

Program Studi Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Skripsi, Desember 2011

ABSTRAK

Bahrul Ulumuddin A.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

XV + 53 Halaman + 2 Gambar + 3 Tabel

Tidur merupakan bagian dari kondisi alami dari setiap individu, proses tersebut sangat penting. Terdapat proses pemulihan pada saat tidur, proses ini sangat penting untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Insomnia biasanya di sebabkan oleh frustrasi, stres dan kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif studi korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro angkatan tahun 2009 dan 2010 dan memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu sebanyak 145 responden.

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Fisher-Exact*. Hasil penelitian ini adalah: 34 responden (23,4%) mengalami stres ringan, 31 (21,4%) responden mengalami stres sedang, 3 responden (2,1%) mengalami stres berat, 1 responden (0,7%) mengalami stres sangat berat, dan 62 responden (42,8%) mengalami insomnia. Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

Kata kunci: Insomnia, Stres

Daftar Pustaka: 38 (2001-2011)

Science of Nursing Program Study

Medicine Faculty

Diponegoro University

Thesis, December 2011

ABSTRACT

Bahrul Ulumuddin A

Relationship of Stress levels with Insomnia Occurrence in students of Nursing Science Program Study, Diponegoro University

XV + 53 Pages + 2 Pictures + 3 Tables

Sleep is a behavioral state that is a natural part of every individual's life, and its a very essential process. There is a recovery process during the sleep, this process is very important to refresh the body condition for the day ahead. Insomnia is an extremely common complaint that caused by high levels of frustration, stress, and anxiety.

This research purposeful to determine the relationship between stress and incidence of insomnia in students of Nursing Science Program Study, Diponegoro University. This study used a descriptive correlational study design using cross sectional approach. The sample in this research were students of Nursing Program Study of Diponegoro University 2009 and 2010 grade, and met the inclusion criteria of research of 145 respondents. The collected data analyzed using Fisher-Exact statistical test.

The results of this research: 34 respondents (23.4%) were mild stress, 31 respondents (21.4%) were moderate stress, 3 respondents (2.1%) were severe stress, and 1 (0.7%) respondent is extremely severe stress, and there were 62 (42,8%) insomniac students. The results of this research show a relationship between stress levels with insomnia occurrence in the students of Nursing Science Program Study, Diponegoro University.

Keyword: Insomnia, stress

References: 38 (2001-2011)

I. Latar Belakang

Manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan merupakan suatu hal yang sangat penting, bermanfaat, atau diperlukan untuk menjaga homeostatis dan kehidupan itu sendiri. Kebutuhan fisiologis memiliki prioritas tertinggi dalam hirarki Maslow. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan yang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur.¹

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.² Kondisi tidur dapat memasuki suatu keadaan istirahat periodik dan pada saat itu kesadaran terhadap alam menjadi terhenti, sehingga tubuh dapat beristirahat. Otak memiliki sejumlah fungsi, struktur, dan pusat-pusat tidur yang mengatur siklus tidur dan terjaga. Tubuh pada saat yang sama menghasilkan substansi yang ketika dilepaskan ke dalam aliran darah akan membuat mengantuk. Proses tersebut jika diubah oleh stres, kecemasan, gangguan dan sakit fisik dapat menimbulkan insomnia.³

Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara

kualitas maupun kuantitas.⁴ Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup.⁵ Gejala-gejala insomnia secara umum adalah seseorang sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur. Orang yang menderita insomnia juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali.⁶

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dikeluhkan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa kurang lebih 1/3 dari orang dewasa pernah menderita insomnia setiap tahunnya. Gangguan tidur ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktifitas sosial dan status kesehatan penderitanya.⁷ Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10 persen dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut 10-15 persennya merupakan gejala insomnia kronis.⁸ Seseorang dapat mengalami insomnia transien akibat stres situasional seperti masalah keluarga, kerja atau sekolah, *jet lag*, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia temporer akibat situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup, mungkin disebabkan oleh kekhawatiran, stres, dan kecemasan.⁵

Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh

mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut.⁹ Stres normal merupakan reaksi alamiah yang berguna, karena stres akan mendorong kemampuan seseorang untuk mengatasi kesulitan kehidupan. Persaingan yang banyak, tuntutan, dan tantangan dalam dunia modern ini, menjadi tekanan dan beban stres (ketegangan) bagi semua orang. Tekanan stres yang terlampau besar hingga melampaui daya tahan individu, maka akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan tidak bisa tidur. Stres yang berlangsung cukup lama, tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga timbul perubahan patologis bagi penderitanya.¹⁰

