

GAMBARAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PASCA SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS

CENDERAWASIH

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Oleh

YUDITYA PAGUITHA ROMBEPADANG

NIM : 2019071014236

PEMINATAN KESEHATAN LINGKUNGAN DAN KESEHATAN KERJA

PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS CENDERAWASIH

JAYAPURA

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

Disetujui

Hari Tanggal : Senin, 15 Juli 2024

Tempat/Ruang : Ruang Sidang FKM Uncen

Tim Pembimbing

Pembimbing I,


Dr. Novita Medyati, S.KM., M.Kes
NIP. 197611262001122001

Pembimbing II,


Apriyana Iriyanti, S.KM., M.Kes
NIP. 198604262008122002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat



Dr. Novita Medyati, S.KM., M.Kes
NIP. 197611262001122001

LEMBAR PENGESAHAN

Telah diuji dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat. Peminatan Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Kerja. Jurusan/Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih Jayapura Tahun 2024.

Nama : Yuditya Paguitha Rombepadang

NIM : 2019071014236

Hari/Tanggal : Senin, 15 Juli 2024

Judul : Gambaran Insomnia Pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

Mengesahkan


Dekan FKM
Dr. Samuel Pitar Irah, S.KM., M.P.H
NIP. 197612162006041002


Ketua Jurusan FKM
Dr. Novita Medyati., S.KM., M.Kes
NIP. 197611262001122001

Tim Penguji:

- | | | |
|---|--------------|---------|
| 1. Dr. Novita Medyati, S.KM., M.Kes
NIP. 197611262001122001 | (Ketua) | 1. |
| 2. Apriyana Iriyanti, S.KM., M.Kes
NIP. 198604262008122002 | (Sekertaris) | 2. |
| 3. Yane Tambing, S.KM., M.P.H
NIP. 198302052006042002 | (Anggota) | 3. |
| 4. Mina. B Ayomi, S.KM., M.Kes
NIP. 198709012009122005 | (Anggota) | 4. |
| 5. Konstantina M. Pariaribo, S.KM., M.Kes (epid)
NIP. 198605012008122003 | (Anggota) | 5. |



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yuditya Paguitha Rombepadang
NIM : 2019071014236
Judul : Gambaran Insomnia pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas
Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Jayapura, 15 Juli 2024

Yuditya P Rombepadang
NIM. 2019071014236

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Yuditya Paguitha Rombepadang
Tempat/Tanggal Lahir : Jayapura, 7 Januari 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Kewarganegaraan : Indonesia

Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar Advent Jayapura (2006-2007)
Sekolah Dasar YPK Ebenhaezer Argapura (2007-2012)
2. Sekolah Menengah Pertama Negeri 9 Jayapura (2012-2015)
3. Sekolah Menengah Atas Mandala Trikora (2015-2018)
4. Menempuh Pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Cenderawasih Jayapura (2019-2024)

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Jayapura, Juni 2024

Yuditya P Rombepadang
NIM. 2019071014236

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Percayakanlah Segala Usahamu Kepada Tuhan, Maka Rencanamu Akan Berhasil”.

Amsal 16 : 3

PERSEMBAHAN:

Dengan penuh kerendahan hati, keberhasilan ini saya persembahkan dengan rasa syukur dan hormat kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang oleh karena kasih karunia-Nya, berkat, hikmat, serta penyertaan Tuhan yang tidak terhingga, sehingga saya dapat menyelesaikan dan mempersembahkan tugas akhir ini kepada semua orang yang saya kasihi.
2. Orang tuaku tercinta, papa (Yoel Rombepadang) dan Alm. mama (Winarni) yang selalu memberikan doa dan kasih sayang, serta pengorbanan yang besar dalam membimbing dan merawat saya. Terima kasih Papa dan Mama untuk segalanya.
3. Kepada kakakku dan adekku tercinta (Yudhitryawan dan Roy) yang selalu memberi semangat dan bantuan tiada henti untuk saya dalam melanjutkan pendidikan saya.
4. Dan yang saya banggakan almamaterku tercinta Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan Rahmat, Kuasa dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat memenuhi kewajibannya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Gambaran Insomnia Pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih”. Skripsi ini dibuat sebagai tugas akhir yang merupakan syarat untuk menyelesaikan studi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih. Dalam penulisan ini, tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini, perkenalkanlah saya sebagai penulis untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Oscar Oswald Wambrau, SE., M.Sc., Agr, Rektor Universitas Cenderawasih Jayapura.
2. Dr. Samuel Piter Irab, S.KM., M.P.H. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.
3. Dr. Dolfinus Y. Bouway, S.KM., M.Kes (epid), selaku Pembantu Dekan I, Maxi Irmanto, S.KM., M.Gizi, selaku Pembantu Dekan II, dan Mina B. Ayomi, S.KM., selaku Pembantu Dekan III Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih sekaligus Dosen Penguji II yang telah memberikan banyak arahan, masukan dan saran kepada penulis.
4. Dr. Novita Medyati S.KM., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah mendidik dan

