete this study.

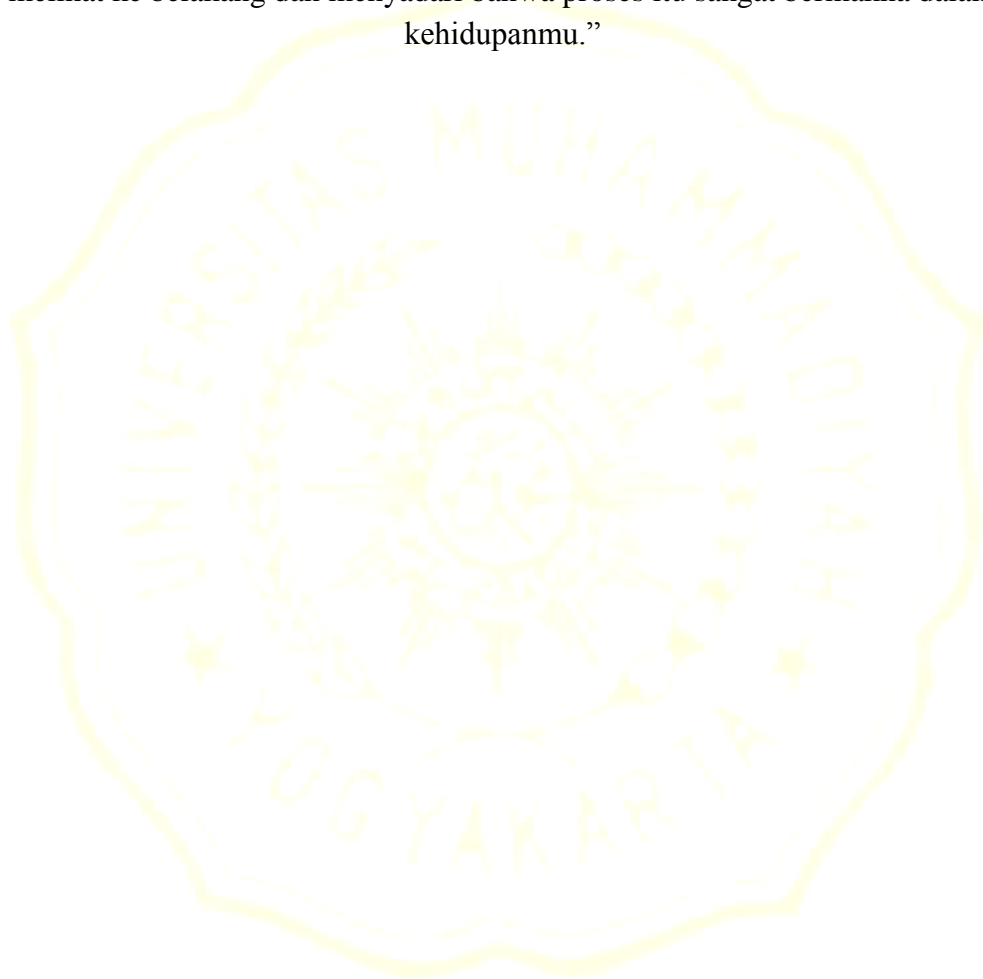
To my big family of PSIK 2013 especially Desy, Rifka, Risma, Gunad, Putri, Delima, Lina, Kurnia, Neta, and all of my class mate. Thank you for all of the support and happiness that we have for this amazing four years, hopefully solidarity always between us.

HALAMAN MOTTO

“Hidup ini seperti sepeda, agar tetap seimbang, kamu harus terus bergerak.”

– Albert Einstein –

“Jalani setiap proses dalam hidup dengan serius, karena suatu hari kamu akan melihat ke belakang dan menyadari bahwa proses itu sangat bermakna dalam kehidupanmu.”



