

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN YANG MELAKSANAKAN
PRAKTIK KLINIK DI RSUD SOEDONO MADIUN



Oleh :
ENY KUSMIATIN
NIM 21632030

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA

PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN YANG MELAKSANAKAN

PRAKTIK KLINIK DI RSUD SOEDONO MADIUN

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

ENY KUSMIATIN

NIM 21632030

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

SURAT PERNHYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun serta semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar

Ponorogo, 1 Juli 2025

Yang menyatakan,



Eny Kusmiatin

NIM. 21632030

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN YANG MELAKSANAKAN
PRAKTIK KLINIK DI RSUD SOEDONO MADIUN.**

Eny Kusmiatin

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : *17 Juli 2025*

Oleh :

Pembimbing 1



Laili Isroin, S. Kep, Ns., M., Kep

NIDN. 0704057002

Pembimbing 2



Yayuk Dwirahayu, S. Kep., Ns., M. Kes

NIDN. 0711096801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Sanusi Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep

NIDN. 0714127901

SURAT 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 17 Juli 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati, M. Kes


(.....)

Anggota :

1. Laily Isroin, S. Kep, Ns., M., Kep


(.....)

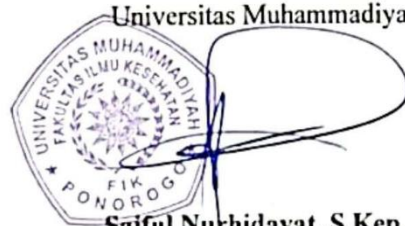
2. Yayuk Dwi Rahayu, M. Kes


(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0714127901

MOTTO

“Jika bukan Allah yang mampu kan, aku mungkin sudah lama menyerah”

-Q.S Al-Insyirah: 05-06)-

“Setiap tetes keringat orang tuaku adalah ribuan langkahku untuk terus maju”

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah di menangkan, dan untuk memulai hal yang baru, mencoba sesuatu yang lain yang memang terkadang kita harus berani mempertaruhkan apa yang kita punya”

-Najwa Shihab-



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan nikmat, rahmat serta kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun”. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan, pengetahuan, serta dukungan dari banyak pihak yang selama ini membantu dan menyelesaikan skripsi ini. Sebagai ungkapan rasa cinta dan terimakasih, karya tulis Tugas Akhir ini penulis persembahkan kepada :

1. Kepada orang tua tercinta, Bapak Saijo dan Ibu Sumiatin, orang yang hebat yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang selalu memberikan kasih sayang, do’a, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga kepada penulis. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis serta terimakasih untuk segalanya, berkat do’a dan dukungannya penulis bisa berada di titik ini. Semoga bapak dan ibu sehat selalu dan di berikan umur yang panjang agar selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
2. Kepada kakak tercinta Ari prasetyo aji yang dengan dukungan dan motivasinya sudah menyemangati penulis dalam menyusun skripsi. Walaupun sudah berkeluarga tetapi tetap selalu menyempatkan waktu untuk memberikan kata-kata motivasi untuk penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Keluarga besar, terima kasih segala do’a, semangat, perhatian, kasih sayang, dan dukungannya yang telah diberikan kepada penulis, baik secara moral maupun mental.

4. Teruntuk sahabatku Renny ummi hamidhah sahabat yang sudah menemani penulis sejak tahun 2019 sahabat dari SMA yang sudah kebersamai penulis sampai sekarang. Sahabat sekaligus rekan terbaik selama proses perkuliahan, penelitian, dan seluruh perjalanan studi ini. Terima kasih atas kebersamaan mulai dari menghadapi tantangan akademik hingga melewati masa-masa sulit bersama. Semoga persahabatan dan kerja sama yang telah terjalin dapat terus berlanjut dalam langkah-langkah kehidupan berikutnya
5. Fitriana Surya Widiaratih, Ananda eka amelia D.K, Sindawati Insyafiatul A, Intan nur baiti yang telah kebersamai selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dan dukungan yang telah di berikan kepada penulis. Canda tawa, diskusi, hingga saling menguatkan memberikan warna tersendiri dalam perjalanan yang tak terlupakan sebagai teman seperjuangan.
6. Teruntuk diri sendiri terima kasih sudah sampai di titik ini.



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun". Penyusunan Skripsi Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Laily Isroin, S.Kep, Ns., M., Kep sebagai pembimbing pertama yang dengan sabar memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.

