

**PERILAKU MAHASISWA YANG MEMPENGARUHI  
GANGGUAN TIDUR**

**KARYA TULIS ILMIAH  
(STUDI KASUS)**



Oleh:

**REKA PANDUWINATA  
NIM : 202110300511005**

**PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS VOKASI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**TAHUN 202**

# LEMBAR PERSETUJUAN

## TUGAS AKHIR

**Perilaku Mahasiswa yang Mempengaruhi Gangguan Tidur**

oleh :

**Reka Panduwinata**

**202110300511005**

Diterima dan disetujui

Pada tanggal 29 November 2023

Pembimbing I,

**Lilis Setyowati M.Sc**

Direktur,

Ketua Program Studi,

**Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si**

**Indah Dwi Pratiwi, S.Kep.,Ns.,M.Ng**



# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

### Perilaku Mahasiswa yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

Yang disiapkan dan disusun oleh :

Nama : **Reka Panduwinata**

NIM : **202110300511005**

Jurusan : **D3 Keperawatan**

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal **29 November 2023** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai kelengkapan guna memperoleh gelar **Ahli Madya Keperawatan** pada **Universitas Muhammadiyah Malang**.

Susunan Tim Penguji :

Penguji I : **Erma Wahyu Mashfuta, S.Kep.,Ns.,M.Si** 1. ....

Penguji II : **Zaqqi Ubaidillah, Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB** 2. ....

Penguji III : **Lilis Setyowati M.Sc** 3. ....



Direktur, **Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si**

Ketua Program Studi, **Indah Dwi Pratiwi, S.Kep.,Ns.,M.Ng**

# PERNYATAAN ORISINALITAS/KEASLIAN

## SURAT PERNYATAAN ORISINIL KARYA TULIS ILMIAH

Saya mahasiswa program studi Diploma III Keperawatan Fakultas Vokasi Universitas  
Muhamadiyah Malang yang bertanda tangan dibawah ini,

NAMA : Reka Panduwinata

NIM :202110300511005

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir

JUDUL : Perilaku Mahasiswa Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur

PEMBIMBING : Lilis Setyowati M.Sc

TANGGAL DIUJI : 29 November 2023

Menyatakan bahwa Tugas Akhir (TA) yang saya susun adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan Tindakan atau meniru tulisan orang seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Faktultas termasuk pencabutan gelar Vokasi yang telah saya peroleh.

Dengan demikian surat pernyataan saya buat sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya siap menanggung segala konsekuensinya.

Malang, 12 Juni 2024



NIM:202110300511005

## ABSTRACT

### Student Behavior That Influences Sleep Habits

Reka Panduwinata<sup>1</sup>, Lilis Setyowati M.Sc<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of DIII Nursing Study Program, University Of Muhammadiyah Malang

<sup>2</sup>Nursing Lecturer, University Of Muhammadiyah Malang

**Background:** : Cases of sleep disorders are one of the themes that has been widely observed in this decade, especially incidents that occur in students. The prevalence of sleep disorders, especially insomnia in teenagers in Indonesia, reaches 38%. The behavior in which sleep disorders occur is still a matter of debate, because there is no research that explains the exact causes of sleep disorders in students, especially **Purpose:** The aim of this research is to identify student behavior that influences sleep habits **Method:** This research uses qualitative research. In this research, the author wants to provide a description of what habits students do so that they experience insomnia **Results:** Based on the results of interviews with Participants P1, P2 and P3, it can be seen that the participants experienced insomnia caused by their habits such as consuming coffee, stress and anxiety due to exams, and often playing on social media before going to bed. **Conclusion:** : a holistic approach that takes into account both aspects of physical health and psychological well-being, as well as the social environment and consumption patterns, is needed for a better understanding and effective treatment of this sleep disorder.

**Keywords:** *Insomnia, student habits that affect sleep quality, Stress Management and Sleep*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya yang memungkinkan saya menyelesaikan karya ilmiah ini. Artikel ilmiah ini disusun untuk memenuhi prasyarat penunjukan Ahli Madya Keperawatan Direktorat Pendidikan Vokasi Universitas Muhammadiyah Malang. Saya memahami bahwa akan sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan laporan ini tanpa bantuan dan arahan dari berbagai pihak dalam pembuatan karya ilmiah ini. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih:

1. Direktur Direktorat Pendidikan Vokasi Universitas Muhammadiyah Malang adalah Bapak Dr. Tulus Winarsunu, MSi.
2. Selaku pembimbing saya, Ibu Lilis Setyowati M.Sc., telah memberikan saya waktu, tenaga, dan bimbingan yang saya perlukan untuk mempersiapkan karya ilmiah ini.
3. Bapak dan Ibu Dosen DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membagi keahliannya selama perkuliahan.
4. Kepada mama saya Andriyani dan bapak saya Suwito, yang sudah menjadi support system saya, yang selalu mendengar keluh kesah saya saat mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini dan selalu memberikan semangat serta dukungan penuh kepada diri saya, saya sangat berterimakasih dan saya ingin mengatakan jika kedua orang ini sangat berharga sekali untuk kehidupan saya, i love you mom and dad thank for everything.