memberikan dukungan, masukan, dan bantuan kepada penulis dan Yane Tambing, S.KM., M.P.H, selaku Ketua Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih sekaligus Dosen Penguji I yang telah memberikan banyak arahan, masukan dan saran kepada penulis.

5. Apriyana Irjayanti S.KM., M.Kes, selaku Ketua Peminatan Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih sekaligus Dosen Pembimbing II yang telah mendidik dan memberikan dukungan, masukan dan bantuan kepada penulis.
6. Konstantina M. Pariaribo, S.KM., M.Kes (epid), selaku Penguji III yang telah mendidik dan memberikan dukungan, masukan, dan bantuan kepada penulis.
7. Seluruh Dosen dan Staf Administrasi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang telah mendidik dan membantu selama masa perkuliahan.
8. Mahasiswa Pasca Sarjana Angkatan 2023 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
9. Rekan rekan Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih khususnya Peminatan Kesehatan Lingkungan dan Kesehatan Kerja yang telah membantu dan memberikan dukungan.

10. Sahabat terbaik Ella, Febrianjely dan Risma yang selalu ada memberikan doa, dukungan dan semangat kepada penulis.
11. Dan, setiap orang baik yang telah memberikan doa dan harapan, dukungan serta nasehat yang membangun kepada penulis.

Jayapura, Juni 2024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL-----	i
LEMBAR PERSETUJUAN -----	i
LEMBAR PENGESAHAN -----	i
PERNYATAAN-----	i
DAFTAR RIWAYAT HIDUP -----	i
MOTO DAN PERSEMBAHAN -----	ii
KATA PENGANTAR -----	iii
DAFTAR ISI-----	vi
DAFTAR TABEL -----	viii
DAFTAR GAMBAR -----	ix
DAFTAR LAMPIRAN-----	x
DAFTAR SINGKATAN -----	xi
ABSTRAK -----	xii
<i>ABSTRACT</i> -----	xiii
BAB I PENDAHULUAN-----	1
A. Latar Belakang Masalah-----	1
B. Rumusan Masalah -----	5
C. Tujuan Penelitian -----	6
D. Manfaat Penelitian -----	7
E. Keaslian Penelitian -----	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA -----	10
A. Tinjauan Teori -----	10
B. Kerangka Teori -----	21

C. Kerangka Konsep-----	22
BAB III METODE PENELITIAN-----	23
A. Jenis dan Desain Penelitian -----	23
B. Waktu dan Lokasi Penelitian -----	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian -----	23
D. Variabel, Desain Oprasional dan Skala Pengukuran-----	25
E. Alat dan Cara Penelitian-----	26
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data-----	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN-----	29
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian -----	29
B. Hasil Penelitian -----	32
C. Pembahasan -----	35
BAB V PENUTUP-----	46
A. Simpulan-----	46
B. Keterbatasan Penelitian-----	47
C. Saran -----	48
DAFTAR PUSTAKA-----	50
LAMPIRAN-----	55

DAFTAR TABEL

NO	Judul Tabel	Halaman
1.	Keaslian Penelitian-----	8
2.	Variabel, Desain Operasional dan Skala Pengukuran-----	25
3.	Distribusi Karakteristik Usia, Jenis Kelamin dan Status Pekerjaan responden pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat-----	32
4.	Distribusi Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat-----	33
5.	Distribusi Karakteristik Usia dengan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat-----	33
6.	Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin dengan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat---	34
7.	Distribusi Karakteristik Status Pekerjaan dengan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat----	35

