

**HUBUNGAN *INSOMNIA* DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :
Berny Nur Bengawan
1710301154

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2022**

**HUBUNGAN *INSOMNIA* DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR:
*NARRATIVE REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:
Berny Nur Bengawan
1710301154

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas `Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Asyhara Naela Arifin, M. Kes

Tanggal : 25 Mei 2021

Tanda Tangan :



HUBUNGAN *INSOMNIA* DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR: *NARRATIVE REVIEW*¹

Berny Nur Bengawan², Asyhara Naela Arifin³

ABSTRAK

Latar Belakang : *Insomnia* merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Gangguan pola tidur merupakan kondisi seseorang yang mengalami risiko perubahan jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan. **Tujuan :** untuk mengetahui hubungan *insomnia* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. **Metode :** Metode penelitian ini yaitu *narrative review* dengan framework PEOs merupakan metode pencarian *literature* yang merupakan akronim dari 4 komponen yaitu: P (*Population, patient, problem*), E (*Exposure*), O (*Outcome*), s (*Study Design*). **Hasil :** hasil pada keseluruhan pencarian dari 4 database terdapat 431 artikel. Setelah dilakukan screening artikel secara menyeluruh didapatkan 4 artikel dan 6 jurnal yang membuktikan *insomnia* dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. **Kesimpulan :** Berdasarkan pembahasan pada skripsi yang berjudul “Hubungan *Insomnia* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang sudah melewati seleksi yang di tinjau secara independent berdasarkan hasil review 4 artikel dan 6 jurnal yang telah di teliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak sekali yang mengalami *insomnia* dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. **Saran :** Penulis berharap ada penelitian yang lebih lanjut mengenai *insomnia* dan stress sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini, karena penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangannya.

Kata kunci : *Insomnia*, Mahasiswa Tingkat akhir, Narrative Review
Daftar pustaka : 20 referensi (2011-2021)

¹ Judul skripsi

² Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN *INSOMNIA* AND STRESS LEVEL IN FINAL YEAR STUDENTS: A NARRATIVE REVIEW¹

Berny Nur Bengawan², Asyhara Naela Arifin³

ABSTRACT

Background: *Insomnia* is a condition characterized by a disturbance in the amount, quality or time of sleep in an individual. Sleep disturbances can interfere with the physical, emotional, cognitive, and social growth of adults. Sleep pattern disturbance is a condition of a person who experiences a risk of changes in the number and quality of rest patterns that cause discomfort. **Objective :** The study aims to determine the correlation between *insomnia* and stress levels in final year students. **Method:** This research employed a narrative review method with the PEOs framework, a literature review method which was a an acronym of 4 components, namely: P (Population, patient, problem), E (Exposure), O (Outcome), s (Study Design). **Result:** The results of the overall search from 4 databases obtained 431 articles. After thorough screening, 4 articles and 6 journals were found that proved there was a correlation between *insomnia* with stress levels in final year students. **Conclusion:** Based on the review of 4 articles and 6 journals that have been researched, it can be concluded that there were many final year students who experienced *insomnia* with stress levels. **Suggestion:** As the researcher is aware, there are still many gaps in this study, more research on stress and *insomnia* is anticipated in order to close these gaps.

Keywords : *Insomnia*, Final Year Students, Narrative Review

Bibliography : 20 References (2011-2022)

¹ Title

² Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Fakta tersebut menunjukkan besarnya kemungkinan masalah akademis, emosional, kesehatan, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi, yaitu memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur. Gangguan pola tidur merupakan kondisi seseorang yang mengalami risiko perubahan jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan.

Penderita *insomnia* mengalami ngantuk yang berlebih pada siang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Perry dan Polter, 2011). Orang yang menderita *insomnia* juga bisa terbangun lebih dini dan kemudian sulit untuk tidur kembali (Japardi, 2011). Kebutuhan manusia untuk tidur pada bayi adalah 13-16 jam untuk pertumbuhan bayi, pada anak adalah 8-12 jam untuk perkembangan otak anak-anak untuk ketahanan memori, pada dewasa adalah 6-9 jam untuk menjaga kesehatan dan pada usia lanjut adalah 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2011).

