



**PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN INSOMNIA PADA  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
DIPONEGORO YANG BERASAL DARI SEMARANG DAN NON  
SEMARANG**

**LAPORAN HASIL AKHIR  
KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai syarat untuk memenuhi persyaratan guna mencapai gelar  
sarjana Program Strata-1 Kedokteran Umum**

**Disusun oleh:**

**WINADI YOYADA DWI PUTRA**

**22010113130146**

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

**2016**

**LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN HASIL KTI**

**PERBEDAAN TINGKAT STRES DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG BERASAL  
DARI SEMARANG DAN NON SEMARANG**

Disusun oleh:

**WINADI YOYADA DWI PUTRA**  
**22010113130146**

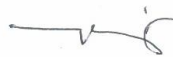
Telah disetujui  
Semarang, 28 Juli 2016

**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. 196912131998022001**

**Penguji**



**dr. Kanti Yunika, Sp.THT-KL**  
**NIP. 198306232009122006**

**Mengetahui a.n. Dekan ,  
Sekretaris Ketua Program Studi Pendidikan Dokter**



**dr. Farah Hendaraningrum, Sp.Rad(K)**  
**NIP. 197806272009122001**

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Winadi Yoyada Dwi Putra  
NIM : 22010113130146  
Program Studi : Program Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan  
Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro  
Judul KTI : Perbedaan Tingkat Stres dan Insomnia pada Mahasiswa  
Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang  
Berasal dari Semarang dan Non Semarang

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 pada daftar kepustakaan.

Semarang, Juli 2016

Yang membuat pernyataan,

Winadi Yoyada Dwi Putra

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna mencapai gelar Sarjana Strata-1 Kedokteran Umum di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Penulis menyadari sangatlah sulit untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sejak penyusunan proposal sampai dengan terselesaikannya laporan hasil Karya Tulis Ilmiah ini. Bersama ini, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk belajar dan meningkatkan ilmu pengetahuan.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik dan lancar.
3. dr. Titis Hadiati, Sp.KJ selaku dosen pembimbing I dan dr. Widodo Sarjana A.S., M.KM, Sp.KJ selaku dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. dr. Alifiati Fitrikasari, Sp.KJ(K) selaku ketua penguji dan dr. Kanti Yunika, Sp.THT-KL selaku penguji Karya Tulis Ilmiah yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan memberikan kritik serta saran yang membangun terkait penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, khususnya staf Bagian Karya Tulis Ilmiah, yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.

6. Seluruh angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan waktunya sebagai responden dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orangtua: Ayahanda Eddy Kusnady dan Ibunda Tjoa Wie Lan, serta saudara-saudara maupun anggota keluarga lain yang senantiasa member dukungan moral maupun material kepada penulis.
8. Fitri Eka Wulandari, teman seperjuangan yang selalu membantu dan mendukung dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Farah Putri Novianti, sahabat seperjuangan yang selalu memberi dukungan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu atas bantuan secara langsung maupun tidak langsung sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan semua pihak yang telah bersedia membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, Juli 2016

Winadi Yoyada Dwi Putra

## 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
ABSTRACT .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Orisinalitas Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Stres .....	8
2.1.1 Definisi Stres .....	8
2.1.2 Etiologi Stres .....	9
2.1.3 Efek Stres.....	12
2.1.4 Tingkatan Stres .....	15
2.1.5 Alat Ukur Tingkat Stres.....	16

2.2	Insomnia .....	20
2.2.1	Definisi Insomnia .....	20
2.2.2	Penyebab Insomnia.....	22
2.2.3	Tanda dan Gejala Insomnia .....	24
2.2.4	Klasifikasi dan Alat Ukur Insomnia .....	25
2.3	Kerangka Teori .....	30
2.4	Kerangka Konsep .....	31
2.5	Hipotesis .....	31
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>		<b>32</b>
3.1	Ruang Lingkup Penelitian .....	32
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
3.3	Rancangan Penelitian .....	32
3.4	Populasi dan Sampel.....	32
3.4.1	Populasi Target .....	32
3.4.2	Populasi Terjangkau .....	33
3.4.3	Subyek Penelitian .....	33
3.4.3.1	Kriteria Inklusi.....	33
3.4.3.2	Kriteria Eksklusi .....	34
3.4.4	Teknik Pengambilan Sampel .....	34
3.4.5	Besar Sampel .....	34
3.5	Variabel Penelitian .....	34
3.5.1	Variabel Bebas.....	34
3.5.2	Variabel Tergantung .....	35
3.6	Definisi Operasional Penelitian .....	35
3.7	Cara Pengumpulan Data .....	36
3.7.1	Alat Penelitian .....	36
3.7.2	Jenis Data.....	37
3.7.3	Cara Kerja.....	37
3.8	Alur Penelitian.....	38

