

SKRIPSI
HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN DEPRESI PADA MAHA SISWA
S1 KEPERAWATAN SEMESTER 8 FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO



OLEH:
REYHAN BAYU HARJOKO
NIM: 19631867

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

SKRIPSI
HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA
S1 KEPERAWATAN SEMESTER 8 FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) dalam Program Studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.



OLEH:

REYHAN BAYU HARJOKO

NIM: 19631867

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 14 Agustus 2023

Yang menyatakan



Reyhan Bayu Harjoko

NIM:19631867

LEMBAR PENGESAHAN

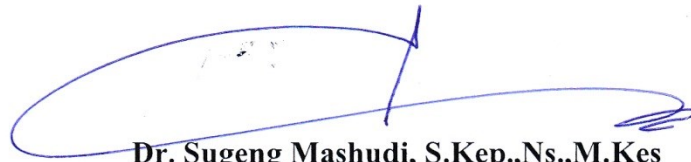
**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA S1
KEPERAWATAN SEMESTER 8 FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

REYHAN BAYU HARJOKO

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal:

Oleh:

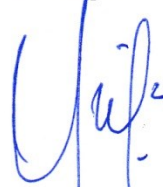
Pembimbing I



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0731038002

Pembimbing II



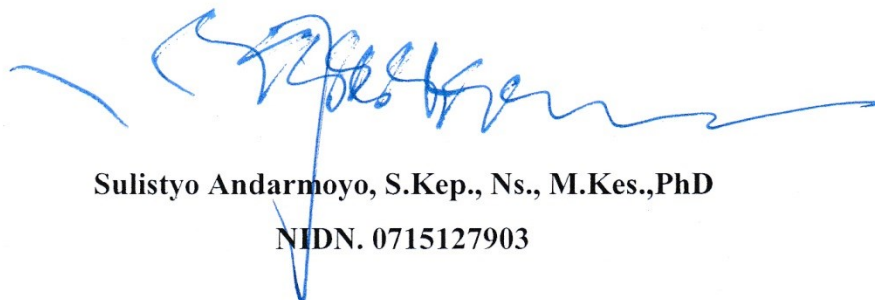
Ririn Nasriati, S.Kep.Ners,M.Kep

NIDN. 0703127602

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes.,PhD

NIDN. 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

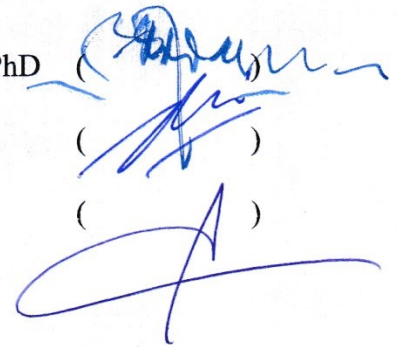
Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Pada Tanggal 2 Agustus 2023

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ners., M.Kes.,PhD

Anggota : 1. Dian Laila P, M.Biomed


2. Dr. Sugeng Mashudi, M.Kes



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns.,M.Kes.,PhD

NIDN. 0715127903

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Insomnia Dengan Depresi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dari pihak yang telah memberikan bimbingan, motivasi, arahan, sarana, dan dukungan moral kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

- 1 Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- 2 Sulistyو Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- 3 Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- 4 Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi ini.
- 5 Ririn Nasriati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing kedua yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi ini.

- 6 Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
- 7 Orang tua saya tercinta, Alm Bapak Hendro Harjoko dan Ibu Theresia Avelina yang telah luar biasa memberikan do'a, semangat, motivasi dan juga selalu memberikan dukungan baik moral maupun material sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.
- 8 Assa Sulis Elvina T. S yang selalu memberikan semangat, selalu mengingatkan dan memberikan dukungan selama penyusunan skripsi.
- 9 Sahabat terbaik saya Ruslan Abdulsalam, Elan Satriawan, Adam Fahmi yang telah memberikan dukungan, motivasi dan bantuan selama penyusunan skripsi.
- 10 Teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2019 terkhusus kelas C yang telah berjuang bersama untuk mencapai cita-cita.

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 15 Agustus 2023

Yang menyatakan



Reyhan Bayu Harjoko

NIM:19631867

ABSTRAK

HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN DEPRESI PADA MAHASISWA S1 KEPERAWATAN SEMESTER 8 FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Di Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Reyhan Bayu Harjoko

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : reyhan.bayu2020@gmail.com

Fenomena yang terjadi di Mahasiswa S1 keperawatan semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo adalah mahasiswa sering mengalami insomnia atau gangguan tidur dan mempertahankan kualitas tidur, hal itu terjadi karena pola hidup kurang baik seperti mengonsumsi kafein yang berlebihan dan mengalami depresi menjadi hal utama yang sangat umum dan kurang diperhatikan oleh para mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan insomnia dengan depresi pada mahasiswa S1 Keperawatan semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 62 mahasiswa dengan sampel 62 yang diambil dengan menggunakan metode teknik total sampling. Proses pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan analisis *chi square α* (0,05).

Hasil penelitian dari 62 responden diketahui bahwa 3 responden (4,8%) mengalami bukan insomnia bukan depresi, Sedangkan 16 responden (25,8%) mengalami bukan insomnia depresi, 8 responden (12,9%) mengalami insomnia awal yang bukan depresi dan 23 responden (37,1%) mengalami insomnia awal yang depresi. Sebanyak 1 responden (1,6%) mengalami insomnia klinis sedang yang bukan depresi, dan 6 responden (9,7%) mengalami insomnia klinis sedang yang depresi. Sebanyak 4 responden (6,5%) mengalami insomnia klinis berat yang bukan depresi, dan 1 responden (1,6%) mengalami insomnia klinis berat depresi. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan p-value $(0,029) \leq (0,05)$, menunjukkan bahwa ada hubungan antara insomnia dengan depresi di mahasiswa semester 8 fakultas ilmu kesehatan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada hubungan antara insomnia dengan depresi. Semakin buruknya pola tidur pada mahasiswa dapat meningkatkan kejadian insomnia, maka pola tidur yang baik dapat menghindarkan insomnia pada mahasiswa semester 8 S1 keperawatan.

