

**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA  
SANTRI DI MADRASAH ALIYAH TAHFIDZHUL QURAN ISY-KARIMA  
KARANGANYAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mencapai Derajat

Sarjana Kedokteran



**Diajukan Oleh :**

**AYU WULAN SARI**

**J 500 080 070**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA  
SANTRI DI MADRASAH ALIYAH TAHFIDZHUL QURAN ISY-KARIMA  
KARANGANYAR**

Yang diajukan oleh :

AYU WULAN SARI

J 500 080 070

Telah disetujui oleh Tim Penguji Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Tanggal : Senin, 12 Desember 2011

Penguji

Nama : dr. Rh. Budhi Muljanto, SpKJ (.....)

Pembimbing Utama

Nama : Prof. DR. H. M. Fanani, SpKJ (K) (.....)

Pembimbing Pendamping

Nama : dr. Sri Wahyu Basuki (.....)

Dekan  
Fakultas Kedokteran

Universitas Muhammadiyah Surakarta

**Prof. Dr. Bambang Subagyo, dr. Sp. A (K)**

NIK: 300.1243

## MOTTO

*“ (Dialah) Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan segala yang ada diantara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadah kepada-Nya. Apakah engkau mengetahui ada sesuatu yang sama dengan-Nya? “*

*(Q.S Maryam : 65)*

*“ Jangan mudah berputus asa tapi Tetaplah bersemangat serta berusaha dalam meraih Cita-cita “*

## **PERSEMBAHAN**

Perjalanan hidup yang penuh warna dan arti, semua itu tak dapat terlalui tanpa kedua orang tuaku. Merekalah yang membesarkan diriku hingga kini, tak ada kata berhenti, beristirahat bagi mereka untuk selalu memperhatikan, mencurahkan, mendoakan, memberikan kasih sayang dan cinta setulus jiwa mereka dalam menjaga anaknya.

Semua itu sangat berharga dan berarti. Terima kasih Ibu, Bapak.

Untuk itu aku persembahkan karya ku ini untuk orang tuaku

**Bapak Sumanto dan Ibu Sri Martatik SH**

Untuk seseorang yang kucintai,

Yang selalu menjaga dan mengingatkanku, menemani dalam setiap langkah, suka dan duka. Yang selalu memberi dukungan dan doa tiada lelah. Yang mencintai dengan sempurna, Dialah suamiku

**Supandi Hasan**

Untuk matahari kecilku,

Yang selalu menyinari hari-hari indahku, menjadi penyemangat dan motivasiku. Tiada lelah tersenyum ceria dalam dunia kecilnya,

**Dzaky Syaquillahil Haq Al-Hasan**

Untuk kedua orang tuaku di Palembang, yang senantiasa memberi kasih sayang, doa dan dukungan.

**Bapak H. Sujadi dan Ibu Hj. Dewi Sutri**

Untuk keluarga besarku,

Yang selalu memberi dukungan dan doa dalam setiap langkahku.

**Watualang-Geneng**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali dalam naskah ini dan disebutkan dalam pustaka.

Surakarta, November 2011

Ayu Wulan Sari

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar” disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mencapai derajat Sarjana Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, sehingga atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Subagyo, dr. Sp. A (K). Selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. dr. Shoim Dasuki, M,Kes. Selaku Ketua Tim Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Prof. Dr. H. M. Fanani, dr.SPkJ (K). Selaku Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan materi.
4. dr. Sri Wahyu Basuki. Selaku Pembimbing II yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan materi.
5. dr. RH. Budhi Muljanto, SpKJ. Selaku Penguji yang telah memberikan koreksi untuk perbaikan dan selesainya skripsi ini.
6. Ustad Ali Mursyidi. Selaku Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Kranganyar, yang telah membantu dan mengarahkan dalam proses pengambilan data responden.
7. Supandi hasan, yang telah membantu dalam proses penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu hingga selesainya skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak yang membutuhkan. Kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT semata. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk peningkatan dan perkembangan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan perlindungan serta melimpahkan taufik dan hidayah-Nya.

Surakarta, November 2011

Ayu Wulan sari

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
MOTTO .....	iii
PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I       PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II       TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	4
1. Tidur	



a.	Pengertian tidur.....	4
b.	Pola tidur.....	4
c.	Tidur fisiologis.....	5
d.	Tipe-tipe tidur.....	6
e.	Kebutuhan tidur .....	7
f.	Irama tidur bangun .....	8
2.	Gangguan Tidur.....	9
3.	Insomnia	
a.	Pengertian insomnia.....	11
b.	Etiologi.....	12
c.	Faktor penyebab.....	13
d.	Gejala.....	16
e.	Diagnosa.....	16
f.	Akibat.....	17
4.	Prestasi Belajar	
a.	Pengertian proses belajar.....	18
b.	Faktor yang mempengaruhi proses belajar....	19
c.	Pengertian prestasi belajar.....	19
d.	Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar...	20
5.	Hubungan antara insomnia dan prestasi belajar ...	21
B.	Kerangka Berfikir.....	22
C.	Hipotesis.....	22