3.9	Pengolahan dan Analisis Data .....	39
3.10	Etika Penelitian.....	39
3.11	Jadwal Penelitian .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN .....		41
4.1	Gambaran Umum .....	41
4.2	Karakteristik Umum Responden .....	41
4.3	Analisis Deskriptif.....	44
4.3.1	Status Agama Responden .....	44
4.3.2	Status Suku Bangsa Responden.....	45
4.3.3	Status Jenis Kelamin Responden.....	45
4.3.4	Status Tempat Tinggal Responden .....	46
4.4	Perbedaan Skor Skala Stres DASS pada Responden.....	47
4.5	Perbedaan Skor Skala Insomnia KSPBJ-IRS pada Responden.....	47
BAB V PEMBAHASAN .....		49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....		58
6.1	Kesimpulan .....	58
6.2	Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA .....		61
LAMPIRAN .....		68



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian .....	5
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel.....	35
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....	40
Tabel 4. Karakteristik Umum Responden.....	42
Tabel 5. Status Agama Responden .....	44
Tabel 6. Status Suku Bangsa Responden .....	45
Tabel 7. Status Jenis Kelamin Responden .....	45
Tabel 8. Status Tempat Tinggal Responden .....	46
Tabel 9. Perbedaan Skor Skala Stres DASS pada Responden .....	47
Tabel 10. Perbedaan Skor Skala Insomnia KSPBJ-IRS pada Responden .....	47

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	31
Gambar 3. Alur Penelitian.....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i> .....	66
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	67
Lampiran 3. Kuesioner Demografi .....	68
Lampiran 4, DASS .....	70
Lampiran 5. KSPBJ-IRS .....	73
Lampiran 6. <i>Spreadsheet</i> Data .....	77
Lampiran 7. Hasil Analisis Data .....	78

## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
US	: <i>United States</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale-10</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
PPDGJ	: <i>Pedoman Penggolongan dan Diagnostik Gangguan Jiwa</i>
PTSD	: <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>
GERD	: <i>Gastro Esophageal Reflux Disease</i>
ICD-10	: <i>International Code of Diagnosis 10</i>
DSM-IV	: <i>Diagnostic and Statistical manual of Mental disorder IV</i>
ICSD 2	: <i>International Classification of Sleep Disorder 2</i>
IRS	: <i>Insomnia Rating Scale</i>
PIRS	: <i>Pittsburgh Insomnia Rating Scale</i>
RIS	: <i>Regensburg Insomnia Scale</i>
KSPBJ-IRS	: <i>Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale</i>
S1	: <i>Strata 1</i>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Stres dan insomnia merupakan masalah kejiwaan yang paling umum terjadi di seluruh masyarakat dunia, termasuk Indonesia. Angka kejadian stres dan insomnia semakin mengalami peningkatan setiap tahunnya. Kejadian stres serta insomnia tersebut seringkali terjadi pada dewasa muda khususnya mahasiswa yang memiliki banyak tekanan dalam masa studinya. Tekanan tersebut bisa berasal dari lingkungan, khususnya tempat tinggal.

**Tujuan:** Mengetahui serta membedakan tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro yang berasal dari Semarang dan non Semarang.

**Metode:** Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif-analitik dengan desain belah-lintang. Responden penelitian merupakan seluruh mahasiswa semester 4 fakultas kedokteran Universitas Diponegoro yang berjumlah 171 orang. Tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dan tingkat insomnia diukur dengan menggunakan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS)

**Hasil:** Dalam hal tingkat stres berdasarkan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), didapatkan melalui hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang. Dalam hal tingkat insomnia berdasarkan skala Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) didapatkan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov* bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara mahasiswa yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang.

**Kesimpulan:** Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam hal tingkat stres dan tingkat insomnia antara mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro semester 4 yang berasal dari Semarang dengan yang berasal dari non Semarang.

**Kata Kunci:** Tingkat stres, tingkat insomnia, mahasiswa fakultas kedokteran, berasal Semarang dan non Semarang

## ABSTRACT

**Backgrounds:** *Stress and insomnia are the most common problems in the world, including Indonesia, The incidences of the stress and insomnia are rising every year. The incidence of stress and insomnia often occur in young adults, especially college students who have a lot of pressure in their study. The pressure can come from environment, especially from residence.*

**Aims:** *To know and to differentiate the levels of stress and insomnia on college students of Diponegoro University's medical faculty who come from Semarang and non Semarang.*

**Methods:** *Descriptive-analytic study with a cross-sectional design. Respondents are all fourth semester students of medical faculty Diponegoro University numbering 171 people. Stress levels were measured using a Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire and insomnia levels were measured using a Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) questionnaire.*

**Results:** *The levels of stress according to Depression Anxiety Stress Scale (DASS), with Kolmogorov-Smirnov test results found that there was no significant difference among students from Semarang to those from non Semarang. The levels of insomnia according to Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS), Kolmogorov-Smirnov test results found that there was no significant difference in the levels of insomnia among students from Semarang to those from non Semarang.*

**Conclusion:** *There is no significant difference in the levels of stress and insomnia between 4<sup>th</sup> semester college students of Diponegoro University's medical faculty who come from Semarang and non Semarang.*

**Keywords:** *Levels of stress, levels of insomnia, medical students, from Semarang and non Semarang*