Kata kunci : Insomnia, Depresi, mahasiswa semester 8 S1 Keperawatan.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN INSOMNIA AND DEPRESSION IN THE 8TH SEMESTER NURSING STUDENTS FACULTY OF HEALTH SCIENCES MUHAMMADIYAH UNIVERSITY PONOROGO

At Muhammadiyah University of Ponorogo

Reyhan Bayu Harjoko

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

E-mail : reyhan.bayu2020@gmail.com

Students in the eighth semester nursing department of the Faculty of Health Sciences at the University of Muhammadiyah Ponorogo frequently struggle with insomnia or sleep disorders and difficult to maintain sleep quality. This occurs as a result of unfavorable lifestyles, with excessive caffeine consumption and depression being the key factors, and students are frequently negligent about it. The purpose of this study was to determine the relationship between insomnia and depression among eighth-semester of Nursing students, Faculty of Health Sciences at Muhammadiyah University Ponorogo.

The research design was a correlational cross-sectional approach. The population in this study was 62 students, with a sample size of 62 taken by using the total sampling technique. The data collection process used a questionnaire with chi square α (0,05) analysis.

The study's findings from the 62 respondents revealed that 3 respondents (4.8%) had non-depression insomnia, 16 respondents (25.8%) had non-depression insomnia, 8 respondents (12.9%) had initial insomnia non-depression, and 23 respondents (37.1%) had initial insomnia depression. A total of 1 respondent (1.6%) experienced moderate clinical insomnia who was not depressed, and 6 respondents (9.7%) experienced moderate clinical insomnia who were depressed. A total of 4 respondents (6.5%) had severe clinical insomnia without depression, and 1 respondent (1.6%) had severe clinical insomnia with depression. Based on the findings of the statistical analysis, it was discovered that the p -value was $(0.029) \leq (0.05)$, indicating that there is a relationship between insomnia and depression in eighth semester nursing students of the Faculty of Health Sciences at the University of Muhammadiyah Ponorogo.

This study's findings support the hypothesis that depression and insomnia are related. Poor sleep habits may increase insomnia; thus, eighth-semester nursing bachelor students should avoid insomnia by having good sleeping patterns.

Keywords: Insomnia, depression, 8th semester undergraduate nursing students.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DEPAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Tulisan.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Insomnia.....	9
2.1.1 Definisi Insomnia.....	9
2.1.2 Faktor Penyebab Insomnia.....	10
2.1.3 Jenis-jenis Insomnia.....	11
2.1.4 Tingkat Insomnia	12
2.1.5 Tanda dan Gejala Insomnia.....	17
2.1.6 Alat Ukur Insomnia.....	17
2.2 Depresi	18
2.2.1 Definisi Depresi	18
2.2.2 Etiologi.....	19
2.2.3 Faktor Resiko Depresi.....	22
2.2.4 Manifestasi Klinik.....	23
2.2.5 Penatalaksanaan Depresi.....	24

2.3 Mahasiswa.....	30
2.3.1 Definisi Mahasiswa.....	30
2.3.2 Ciri-Ciri Mahasiswa.....	32
2.3.3 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa.....	35
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	37
3.1 Kerangka Konseptual.....	37
3.2 Hipotesis Penelitian.....	38
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	39
4.1 Jenis Penelitian.....	39
4.2 Kerangka Operasional.....	39
4.3 Populasi, Sampel, Sampeling.....	41
4.3.1 Populasi.....	41
4.3.2 Sampel.....	41
4.4 Variabel Penelitian.....	41
4.4.1 Variabel Bebas (<i>Independen</i>).....	42
4.4.2 Variabel Terikat (<i>Dependen</i>).....	42
4.4.3 Definisi Operasional.....	42
4.5 Instrumen Penelitian.....	48
4.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	50
4.6.1 Lokasi Penelitian.....	50
4.6.2 Waktu Penelitian.....	50
4.7 Prosedur Pengumpulan Data Dan Analisis Data.....	51
4.7.1 Pengumpulan Data.....	51
4.7.2 Analisis Data.....	56
4.8 Etika Penelitian.....	56
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	57
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	57
5.3 Hasil Penelitian.....	58
5.3.1 Data Umum.....	58
5.3.2 Data Khusus.....	59
5.4 Pembahasan.....	62
5.4.1 Insomnia pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8.....	62
5.4.2 Depresi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8.....	72

5.4.3 Hubungan Insomnia dengan Depresi	76
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	79
6.1 Kesimpulan.....	79
6.2 Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	82



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Insomnia Dengan Depresi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	41
Tabel 5.1	Karakteristik Respdn berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	58
Tabel 5.2	Karakteristik Insomnia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	59
Tabel 5.3	Karakteristik Depresi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	60
Tabel 5.4	Hubungan Insomnia dengan Depresi pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 8 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.....	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	37
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual	37
Gambar 4. 1 Kerangka Operasional	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Kegiatan	86
Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian	87
Lampiran 3: Penjelasan Penelitian	89
Lampiran 4: Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)	91
Lampiran 5: Instrumen Penelitian	92
Lampiran 6: Tabulasi Data	96
Lampiran 7: Data Khusus	99
Lampiran 8: Hasil Uji Statistik	104
Lampiran 9: Kegiatan Bimbingan	111

