

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Oleh:

BENYAMIN EBENHEIZER BILI

KM.20.00637

**PEMINATAN EPIDEMIOLOGI DAN PENYAKIT TROPIK
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**

2024

NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

Disusun Oleh :

Benyamin Ebenheizer Bili

KM.2000637

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 7 Agustus

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



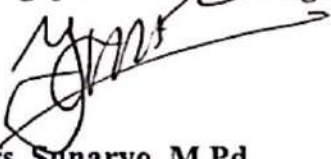
Subagiyono, S.Sos., S.K.M., M.Si

Penguji I / Pembimbing Utama

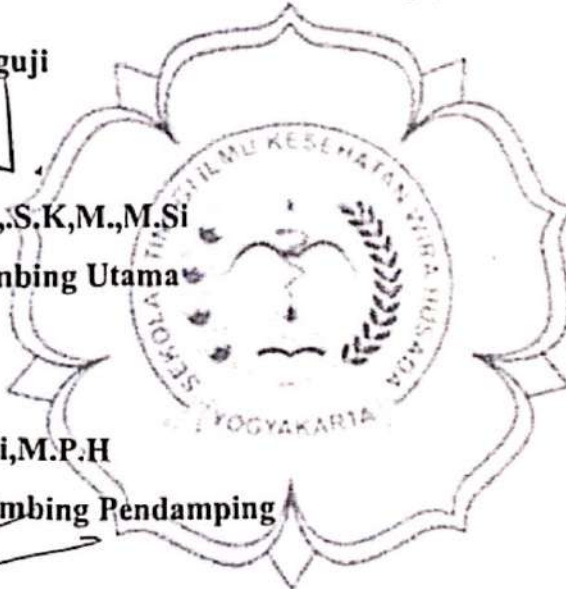


Heni Febriani, S.Si, M.P.H

Penguji II / Pembimbing Pendamping



Drs. Sunaryo, M.Pd



Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat

Yogyakarta,

Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana



Dewi Ariyani Wulandari, S.K.M., M.P.H.

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Benyamin Ebenheizer Bili¹, Heni Febriani², Sunaryo³

INTISARI

Latar Belakang : Gangguan pola tidur (*insomnia*) masih menjadi permasalahan bagi sebagian mahasiswa. Mahasiswa biasanya menunjukkan siklus tidur-bangun yang tidak teratur, dengan durasi tidur pendek pada hari kerja dan penundaan waktu tidur pada akhir pekan, yang dapat menyebabkan kantuk di siang hari dan menyebabkan masalah insomnia.

Tujuan : Untuk mengetahui Hubungan Stres Dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Metode Penelitian : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada yang tercatat aktif melakukan krs berjumlah 148 mahasiswa. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan *teknik purposive sampling* dengan jumlah 108 mahasiswa. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan uji *spearman rank*.

Hasil : Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *spearman rank* antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa diperoleh nilai *p-value* = 0,001 ($< 0,05$). Hasil uji statistik antara depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa diperoleh nilai *p-value* = 0,006 ($< 0,05$).

Kesimpulan : Ada hubungan stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta dan ada hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Kata Kunci : *Insomnia, Stres, Depresi, Mahasiswa*

¹Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta.

² Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta.

³ Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND DEPRESSION WITH THE INCIDENCE OF INSOMNIA AMONG STUDENTS OF STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Benyamin Ebenheizer Bili¹, Heni Febriani², Sunaryo³

ABSTRACT

Background : Sleep pattern disturbances (insomnia) remain a problem for some students. Students often exhibit irregular sleep-wake cycles, with short sleep durations on weekdays and delayed bedtimes on weekends, which can lead to daytime sleepiness and insomnia issues.

Objective : To determine the relationship between stress and depression with the incidence of insomnia among students of STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Research Methodology : This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The population in this study consists of 148 active students from the Public Health Program at STIKES Wira Husada who are actively enrolled. The sampling technique used in this research is non-probability sampling with purposive sampling, involving 108 students. Data collection tools include questionnaires, and data analysis is performed using the chi-square test.

