

**HUBUNGAN ANTARA STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWI D IV BIDAN PENDIDIK
DI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

Nama : Finda Khamelina
NIM : 201310104317

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ANTARA STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWI D IV BIDAN PENDIDIK
DI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Untuk Menyusun Skripsi
Program Studi Diploma IV Bidan Pendidik
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

**Nama : Finda Khamelina
NIM : 201310104317**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV BIDAN PENDIDIK
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWI D IV BIDAN PENDIDIK
DI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

Nama : Finda Khamelina
NIM : 201310104317

Telah disetujui Oleh Pembimbing
Pada tanggal :
16 Juli 2014

Mengetahui
Dosen Pembimbing



Dhesi Ari Astuti, S.SiT., M.Kes.

**HUBUNGAN ANTARA STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWI D IV BIDAN PENDIDIK
DI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA
TAHUN 2014¹**

**Finda Khamelina², Dhesi Ari Astuti³
INTISARI**

Latar Belakang: Gangguan tidur (insomnia) mengakibatkan perubahan kognitif, persepsi, perhatian, suasana hati dan peningkatan resiko kecelakaan. Gangguan tidur berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berfikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di kampus dan penurunan menyelesaikan tugas. Hasil survei *Warwick Medical School* terhadap Negara di Afrika dan Asia sekitar 150 juta atau 20% orang dewasa mengalami gangguan tidur, di Indonesia sekitar 28 juta jiwa dan prevalensi penderita insomnia di Yogyakarta 45,19 % dari seluruh mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di STIKES Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelatif, pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel menggunakan mahasiswa semester VIII DIV Bidan Pendidik sebanyak 56 responden dan alat ukur dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisa data menggunakan *Kendall tau*.

Hasil: Tingkat stres dalam kategori sedang yaitu 78,6% dan insomnia dengan kategori sedang yaitu 60,7%. Analisa dengan *Kendall tau* diperoleh *p-value* 0,004 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia. Korelasi koefisien 3,13.

Kesimpulan: Ada hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di STIKES Aisyiyah Yogyakarta.

Saran: Bagi mahasiswa agar dapat lebih bisa mengatur waktu, menerapkan strategi koping, melepaskan penat dengan berekreasi, melakukan tehnik relaksasi, menjaga pola makan sehingga stres dan insomnia yang dialami mahasiswa dapat dikendalikan.

Kata kunci : Stres dalam menyusun skripsi, insomnia
Kepustakaan : 1 Ayat Al-Quran, 22 buku, 17 jurnal & penelitian, 5 website
Jumlah halaman : 78 halaman, 5 tabel, 1 gambar, 13 lampiran

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

**RELATIONSHIP BETWEEN STRESS IN SORT THESIS STUDENTS
WITH INSOMNIA D IV MIDWIFE EDUCATION
STIKES 'AISYIYAH IN YOGYAKARTA
YEAR 2014¹**

**Finda Khamelina², Dhesi Ari Astuti³
ABSTRACT**

Background: Sleep disorders (insomnia) result in changes in cognitive, perceptual, attention, mood and an increased risk of accidents. Sleep disorders affect the learning process, such as a decrease in concentration, motivation to learn, physical health, critical thinking ability, the ability to interact with people or the environment on campus and decrease in task completion. *Warwick Medical School* survey on countries in Africa and Asia about 150 million, or 20% of adults experience sleep disturbances, in Indonesia around 28 million people and the prevalence of insomnia in Yogyakarta 45.19% of all students in Yogyakarta.

Objective: The objective of this study was to determine the relationship between stress in the thesis with insomnia on student DIV STIKES Midwife Educators in Yogyakarta Aisyiyah 2014.

Methods: This study used a quantitative design correlative, when *cross-sectional* approach. Samples using DIV VIII semester student midwife educator for 56 respondents and measuring instrument in this study was a questionnaire. Analysis of the data using the *Kendall tau*.

Results: Stress levels in the medium category is 78.6% and insomnia in the medium category is 60.7%. Analysis by *Kendall tau* obtained *p-value* of 0.004 showed no significant association between stress in the thesis with insomnia. Correlation coefficient of 3.13.