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh derajat sarjana di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dalam penyusunan karya tulis ini peneliti mendapatkan dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.kep., Sp. Mat., HNC, selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan.
3. Ibu Ema Waliyanti, S.Kep., Ns., MPH, selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran kepada penulis.
4. Bapak Syahruramdhani, Ns., MSN, selaku dosen penguji.
5. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta atas ilmu pengetahuan yang telah diberikan.

6. Keluarga besar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2013, 2014, 2015, dan 2016 yang bersedia menjadi responden.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan karya tulis ini banyak terdapat kekurangan, sehingga dengan kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk menyempurnakan penulisan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Wassalamu'alaikum Wr. WB.

Yogyakarta, Juni 2017

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	11
1. Tidur.....	11
a. Pengertian tidur	11
b. Fisiologi tidur	11
c. Jenis tidur	12
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur	13
2. Insomnia.....	14
a. Pengertian insomnia	14
b. Klasifikasi insomnia.....	15
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia.....	17

d. Gejala insomnia.....	20
e. Dampak insomnia.....	22
f. Penatalaksanaan insomnia.....	23
3. Konsentrasi.....	25
a. Pengertian konsentrasi	25
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi	26
c. Ciri-ciri konsentrasi.....	27
4. Belajar	28
a. Pengertian belajar.....	28
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan belajar.....	28
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis.....	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional.....	37
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Jalannya Penelitian.....	40
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
I. Analisa Data	44
J. Etika Penelitian	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Wilayah Penelitian	46
B. Hasil Penelitian	48
C. Pembahasan	51

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA	62
----------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Definisi Operasional	37
Tabel 2 : Distribusi Pernyataan Kuesioner Konsentrasi Belajar.....	39
Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa PSIK UMY.	48
Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa PSIK UMY	48
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia Mahasiswa PSIK UMY	49
Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK UMY ..	49
Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Derajat Insomnia dan Konsentrasi Belajar Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa PSIK UMY	50
Tabel 8 : Hubungan Derajat Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK UMY	51

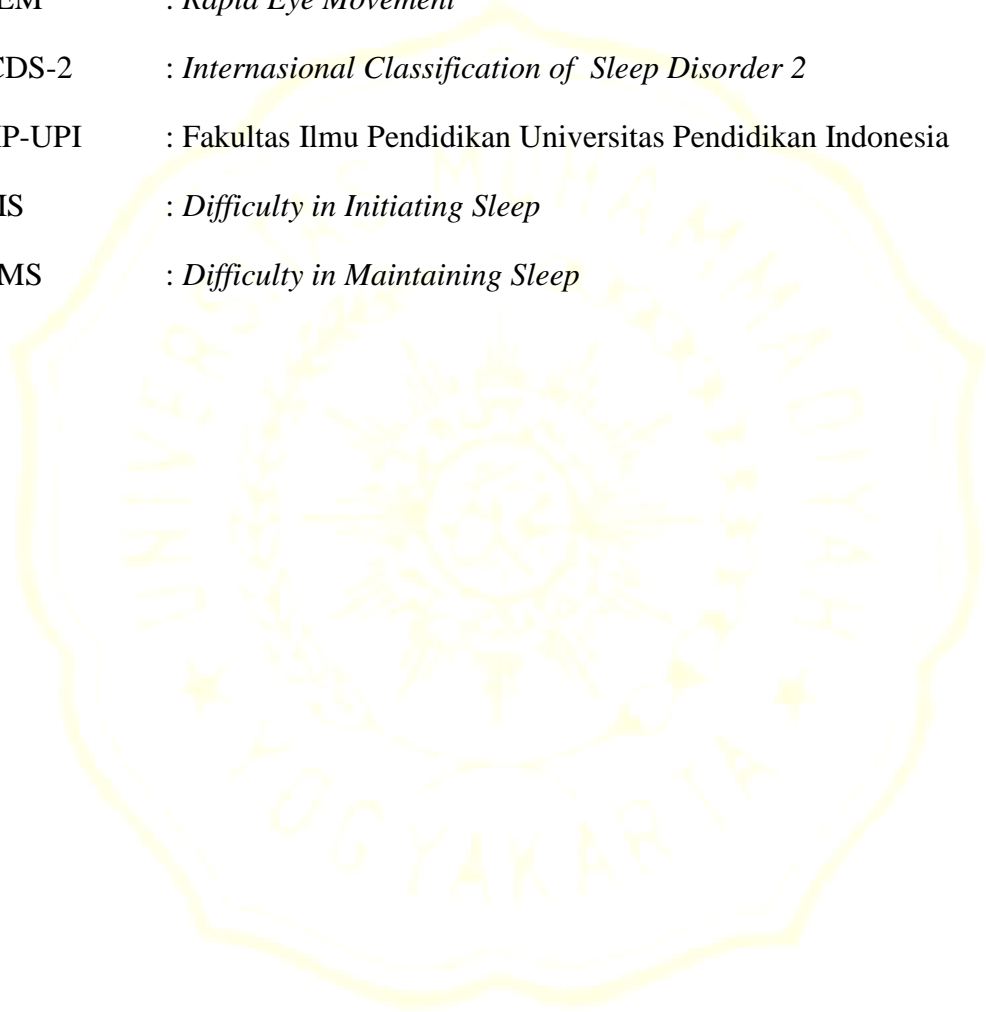
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 : Kerangka Teori	31
Gambar 1.2 : Kerangka Konsep	32