Results : Based on the results of statistical tests using the Spearman rank test between stress levels and the incidence of insomnia in students, the p-value = 0.001 (< 0.05). The results of statistical tests between depression and the incidence of insomnia in students obtained a p-value = 0.006 (< 0.05).

Conclusion: There is a relationship between stress and the incidence of insomnia in STIKES Wira Husada Yogyakarta students and there is a relationship between depression and the incidence of insomnia in STIKES Wira Husada Yogyakarta students.

Keywords : *Insomnia, Stress, Depression, Students*

¹ Students of Health Public Study Program, STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer of Health Public Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer of Health Public Study Program at STIKES Wira Husada Yogyakarta

Pendahuluan

Masalah insomnia masih menjadi tantangan untuk sebagian mahasiswa. Mahasiswa seringkali memiliki pola tidur-bangun yang tidak teratur, dengan waktu tidur yang singkat pada hari kerja dan penundaan tidur saat akhir pekan, yang bisa mengakibatkan kantuk di siang hari dan memicu masalah insomnia. Kurang tidur pada mahasiswa dapat menyebabkan perubahan dalam kognisi, persepsi, perhatian, suasana hati, dan meningkatkan risiko kecelakaan. Insomnia mempengaruhi proses belajar, termasuk penurunan konsentrasi, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi dengan orang lain atau lingkungan, serta menurunnya kemampuan menyelesaikan tugas. Kurang tidur pada mahasiswa bisa juga menyebabkan seseorang tidak bisa mengikuti kegiatan perkuliahan dikarenakan rasa ngantuk yang berlebihan [1]

Survei yang dilakukan oleh Philips *“Better Sleep, Better Health. A Global Look at Why We’re Still Falling Short on Sleep”* 2018 menemukan bahwa 77% yang di survei mengakui bahwa mereka sulit tidur. Menurut *National Sleep Foundation* (2018) kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang-orang di seluruh dunia menderita insomnia, dengan 7,3% kasus terjadi pada pelajar [2]. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) melaporkan bahwa sekitar 18% orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur, dan beberapa kasus sangat parah sehingga penderitanya mengalami tekanan mental. Saat ini diperkirakan satu dari tiga orang menderita sulit tidur, angka ini relatif tinggi dibandingkan penyakit lainnya [3]

Selama pandemi *COVID-19*, masalah tidur meningkat secara signifikan di Indonesia, khususnya di kalangan pelajar [4]. Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelajar Indonesia sering mengalami masalah tidur seperti kurang tidur, yang menurunkan kualitas tidur mereka [5]. Penelitian yang diterbitkan pada tahun 2021 oleh Djamililail mendukung kesimpulan ini, menunjukkan bahwa hingga 69,7% siswa melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk sejak pandemi *COVID-19* dimulai. Selain itu, penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Ghawa dan rekan-rekannya mengungkapkan bahwa 93,1% siswa mengalami kurang tidur nyenyak.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, RS Cipto Mangkusumo, prevalensi insomnia di Indonesia kurang lebih 10%, artinya 28 juta dari 238 juta penduduk Tanah Air menderita insomnia. Gangguan tersebut. Indonesia, atau sekitar 28 juta orang. Sepuluh hingga lima belas persen kasus insomnia bersifat kronis. Meningkatnya prevalensi sulit tidur dikaitkan dengan meningkatnya tantangan hidup, termasuk kecemasan dan kesedihan [6].

Stres merupakan kekhawatiran utama bagi mahasiswa, karena mereka menghadapi banyak tekanan. Stres akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan stres yang dialami mahasiswa. Mahasiswa mengalami stres akademik tidak hanya di Indonesia. Penelitian Wang menemukan bahwa selama wabah *Covid-19*, tingkat kecemasan lebih tinggi di kalangan pelajar Tiongkok [7]. Insomnia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, tingkat stres, depresi, perilaku merokok, konsumsi alkohol dan kopi, serta kebiasaan merokok [8].