Penderita stres sekarang ini semakin banyak, pernyataan dari Dr Ratna Mardiyati dokter jiwa dari Rumah Sakit Soeharto Heerdjan, sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Gangguan stres itu disebabkan berbagai hal, terutama karena masalah pekerjaan dan tata ruang kota yang buruk di DKI Jakarta. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil DKI Jakarta menunjukkan jumlah penduduk DKI Jakarta saat ini mencapai 9,5 juta jiwa. Jumlah penduduk yang stres mencapai 1,33 juta (14 persen dari 9,5 juta), sementara stres berat mencapai 95.000-285.000 orang (1-3 persen dari 9,5 juta).¹¹

Data dari Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah tahun 2006 terdapat penyandang masalah kesejahteraan sosial tersebar dalam 27 jenis. 27 jenis tersebut diantaranya termasuk penyandang psikotik. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang

mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 diantaranya didiagnosa telah menderita kegilaan, 608.000 orang mengalami stres. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta penduduk di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Jumlah tersebut jika dipersentasekan, maka jumlahnya mencapai sekitar 2,2 persen dari total penduduk Jawa Tengah.¹² Data tersebut menunjukkan bahwa stres bersifat *universally*, yaitu semua orang dapat merasakannya tetapi cara pengungkapannya yang berbeda atau *diversity*. Stres sering terjadi pada orang yang bekerja dan pada situasi perkuliahan.¹³

Perkuliahan pada dunia modern sekarang ini, bukan lagi hanya sekadar datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian, dan kemudian lulus. Perkuliahan sekarang tidak sesederhana itu, hal ini dapat dianalogikan dengan proses evolusi yang membuat spesies-spesies makhluk hidup semakin kompleks, demikian juga dunia perkuliahan dewasa ini. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan disamping tekanan dalam kuliah yang sudah begitu melelahkan. Grafik usia mahasiswa menunjukkan bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja hingga dewasa muda. Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah, mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman. Masalah-masalah tersebut, baik dalam hal perkuliahan maupun kehidupan di luar kampus, dapat menjadi distress yang mengancam, karena ketika ada stressor yang datang, maka tubuh akan meresponnya.¹⁴

Stressor yang dialami mahasiswa sangat besar dampaknya, hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hadiyanto. Penelitian tersebut mendapatkan data sebanyak 3% mahasiswa mengalami stres berat dan akan bertambah jika institusi pendidikan tidak melakukan pencegahan stres terhadap mahasiswa keperawatan.¹⁵ Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Dampak negatif pada mahasiswa secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, dan sulit memahami pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya. Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebih-lebihan serta berisiko tinggi.¹⁶

National Sleep Foundation menyatakan bahwa di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 70% paling sedikit seminggu sekali dan 30 juta orang sulit tidur setiap malamnya. Di Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui 30 mahasiswa laki-laki mengalami gangguan sulit tidur (insomnia), stres memicu gangguan sulit tidur pada mahasiswa, hampir 37,5% dari 30 mahasiswa mengalaminya.¹⁷ Hasil penelitian Reni didapatkan stres ringan dialami oleh mahasiswa kedokteran sebanyak 82 (61,7%) responden dari 133 responden, dan stres sedang dialami oleh 51 (38,3%) responden. Mahasiswa

yang mengalami insomnia sebanyak 29 (21,8%) responden.¹⁸

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa Keperawatan PSIK Undip angkatan 2010 ditemukan bahwa 10% dari 10 responden mengalami stres ringan, 70% mengalami stres sedang, dan 20% mengalami stres berat, dan mahasiswa yang menjadi responden yang mengalami insomnia sebanyak 5 mahasiswa. Akibat dari minimnya waktu tidur akan mengakibatkan kelelahan, mengantuk, sulit berkonsentrasi, penurunan daya ingat, menurunnya prestasi belajar atau pekerjaan, serta penurunan produktifitas, bahkan dapat menyebabkan kematian karena kecelakaan. Mahasiswa yang mengalami insomnia sering mengalami penurunan prestasi akademik, hal tersebut dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Puspito pada tahun 2009. Penelitian yang dilakukan di fakultas kedokteran tersebut menyatakan bahwa jika angka insomnia naik maka prestasi belajar akan menurun.¹⁹

Permasalahan yang diangkat penelitian ini adalah apakah tingkat stres berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro?

II. Metode

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa regular angkatan tahun 2009 dan 2010 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Besarnya sampel diambil dengan rumus:

$$n = \left(\frac{N}{1 + N(d)^2} \right)$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Besar populasi

d^2 = Tingkat signifikansi (0,05)

Jumlah sampel yang dapat diambil adalah 155 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner yang diadopsi dari DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scale 42*) dan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Kuisisioner pertama menjelaskan tentang tingkat stres yang dialami mahasiswa. Kuisisioner kedua tentang kejadian insomnia pada mahasiswa. Hasil dari data yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan uji statistik *Fisher Exact*.

