



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT
INSOMNIA MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

**LAPORAN HASIL
KARYA TULIS ILMIAH**

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mencapai gelar sarjana
strata-1 kedokteran umum**

**FITRI EKA WULANDARI
22010113140160**

**PROGRAM PENDIDIKAN SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
TAHUN 2016**

LEMBAR PENGESAHAN HASIL KTI
HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA
MAHASISWA/I ANGKATAN 2012/2013 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

Disusun Oleh :

Fitri Eka Wulandari
22010113140160

Telah disetujui

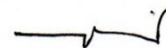
Semarang, 9 November 2016

Pembimbing I



dr. Titis Hadiati, Sp.KJ
NIP. 19790907 201404 2 001

Pembimbing II



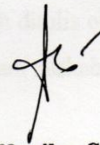
dr. Widodo Sarjana A.S., M.KM., Sp.KJ
NIP. 19710222 201012 1 001

Ketua Penguji



dr. Alifiati Fitrikasari, Sp.KJ (K)
NIP. 19691213 199802 2 001

Penguji



dr. Kanti Yunika, Sp.THT-KL
NIP. 19830623 200912 2 006

Mengetahui, a.n Dekan
Ketua Program Studi Pendidikan Dokter



dr. Farah Hendara Ningrum, Sp.Rad(K)
NIP. 197806272009122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Mahasiswa : Fitri Eka Wulandari
NIM : 22010113140160
Program Studi : Program Pendidikan Sarjana Program Studi
Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Judul KTI : Hubungan Antara Tingkatan Stres dengan
Tingkat Insomnia

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. KTI ini ditulis sendiri dengan tulisan asli saya sendiri tanpa bantuan orang lain selain pembimbing dan narasumber yang diketahui oleh pembimbing.
2. KTI ini sebagian atau seluruhnya belum pernah dipublikasi dalam bentuk artikel ataupun tugas ilmiah lain di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain.
3. Dalam KTI ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis orang lain kecuali secara tertulis dicantumkan sebagai rujukan dalam naskah dan tercantum dalam daftar kepustakaan.

Semarang, 9 November 2016

Yang membuat pernyataan,

Fitri EkaWulandari

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, karena atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan akhir karya tulis ilmiah yang berjudul “Tingkat Stres Pada *Caregiver* Pasien Gangguan Jiwa Psikotik”. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, yaitu:

1. Rektor Universitas Diponegoro yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar dan meningkatkan ilmu pengetahuan serta keahlian.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan baik dan lancar.
3. dr. Titis Hadiati, Sp.KJ selaku dosen pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. dr. Widodo Sarjana A.S., M.KM., Sp.KJ selaku dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. dr. Alifiati Fitrikasari, Sp.KJ (K) selaku dosen ketua penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis.
6. dr. Kanti Yunika, Sp.THT-KL selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis.
7. Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
8. Orang tua, H. Phutut Eko Pramono dan Hj. Wardaniar , yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material kepada penulis.

9. Teman-teman, Geng Kacang dan Geng GTK yang telah membantu penulis sehingga tersusunlah laporan penelitian ini.

10. Teman - teman angkatan 2013 dan 2012 Kedokteran Umum Universitas Diponegoro dan pihak lain yang tidak bias disebutkan satu per satu atas segala bantuan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan pada laporan ini.

Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang dapat menambah kesempurnaan laporan ini. Akhirnya, semoga laporan karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan almamater pada khususnya.

Semarang, 9 November 2016

Fitri Eka Wulandari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR SINGKATAN	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Stres.....	8
2.1.1 Definisi Stres	8
2.1.2 Penyebab Stres	9
2.1.3 Tanda dan Gejala Stres.....	10

2.1.4	Tingkat Stres	12
2.1.5	Pengukuran Stres.....	13
2.2	Insomnia.....	15
2.2.1	Pengertian Insomnia.....	15
2.2.2	Penyebab Insomnia	16
2.2.3	Faktor Risiko	18
2.2.4	Tanda dan Gejala Insomnia.....	19
2.2.5	Pengukuran Insomnia.....	20
2.3	Hubungan Stres dengan Insomnia.....	21
2.4	KerangkaTeori.....	23
2.5	KerangkaKonsep	24
2.6	Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....		25
3.1	Ruang Lingkup Penelitian.....	25
3.2	TempatdanWaktuPenelitian	25
3.2.1	Tempat Penelitian.....	25
3.2.2	Waktu Penelitian	25
3.3	Jenis dan Rancangan Penelitian	25
3.4	Populasi dan Sampel	25
3.4.1	Populasi	25
3.4.2	Sampel.....	26
3.5	Variabel Penelitian	26
3.5.1	Variabel Bebas	26
3.5.2	Variabel Tergantung.....	27
3.6	Definisi operasional	27
3.7	Cara pengumpulan data.....	29
3.7.1	Bahan.....	29