WHO (World Health Organization) pada tahun 1993, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Lanywati, 2011). Sebuah studi mengungkapkan bahwa kejadian *insomnia* mempengaruhi hingga 15% - 40%

populasi dunia. *Insomnia* memiliki pre dominansi terhadap perempuan. Sekitar 25% kasus *insomnia* dialami pada usia 65 - 79 tahun dan 14% terjadi pada usia 18 - 34 tahun (Najib, 2016). Sistem pendidikan tinggi di dunia memiliki konsep yaitu memajukan bangsanya melalui pendidikan seperti di negara-negara Jepang, Eropa, Kanada, Malaysia, Singapura, Australia, Korea Selatan dan New Zealand. Begitu pula dengan system pendidikan tinggi di Indonesia untuk memajukan bangsanya dengan meningkatkan mutu pendidikan agar mampu bersaing dengan negara-negara lain (Marhum, 2011).

Mahasiswi tingkat akhir biasanya dibebankan pada skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswi dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang dibahas. Student Health and Welfare (2014) menyatakan bahwa jika seseorang sedang mengalami kesal atau tertarik terhadap suatu hal, atau mengalami keadaan stress mungkin akan mengalami kesulitan untuk tidur.

Tingkat kecemasan dan tekanan yang dialami mahasiswi (Bailey, 2015; Khamelina. F, 2014) juga dapat menyebabkan keadaan tidak dapat tidur pada malam hari. Hal ini membuat universitas sebagai tempat untuk berkembangnya *insomnia* disaat mahasiswi harus menunggu dosen, ujian proposal dan pendadaran. Mengerjakan sebuah skripsi telah menjadikan kebanyakan mahasiswi stres, takut, bahkan sampai frustrasi (Subekti, 2011; Oryza. W, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah *narrative review* dilakukan dengan menggunakan beberapa database artikel atau jurnal, diantaranya : *PubMed, Science Direct, Ebsco dan database* artikel atau jurnal tambahan dengan menggunakan *Google*

Scholar. Pencarian artikel menggunakan *keyword* atau kata kunci yang diaplikasikan dalam *boolean operators* secara terstruktur sesuai dengan *framework* yang telah dirancang hingga didapatkannya artikel atau jurnal yang sesuai dengan penelitian yang hendak diteliti.

Metode penelitian ini yaitu *narrative riview* dengan *framework* PEOs merupakan metode pencarian *literature* yang merupakan akronim dari 4 komponen yaitu: P (*Population, patient, problem*), E (*Exposure*), O (*Outcome*), s (*Study Design*).

HASIL

No	Judul/Penulis	Ringkasan Hasil
1	Kualitas Hidup Penderita <i>Insomnia</i> Pada Mahasiswa (Muhammad Akbar Nurdin, 2018).	Bivariat menunjukkan ada pengaruh antara perilaku merokok terhadap tingkat <i>insomnia</i> dengan nilai koefisien 0.425 dan terhadap kualitas hidup dengan nilai koefisien -0.205. Ada pengaruh konsumsi kafein terhadap tingkat <i>insomnia</i> dengan nilai koefisien 0.392 dan terhadap kualitas hidup dengan nilai koefisien -0.142. Ada pengaruh aktivitas fisik terhadap tingkat <i>insomnia</i> dengan nilai koefisien 0.192 dan terhadap kualitas hidup dengan nilai koefisien -0.409.
2	Hubungan Antara Stress Dengan <i>Insomnia</i> Pada Mahasiswa (Hilmy Hayr ElFauzy, 2020).	20 jurnal yang didapatkan hasil bahwa wanita memiliki persentase lebih tinggi mengalami stress dan <i>insomnia</i> . Beban akademik dan lingkungan sosial merupakan penyebab <i>insomnia</i> pada mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa dapat mengalami kecanduan internet dan gangguan tidur <i>insomnia</i> sendiri dapat berdampak kepada penurunan nilai akademik dan terjadi <i>hypertriglycerida</i> sehingga mahasiswa mengalami peningkatan index massa tubuh.
3	Hubungan Stress Dan Kecemasan Dengan <i>Insomnia</i> Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu (I Ketut Warja, 2019)	Chi-Square yang dilakukan menunjukan bahwa stress memiliki hubungan dengan <i>insomnia</i> dengan nilai p value: 0,009 dan kecemasan juga memiliki hubungan dengan <i>insomnia</i> dengan nilai p value : 0.32. diharapkan kepada praktisi kesehatan untuk lebih melengkapi kejadian <i>insomnia</i> . Terutama dalam mengambil kebijakan untuk pengendalian dan penanganan kasus ini.
4	Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Univ SAM Retulangi (Ireyne O.P. Sulana, 2020)	Hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa akhir, dan hasil uji statistic di peroleh nilai p-volue : 0,000 (<0,05).
5	Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Ahli Jenjang Dalam Menghadapi Ujian Ahli Di Stikes Parakelkang Makssar (Lestari A,2020).	57 responden yang memiliki kecemasan sebanyak 34 responden (59,6%), sebagian memiliki kecemasan sedang banyak 23 responden (40,4% dengan nilai p:0,016 yang memiliki pola tidur berat sebanyak 25 responden (43,9%) dengan nilai p:0,016) yang berarti p<a : 0,05.