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil analisis data tingkat pengetahuan diperoleh data bahwa responden yang memiliki tingkat stres ringan adalah 34 responden (23,4%) dibandingkan dengan responden yang mengalami stres sedang sebanyak 31 responden (21,4%), stres berat sebanyak 3 responden (2,1%), dan stres sangat berat sebanyak 1 responden (0,7%).

Hasil tersebut dapat dilihat stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah stres ringan dan stres sedang. Stres yang dialami individu mempunyai beberapa tahapan: 1. Stres tahap pertama (stres paling ringan), 2. Stres tahap kedua, 3. Stres tahap ketiga, 4. Stres tahap keempat, 5. Stres tahap kelima, 6. Stres tahap keenam (stres paling berat).²² Stres yang terjadi terjadi dikarenakan adanya stresor. Stresor adalah semua kondisi stimulasi yang berbahaya dan menghasilkan reaksi stres, misalnya jumlah semua respon fisiologik nonspesifik yang menyebabkan kerusakan dalam sistem biologis. Kerentanan dan kemampuan

koping (*coping capacity*) seseorang memainkan peranan dalam terjadinya reaksi stres akut dan keparahannya.²⁵

Hasil penelitian pada mahasiswa yang tidak mengalami stres jumlahnya sebanyak 76 responden (52,4%). Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan tersebut.²⁴ Individu yang sanggup mengatasi stressor artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka dikatakan individu tersebut tidak mengalami stres.³⁶ Hasil tersebut berarti sebagian mahasiswa dapat menggunakan adaptasi stres yang baik dengan berusaha mempertahankan keseimbangan dari suatu keadaan walaupun sedang menghadapi ujian ataupun tugas-tugas akademik lainnya.

Hasil analisis data kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro ditemukan bahwa responden yang mengalami insomnia sebanyak 62 responden (42,8%) sedangkan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 83 responden (57,2%). Setiap individu pada dasarnya pernah mengalami insomnia. Survey yang dilakukan oleh National Institute of Health di Amerika menyebutkan bahwa wanita, orang yang lebih dewasa, dan seseorang yang memiliki sosial ekonomi yang rendah lebih banyak mengalami gangguan tidur.³⁷

Hasil tabel silang antara tingkat stres dan kejadian insomnia kejadian insomnia yang mengalami stres. Kejadian insomnia yang dialami mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro terbesar dialami pada kondisi stres sedang, yaitu sebanyak 19 responden (61,3%) dari 31 responden yang mengalami stres sedang. Kejadian

insomnia sebanyak 15 responden (44,1%) dari 34 responden yang mengalami stres ringan, dan 25 responden (32,9%) dari 76 responden yang mengalami insomnia tetapi tidak mengalami stress.

Hasil perhitungan uji *fisher-exact* dan ditemukan hasil dengan signifikansi (*p value*) sebesar 0,009 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga hipotesis diterima dan hasil dari penelitian adalah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Faktor penyebab terjadinya insomnia adalah stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin, alkohol, dan kurang olahraga.²³ Mahasiswa dalam mengatasi permasalahan dan aktivitas kuliah lebih rentan mengalami stres dikarenakan mahasiswa seringkali menghadapi beban tambahan disamping tekanan dalam kuliah yang sudah begitu melelahkan.¹⁴

Insomnia merupakan sebuah *symptom* atau gejala. Artinya apabila individu mengalami insomnia, kemungkinan ada masalah emosional yang belum terselesaikan. Masalah emosional itu bisa berupa kecemasan, stres, ketakutan, depresi, marah, sakit hati, kesedihan atau masalah emosi lainnya. Banyak penderita insomnia yang tidak menyadari masalah emosi apa yang menyebabkan dia tidak bisa tidur sehingga banyak dari penderita insomnia lebih memilih meminum obat tidur dibanding mencari bantuan psikoterapis.³⁸

Insomnia dapat menimbulkan masalah-masalah seperti kecemasan, stres, dan depresi karena tidak mampu tidur. Masalah tersebut adalah reaksi berantai yang tidak pernah usai. Masalah emosi menyebabkan insomnia dan insomnia menyebabkan masalah

emosi yang lebih parah, begitu seterusnya.³

IV. Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang berjudul “Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang mengalami stres paling banyak mengalami stres ringan dibandingkan stres sedang, berat dan sangat berat.
2. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro yang mengalami insomnia lebih sedikit dari mahasiswa yang tidak mengalami insomnia.
3. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia.