6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.
7. Teruntuk kedua orang tua saya mengucapkan terima kasih atas doa, dukungan dan motivasi yang tiada henti kalian berikan. Tanpa arahan dan kasih sayang kalian, saya tidak akan mampu menyelesaikan proses ini dengan baik. Kalian adalah sumber kekuatan terbesar dalam hidup saya, selalu menjadi inspirasi dan memberikan cinta tanpa batas sepanjang perjalanan pendidikan saya.
8. Teruntuk teman-temanku terima kasih atas waktu, perhatian, dan semangat yang kalian berikan. Kehadiran kalian di setiap langkah perjalanan ini menjadi penyemangat yang sangat berarti, membantu saya menghadapi berbagai tantangan dengan lebih ringan dan penuh keyakinan.

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 1 Juli 2025

Penulis



Eny Kusmiatin

NIM. 21632030

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA D3 KEPERAWATAN YANG MENJALANI PRAKTIK KLINIK DI RSUD SOEDONO MADIUN

Oleh : Eny Kusmiatin

Mahasiswa D3 Keperawatan yang menjalani praktik klinik kerap mengalami tekanan akademik dan psikologis yang berdampak pada kesehatan mental, salah satunya kecemasan yang dapat memicu insomnia. Kecemasan yang tidak tertangani akan mengganggu konsentrasi, aktivitas, dan kualitas tidur mahasiswa selama praktik klinik berlangsung.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *korelasional cross-sectional* dengan 52 sampel mahasiswa D3 Keperawatan tingkat akhir Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang praktik di RSUD Soedono Madiun. Instrumen yang digunakan adalah *HARS* untuk kecemasan dan *ISI* untuk insomnia. Teknik sampling secara *purposive* dan analisis data menggunakan uji *Fisher's Exact Test* dengan tingkat signifikasi ($\alpha = 0,05$).

Hasil menunjukkan dari 52 responden, 31 (59,6%) mengalami kecemasan sedang, 12 (23,1%) ringan, dan 9 (17,3%) berat. Sebanyak 38 (73,1%) mengalami insomnia, dan 14 (26,9%) tidak mengalami insomnia. Uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak yang berarti Ada Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun.

Institusi pendidikan disarankan untuk menyediakan dukungan psikososial dan pelatihan manajemen stres. Intervensi seperti relaksasi dan konseling diperlukan untuk meningkatkan adaptasi terhadap proses praktek klinik sehingga akan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Insomnia, Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik.

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN FEAR LEVELS WITH INSOMNIA IN D3 NURSING STUDENTS UNDERGOING CLINICAL PRACTICE AT SOEDONO MADIUN HOSPITAL

By : Eny Kusmiatin

D3 Nursing students who undergo clinical practice often experience academic and psychological pressures that have an impact on mental health, one of which is anxiety which can trigger insomnia. Unaddressed anxiety will interfere with concentration, activity, and the quality of student sleep during clinical practice takes place.

This study used a quantitative correlational cross-sectional design with 52 samples of final year Nursing D3 students Muhammadiyah Ponorogo University who practiced at Soedono Madiun Hospital. The instruments used were HARS for anxiety and ISI for insomnia. The sampling technique was purposive and data analysis used the Fisher's Exact test with a significance level ($\alpha = 0.05$).

The results showed that out of 52 respondents, 31 (59.6%) experienced moderate anxiety, 12 (23.1%) mild, and 9 (17.3%) severe. A total of 38 (73.1%) experienced insomnia, and 14 (26.9%) did not experience insomnia. The Fisher's Exact test showed a p value = 0.000 (<0.05), so that H_0 was rejected, which means that there is a relationship between anxiety levels and the incidence of insomnia in D3 Nursing Students who carry out clinical practice at Soedono Madiun Hospital.

Educational institutions are advised to provide psychosocial support and stress management training. Interventions such as relaxation and counseling are needed to improve adaptation to the clinical practice process so that it will improve student sleep quality.

Keywords: Anxiety Level, Insomnia, D3 Nursing Students who carry out clinical practice.