5. Kepada kakak saya, angga prawijaya saya sangat bersyukur memepunyai kakak yang begitu peduli kepada saya sebagai adiknya serta selalu membantu dari segi finansial, terimakasih dan bahagia selalu.
6. Kepada adik saya, kamila maharana puspita sari yang selalu menghibur saya dengan candaan khasnya itu, sehingga saya bisa mangerjakan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
7. Kepada mbah saya Aminah, yang selalu menjadi tempat istirahat saya ketika lelah dalam mengerjakan Karya Tulis Ilmiah ini dan selalu menuruti apa yang saya inginkan, dan memberikan masakan yang sangat enak terimakasih mbah panjang umur selalu, aku mencintaimu sepenuh hatiku.
8. Terciptanya karya ilmiah ini dilatarbelakangi dan diberi semangat oleh teman-teman DIII Keperawatan 2021.
9. Kepada playlist spotify saya yang selalu bikin saya mood untuk mengerjakan KTI ini.
10. Semua pihak yang membantu penulis dalam menulis publikasi ilmiah namun penulis tidak dapat menyebutkan namanya satu per satu.

Semoga Allah SWT memberikan pahala kepada penulis atas segala kemurahan hati dan dukungan yang telah diberikan. Penulis berharap ini adalah kajian ilmiah terakhir yang dapat bermanfaat.

Malang, 29 November 2023

Reka Panduwinata

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK .....	x
ABSTRACT.....	xi
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
1.4.1 Bagi pasien .....	4
1.4.2 Bagi institusi kesehatan.....	4
BAB 2 .....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Tinjauan tentang Insomnia .....	5
2.1.1 Definisi Tidur .....	5
2.1.2 Fase Tidur.....	5
2.1.3 Gangguan tidur .....	6
2.1.4 Perilaku Mahasiswa yang Mempengaruhi Gangguan Tidur.....	9
2.2 Patofisiologi Insomnia.....	12
BAB 3 .....	15
METODE STUDI KASUS .....	15



3.1 Desain penelitian.....	15
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	15
3.4 Subjek Penelitian.....	16
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	17
3.5.1. Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	17
3.6 Metode Uji Keabsahan Data.....	23
3.6.1 Triangulasi Data.....	23
3.6.2 Triangulasi Antar-Peneliti.....	24
3.7 Metode Analisa Data.....	24
3.8 Etika Penelitian.....	24
BAB IV.....	26
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
4.1 Informasi Umum Partisipan.....	26
4.1.1 Partisipan pertama.....	27
4.1.2 Partisipan kedua.....	27
4.1.3 Partisipan ketiga.....	27
4.2 Hasil Penelitian.....	27
4.3 Pembahasan.....	31
BAB V.....	35
PENUTUP.....	35
5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran.....	35
5.2.1 Bagi Peneliti.....	35
5.2.2 Bagi Lembaga dan Mahasiswa.....	36