6	<p>Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Malang (Al Mutazar Bin Sahanudin, 2021).</p>	<p>48 mahasiswa profesi ners yang menjadi responden mengalami stress dan kualitas tidur yang buruk. Dimana sebanyak 27 responden (56,25%) melaporkan mengalami stress ringan 18 responden (37,50%) mengalami stress moderat serta 3 responden (6,25%) mengalami stress tinggi. Sedangkan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners sebanyak 43 responden (89,58%) melaporkan mengalami kualitas tidur buruk. Jumlah kejadian tersebut lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki.</p>
7	<p>Hubungan Persepsi Mahasiswa Tingkat Akhir Terhadap Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Stress Dalam Menulis Skripsi Bhakti Kencana Bandung (Agusto Nyoman Wigo, 2017/2018).</p>	<p>Menunjukkan lebih dari setengah mahasiswa memiliki persepsi negative terhadap dosen pembimbing (54,2%) dan hampir sebagian atau setengah mengalami stress sedangkan dalam menulis skripsi (50,0%). Hasil uji statistic didapatkan nilai p-value $(0,000) \leq \alpha (0,05)$ dan nilai coefficients correlation (0,422).</p>
8	<p>Gangguan <i>Insomnia</i> Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang (Fitria Anggun Arianrini, 2012)</p>	<p>Dalam penelitian ini ditemukan bahwa subjek mengalami <i>insomnia</i> kronis karena gangguan tidur yang dialami subjek telah terjadi selama lebih dari satu bulan lamanya dan telah mengganggu kualitas hidup. Kriteria diagnostik pada subjek yang sesuai dengan DSM-IV adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur atau tidur tidak berkualitas, selama paling sedikit satu bulan.</p>
9	<p>Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami <i>Insomnia</i> Selama Mengerjakan Tugas Akhir (Noerma Shovie Rizqiea, 2012)</p>	<p>teridentifikasi menjadi beberapa tema, yaitu pengertian <i>insomnia</i> (durasi tidur insomnia, jangka waktu insomnia, kualitas tidur insomnia, dan klasifikasi insomnia); penyebab <i>insomnia</i> (faktor internal dan faktor eksternal); waktu terjadinya <i>insomnia</i> (awal insomnia, sering terjaga, mempersiapkan tidur, dan akhir insomnia); dampak negatif <i>insomnia</i> (penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan mood); dampak positif <i>insomnia</i> (tercapainya target yang diinginkan); tindakan yang dilakukan saat terjadi <i>insomnia</i> (membuat jadwal tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman, melakukan aktivitas sebelum tidur, dan manajemen nutrisi sebelum tidur); pencegahan <i>insomnia</i> (membuat jadwal tidur, membiasakan tidur tepat waktu, dan kebiasaan yang dilakukan). Perawat diharapkan mampu memberikan tindakan keperawatan kepada mahasiswa yang mengalami insomnia.</p>
10	<p>Perbedaan Kejadian <i>Insomnia</i> Pada Mahasiswa Tingkat Pertama dan Akhir Program Studi Pendidik</p>	<p>Tingkat <i>insomnia</i> pada mahasiswa tingkat pertama adalah 22 orang masuk dalam kategori tidak signifikan secara klinis (39,29), 28 orang <i>insomnia</i> ringan (50%), 6 orang <i>insomnia</i> sedang (10,71), dan tidak ada yang mengalami <i>insomnia</i> berat. Tingkat <i>insomnia</i> untuk</p>

	Dokter Fk Untan. (Yohanes Satrio, 2018).	mahasiswa tingkat akhir adalah 30 orang termasuk kategori tidak signifikan secara klinis (53,57%), 23 orang <i>insomnia</i> ringan (41,07%), 1 orang <i>insomnia</i> sedang (1,79%), dan 2 orang mengalami <i>insomnia</i> berat(3,5%)
--	---	--

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang sudah melewati seleksi yang di tinjau secara *independent* berdasarkan hasil *review* 4 artikel dan 6 jurnal yang telah di teliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak sekali yang mengalami *insomnia* dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir.