Conclusion: There is a relationship between stress in the thesis with insomnia on student DIV STIKES Aisyiyah Midwife Educator in Yogyakarta.

Suggestion: For students to be able to set the time, coping strategy, releasing fatigue with recreation, do relaxation techniques, keeping your diet so that stress and insomnia can be controlled student.

Keywords : Stress in the thesis, insomnia
Bibliography : 1 Al Quran, 22 journal & thesis, 5 website
Number of pages : 78 pages, 5 tables, 1 images, attachments 13

¹ Thesis Title

² Student Midwife Educator Program DIV STIKES Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer in Midwifery STIKES Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Gangguan tidur (insomnia) mengakibatkan perubahan kognitif, persepsi, perhatian, suasana hati dan peningkatan resiko kecelakaan (Cabrera & Schub, 2011). Gangguan tidur juga berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berfikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di kampus dan penurunan menyelesaikan tugas. Penderita insomnia beresiko menyebabkan peradangan, meningkatkan tekanan darah dan deregulasi metabolisme sehingga mempengaruhi kesehatan jantung. Namun, tidak semua manusia menyadari bahwa insomnia kronis akan berdampak pada penyakit stroke (Gaultney, 2010).

Hasil survei *Warwick Medical School* dari Inggris terhadap Negara Negara di Afrika dan Asia diperoleh sekitar 150 juta orang dewasa mengalami gangguan tidur atau 20 %. Survei yang melibatkan 4.005 orang ditemukan 21,8% penduduk Taiwan memiliki masalah tidur akut. Sedangkan pada tahun 2008 di Indonesia sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia dan meningkat dari tahun ke tahun. (Widya, 2010). Berdasarkan penelitian (Syamsurin, 2010) Prevalensi penderita insomnia di Yogyakarta 45,19 % dari seluruh mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 29 maret pada mahasiswi D4 Bidan pendidik di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta 7 dari 10 mahasiswa mengalami insomnia karena jadwal yang padat dan skripsinya belum terselesaikan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelatif yang dilakukan untuk melihat hubungan antar gejala satu dengan gejala yang lain atau antara variabel satu dengan variabel yang lain (Notoatmojo, 2005). Metode pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu suatu metode pengambilan data yang dilakukan pada suatu waktu yang bersamaan. Metode ini bertujuan agar diperoleh data yang lengkap dalam waktu yang relatif singkat (Notoatmojo, 2005).

Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 56 responden atau 25% dari 224 responden. Responden ini diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan kuesioner. Setelah diperoleh data kemudian diolah, pengolahan data yang digunakan dengan program computer menggunakan uji korelasi *kendall tau*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik sampel 56 responden 100% mahasiswa DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi, tidak mempunyai penghasilan tersendiri dan tidak sedang bekerja di sebuah institusi, tidak mempunyai gangguan kronik, tidak sedang mengkonsumsi obat-obatan rutin dan tidak mengkonsumsi kafein dan nikotin sebelum tidur.

Stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswi DIV Bidan Pendidik

Tabel. 2 Distribusi Kategori Stres dalam Menyusun Skripsi

Kategori Stres	Frekuensi	Presentase %
Ringan	6 responden	10,7 %
Sedang	44 responden	78,6 %
Berat	6 responden	10,7 %

Tabel. 2 memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 44 responden (78,6%), kemudian responden yang mengalami stres ringan sebanyak 6 responden (10,7%) dan responden dengan stres berat yaitu sebanyak 6 responden (10,7%).

Insomnia pada mahasiswi DIV Bidan Pendidik

Tabel. 4 Distribusi Kategori Insomnia

Kategori Insomnia	Frekuensi	Presentase %
Ringan	13 responden	23,2 %
Sedang	34 responden	60,7 %
Berat	9 responden	16,1 %

Tabel. 4 memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 34 responden (60,7%), kemudian responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 13 responden (23,2%) dan terendah yaitu responden dengan insomnia berat yaitu sebanyak 9 responden (16,1%).

