

Noor H. R. (2014). Hubungan antara Derajat Insomnia dengan Tingkat Kelelahan pada Mahasiswa PSIK UMY Semester 8 saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing:

Nurvita Risdiana, S. Kep., Ns., M. Sc

INTISARI

Latar belakang : Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering terjadi khususnya pada mahasiswa. Insomnia menyebabkan banyak pengaruh buruk seperti mengantuk, kurang konsentrasi, lelah karena kurang istirahat, ketidakstabilan emosional. Salah satu dari dampak negatif insomnia adalah kelelahan.

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* berjumlah 60 responden. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner.

Hasil: Terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah dengan $p = 0,00 (<0,05)$. Terdapat hubungan antara peningkatan derajat insomnia terhadap peningkatan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah dengan $p = 0,00 (<0,05)$. Penelitian menunjukkan bahwa 60 responden dengan insomnia ringan 22 orang, insomnia sedang 30 orang, dan insomnia berat 8 orang. Penelitian menunjukkan bahwa 60 responden dengan tingkat kelelahan tinggi 1 orang, tingkat kelelahan sedang 15 orang, dan tingkat kelelahan ringan 44 orang.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah dan juga terdapat hubungan semakin tinggi derajat insomnia semakin tinggi tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah.

Kata Kunci : Derajat insomnia, tingkat kelelahan, karya tulis ilmiah