3.7.2. Alat	29
3.7.3. Jenis Data	29
3.7.4. Cara Kerja	30
3.9 Alur penelitian.....	31
3.10 Analisis Data	32
3.11 Etika Penelitian	32
3.12 Jadwal Penelitian.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	34
4.1 Gambaran Umum	34
4.2 Karakteristik Responden	34
4.2.1 Deskripsi Umum Responden.....	34
4.2.2 Tingkat Stres	37
4.2.3 Tingkat Insomnia.....	38
4.3 Hasil Uji Hipotesis	39
4.3.1 Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia.....	39
BAB V PEMBAHASAN	40
5.1 Hasil Penelitian	40
5.2 Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia.....	42
5.3 Keterbatasan Penelitian	43
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	45
6.1 Kesimpulan	45
6.2 Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Skala <i>Alternatif</i> Jawaban.....	14
Tabel 3. Definisi Operasional	27
Tabel 4. Jadwal Penelitian	33
Tabel 5. Karakteristik Responden	35
Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	37
Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Insomnia.....	38
Tabel 8. Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangka teori	23
Gambar 2.Kerangka konsep	23
Gambar 3.Alur Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Ethical clearance
- Lampiran 2. Surat izin penelitian
- Lampiran 3. Informed consent
- Lampiran 4. Kuesioner data demografi
- Lampiran 5. Kuesioner DASS42
- Lampiran 6. Kuesioner KSPBJ-IRS
- Lampiran 7. Output SPSS
- Lampiran 8. Biodata mahasiswa

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbular System Reticular</i>
DASS42	: <i>Depression Anxiety Stress Scale 42</i>
DSM-IV	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV</i>
GERD	: <i>Gastroesophageal Reflux Disease</i>
KSPBJ-IRS	: <i>Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta- Insomnia Rating Scale</i>
KTI	: <i>Karya Tulis Ilmiah</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
SCN	: <i>Supra Chiasmatic Nucleus</i>
PSQI	: <i>Pittsburg Slepp Quality Index</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia pada mahasiswa/i angkatan 2012 dan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain belah lintang (*cross sectional*). Sampel diambil secara *total sampling* dari Mei hingga Juli 2016. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS 42 dan kuesioner KSPBJ-IRS.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian menunjukkan bahwa 150 responden atau 43,9% normal, 36 responden atau 10,5% mengalami stres ringan, 67 responden atau 19,6% mengalami stres sedang, 51 responden atau 14,9% mengalami stres berat, 38 responden atau 11,1% mengalami stres sangat berat. 204 responden atau 59,6% normal, 129 responden atau 37,7% mengalami insomnia ringan, 9 responden atau 2,6% mengalami insomnia sedang, dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan arah hubungannya positif sedang.

Kata Kunci : Tingkat stres, *stressor*, tingkat insomnia, mahasiswa fakultas kedokteran

Abstrak

Background: *Stress is the inability to overcome the threat faced by the mental, physical, emotional, and spiritual, which at one time can affect the physical health of humans. Insomnia is the inability to meet the needs sleep, both in aquality and quantity.*

Aim: *This study aimed to determine the relationship between stress levels with the level of insomnia in students of Medical Education Faculty of Medicine, University of Diponegoro in 2012 and 2013.*

Methods: *This study used an observational design with cross sectional design sampels taken by total sampling from May to July 2016. The data collection using questionnaires DASS42 and Questionnaires KSPBJ-IRS.*

Result: *The results showed that 150 respondents or 43,9% normal, 36 respondents or 10,5% mild stress, 67 respondents or 19,6% moderate stress, 51 respondents or 14,9% severe stress, 38 respondents or 11,1% very severe stress, 204 respondents or 59,6% normal, 129 respondents or 37,7% mild insomnia, 9 respondents or 2,6% moderate insomnia, and none had sever insomnia.*

Conclusion: *There is a significant relationship betwee the level of stress and insomnia levels with moderate positive relationship direction.*

Keywords : *Stess levels, stressor, insomnia levels, students of Medical Education Faculty of Medicine*