Hubungan antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswi DIV Bidan Pendidik

Tabel. 5 Tabulasi Silang Hubungan antara Stres dalam Menyusun Skripsi dengan Insomnia pada Mahasiswi DIV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014

No	Stres	Insomnia							
		Ringan		Sedang		Berat		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
1.	Ringan	3	5,4%	2	3,6%	1	1,8%	6	10,7%
2.	Sedang	10	17,9%	28	50%	6	10,7%	44	78,6%
3.	Berat	0	0%	4	7,1%	2	3,6%	6	10,7%
	Total	13	23,2%	34	60,7%	9	16,1%	56	100%

Dari tabel. 5 memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami stres yaitu responden dengan stres sedang sebanyak 44 responden (78,6%) dan responden yang paling banyak mengalami insomnia yaitu responden dengan insomnia sedang sebanyak 34 responden (60,7%). Sedangkan responden yang paling sedikit mengalami insomnia yaitu responden dengan insomnia berat sebanyak 9 responden (16,1%) dan responden dengan stres ringan dan berat adalah sama yaitu sebanyak 6 responden (10,7%).

PEMBAHASAN

Stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswi DIV Bidan Pendidik

Tabel. 2 memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami stres sedang yaitu sebanyak 44 responden (78,6%), kemudian responden yang mengalami stres ringan sebanyak 6 responden (10,7%) dan responden dengan stres berat yaitu sebanyak 6 responden (10,7%).

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas responden mengalami stres dengan tingkatan sedang pada saat menyusun skripsi. Menurut Potter & Perry (2005) bahwa tingkat stres sedang adalah stres karena menghadapi stresor dalam hitungan hari dan tingkat stres berat adalah stres karena menghadapi stresor kronis, yaitu dalam hitungan tahun. Stres yang dihadapi responden merupakan stres sedang karena intensitas stresor yang dihadapi kurang dari enam bulan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh responden dikarenakan mahasiswi banyak mengalami kesulitan dan hambatan dalam menyusun skripsi sehingga menjadi stresor bagi mahasiswa tersebut, stresor ini berasal dari dalam diri dan dari luar. Stresor dari dalam diri yang dihadapi mahasiswa skripsi seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang ulang, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, dan alat ukur skripsi. Sedangkan stresor yang berasal dari luar diri seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing, dan kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi.

Insomnia pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik

Tabel. 4 memperlihatkan bahwa mayoritas responden mengalami insomnia sedang yaitu sebanyak 34 responden (60,7%), kemudian responden yang mengalami insomnia ringan sebanyak 13 responden (23,2%) dan terendah yaitu responden dengan insomnia berat yaitu sebanyak 9 responden (16,1%).

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa DIV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta mayoritas mengalami insomnia dengan tingkatan sedang. Hal ini terjadi dimungkinkan karena mahasiswa melaksanakan kebiasaan yang membuat mereka menjadi susah untuk tidur, seperti terlalu sering duduk didepan laptop untuk mengerjakan skripsi atau memikirkan hal-hal negatif yang belum terjadi sehingga menimbulkan ketakutan dalam diri mahasiswa yang. Hal ini sesuai dengan pendapat (Noviana, 2011) yang mengatakan bahwa banyak penyebab yang dapat memicu timbulnya insomnia pada mahasiswa, namun yang paling sering disebabkan oleh dua hal, yaitu faktor kebiasaan (budaya) dan faktor psikologis (stres). 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.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta, responden yang mengalami insomnia sedang dan berat dikarenakan responden juga mengalami tingkat stres sedang dan stres berat pula. Responden mengalami gangguan tidur karena aktifitas yang dilakukan sepanjang hari. Selain itu diketahui juga bahwa responden melakukan beberapa aktivitas lain selama menyusun skripsi.

Aktivitas ini dapat menyebabkan responden mengalami kelelahan fisik dan psikis. Kelelahan fisik sepanjang hari dapat menyebabkan gangguan tidur (Potter & Perry, 2005). Individu dengan kelelahan dan stres sepanjang hari akan merasakan ketidaknyamanan pada tubuh saat malam hari. Hal ini akan menyebabkan individu sulit rileks sehingga sulit untuk mulai tertidur.