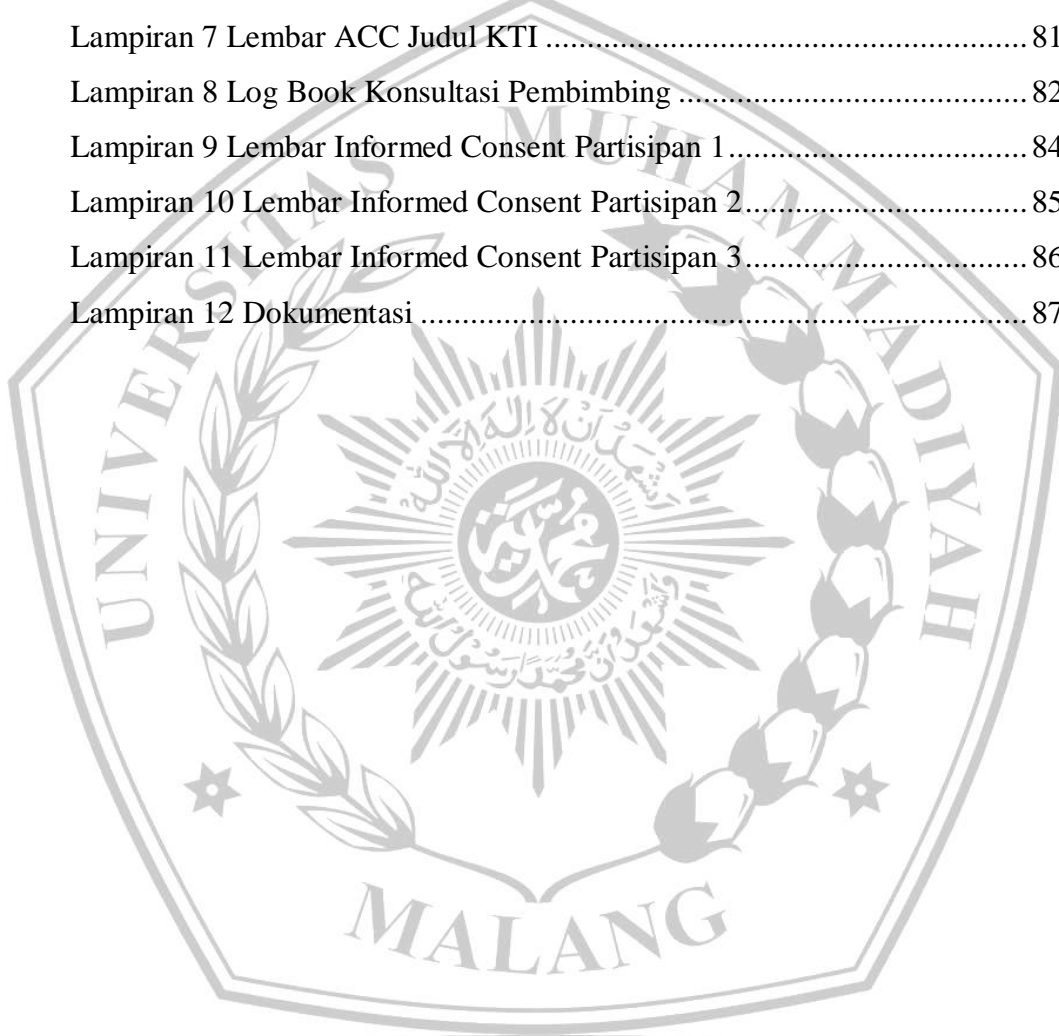
## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Subjek Penelitian.....	19
Table 3.2 Daftar Kuesioner Insomnia .....	22
Table 3.3 Daftar Kuesioner Tingkat Kecemasan Hamilton .....	26
Tabel 4.1 Informasi umum partisipan .....	29
Tabel 4.2 Analisa Data Penelitian .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pertanyaan Wawancara.....	46
Lampiran 2 transkrip wawancara partisipan 1 .....	48
Lampiran 3 transkrip wawancara partisipan 2 .....	55
Lampiran 4 transkrip wawancara partisipan 3 .....	64
Lampiran 5 Hasil Analisis Data .....	72
Lampiran 6 Lembar Kesiapan Pembimbing .....	80
Lampiran 7 Lembar ACC Judul KTI .....	81
Lampiran 8 Log Book Konsultasi Pembimbing .....	82
Lampiran 9 Lembar Informed Consent Partisipan 1 .....	84
Lampiran 10 Lembar Informed Consent Partisipan 2.....	85
Lampiran 11 Lembar Informed Consent Partisipan 3.....	86
Lampiran 12 Dokumentasi .....	87



## DAFTAR PUSTAKA

- Adiwibawa, D. N., Tri Aris Munandar, Siti Ruqayyah, & Ayu Anulus. (2023). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 2(11), 118–129. <https://doi.org/10.59003/nhj.v2i11.835>
- Al Omari, O., Khalaf, A., Al Sabei, S., Ann Ballad, C., Abdel Ghani, R. M., Al-Hashmi, I., Aldirawi, A., AlBashtawy, M., & Al Qadire, M. (2022). Insomnia thresholds and associated factors among Omani university students. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 17(July 2021), 100500. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2022.100500>
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., Agustina, E., & Kunci, K. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 41.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 100. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Efektivitas nature sound terhadap penurunan insomnia. (2021). *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.17861>
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Student Research*, 3(2), 1941–1946.
- Fatmawati, & TRIastuti, N. J. (2023). HUBUNGAN ADIKSI GAME ONLINE, PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, DAN LAMA PENGGUNAAN GADGET DENGAN TINGKAT TERJADINYA INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–9. <https://doi.org/10.1093/itnow/bwn071>
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 83–

