

**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1
FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Surakarta Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana S-1
Fisioterapi**

Oleh:

FITRANDA HANINA ULFAH
J120121021

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
JURUSAN S-1 FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2014**

PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**“HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi



Pembimbing I

Dwi Rosella Komalasari, SSt.FT, M.Fis.

Pembimbing II

Wahyuni, SSt.FT, M.Kes.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Fisioterapi Dan
Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Fisioterapi

Hari : Jumat

Tanggal : 11 Juli 2014

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji

Tanda Tangan

1. Dwi Rosella Komalasari, SSt.FT, M.Fis
2. Agus Widodo, SSt.FT, M.Fis
3. Totok Budi Santoso, SSt.FT, M.PH



Disahkan oleh
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwadi, M.Kes.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Fitrandi Hanina Ulfah
NIM : J120121021
Program Studi : S1 Fisioterapi Transfer
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Insomnia dengan Tingkat Stres pada
Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1
Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Surakarta, Juli 2014

Peneliti



Fitrandi Hanina Ulfah

MOTTO

- ✚ “Allah tidak akan memberikan apa yang kita inginkan tapi Allah akan memberikan apa yang kita butuhkan”
- ✚ “Suatu keberhasilan ditentukan dari diri orang itu sendiri dan takdir dari Allah SWT, bukan orang lain”.
- ✚ “Kata yang paling indah dibibir umat manusia adalah kata ibu dan panggilan paling indah adalah ibuku. Ini adalah kata penuh harapan dan cinta, kata manis dan baik yang keluar dari kedalaman hati”.(Kahlil Gibran)
- ✚ Aku adalah murid dan guruku adalah Ibuku. Ilmu ibuku aku sebarluaskan melalui catatan kecil ini, semoga dapat diamalkan oleh generasi yang singgah sementara di dunia dan semoga menjadi kemaslahan dunia-akhirat.

- ✚ Dia yang mengajar dengan perantara pena, yang mengajar manusia apa-apa yang belum diketahui. (Al – Alaq: 4 – 5).
- ✚ Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran , penglihatan, dan hati semuanya itu akan dimintai pertanggungjawabannya.(Al- Israa: 36).
- ✚ Saat kau hilang semangat maka ingatlah akan impian yang ingin kau raih. Kelak Allah akan memberikan kelapangan sesudah kesusahan. (Ath- Thalaq: 7).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya serta kesempatan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. dengan segala kerendahan hati, kupersembahkan skripsi ini kepada:

- 🚩 Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya serta nikmat yang tak terhitung.
- 🚩 Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi suri tauladan bagi umat-umatnya.
- 🚩 Abi dan Umi yang selalu memberiku kasih sayang yang tiada henti, selalu memberiku arahan dalam setiap tindakanku, selalu ada di setiap aku membutuhkan. Terima kasih untuk cinta dan kasih sayang yang telah diberikan kepada adinda.
- 🚩 Untuk keluarga besar Eyang Marto Sumadi.
- 🚩 Ibu Dwi Rosella Komalasari, SSt.FT, M.Fis dan Ibu Wahyuni, SSt.FT, M.Kes terima kasih sekali atas bimbingannya selama ini.
- 🚩 Segenap dosen Progdil Fisioterapi di UMS.
- 🚩 Untuk kakak-kakakku Muhammad Zulfi Aditya, Nur Sofyan, Farida Widyaningrum dan adik-adikku Zayan Haffiyan, Rahmah Putri Aisyah, semoga apa yang kalian cita-citakan dapat tercapai.

- 🚩 Seseorang yang selalu setia menemani, memberikan doa, dukungan dan semangat setiap saat. Terima kasih, semoga kelak menjadi orang sukses di dunia dan akhirat dan segera mendapat gelar Sarjana Hukum.
- 🚩 Teman-temanku di Fisioterapi fathia, ayu, mas adi, mbak nindi, mbak husna, ana yang selalu memberikan semangat satu sama lain.
- 🚩 Duo bebel Fitrandi Hanina Ulfah dan Tri Ayu Aristianti yang selalu bersinar bersama.
- 🚩 Teman-teman kostku yang selalu menemani, memberi semangat. Terima kasih.
- 🚩 Teman-teman S1 Fisioterapi Transfer angkatan 2012.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kedua orang tuaku yang senantiasa melimpahkan segala kasih sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA”**.

Banyak pengalaman dan pembelajaran yang saya dapatkan selama menyelesaikan laporan tugas akhir ini. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiadji, MM, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Dr. Suwadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Isnaini Herawati, SSt.FT, M.Sc selaku kepala Program Studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Ibu Dwi Rosella Komalasari, SSt.FT, M.Fis selaku pembimbing I dan Ibu Wahyuni, SSt.FT, M.Kes selaku pembimbing II. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan yang penuh dengan kesabaran dan keikhlasan dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Agus Widodo, SSt.FT, M.Fis selaku penguji I dan Bapak Totok Budi Santoso, SSt.FT, M.Ph selaku penguji II. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya atas bimbingan yang penuh dengan kesabaran dan keikhlasan dalam menyusun skripsi ini.
6. Segenap dosen Prodi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan masukan, bimbingan dan nasehat.
7. Bapak, Ibu dan adik-adikku tersayang Zayan Hafiyyan dan Rahmah Putri Aisyah yang telah memberikan doa, dukungan, kasih sayang dan perhatian yang tiada henti.