Dari 4 artikel dan 6 jurnal hasil ulasan *narrative review* tersebut, terdapat jenis penelitian menggunakan *cross sectional*, *cross sectional study*, *systematic literature riview*. Keseluruhan artikel dan jurnal yang diikutsertakan dalam *narrative review*, akan dibahas dalam satu poin utama, yaitu :

1. Kualitas hidup penerita *insomnia* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Muhammad Akbar Nurdin, 2018 bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kualitas hidup penderita *insomnia* pada mahasiswa pasca sarjana. Dalam penelitian tersebut terdapat 215 sampel.

ta *insomnia*, menggunakan teknik *exhaustive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan kelompok umur 26-35 tahun dengan proporsi tertinggi yaitu 122 orang (57.3%) dan proposi terendah kelompok umur 36-45 tahun, yaitu 17 orang (8%). Berdasarkan tahun masuk mahasiwa yang masuk tahun 2016 lebih banyak 111 orang (52.1%) dibandingkan tahun masuk 2015 yaitu 102 orang (47.5%). Responden penderitanya *insomnia* berdasarkan variable merokok, yaitu 188 orang (87.3%)

Insomnia merupakan suatu kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Gangguan tidur dapat mengganggu pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Fakta tersebut menunjukkan besarnya emungkinan masalah akademis, emosional, kesehatan, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi, yaitu memperbaiki kualitasdan kuantitas tidur.

Penelitian ini adalah penelitian *observational* dengan pendekatan desain *cross sectional study*. Penelitian ini di lakukan di Sekolah Pascasarjana Universitas Hasanudin. penelitian dilakukan pada Mei-September 2017. Populasi dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa pascasarjana strata 2 angkatan 2015 dan 2016, berjenis kelamin laki-laki dan menderi

dibandingkan tidak berperilaku merokok, yaitu 27 orang (12.7%). Responden berperilaku merokok dengan menghisap ≥ 20 batang rokok setiap hari lebih banyak, yaitu 106 orang (56.4%).

2. Hubungan antara stress dengan *insomnia* pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Hilmy Hayr Elfauzy, 2020 bertujuan untuk menemukan hubungan stress dan *insomnia* pada mahasiswa dalam penelitian tersebut terdapat jurnal internasional terkait tingkat stress

dengan tingkat *insomnia* pada mahasiswa.

Penelitian ini adalah penelitian menggunakan *Systematic Literature Review*, di mana peneliti menganalisis 20 jurnal yang didapat dari tiga data yaitu Google Scholar, Perpunas dan PubMed. Dengan kriteria inklusi yaitu jurnal yang diterbitkan pada tahun 2015-2020 dan berkaitan dengan stress dan *insomnia* pada mahasiswa. Jurnal yang didapat kemudian dilakukan review dan analisa.

Hasil penelitian menunjukkan 20 jurnal yang didapatkan hasil bahwa wanita memiliki persentase lebih tinggi mengalami stress dan *insomnia*. Beban akademik dan lingkungan sosial merupakan penyebab *insomnia* pada mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa dapat mengalami kecanduan internet dan gangguan tidur *insomnia* sendiri dapat berdampak kepada penurunan nilai akademik dan terjadi hipertrigliserida sehingga mahasiswa mengalami peningkatan index massa tubuh.

3. Hubungan stress dan kecemasan dengan *insomnia* mahasiswa regular yang sedang menyusun skripsi di fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu. Penelitian yang dilakukan I Ketut Warja,2020 bertujuan untuk mengetahui hubungan stress dan kecemasan dengan *insomnia* pada mahasiswa regular yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. yaitu dengan mencari hubungan antara dua variable atau lebih yaitu variable independent dan dependen, kemudian kedua

variable diamati dalam waktu yang bersamaan.

Hasil penelitian menunjukkan Chi-Square yang dilakukan menunjukkan bahwa stress memiliki hubungan dengan *insomnia* dengan nilai p value: 0,009 dan kecemasan juga memiliki hubungan dengan *insomnia* dengan nilai p value : 0.32. diharapkan kepada praktisi kesehatan untuk lebih melengkapi kejadian *insomnia*. Terutama dalam mengambil kebijakan untuk pengendalian dan penanganan kasus ini.

