

**HUBUNGAN ANTARA DERAJAT INSOMNIA DENGAN TINGKAT  
KELELAHAN PADA MAHASISWA PSIK UMY SEMESTER 8 SAAT  
PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH**

**Karya Tulis Ilmiah**

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan Pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Hanif Rasyiddah Noor**  
**NIM: 20100320009**

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

**2014**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah**

**HUBUNGAN ANTARA DERAJAT INSOMNIA DENGAN TINGKAT KELELAHAN PADA MAHASISWA PSIK UMY SEMESTER 8 SAAT PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH**

**Telah disetujui untuk diseminarkan dan diujikan pada tanggal:**

**22 Agustus 2014**

**Hanif Rasyiddah Noor**

**NIM 20100320009**

**Pembimbing**

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

**NIK.201230**

**Penguji**

**Dra. Idiani Darmawati, M.Sc**

**NIP.19600921199103200**

(.....)

(.....)

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan**

**Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



(Sri Sumaryono S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Met., HNC)

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hanif Rasyiddah Noor

NIM : 20100320009

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang penulis tulis ini benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

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

Yogyakarta, 22 Agustus 2014

Yang membuat pernyataan,



Hanif Rasyiddah Noor

## KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul "Hubungan antara Derajat Insomnia dengan Tingkat Kelelahan pada Mahasiswa PSIK UMY Semester 8 Saat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah". Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. dr. Ardi Pramono, Sp.An selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M.Sc selaku dosen pembimbing, terima kasih atas bantuan, waktu dan ilmu yang telah ibu berikan, serta kesabaran ibu dalam memberikan motivasi, masukan dan mendengarkan keluhan di setiap konsultasi.
4. Dra. Idiani Darmawati, M.Sc selaku penguji KTI, terima kasih atas bantuan, saran, waktu, serta ilmu yang sudah diberikan.
5. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terutama di Program Studi Ilmu Kesehatan

6. Bapak Witoyo, S. Pd dan Ibu Koriyatin M. Pd, kedua orangtuaku yang terus memotivasi peneliti, melimpahkan seluruh kasih sayangnya, mengirimkan doa yang tidak pernah putus kepada peneliti, dan segala pengorbanannya peneliti ucapkan terima kasih dan syukur yang tak terhingga.
7. Teman-teman PSIK 2010 yang luar biasa, terima kasih atas motivasi dan dukungannya.

Semoga Allah selalu melimpahkan kelapangan untuk kita semua. Semoga Allah senantiasa memberikan kemudahan untuk menyelesaikan penelitian ini sehingga manfaat dari penelitian ini dapat kita rasakan semua, amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 22 Agustus 2014

Hanif Rasyiddah Noor

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR SKEMA .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI .....	xi
ABSTRACT.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat penelitian .....	6
E. Penelitian Terkait.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Tidur.....	10
a. Pengertian tidur.....	10
b. Fisiologi tidur.....	10
c. Tahapan tidur .....	11
2. Insomnia.....	12
a. Pengertian insomnia.....	12
b. Klasifikasi insomnia .....	13
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia.....	14
d. Dampak insomnia .....	16
e. Penatalaksanaan insomnia .....	16
f. Indikator insomnia .....	17
3. Mahasiswa .....	18
4. Karya Tulis Ilmiah .....	18
5. Kelelahan .....	18
a. Pengertian kelelahan .....	18
b. Jenis kelelahan .....	19
c. Faktor yang mempengaruhi kelelahan .....	20
d. Gejala kelelahan .....	21
e. Resiko kelelahan .....	22
f. Mekanisme kelelahan.....	23
g. Cara mengatasi kelelahan.....	24
B. Kerangka Konsep.....	25
C. Hipotesis .....	26

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
A. Desain Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	29
E. Instrument Penelitian .....	30
F. Cara Pengumpulan Data .....	31
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	32
H. Pengolahan dan Metode Analisa Data .....	34
I. Etika Penelitian .....	36
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	37
B. Hasil Penelitian.....	37
C. Analisis Bivariat .....	39
D. Pembahasan .....	40
E. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian .....	45
<b>BAB V Kesimpulan dan Saran .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan.....	46
B. Saran .....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel .....	29
Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah .....	38
Tabel 3. Distribusi frekuensi derajat insomnia pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah .....	38
Tabel 4. Distribusi frekuensi tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah .....	39
Tabel 5. Hasil Uji <i>Chi Square</i> hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat penyusunan karya tulis ilmiah .....	39
Tabel 6. Hasil Uji <i>Regresi Linier</i> hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kelelahan pada mahasiswa PSIK UMY semester 8 saat	



## DAFTAR SKEMA

Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

25

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