



KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT INSOMNIA PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI POLTEKKES KEMENKES
TASIKMALAYA**

**ALVIAN FARHAN NUBUAH
P2.06.30.122.003**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI D-III FARMASI
JL. CILOLOHAN NO. 35 TELP. (0265) 340186 TASIKMALAYA
TAHUN 2025**



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Farmasi pada Program Studi D-III Farmasi Jurusan Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari (nama pembimbing) selaku pembimbing utama dan (nama pembimbing) selaku pembimbing pendamping serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Tasikmalaya.
2. apt. Nuri Handayani, M.Farm selaku Ketua Jurusan Program Studi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dr. Peni Cahyati Teguh P, S.Kp.,M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian proposal ini.
4. apt. Nur Aji, M.Farm selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian proposal ini.
5. Dr. Imat Rochimat,SKM.,MM selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam hal penyelesaian proposal ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi masyarakat.

Tasikmalaya, 26 Mei 2025

Penulis

INTISARI

Insomnia adalah gangguan tidur umum yang ditandai dengan kesulitan untuk tertidur atau tetap tertidur meskipun ada kesempatan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan disfungsi di siang hari. Jenis insomnia dibagi menjadi 3 bagian tergantung pada periode terjadinya, yaitu insomnia sementara periode kurang dari 1 minggu, insomnia jangka pendek (akut) bisa berlangsung beberapa minggu terjadi antara 2 – 4 minggu, dan insomnia kronis lebih dari 4 minggu, berbulan-bulan, bahkan sampai bertahun-tahun. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat insomnia pada mahasiswa tingkat akhir.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dengan menggunakan desain deskriptif terhadap 91 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality index*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia, dengan kategori insomnia akut sebagai yang paling dominan (36,26%), diikuti insomnia sementara (20,88%), dan insomnia kronis (3,30%). Sementara itu hanya (39,56%) responden yang memiliki kualitas tidur baik. Insomnia lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki, terutama pada kategori insomnia akut. Usia 21 tahun merupakan kelompok terbanyak yang mengalami insomnia. Responden dari Tasikmalaya didominasi oleh penderita insomnia akut (45%), sedangkan responden dari Cirebon memiliki kualitas tidur baik (41,94%). Insomnia dipengaruhi oleh tingginya tekanan akademik, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mahasiswa tingkat akhir mengalami insomnia dengan proporsi tertinggi pada kategori insomnia akut.

Kata Kunci : Gambaran, Tingkat Insomnia, mahasiswa

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	II
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	III
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	IV
KATA PENGANTAR	V
INTISARI.....	VI
<i>ABSTRACT</i>	VII
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL.....	X
DAFTAR GAMBAR	XI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XII
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Ruang Lingkup	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Telaah Pustaka	7
B. Landasan Teori	8
1. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir.....	8
2. Pengertian Insomnia	9
3. Kategori Insomnia.....	10
4. Gejala Insomnia	11
5. Metode Pengukuran Insomnia	11
6. Pengertian Strees.....	12
C. Kerangka Konsep.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
A. Jenis Dan Desain Penelitian.....	14
B. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	14
C. Instrumen Penelitian	14
D. Tahapan Penelitian.....	15
E. Variabel Penelitian.....	15
F. Definisi Operasional	15
G. Populasi Dan Sampel.....	16
H. Kriteria Inklusi Dan Ekslusi	17
I. Metode Pengambilan Data.....	18
J. Teknik Sampling.....	18
K. Analisis Data.....	18

L. Etika Penelitian.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	30
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN – LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	16
Tabel 4. 1 Distribusi Persentase Tingkat Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin	21
Tabel 4. 2 Distribusi Persentase Tingkat Insomnia Berdasarkan Usia.....	22
Tabel 4. 3 Distribusi Persentase Tingkat Insomnia Berdasarkan Wilayah	24
Tabel 4. 4 Distribusi Persentase Berdasarkan Kategori Insomnia	25

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka konsep	13

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuesioner Psqi (Pittsburgh Sleep Quality Index)	36
Lampiran 2. Perhitungan Sampel	40
Lampiran 3. Perhitungan Sampel Tiap Jurusan.....	41
Lampiran 4. Informed Consent	43
Lampiran 5. Hasil Akhir Responden.....	44
Lampiran 6. Studi Pendahuluan	45
Lampiran 7. Permohonan Kaji Etik Penelitian.....	46
Lampiran 8. Hasil Kaji Etik	47
Lampiran 9. Logbook Penelitian	48
Lampiran 10. Pemantauan Bimbingan	50
Lampiran 11. Biodata Penulis	52
Lampiran 12. Hasil Olah Data Responden.....	53
Lampiran 13 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan: Jenis Kelamin, Usia, Wilayah Kampus, Dan Kategori Insomnia	55