4. Hubungan tingkat stress dengan kalitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat Univ SAM Retulangi. Penelitian yang dilakukan Ireyn O.P Sulana,2020 bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulagi.

Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study (potong lintang)*. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa akhir, dan hasil uji statistic di peroleh nilai p-volue : 0,000 (<0,05).

Hasil penelitian hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur mahasiswa akhir dan hasil uji statistic di peroleh nilai p-volue : 0,000 (<0,05).

5. Hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa ahli jenjang dalam menghadapi ujian di Stikes Parakelkang Makasar.

Penelitian yang dilakukan Ayu Lestari A,2018 bertujuan mengetahui hubungan antara

tingkat kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa. Penelitian ini adalah menggunakan survey analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study yaitu untuk mencari hubungan antara variable indeviden dengan variable dependen dengan melakukan pengukuran sesaat (Nursalam,2017).

Hasil penelitian menunjukkan 57 responden yang memiliki kecemasan sebanyak 34 responden (59,6%), sebagian memiliki kecemasan sedang banyak 23 responden (40,4% dengan nilai $p:0,016$ yang memiliki pola tidur berat sebanyak 25 responden (43,9%) dengan nilai $p:0,016$ yang berarti $p < \alpha : 0,05$.

6. Hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Malang.

Penelitian yang dilakukan Al Mutazar bin Saharudin,2021 bertujuan menganalisa hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners universitas muhammadiyah malang.

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan rancangan Cross Sectional Study yaitu penelitian yang dilaksanakan melalui pengamatan dalam satu periode tertentu atau sesaat dengan setiap subjek studi hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian dengan total 48 responden.

Hasil penelitian menunjukkan 48 mahasiswa profesi ners yang menjadi responden mengalami stress dan kualitas tidur yang buruk. Dimana sebanyak 27 responden (56,25%) melaporkan mengalami stress ringan 18 responden (37,50%) mengalami

stress moderat serta 3 responden (6,25%) mengalami stress tinggi. Sedangkan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners sebanyak 43 responden (89,58%) melaporkan mengalami kualitas tidur buruk. Jumlah kejadian tersebut lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki.

7. Hubungan persepsi mahasiswa tingkat akhir terhadap dosen pembimbing dengan tingkat stress dalam menulis skripsi Bhakti Kencana Bandung.

Penelitian yang dilakukan Augusto, Nyoman Wigo, 2017/2018 bertujuan mengetahui hubungan persepsi mahasiswa tingkat akhir terhadap dosen pembimbing dengan tingkat stress dalam menulis skripsi program studi SI keperawatan stikes Bhakti Kencana Bandung tahun ajaran 2017/2018.

Penelitian ini adalah penelitian deskripsi korelasi dengan pendekatan crosssectional.

Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengah mahasiswa memiliki persepsi negative terhadap dosen pembimbing (54,2%) dan hampir sebagian atau setengah mengalami stress sedangkan dalam menulis skripsi (50,0%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value}$ ($0,000 \leq \alpha$) ($0,05$) dan nilai coefficients correlation (0,422).

8. Gangguan *insomnia* pada mahasiswa yang menyusun skripsi pada mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.

Penelitian yang dilakukan Fitria Anggun Arianrini, 2012 bertujuan melihat gambaran *insomnia* yang dialami mahasiswa selama menyusun skripsi. Penelitian ini adalah penelitian teknik partisipasi non partisipan, teknik wawancara yang bersifat semiter struktur.

Hasil penelitian 2 orang mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri semarang yang mengalami *insomnia* pada penyusunan skripsi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa subjek mengalami *insomnia* kronis karena gangguan tidur yang dialami subjek telah terjadi selama lebih dari satu bulan lamanya dan telah mengganggu kualitas hidup. Kriteria diagnostik pada subjek yang sesuai dengan DSM-IV adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur atau tidur tidak berkualitas, selama paling sedikit satu bulan.

9. Pengalaman mahasiswa yang mengalami *insomnia* selama mengerjakan tugas akhir.

Penelitian yang dilakukan Noerma Shovie Rizqiea,2012 bertujuan mengidentifikasi pengalaman mahasiswa Angkatan 2008 PSIK FK UNDIP yang mengalami *insomnia* selama mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini adalah Kualitatif dengan pendekatan fenomenologis.