B. Saran

1. Untuk mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
 - a. Mahasiswa yang mengalami stres dapat melakukan penatalaksanaan terhadap stres dengan menerapkan pola koping. Pola koping dapat dilakukan dengan cara: berjalan-jalan santai setiap hari, berbicara dengan teman, berdoa, melakukan tehnik

- relaksasi (relaksasi pernafasan dan relaksasi otot), meditasi, berenang, dan rekreasi dengan orang lain.
- b. Mahasiswa yang mengalami insomnia sebaiknya segera mengatasi masalah insomnia secepat mungkin dengan cara mempertahankan waktu tidur yang teratur, jaga agar kamar tidur gelap, tenang, dan dingin, hindari tidur pada siang atau sore hari, mengkonsumsi makanan tinggi protein sebelum tidur; seperti keju, susu atau telur, melakukan latihan-latihan gerak badan setiap pagi, dan melakukan relaksasi otot serta meditasi sebelum tidur.
2. Untuk Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro sebaiknya memberi aroma terapi pada setiap ruang perkuliahan dan mengadakan program yoga dan olahraga secara rutin satu minggu sekali untuk mengatasi stres dan insomnia yang terjadi pada mahasiswa yang dikarenakan rutinitas perkuliahan yang sangat padat sehingga dapat menyegarkan kondisi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahid N. *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC. 2008
2. Cegah Penuaan Dini Dengan Tidur Cukup. 2011. Diakses tanggal 13 September 2011. <http://sinergifitness.com>
3. Med Express. *Bebas Insomnia*. Yogyakarta: Karnesius. 2009
4. Qimy. *Gangguan Pola Tidur*. 2009. Diakses tanggal 5 Oktober 2011. <http://www.kaltimpost.co.id>
5. Perry dan Potter. *Fundamental Keperawatan volume 2, Edisi IV*. Jakarta: EGC. 2006
6. Japardi I. *Gangguan Tidur*. Library.usu.ac.id. 2002
7. Turana Y. *Gangguan Tidur: Insomnia*. 2007. Diakses tanggal 13 September 2011. <http://medikaholistik.com>
8. Hadriani P. *Disiksa Insomnia*. 2010. Diakses tanggal 13 september 2011. <http://www.tempo.co>
9. National Safety Council. *Manajemen Stres*. Jakarta: EGC. 2004
10. Hartono L.A.. *Stres dan Stroke*. Yogyakarta: Karnesius. 2011
11. Suara Pembaruan Daily. *Kejiwaan Warga Jakarta*. 2009. Diakses tanggal 5 Oktober 2011. <http://202.169.46.231/>
12. Tim Peneliti Balitbang Provinsi Jateng. *Study Penanganan Masalah Sosial Gelandangan Psikotik di Wilayah Perbatasan dan*

- Perkotaan. Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Jawa Tengah. 2007
13. Pedak M. Metode Super Nol Menaklukkan Stres. Jakarta: Hikmah. 2009
 14. Leonardo M. Menyiasati Stres dalam Dunia Perkuliahan. 2008. Diakses tanggal 17 September 2011. <http://all-about-stress.com>
 15. Hubungan Antara Tingkat Stres Pada Mahasiswa Ners Reguler Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. 2010. Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang
 16. Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Kedokteran Universitas Sumatera Utara. 2010. Jurnal Universitas Sumatera Utara
 17. Hubungan Perilaku Merokok dan Stres dengan Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2010. Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
 18. Surya R.S. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2008. 2011. Jurnal Universitas Islam Indonesia
 19. Puspito F. Hubungan Insomnia dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2005-2007 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jurnal Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2009
 20. Hidayat A.A. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika. 2006
 21. Asmadi. Teknik Prosedural Keperawatan, Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika. 2008
 22. Tomb D.A. Buku Saku Psikiatri. Jakarta: EGC 2004
 23. Rafiudin R. Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: Elex Media Komputindo. 2004
 24. Sunaryo. Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC. 2004
 25. Sriati A. Tinjauan Tentang Stres. 2008. Jurnal Universitas Padjadjaran
 26. Stres dan Adaptasi. 2010. Diakses tanggal 3 Oktober 2011. <http://www.scribd.com>
 27. Videbeck S.L. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC. 2008
 28. Wijayanti D.Y. Stres dan Adaptasi. 2011. Diakses tanggal 3 Oktober 2009. <http://www.scribd.com>
 29. Christensen P.J dan Kenney J.W. Proses Keperawatan Aplikasi Model Konseptual. Jakarta: EGC. 2009
 30. Nursalam. Konsep dan Penelitian Metodologi Penelitian ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika. 2003
 31. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. 2002

32. Sugiyono. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: CV Alfabeta. 2003
33. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta. 2009
34. Hidayat A.A. Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data. Salemba Media: Jakarta. 2007
35. Budiarto E. Biostatiska Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC. 2001
36. Walgito B. Pengantar Psikologi Umum. Andi Offset: Yogyakarta. 2002
37. Lesmana D. Tidur dan Insomnia. 2011. Diakses tanggal 1 Desember 2011. <http://www.Scribd.com/>
38. Hipno Terapi Mengatasi Masalah Tidur. 2011. Diakses tanggal 1 Desember 2011. <http://www.hipnoterapi.asia/>