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2023 dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada Yogyakarta. Terdapat 5 orang mahasiswa yang mengalami insomnia karena tidur pada jam 2 atau jam 3 pagi di akibatkan sering mengosumsi kopi, menghisap rokok, dan bermain gadget sebelum tidur. 2 lainnya sering mengalami stres di malam hari di akibatkan banyaknya tugas yang dikerjakan, dan 3 lainnya mengalami depresi disebabkan oleh berbagai tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang mereka hadapi. Berdasarkan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Tingkat Stres dan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Metodologi

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di STIKES Wira Husada Yogyakarta pada bulan Oktober 2023- Juli 2024. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKES Wira Husada yang tercatat aktif melakukan krs berjumlah 148 mahasiswa aktif. Sampel penelitian ini sebanyak 108 responden. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

Hasil

Tabel 1.

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Semester

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	USIA		
	17-25 Tahun	98	90,7
	26-35 Tahun	3	2,8
	35-45 Tahun	4	3,7
	46-55 Tahun	3	2,8
	Total	108	100
2	SEMESTER		
	Semester 2	19	17,6
	Semester 4	44	40,7
	Semester 6	20	18,5
	Semester 8	25	23,1
	Total	108	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden dalam penelitian ini terbanyak berusia 17-25 tahun (90,7%) yang termasuk dalam remaja pertengahan dan remaja akhir. Dari jumlah keseluruhan responden terbagi beberapa

semester, semester yang terbanyak yaitu semester IV dengan berjumlah 44 responden (40,7%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Variabel Stres, Depresi dan Insomnia

No	Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	STRES		
	Normal	0	0
	Ringan	41	38,0
	Sedang	62	57,4
	Parah	5	4,6
	Sangat Parah	0	0
	Total	108	100
2	DEPRESI		
	Normal	0	0
	Ringan	76	70,4
	Sedang	32	29,6
	Parah	0	0
	Sangat Parah	0	0
	Total	108	100
3	INSOMNIA		
	Baik	0	0
	Ringan	0	0
	Sedang	105	97,2
	Buruk	3	2,8
	Total	108	100

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa dari 108 responden, mayoritas mengalami tingkat stres dan depresi yang bervariasi. Pada variabel stres terbanyak 62 orang (57,4%) mengalami stres sedang. Pada variabel depresi, mayoritas responden yaitu 76 orang (70,4%) mengalami depresi ringan. Untuk variabel insomnia, hampir semua responden, yaitu sebanyak 105 orang (97,2%) mengalami insomnia sedang.

Tabel 3.

Hubungan antara Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa
Stikes Wira Husada Yogyakarta

Variabel	Insomnia								Total		<i>p-value</i>
	Baik		Ringan		Sedang		Buruk				
	n	%	N	%	N	%	n	%	n	%	
Stres											
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,001
Ringan	0	0	0	0	41	38,0	0	0	41	38,0	
Sedang	0	0	0	0	62	57,4	0	0	62	57,4	
Parah	0	0	0	0	2	1,9	3	8	5	4,6	
Sangat Parah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	0	0	0	0	105	97,2	3	2,8	108	100	

Hasil uji statistik menggunakan uji *spearman rank* menunjukkan nilai *p-value* = 0,001 ($\leq 0,05$) yang artinya ada hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Tabel 4.