8. Sahabatku Fathia, Mbak Nindi, Mbak Husna, Mbak Surti, mbak Atik, Ana, Mas Adi, Aji, Intan, Anis. Terimakasih atas semua bantuan yang kalian berikan dengan tulus.
9. Seseorang yang selalu setia menemani, memberikan doa, dukungan dan semangat setiap saat. Semoga cepat mendapat gelar Sarjana Hukum.
10. Teman kostku yang selalu memberiku semangat.
11. Seluruh teman-teman S1 Fisioterapi angkatan 2012 Universitas Muhammadiyah Surakarta.
12. Semua pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun dalam penulisan laporan ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari akan adanya kekurangan dan kesalahan yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan dan pengalaman penulis, sehingga laporan ini jauh dari sempurna.

Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun guna tercapainya laporan yang lebih baik lagi. Semoga laporan ini bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Surakarta, Juli 2014

Penulis

ABSTRAK

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI, JULI 2014
46 HALAMAN**

FITRANDA HANINA ULFAH

**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN TINGKAT STRES PADA
MAHASISWI TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
(Dibimbing oleh: Dwi Rosella Komala Sari,SST.FT., M.Fis., Dipl. Cidesco
dan Wahyuni,SST.FT.,M.Kes.)**

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dikeluhkan. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas sosial dan status kesehatan bagi penderita. Insomnia temporer akibat dari situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres dan kecemasan. Mahasiswa tingkat akhir biasanya dibebankan pada skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Tingkat kecemasan dan tekanan yang dialami mahasiswa dapat menyebabkan keadaan tidak dapat tidur pada malam hari. Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswa stres, takut, bahkan sampai frustrasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Fisioterapi UMS. Jenis penelitian ini menggunakan *observasional* dengan *desain cross sectional*. Tempat penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Mahasiswa Jurusan S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2014 dengan sampel sebanyak 30 mahasiswa tingkat akhir S1 Fisioterapi. Skala insomnia ini menggunakan *Insomnia Severity Index (ISI)* dan skala stres ini menggunakan *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)*. Teknik analisis data menggunakan analisis *korelasi Gamma*.

Ada hubungan antara insomnia dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Fisioterapi UMS. Terjadinya Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta mayoritas sebanyak 13 orang mengalami insomnia sedang dengan presentase 16,7%. Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta mayoritas sebanyak 13 orang tidak mengalami stres atau normal dengan presentase 43,3%.

Kata kunci: Insomnia, Tingkat Stres

ABSTRACT

**S1 PHYSIOTHERAPY STUDY PROGRAM
HYGIENE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
RESERACH PAPER, JULY 2014
46 PAGES**

FITRANDA HANINA ULFAH

**THE CORRELATION INSOMNIA WITH STRESS LEVEL IN LEVEL
COED ENDS S1 PHYSIOTHERAPY STUDY PROGRAM
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
(Counseled by: Dwi Rosella Komala Sari,SST.FT., M.Fis., Dipl. Cidesco dan
Wahyuni,SST.FT.,M.Kes)**

Insomnia is disturbance sleeps often sighing. Disturbance sleep this can influence job, social activity and healthy status for sufferer. Insomnia temporary effect of situation stress can cause difficulty chronic to sleep enough may be caused by solicitude, stress and anxiety. Level coed ends usually burdened in research paper as condition gets college degree. Anxiety level and pressure that undergone coed can causes condition cannot sleep in nighttime. Does research paper make majority coed stress, afraid, even until frustration? This research purposes to detect correlation insomnia with stress level in LEVEL COED ends S1 Physiotherapy Study Program Muhammadiyah University of Surakarta. This research kind uses observational with design cross sectional. This research place is done at direction coed hygiene faculty s1 physiotherapy Muhammadiyah University of Surakarta. This research done in June 2014 with sample as much as 30 level coeds' ends S1 physiotherapy. Scale insomnia using insomnia severity index (ISI) and scale stress using depression anxiety and stress scale (DASS). Data analysis technique uses gamma correlation analysis.

There is correlation between insomnia with stress level in level coed ends S1 physiotherapy study program Muhammadiyah University of Surakarta. The happening of insomnia in level coed is ending S1 physiotherapy study program Muhammadiyah University of Surakarta majority as much as 13 person are experiencing insomnia with prosentase 16,7%. Level stress in level coed is ending S1 physiotherapy study program Muhammadiyah University of Surakarta majority as much as 13 person doesn't experience stress or normal with prosentase 43,3%.

Key word: Insomnia, Stress Level

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Kerangka Teori	6
1. Tidur	6
2. Insomnia	13
3. Stress	18
4. Mahasiswa Tingkat Akhir	23
B. Kerangka Berfikir	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis	27

BAB III	METODE PENELITIAN	28
	A. Jenis Penelitian	28
	B. Waktu dan Tempat	28
	C. Populasi dan Sampel	28
	D. Variabel	30
	E. Definisi Konseptual	30
	F. Definisi Operasional	30
	G. Jalannya Penelitian	31
	H. Teknik Analisa Data	32
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	34
	A. Hasil Penelitian	34
	1. Gambaran Umum Penelitian	34
	2. Hasil Analisa Univariat	34
	3. Hasil Analisa Bivariat	36
	B. Pembahasan.....	37
	1. Insomnia pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta	37
	2. Tingkat Stres pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.....	40
	3. Hubungan antara Insomnia dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta	41
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
	A. Kesimpulan	45
	B. Saran	45

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Interpretasi Koefisien Korelasi	33
4.1 Insomnia pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta	35
4.2 Tingkat Stres pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta	36
4.3. Hubungan Insomnia dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema Kerangka Berfikir	26
2.2 Skema Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Responden

Lampiran 2 Kuesioner Insomnia

Lampiran 3 Kuesioner Tingkat Stres

Lampiran 4 Hasil Olah Data

Lampiran 5 Surat Penelitian

Lampiran 6 Curriculum Vitae