### BAB III METODE PENELITIAN

A.	Desain Penelitian.....	23
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
C.	Populasi Penelitian.....	23
D.	Sampel dan Teknik Penelitian.....	23
E.	Estimasi Besar Sampel.....	24

	F. Kriteria Restriksi.....	24
	G. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
	H. Definisi Operasional.....	25
	I. Instrumen Penelitian.....	25
	J. Teknik Pengumpulan Data.....	26
	K. Skema Penelitian.....	26
	L. Rencana Analisis Data.....	27
	M. Pelaksanaan Penelitian.....	27
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil .....	28
	B. Pembahasan .....	30
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan .....	35
	B. Saran .....	35
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>36</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>

## **DAFTAR TABEL**

**Tabel 1.** Pelaksanaan Penelitian

**Tabel 2.** Distribusi rerata skor Insomnia Rating Scale

**Tabel 3.** Distribusi rerata skor Prestasi Belajar

**Tabel 4.** Uji Normalitas Insomnia Rating Scale dan Prestasi Belajar

**Tabel 5.** Korelasi Insomnia dengan Prestasi belajar

## **DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 1.** Kerangka teori

**Gambar 2.** Skema penelitian

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran 1.** Surat Ijin Penelitian

**Lampiran 2.** Surat telah selesai melakukan penelitian

**Lampiran 3.** Lembar persetujuan menjadi responden penelitian

**Lampiran 4.** Kuesioner data diri responden

**Lampiran 5.** Kuesioner *lie-score minnesota personality inventory* (LMMPI)

**Lampiran 6.** Kuesioner *insomnia rating scale* – KSPBJ

**Lampiran 7.** Data insomnia dan prestasi belajar santri

**Lampiran 8.** Hasil analisis data *Rank Spearman* menggunakan spss 16

## ABSTRAK

**Ayu Wulan Sari, J500080070. 2011. Hubungan antara Insomnia dengan Prestasi Belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar. Skripsi. Fakultas Kedokteran UMS.**

Insomnia adalah gangguan tidur paling sering terjadi dan paling dikenal. Survey yang dilakukan *National Sleep Foundation* pada tahun 1999 didapatkan hampir 25 % dewasa muda sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun. Empat persen dewasa muda mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya dua hari dalam seminggu atau lebih. Aktivitas di pondok pesantren Tahfidzhul Quran sangat padat. Hal ini dapat dilihat dari jadwal kegiatannya dari jam 03.00-22.00. Aktivitas lebih pada seseorang menyebabkan berkurangnya waktu tidur. Saat seseorang mengalami kurang tidur, hal pertama yang terimbas adalah masalah ingatan dan konsentrasi serta penurunan produktivitas, bahkan dapat menyebabkan kematian.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar pada santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar. Desain penelitian adalah observasional analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*. Subjek penelitian adalah santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar. Teknik sampling dengan pendekatan *total sampling*. Keseluruhan sampel berjumlah 97 orang, tetapi yang memenuhi kriteria restriksi dan bersedia mengikuti penelitian berjumlah 83 santri.

Hasil analisis data dengan menggunakan *Rank Spearman* didapatkan hasil  $p = 0,765$ . Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar santri pondok pesantren Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.

---

Kata kunci : *Insomnia, Prestasi Belajar, Rank Spearman*

## ABSTRACT

**Ayu Wulan Sari, J500080070. 2011. The Relation Between Insomnia and Learning Achievement on the Students of Madrasah Aliyah Tahfidzul Quran Isy-Karima Karanganyar. Scientific Paper. Faculty of Medicine UMS.**

*Insomnia is a sleep disruption that occurs most often and most familiar. A survey which is done by National Sleep Foundation in 1999 found out 25% of the youth often come late to the class or in their work because they wake up hardly. Four percent of young adult about sleepiness when they are working at least two days in a week or more. There are many activities in Tahfidzul Quran Muslim Islamic School. It can be seen on its activity schedule from 3 until 10 p.m. the more activity in certain people cause the decrease of sleep time. When a people has lack of sleep, it will give effect on memory problem, concentration, decrease of productivity, even it can cause the death.*

*Goal of this research was to understand the relationship between insomnia and learning achievement on the students of Madrasah Aliyah Tahfidzul Quran Isy-Karima Karanganyar. Research design used was analytic observational with cross sectional approach method. Subject of this research were students in the Madrasah Aliyah Tahfidzul Quran Isy-Karima Karanganyar. Sampling technique with total sampling approach. The entire sample were 97 students, but that meet the restriction criteria and were willing to follow the research amounted to 83 students.*

*The result of data analysis by using Spearman gained  $p = 0,765$ . It means that there were no relation between insomnia and learning achievement of the students on Madrasah Aliyah Tahfidzul Quran Isy-Karima Karanganyar.*

---

Key Words : Insomnia, Learning achievement, and Spearman