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kecemasan	11
2.1.1 Definisi Kecemasan	11
2.1.2 Penyebab Kecemasan	12
2.1.3 Patofisiologi kecemasan	15
2.1.4 Tanda dan gejala Kecemasan	16
2.1.5 Tingkat kecemasan.....	17
2.1.6 Upaya untuk mengurangi kecemasan	18
2.1.7 Pengukuran Kecemasan.....	19
2.2 Insomnia	23

2.2.1 Definisi Insomnia	23
2.2.2 Tanda dan gejala Insomnia.....	24
2.2.3 Patofisiologi Insomnia.....	24
2.2.4 Klasifikasi Insomnia	25
2.2.5 Penyebab Insomnia	26
2.2.6 Komplikasi Insomnia.....	27
2.2.7 Penanganan insomnia	28
2.2.8 Pengukuran Insomnia	29
2.3 Konsep mahasiswa D3 Keperawatan	30
2.3.1 Pengertian mahasiswa D3 Keperawatan	30
2.3.2 Tuntutan praktik klinik yang harus di hadapi oleh mahasiswa keperawatan tingkat akhir	31
2.3.3 Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada mahasiswa D3 keperawatan tingkat akhir yang melaksanakan praktik klinik di Rumah sakit:	32
2.3.4 Faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada mahasiswa D3 keperawatan tingkat akhir yang melaksanakan praktik klinik di Rumah sakit.....	34
2.4 Kerangka Teori	36
BAB 3	37
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	37
3.1 Kerangka Konseptual	37
3.2 Hipotesis.....	38
BAB 4	40
METODE PENELITIAN	40
4.1 Desain penelitian	40
4.2 Kerangka operasional.....	40
4.3 Populasi, sampel, besar sampel, sampling.....	42
4.3.1 Populasi.....	42
4.3.2 Sampel	42
4.3.3 Besar sampel	43
4.3.4 Sampling.....	44
4.4 Variabel penelitian	45
4.4.1 Variabel independen (bebas)	45

4.4.2 Variabel dependen (terikat)	45
4.5 Definisi operasional	46
4.6 Instrumen penelitian	48
4.6.1 Uji Validitas	49
4.6.2 Uji Reliabilitas	50
4.7 Lokasi dan waktu penelitian	51
4.7.1 Lokasi penelitian	51
4.7.2 Waktu Penelitian	51
4.8 Prosedur pengumpulan data dan analisis data	52
4.8.1 Pengumpulan data	52
4.8.2 Pengolahan data	53
4.8.3 Analisis data	56
4.9 Etika penelitian	59
4.10 Keterbatasan Penelitian	61
BAB 5	62
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
5.1 Hasil Penelitian	62
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	62
5.1.2 Penyajian Karakteristik Data Umum	63
5.2 Pembahasan	68
5.2.1 Hubungan antara tingkat kecemasan pada Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Dr Soedono Madiun	68
5.2.2 Hubungan antara insomnia pada Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Dr Soedono Madiun	73
5.2.3 Hubungan antara tingkat	78
BAB 6	81
KESIMPULAN DAN SARAN	81
6.1 Kesimpulan	81
6.2 Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2 Definisi Operasional hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa D3 keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Soedono Madiun	46
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Dr Soedono Madiun pada bulan Mei 2025.....	64
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Ruangan Praktik Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Dr Madiun pada Bulan Mei 2025.....	64
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Dr Soedono Madiun pada Bulan Mei 2025.....	65
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Dr Soedono Madiun pada Bulan Mei 2025.....	66
Tabel 5. 6 Distribusi Frekuensi berdasarkan Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa D3 Keperawatan yang melaksanakan praktik klinik di RSUD Dr Soedono Madiun pada Bulan Mei 2025.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar kerangka teori.....	36
Gambar 3.1 Gambar kerangka konsep.....	37
Gambar 3.2 Gambar kerangka operasional.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	88
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	89
Lampiran 3 Surat Uji Etik.....	91
Lampiran 4 Surat hasil plagiasi.....	92
Lampiran 5 Penjelasan Penelitian	93
Lampiran 6 Lembar Permohonan Responden.....	94
Lampiran 7 Lembar Persetujuan (Informed consent)	94
Lampiran 8 Data Demografi	96
Lampiran 9 Instrumen Penelitian.....	97
Lampiran 10 Hasil Analisa Data	103
Lampiran 11 Hasil uji statistik	116
Lampiran 12 Hasil uji Validitas dan Reliabilitas.....	123
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	129
Lampiran 14 Logbook Bimbingan.....	130
Lampiran 15 Lembar informed consent.....	131

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
GABA	: <i>Gama-aminobutirat</i>
CRH	: <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropin Hormone</i>
TRH	: <i>Thirotropic Releasing Hormone</i>
TTH	: <i>Thirotopic Hormone</i>
BMR	: <i>Basal Metabolic Rate</i>
HARS	: <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
ISI	: <i>Insomnia Severity Index</i>