Hubungan antara Depresi Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Stikes
Wira Husada Yogyakarta

Variabel	Insomnia								Total		<i>p-value</i>
	Baik		Ringan		Sedang		Buruk				
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%	
Depresi											
Normal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,006
Ringan	0	0	0	0	76	70,4	0	0	41	38,0	
Sedang	0	0	0	0	29	26,9	0	0	62	57,4	
Parah	0	0	0	0	0	0	3	2,8	5	4,6	
Sangat Parah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	0	0	0	0	105	97,2	3	2,8	108	100	

Hasil uji statistik menggunakan uji *spearman rank* menunjukkan nilai *p-value* = 0,006 ($\leq 0,05$) yang artinya ada hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Pembahasan

a. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Stres adalah respon tubuh terhadap tekanan atau tuntutan eksternal. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta. Hasil analisis menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($\leq 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara stres dan insomnia. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan [2] bahwa terdapat hubungan antara stres dengan insomnia dan mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres yang sedang, begitupun dengan penelitian yang dilakukan Rosita (2021) bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Hasil penelitian yang di lakukan dan diperoleh bahwa dari sebagian responden dengan stres sedang terbanyak mengalami insomnia sedang berjumlah 62 orang (57,4%), kemudian responden dengan stres parah mengalami insomnia sedang paling sedikit berjumlah 2 orang (1,9%), hal itu disebabkan karena stres sering kali muncul pada mahasiswa karena mereka berada dalam fase kehidupan yang labil, yang mengacu pada kondisi di mana mereka mengalami banyak perubahan dan transisi yang intens. Kondisi ini dapat memicu timbulnya gangguan stres, seperti yang tercermin dalam jawaban responden pada kuesioner yang mengindikasikan kesulitan untuk bersantai, kurangnya istirahat yang memadai, dan kegelisahan yang sering dirasakan. Mahasiswa sering kali merasa tertekan ketika dihadapkan pada berbagai tanggung jawab, terutama dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi ujian semester yang menantang yang dapat mengakibatkan kondisi stres [9]. Kemudian responden dengan stres ringan mengalami insomnia sedang dengan jumlah 41 responden (38,0%), ini disebabkan karena meskipun stres ringan, kekhawatiran dan tekanan yang dirasakan mahasiswa tetap cukup untuk mengganggu pola tidur mereka, hal ini menunjukkan bahwa bahkan tingkat stres yang lebih rendah pun dapat berdampak signifikan pada tidur, karena pikiran yang terus-menerus aktif dan kecemasan ringan bisa membuat mahasiswa sulit untuk mencapai tidur yang nyenyak [10]. Lalu mahasiswa yang mengalami stres parah dengan insomnia buruk berjumlah 3 responden (2,8%), Meskipun aktivitas harian mereka serupa dengan mahasiswa lain, stres parah sering kali disertai dengan gejala yang lebih intens seperti kecemasan berlebihan, gangguan emosional yang mendalam, dan ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur yang serius, termasuk insomnia berat. Ketika seseorang mengalami stres parah, pikiran mereka cenderung terus-menerus berputar pada masalah yang dihadapi, membuat mereka sulit untuk menenangkan pikiran dan tertidur.

Perbedaan tingkat stres di kalangan mahasiswa dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Meskipun mereka umumnya memiliki aktivitas harian yang serupa, seperti mengikuti kuliah, mengerjakan tugas, dan menghadapi ujian, setiap mahasiswa memiliki kondisi psikologis yang berbeda dalam menghadapi tekanan. Beberapa mahasiswa mungkin lebih mudah cemas atau merasa tertekan dibandingkan dengan yang lain. Dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, atau pasangan juga dapat mempengaruhi tingkat stres. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres. Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan seperti pola tidur yang tidak teratur, konsumsi kafein atau alkohol, serta kebiasaan merokok juga dapat mempengaruhi tingkat stres dan kualitas tidur (Handayani, 2018).