Hubungan antara stres menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Dari tabel. 5 memperlihatkan bahwa responden yang paling banyak mengalami stres yaitu responden dengan stres sedang sebanyak 44 responden (78,6%) dan responden yang paling banyak mengalami insomnia yaitu responden dengan insomnia sedang sebanyak 34 responden (60,7%). Sedangkan responden yang paling sedikit mengalami insomnia yaitu responden dengan insomnia berat sebanyak 9 responden (16,1%) dan responden dengan stres ringan dan berat adalah sama yaitu sebanyak 6 responden (10,7%).

Hasil uji korelasi *Kendall Tau* didapatkan nilai τ hitung sebesar 0,288 dengan taraf signifikansi 0,004 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik di STIKES Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014.

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami responden akan berpengaruh pada insomnia. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan mengalami banyak kendala dan hambatan yang akan menjadikan stres sehingga membuat mahasiswa mengalami stres. Selain itu tuntutan akademik yang padat, selain menyusun skripsi juga masih banyak yang harus dilakukan oleh mahasiswa tersebut seperti praktikum *skill* lab dan tutorial yang menjadi kewajiban mahasiswa. Ini yang semakin membuat mahasiswa mengalami stres dalam menyusun skripsi. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung akan melakukan aktifitas dan kebiasaan yang membuat dirinya menjadi susah untuk tidur (insomnia), seperti aktifitas didepan laptop yang lama, berpikiran negatif tentang target yang tidak tercapai dalam menyusun skripsinya. Pada akhirnya banyak dari mahasiswa mengalami kepenatan dan kelelahan yang berakibat insomnia. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Suryantoro, Siswowyoto, dan Kuntari yang dikutip (Noviana, 2011) bahwa beban pikiran dan menyibukkan diri merupakan penyebab terbanyak yang dikeluhkan oleh mahasiswa sebagai penyebab insomnia.

KESIMPULAN

Mahasiswa Program Studi DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak mengalami stres yaitu mahasiswa yang mengalami stres sedang sebanyak 44 responden (78,6%), stres ringan sebanyak 6 responden (10,7%) dan stres berat sebanyak 6 responden (10,7%).

Mahasiswa Program Studi DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta yang paling banyak mengalami insomnia yaitu mahasiswa yang mengalami insomnia sedang sebanyak 34 responden (60,7%), insomnia ringan sebanyak 13 responden (23,2%) insomnia berat sebanyak 9 responden (16,1%).

Hasil uji korelasi *kendall tau* didapatkan τ sebesar 0,288 dengan taraf signifikansi (p) 0,004 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dalam menyusun skripsi dengan insomnia pada mahasiswa D IV Bidan Pendidik di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.

SARAN

Bagi Prodi diharapkan memberikan kebijakan bahwa mahasiswa diperbolehkan menyusun skripsi mulai dari semester 1 agar skripsi dapat segera diselesaikan sehingga padatnya aktifitas perkuliahan dan penugasan mahasiswa yang banyak tidak membuat mahasiswa mengalami stres.

Bagi mahasiswa DIV Bidan Pendidik agar lebih fokus dan konsentrasi pada saat perkuliahan, meningkatkan kesabaran dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah, dan berfikir positif tentang penyusunan skripsinya pada saat sebelum tidur sehingga stres dan insomnia yang dialami mahasiswa dapat dikendalikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Cabrera & Schub. 2011. *Circadian Rhythm Sleep Disorder an Overview*. Cinahl Information System.
- Gaultney, J.F. 2010. *The Prefalence of Sleep Disorders in College Students Impact on Academic Performance*. Journal of American College Health. Vol. 59, No. 2
- Notoatmodjo S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Noviana. 2011. *Hubungan antara Kecanduan Internet dan Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa S1 FK UNS yang Sedang Skripsi*. (Tidak dipublikasikan).
- Perry & potter. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik E/4, vol 2*. Jakarta. EGC.
- Syamsumin. 2010. *Faktor Faktor Resiko yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur Kronis pada Mahasiswi di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal Kesehatan Surya Medika.
- Widya, G. 2010. *Mengatasi insomnia*. Jogjakarta. Kata Hati.