Hasil penelitian teridentifikasi menjadi beberapa tema, yaitu pengertian *insomnia* (durasi tidur *insomnia*, jangka waktu *insomnia*, kualitas tidur *insomnia*, dan klasifikasi *insomnia*); penyebab *insomnia* (faktor internal dan faktor eksternal); waktu terjadinya *insomnia* (awal *insomnia*, sering terjaga, mempersiapkan tidur, dan akhir *insomnia*); dampak negatif *insomnia* (penurunan aktivitas, gangguan kesehatan, dan penurunan mood); dampak positif *insomnia* (tercapainya target yang diinginkan); tindakan yang dilakukan saat terjadi *insomnia* (membuat jadwal tidur, menciptakan lingkungan yang nyaman, melakukan aktivitas sebelum tidur, dan manajemen

nutrisi sebelum tidur); pencegahan *insomnia* (membuat jadwal tidur, membiasakan tidur tepat waktu, dan kebiasaan yang dilakukan). Perawat diharapkan mampu memberikan tindakan keperawatan kepada mahasiswa yang mengalami *insomnia*.

10. Perbedaan kejadian *insomnia* pada mahasiswa tingkat pertama dan akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fk Untan.

Penelitian yang dilakukan Yohanes Satrio,2018 bertujuan mengetahui pengaruh terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik. Kondisi kejiwaan yang kurang baik seperti kecemasan,depresi dan stress merupakan hal yang dapat memicu terjadinya *insomnia* ada seseorang mahasiswa tingkat pertama dan akhir memiliki masalahnya masing – masing.

Penelitian ini adalah penelitian studi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil penelitian menunjukkan tingkat *insomnia* pada mahasiswa tingkat pertama adalah 22 orang masuk dalam kategori tidak signifikan secara klinis (39,29%),28 orang *insomnia* ringan (50%),6 orang *insomnia* sedang (10,71%) dan tidak ada yang mengalami *insomnia* berat.Tingkat *insomnia* untuk mahasiswa tingkat akhir adalah 30 orang termasuk kategori tidak signifikan secara klinis (53,57%),23 orang *insomnia* ringan (41,07%),1 orang *insomnia* sedang (1,79%) dan 2 orang mengalami *insomnia* berat (3,57%).

Hasil penelitian tingkat *insomnia* pada mahasiswa tingkat pertama adalah 22 orang masuk dalam kategori tidak signifikan secara klinis (39,29), 28 orang *insomnia* ringan (50%), 6 orang

insomnia sedang (10,71), dan tidak ada yang mengalami *insomnia* berat. Tingkat *insomnia* untuk mahasiswa tingkat akhir adalah 30 orang termasuk kategori tidak signifikan secara klinis (53,57%), 23 orang *insomnia* ringan (41,07%), 1 orang *insomnia* sedang (1,79%), dan 2 orang mengalami *insomnia* berat(3,5%).

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan pada skripsi yang berjudul “Hubungan *Insomnia* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang sudah melewati seleksi yang di tinjau secara independent berdasarkan hasil review 4 artikel dan 6 jurnal yang telah di teliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak sekali yang mengalami *insomnia* dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan *insomnia* dengan stress adalah keluhan yang sangat mengganggu karena menyebabkan kualitas tidur menjadi tidak bugar.

SARAN

1. Profesi Fisioterapi
Membantu upaya-upaya menjaga kualitas tidur agar angka stress yang terdapat *insomnia* dapat menurun, maka fisioterapi dengan memberikan gerakan olahraga ringan atau rajin olahraga, berhenti merokok, hindari makan malam, hindari nongkrong malam, tidur siang sebentar, hindari alcohol, cegah stress.
2. Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini diharapkan, dapat sebagai pedoman dalam penelitian terkait tentang *insomnia* terhadap tingkat stress dengan

menambah variabel pemicu stress selain *insomnia*. Peneliti berharap akan ada penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *insomnia* dengan tingkat stress sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini, karena penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangannya.