Stres adalah kondisi yang dialami remaja ketika terjadi konflik antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya. Pada mahasiswa, stres sering kali berkaitan dengan beban akademis yang berat, seperti tugas-tugas, ujian, dan proyek yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Tuntutan akademis yang tinggi ini sering kali datang bersamaan dengan ekspektasi dari dosen, orang tua, dan diri mereka sendiri untuk meraih prestasi yang baik. Selain itu, mahasiswa juga sering menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan kehidupan akademis dengan kehidupan sosial. Mereka mungkin mengalami tekanan dari hubungan pertemanan atau percintaan, serta beradaptasi dengan lingkungan baru jika mereka berkuliah jauh dari rumah. Kemandirian yang dituntut saat menjadi mahasiswa, seperti mengatur keuangan, mengurus kebutuhan sehari-hari, dan membuat keputusan penting, juga bisa menambah tingkat stres. Hal ini sejalan dengan [11] penelitian yang dilakukan bahwa stres yang dialami seseorang akibat tekanan dan ketidaknyamanan dalam belajar disebut sebagai stres akademik. Tekanan stres yang besar hingga melampaui daya tahan individu dapat menyebabkan gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, dan insomnia.

b. Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Depresi merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat menyebabkan insomnia. Berdasarkan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,006 ($\leq 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara depresi dan insomnia. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan [12] yang berjudul “Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja” yang menunjukkan ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada remaja, dan di peroleh hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas remaja Kota Surabaya yang mengalami insomnia selama dua minggu terakhir berada pada tingkat depresi sedang yaitu sebesar 72%.

Hasil penelitian yang dilakukan dan diperoleh bahwa dari sebagian responden dengan depresi ringan yang mengalami insomnia sedang berjumlah 76 orang (70,4%), hal ini disebabkan karena mahasiswa sering kali berada

pada fase transisi yang penuh tekanan, seperti penyesuaian terhadap kehidupan kampus, tuntutan akademis yang tinggi, dan perubahan dalam lingkungan sosial mereka. Depresi ringan pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres akademis, kurangnya dukungan sosial, masalah keuangan, dan tekanan untuk mencapai prestasi akademis tinggi. Mahasiswa dengan depresi ringan mungkin mengalami gejala seperti perasaan sedih yang persisten, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, serta kesulitan berkonsentrasi. Meskipun gejala-gejala ini mungkin tidak seberat depresi berat, mereka tetap memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mahasiswa. Salah satu dampak yang paling umum adalah gangguan tidur. Insomnia ringan, yang sering dialami oleh mahasiswa dengan depresi ringan, dapat ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, tidur yang tidak nyaman, atau terbangun lebih awal dari yang diinginkan dan sulit untuk kembali tidur (BINUS University 2023).

Responden dengan depresi sedang mengalami insomnia ringan berjumlah 29 orang (26,9%) hal ini disebabkan karena mahasiswa dengan depresi sedang mengalami perasaan sedih atau putus asa yang lebih sering dan mendalam dibandingkan dengan depresi ringan. Mereka merasa kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari yang sebelumnya mereka nikmati. Kesulitan tidur (insomnia ringan) lebih nyata, dengan gejala seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu dini dan tidak bisa kembali tidur. Selain itu, mereka mengalami kelelahan yang lebih parah dan merasa lelah hampir sepanjang waktu. Kesulitan berkonsentrasi, membuat keputusan, dan mengingat hal-hal juga lebih menonjol, yang bisa sangat mempengaruhi kinerja akademis mereka. Gejala fisik seperti sakit kepala, masalah pencernaan, atau nyeri kronis juga lebih sering terjadi pada depresi sedang [13]

Beberapa perilaku juga yang terkait dengan gejala depresi yang dialami oleh responden adalah kurang tertarik atau bergairah dalam melakukan apapun, merasa murung, muram, atau putus asa, sulit tidur atau insomnia, kurangnya percaya diri, dan sulit berkonsentrasi pada sesuatu. Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa merasa bahwa dirinya tidak berharga, merasa sedih dan putus asa serta tidak merasa antusias dalam melakukan apapun. Hal ini didukung oleh *World Health Organization* yang menyatakan bahwa gejala depresi pada remaja termasuk perubahan kognitif seperti penurunan rasa percaya diri, sikap pesimis, dan mudah merasa putus asa. Remaja juga cenderung merasa tidak berharga dan sering mengkritik diri sendiri. Gangguan kognitif ini mungkin muncul pada mereka yang mengalami depresi karena kurang tidur, yang juga dapat menyebabkan masalah insomnia pada remaja.