DAFTAR SINGKATAN

PSIK	: Program Studi Ilmu Keperawatan
UMY	: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
ICDS-2	: <i>Internasional Classification of Sleep Disorder 2</i>
FIP-UPI	: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia
DIS	: <i>Difficulty in Initiating Sleep</i>
DMS	: <i>Difficulty in Maintaining Sleep</i>



HUBUNGAN DERAJAT INSOMNIA DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Wisni Pratiwi¹, Ema Waliyanti²

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Intisari

Latar Belakang: Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang dapat disebabkan oleh stres, masalah sekolah maupun pekerjaan, kesehatan, merokok, ataupun efek samping dari pengobatan. Insomnia berdampak pada kualitas hidup seseorang seperti penurunan konsentrasi. Berdasarkan *Statistic by Country for Insomnia* terdapat 10% kejadian insomnia yang ada di Indonesia.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 responden diambil menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil: 57,1% mahasiswa mengalami insomnia kategori ringan dan 73,6% mahasiswa memiliki tingkat konsentrasi belajar kategori cukup. Analisa dengan *Spearman Rank* diperoleh *p value* 0,013 ($<0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dari hasil tersebut disarankan bagi mahasiswa dapat menjaga pola tidur dan menghindari faktor penyebab insomnia agar konsentrasi belajar ketika dikelas tidak terganggu.

Kata kunci: derajat insomnia, konsentrasi belajar, mahasiswa keperawatan

*CORRELATION BETWEEN INSOMNIA SEVERITY WITH LEARNING
CONCENTRATION AMONG NURSING STUDENTS IN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA.*

Wisni Pratiwi¹, Ema Waliyanti²

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Abstract

Background: *Insomnia is one of the sleep problem that caused by stress, school or job problem, health problem, smooking, and also side effects from medication. Insomnia affect quality of life such as lowering someone concentration. Based on Statistic by Country for Insomnia, found as much as 10% incident of insomnia in Indonesia.*

Objective: *To determine the correlation between insomnia severity with learning concentration among nursing students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.*

Methods: *The type of this research was quantitative study with correlational design used cross-sectional approach. The sample of this research as much as 91 respondents used proportional stratified random sampling technic. Measuring instrumen used questionnaire and statistic test used Spearman Rank.*

Result: *Inosmnia severity in the low category (57,1%) and learning concentration in the moderate category (73,6%). Analysis by Spearman Rank showed p value 0,013 (<0,05).*

Conclusion: *There was correlation between insomnia severity and learning concentration among nursing students in Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, so recomended for nursing students to maintain sleep pattern and avoid factor that cause insomnia in order to have a good learning concentration when study in the class.*

Keyword: *insomnia severity, learning concentration, nursing students.*