3. Penderita *Insomnia*

Seseorang yang mengalami *insomnia* sangat sulit untuk merasakan mengantuk, sehingga menentukan ukuran tidur normal karena kebutuhan tidur berbeda-beda bbagi setiap orang. Gejala *insomnia* yang paling umum, di antaranya : 1. Sulit untuk merasakan ngantuk dan tidak bias tertidur. 2. Terbangun pada malam hari atau dini hari dan tidak bisa tidur kembali. 3. Merasa lelah, emosional, sulit berkonsentrasi, dan tidak bias melakukan aktivitas secara baik pada siang hari. 4. Tidak bias tidur siang, meskipun tubuh terasa lelah.

Bagi penderita *insomnia* ada beberapa cara yang efektif untuk mencegah terjadinya *insomnia* : 1. Usahakan untuk berolahraga secara teratur setiap hari dan lakukan jauh sebelum waktunya tidur. 2. Berusaha untuk tidur di waktu yang sama setiap malam dan saat bangun di pagi hari. Pastikan juga tidak tidur siang karena dapat mengurangi rasa mengantuk di malam hari. 3. hindari menggunakan *smartphone* saat sudah memasuki jam tidur agar rasa mengantuk tidak hilang. 4. Hindari komsumsi kafein, nikotin, serta alcohol di siang hari yang dapat memengaruhi

pola tidur. 5. Buat kamar menjadi tempat yang nyaman dan gunakan alat-alat yang mempermudah untuk tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi, 2011, Konsep dasar keperawatan : Jakarta EGC.
- Arianrini Anggun Fitria, 2012. Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang.
- A Lestari Ayu, 2020. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Ahli Jenjang Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Di Stikes Panakukang Makasar. *Jurnal. Stikes Panakukan Makasar*.
- Bertens, 2011, psikologi pendidikan, Jakarta, PT Gramedia Widiasarana Indonesia . Nsf (National Sleep Foundation).2010.
- Elfauzy Haydar Hilmy, 2020. Hubungan Antara Stress Dengan *Insomnia* Pada Mahasiswa Sebuah Tinjauan Literature. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.(Ferrari, 2015),Narrative Review
- Lubis & Nurlaila 2018, mengapa tingkat stres pelajar makin tinggi, Style sheet, Di unduh pada november 2019, www.vivanews.com/news/read/120642.
- Nurdin Akbar Muhammad, 2018. Kualitas Hidup Penderita *Insomnia* Pada Mahasiswa. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin.
- Potter, PA & Perry, AG, 2011, Buku ajar fundamental keperawatan, Jakarta: Graha pustaka.Potter, PA & Perry, AG, 2015, Buku ajar fundamental keperawatan, Jakarta: Graha pustaka.
- Robothan, 2011, Abnormal psychology in a Changing 7th.Ed new Jersey: Pearson Education, Inc.
- Rizqie Shovie Noerma, 2012. Pengalaman Mahasiswa Yang Mengalami *Insomnia* Selama Mengerjakan Tugas Akhir.
- Satrio Yohanes, 2018. Perbedaan Kejadian *Insomnia* Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Dan Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Fk Untan. *Jurnal. Fakultas Untan*.
- Sulama P.O.Ireyne, 2020. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*.
- Sahanudin Bin Mutazar Al, 2021. Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Malang. Skripsi. Universitas Muhammadiyah malang.
- WHO (World Health Organization) pada tahun 1993, (Lanywati, 2011). National Safety Council (2014)
- Wigo Nyoman Augusto, 2017/2018. Hubungan Persepsi Mahasiswa Tingkat Akhir Terhadap Dosen Pembimbing Dengan Tingkat Stress Dalam Menulis Skripsi Bakti Kencana Bandung Skripsi. Universitas Program Studi S1 Keperawatan Stikes Bakti Kencana Bandung.
- Warja Ketut I, 2019. Hubungan Stress Dan Kecemasan Dengan *Insomnia* Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu.
- Oryza, W. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian *Insomnia* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, 1(1), 1–208. [http://digilib.unisayogya.ac.id/2163/1/Naskah Publikasi_Widya Oryza_201510104050.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/2163/1/Naskah_Publikasi_Widya_Oryza_201510104050.pdf).
- Khamelina, F. (2014). Hubungan Antara Stres Dalam Menyusun Skripsi Dengan

Insomnia Pada Mahasiswi D Iv Bidan
Pendidik Di Stikes 'Aisyiyah
Yogyakarta Tahun 2014. Repository
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Aisyiyah Yogyakarta.
<http://digilib.unisayogya.ac.id/996/1/FI>
NDA
KHAMELINA_201310104317_NASK
AH PUBLIKASI.pdf.



unisa
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta