

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA LIMAU TAHUN 2020**

KANIA NUR AINIYYAH

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75735&lokasi=lokal>

Abstrak

Keluhan paling sering dirasakan oleh masyarakat pada umumnya terkait dengan masalah kesehatan di kehidupan sehari-hari yang disebabkan oleh pola hidup yang kurang seimbang yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur yang umum dirasakan seperti sulit untuk memulai tidur, sering bangun saat tidur dan bangun berkepanjangan, kualitas tidur yang kurang mencukupi disebut dengan insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA yang bertempat di Jl. Limau 2, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dan menggunakan desain Cross Sectional. Faktor faktor yang diteliti adalah faktor predisposing (stress, depresi, konsumsi kopi, kebiasaan olahraga) dan faktor precipitating yaitu riwayat penyakit. Sampel dalam penelitian ini menggunakan stratified random sampling berjumlah 117 orang. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan kuisioner dalam bentuk google form. Pengolahan data yang dilakukan adalah coding, editing, entri data, dan cleaning. Analisis data yang digunakan adalah uji univariat dan bivariat atau uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami insomnia berat (51,3%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa 4 variabel yang berhubungan dengan insomnia yaitu Stress (Pvalue 0,002), Depresi (Pvalue 0,002), Konsumsi Kopi (Pvalue 0,035), Kebiasaan Olahraga (Pvalue 0,008). Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan insomnia yaitu Riwayat Penyakit (Pvalue >0,05). Untuk mengurangi risiko keluhan insomnia disarankan mahasiswa melakukan pola hidup sehat seperti melakukan kebiasaan olahraga cukup rutin, jarang untuk konsumsi kopi, melakukan meditasi untuk ketenangan diri.