- Indah Wahyuni, Syarifuddin Yusuf, & Erna Magga. (2020). Pengaruh Konsumsi Kopi Terhadap Tekanan Darah Dan Insomnia Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(3), 395–402. <https://doi.org/10.31850/makes.v3i3.368>
- Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 176–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>
- Junaidi, M., & Amrullah, M. (2020). Hubungan Perilaku Merokok Sebelum Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Laki-Laki Di Dusun Bolor Sembe Desa Rarang Batas Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 8(2), 7–11. <https://doi.org/10.37824/jkqh.v8i2.2020.159>
- Marta, O. F. D., Kuo, S. Y., Bloomfield, J., Lee, H. C., Ruhyandudin, F., Poynor, M. Y., Brahmadhi, A., Pratiwi, I. D., Aini, N., Mashfufa, E. W., Hasan, F., & Chiu, H. Y. (2020). Gender differences in the relationships between sleep disturbances and academic performance among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 85, 104270. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104270>
- Mulyadi, E. (2021). *BUKU AJAR*. Guepedia.
- Narwasti Rambu, Lilla Maria, mRisna Y. M. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kehutanan di Institut Pertanian Malang. *Professional Health Journal*, 4(2), 111–125.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia). *Psychopolytan*, 1(1), 40.
- Nasution, M. A., Mardhiati, R., Hamal, D. K., Studi, P., Masyarakat, K., Muhammadiyah, U., & Hamka, P. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan*, 5(2), 184.
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>

- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Pients with Insomnia to Students. *Jurnal MKML*, 14(2), 128–138.
- Nurlani, I., Dwimawati, E., & Nasution, A. (2023). Hubungan antara Perilaku Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Laki-Laki di Wilayah Taman Muara RW 09 Kelurahan Pasir Jaya Tahun 2022. *Promotor*, 6(4), 345–350. <https://doi.org/10.32832/pro>
- Nursyifa, F. I., Widianti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 32–41.
- Olii, N., Kepel, B. J. &, & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1–7.
- Permata, Y. N., Sriwiyati, K., & Affanin, S. (2023). Journal of Nursing Practice and Hubungan kebiasaan minum kopi dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(1), 206–211.
- Poli, S. L., Kairupan, B. H. R., & Rahman, A. (2021). Kebiasaan Bermain Online Games Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Kesmas*, 10(5), 76–83.
- Pratiwi, A. D. (2023). *HUBUNGAN KECANDUAN GAME DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI MTsS AL – WASHLIYAH 27 SEI RAMPAH*. Universitas Medan Area.
- Purdiani, M. (2014). HUBUNGAN PENGGUNAAN MINUMAN BERKAFEIN TERHADAP POLA TIDUR DAN PENGARUHNYA PADA TINGKAH LAKU MAHASISWA/I UNIVERSITAS SURABAYA Monica Purdiani. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20–28. <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>
- Siregar, D., Adellia, A., Harefa, A. H., Oriza, Y., Siregar, D., & Hutasoit, E. (2021). the Excessive Use of Social Media and Its Relationship To Insomnia Among

- Nursing Students. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 5(2), 102–108. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2021/vol5/iss2/352>
- Surgawa, E., & Nikado, H. (2019). Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [http://repository.unimus.ac.id/271/3/BAB II.pdf](http://repository.unimus.ac.id/271/3/BAB%20II.pdf)
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Tuisku, K., Sandman, N., Partinen, M., & Paunio, T. (2020). DREAMING AND PARASOMNIAS – A CASE WITH SEVERE PARASOMNIA OVERLAP DISORDER AND ITS TREATMENT. *PSYCHIATRIA FENNICA*, 93.
- Wulandari, F., ... T. H.-J. K., & 2017, undefined. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas. *Ejournal3.Undip.Ac.Id*, 6(2), 235–243. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/18572>
- Zahrani, D. A. (2020). Bahaya Begadang Terhadap Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala*, 4(1), 8.

# SERTIFIKAT PLAGIASI



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



## DIREKTORAT PENDIDIKAN VOKASI

DIII KEPERAWATAN  
d3keperawatan.umm.ac.id | d3-akper@umm.ac.id

### SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro KTI Prodi D-3 Keperawatan Direktorat Pendidikan Vokasi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada hari 26 november 2023, pada karya tulis ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : REKA PANDUWINATA  
Nim : 202110300511005  
Prodi : D-3 Keperawatan  
Judul KTI : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia Pada Mahasiswa D3

#### Keperawatan

Bidang Minat : Dasar  
Jenis Naskah : Karya Tulis Ilmiah  
Keperluan : Mengikuti ujian hasil KTI

Hasilnya dinyatakan : Lolos, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis KTI	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1-V (pendahuluan – Kesimpulan dan Saran)	24	3

Keputusan : Lanjut Pemberkasan

Malang, 26 november 2023

Ns Nurjita Kholidah, S.Kep., M.Kep.  
Ketua KTI D3 Keperawatan



Kampus I  
Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

Kampus II  
Jl. Bendingsari Sutani No 188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 531 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 050

Kampus III  
Jl. Raya Tlogomas No 240 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id

CS Dipindai dengan CamScanner