Menurut *National Institute of Mental Health (NIMH) - Depression Basics* menjelaskan bahwa Depresi adalah kondisi serius yang mempengaruhi perasaan, pikiran, dan tindakan seseorang. Gejala umum depresi termasuk perasaan sedih, kehilangan minat pada aktivitas yang pernah dinikmati, perubahan nafsu makan, masalah tidur, kehilangan energi, dan kesulitan berkonsentrasi. Insomnia adalah salah satu gejala umum depresi, di mana

individu mungkin mengalami kesulitan tidur atau tidur yang tidak nyenyak. Kurangnya tidur yang berkualitas dapat memperburuk gejala depresi dan mempengaruhi keseharian individu. Mengatasi insomnia bisa membantu mengurangi gejala depresi.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden yang mengalami stres dengan kategori sedang tertinggi 62 orang (57,4%).
2. Responden yang mengalami depresi dengan kategori ringan tertinggi 76 orang (70,4%).
3. Ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$.
4. Ada hubungan antara depresi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nilai $p\text{-value} = 0,006$.

Saran

1. Mahasiswa
Mahasiswa disarankan untuk mengelola stres dan depresi melalui manajemen waktu, teknik relaksasi, menjaga kebiasaan tidur yang sehat, dan mencari dukungan sosial untuk mengurangi risiko insomnia.
2. Prodi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta
Hasil penelitian dapat memberikan informasi kepada Prodi Kesehatan Masyarakat untuk lebih meningkatkan dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa.
3. Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut dari penelitian ini seperti meneliti variabel-variabel lain yang belum diteliti seperti kebiasaan merokok, konsumsi kafein, dan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Narwasti Rambu B, M. K. Ns. Lilla Maria, and M. K. Ns. Risna Yekti Mumpuni, “*Hubungan Perilaku Merokok Dan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kehutanan Di Institut Pertanian Malang*,” Prof. Heal. J., vol. 4, 2023.
- [2] I. Gunawan, Nurgahayu, and Haeruddin, “*Faktor Determinan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia*,” Wind. Public Heal. J., vol. 3, 2022.
- [3] N. B. P. Ranti, L. Boekoesoe, and Z. F. Ahmad, “*Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress, Dan Hubungannya dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa*,” Jambura J. Epidemiol., vol. 1, 2022.
- [4] D. K. Caesaridha, “*Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi COVID-19*,” J. Med. Utama, vol. 02, 2021.
- [5] Haryati, S. P. Yunaningsi, and J. RAF, “*Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo*,” J. Surya Med., vol. 5, 2020.
- [6] F. N. B. Tudu, D. S. Tira, and S. Landi, “*Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FKM Undana Angkatan 2020 dan 2021*,” J. Kesehat., vol. 12, 2023.
- [7] I. A. Bandera, Yasnani, and Akifah, “*Hubungan Antara Stres Dengan Keluhan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo Tahun 2022*,” J. WINS, vol. 4, 2023.
- [8] T. P. Suhadi, D. P. G. P. Samatra, and A. A. B. N. Nuartha, “*Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa PSSKPD Angkatan 2016 Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*,” J. Med. Udayana, vol. 10, 2021.
- [9] Indarwati, “*Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*,” Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2018.
- [10] A. N. Permatasari, “*Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*,” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- [11] M. Magdalena, D. F. Sitompul, and E. Girsang, “*Hubungan Stres Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia Stambuk 2017-2019 Menjelang Ujian Blok*,” J. Kedokt. Methodist, vol. 13, 2020.
- [12] L. W. Tyas, “*Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja*,” J. Kesehat. Masy., vol. 13, 2022.

- [13] A. H. Azizah, S. Warsini, and K. P. Yuliandari, "Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada Pada Masa Transisi Pandemi Covid-19," *J. Keperawatan Klin. Dan Komunitas*, vol. 7, 2023.