DAFTAR GAMBAR

No	Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori-----	21
2.	Kerangka Konsep-----	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kaji Etik Penelitian
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
Lampiran 4	Kuesiner Penelitian
Lampiran 5	Master Tabel Penelitian
Lampiran 6	Uji Statistik

DAFTAR SINGKATAN

FKM	:	Fakultas Kesehatan Masyarakat
ISI	:	<i>Insomnia Severity Index</i>
ISI-NA	:	<i>Insomnia Severity Index</i> Indonesia
NREM	:	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
PERKESMAS	:	Pelayanan Keperawatan Kesehatan Masyarakat
PNS	:	Pegawai Negeri Sipil
REM	:	<i>Rapid Eye Movement</i>
RI	:	Republik Indonesia
SPSS	:	<i>Statistical Program For Social Science</i>
STIKes	:	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Uncen	:	Universitas Cenderawasih
UU	:	Undang undang

**GAMBARAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PASCA SARJANA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS
CENDERAWASIH**

Oleh:

**YUDITYA PAGUITHA ROMBEPADANG
NIM. 2019071014236**

ABSTRAK

Gangguan tidur atau sulit tidur yang biasa terjadi disebut dengan insomnia, yaitu berupa kondisi berkurangnya kuantitas dan kualitas tidur. Insomnia merupakan salah satu jenis gangguan tidur dimana seseorang memiliki ketidakmampuan dalam mengatur jumlah serta kualitas tidur yang cukup. Mahasiswa pasca sarjana memiliki potensi tinggi untuk mengalami insomnia karena padatnya aktivitas antara akademik dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik dan tingkat insomnia terkait kejadian insomnia pada mahasiswa pasca sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih tahun 2024.

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif. Metode kuantitatif dipilih untuk menggambarkan kondisi atau situasi terkait kejadian insomnia pada Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Pasca Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2023 dengan jumlah sampel 24 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel. Data dikumpulkan melalui kuesioner online *Insomnia Severity Index* (ISI) dan analisis univariat menggunakan *software komputer SPSS*.

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik usia mahasiswa pasca sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih angkatan 2023 tertinggi pada kategori usia ≥ 35 tahun yaitu sebanyak 15 responden (62,5%), jenis kelamin tertinggi yaitu perempuan sebanyak 18 responden (75%), status pekerjaan tertinggi yaitu yang berstatus kerja sebagai PNS sebanyak 19 responden (79,2%) dan tingkat insomnia pada mahasiswa adalah kategori insomnia ringan sebanyak 11 responden (45,8%) dan insomnia berat sebanyak 1 responden (4,2%).

Kata Kunci: Insomnia, Mahasiswa, Pasca Sarjana.

OVERVIEW OF INSOMNIA IN POSTGRADUATE STUDENTS FACULTY OF PUBLIC HEALTH CENDERAWASIH UNIVERSITY

By:

YUDITYA PAGUITHA ROMBEPADANG
NIM. 2019071014236

ABSTRACT

Sleep disorders or difficulty sleeping that commonly occur are called insomnia, which is a condition of reduced sleep quantity and quality. Insomnia is a type of sleep disorder where a person has an inability to regulate the amount and quality of sufficient sleep. Postgraduate students have a high potential for experiencing insomnia due to the busy schedule between academics and work. This study aims to determine the characteristics and level of insomnia related to the incidence of insomnia in postgraduate students at the Faculty of Public Health, Cenderawasih University in 2024.

This research is quantitative descriptive. Quantitative methods were chosen to describe conditions or situations related to the incidence of insomnia in Postgraduate Students at the Faculty of Public Health, Cenderawasih University. The population in this study were Postgraduate Students from the Faculty of Public Health Class of 2023 with a sample size of 24 students, sampling using the total sample technique. Data was collected through an online Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire and univariate analysis using SPSS computer software.

The results of this research show that the age characteristics of postgraduate students at the Faculty of Public Health, Cenderawasih University class of 2023 are the highest in the age category ≥ 35 years, namely 15 respondents (62.5%), the highest gender is female, 18 respondents (75%), the highest employment status, namely, those with working status as civil servants were 19 respondents (79.2%) and the level of insomnia among students was in the category of mild insomnia as many as 11 respondents (45.8%) and severe insomnia as many as 1 respondent (4.2%).

Keywords: Insomnia, Students, Postgraduate.