

KARYA TULIS ILMIAH

Hubungan Mandi Air Hangat terhadap Frekuensi Timbulnya Insomnia pada Mahasiswa FKIK UMY

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran
pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun oleh

Nama : Ekanita Anggun Rachmawati
No. Mahasiswa : 20080310144

Halaman Pengesahan KTI
HUBUNGAN MANDI AIR HANGAT TERHADAP FREKUENSI TIMBULNYA
INSOMNIA PADA MAHASISWA FKIK UMY

Disusun oleh:

Nama : Eskanita Anggun Rachmawati

NIM : 20080310144

Yogyakarta, 2 Maret 2012

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji

dr.Hj. Tri Wahyuliati, Sp.S,M.Kes

dr. Ardiansyah, Sp.S,M.Kes

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



dr. H. D. Pamono, Sp.An,M.Kes

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Ekanita Anggun Rachmawati

NIM : 20080310144

Program Studi : Kedokteran Umum

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dalam karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini

1. Plagiat atau menyalahgunakan hak cipta, maka saya bersedia menanggung hukuman yang ditetapkan.

MOTTO

**Bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya,
dan bahwasanya usahanya itu kelak akan diperlihatkan kepadanya.”**

(Q.S. An-Najm : 39-40)

**Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan
memudahkan baginya jalan menuju surga.”**

(H.R Muslim & Abu Hurairah)

sesungguhnya bersama kesulitan terdapat kemudahan.

(Q. S. Al-Insyirah: 6)

**Sebaik-baiknya manusia adalah manusia yang dapat memberikan manfaat bagi orang
lain.**

A life without a risk is a life unlived...

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis ini penulis persembahkan kepada :

Keluarga tercinta...

Papa Sarto & Mama Umi

Terima kasih atas dukungan, kasih sayang, nasehat, dan doa yang tak henti-hentinya mengalir..

Semoga ini bukan akhir dari usaha Esa buat membahagiakan mama & papa.

Adikku tersayang, Nurdiana Dewi

Terima kasih atas dukungan, doa, dan canda tawanya...

Serta semua sahabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Alhamdulillahirobbil'aalamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan hidayat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "HUBUNGAN MANDI AIR HANGAT TERHADAP FREKUENSI TIMBULNYA INSOMNIA PADA MAHASISWA FKIK UMY" guna melengkapi syarat ujian memperoleh derajat Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah, maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. dr.H. Ardi Pramono, Sp.An.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr.Hj. Tri Wahyuliati, Sp.S.,M.Kes selaku dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang telah bersedia membagi waktu, pengalaman, ilmu, bantuan pemikiran, bimbingan dan dorongan yang sangat berguna bagi peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Mama Umi dan Papa Sarto tersayang yang selalu memberikan doa, nasehat serta dukungan selama ini.
4. Nurdiana Dewi, dan saudara-saudara saya yang selalu memberikan semangat dan perhatian.
5. Bpk Heru (Alm) beserta keluarga yang selalu memberi nasehat & motivasi.
6. Dony Ariestha Nugraha, yang selalu membantu, memberi dukungan & motivasi.
7. Sahabat-sahabat saya tercinta (Aneth, Ola, Dina, Gyan, Titis, Ocha, Agung Rizka) dan teman-teman seperjuangan Fakultas Kedokteran UMY 2008.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Masih banyak kekurangan baik dalam segi isi maupun penulisannya, oleh karenanya penulis mohon maaf dan demi kebaikan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Akhir kata, penulis mengharapkan agar Karya Tulis Ilmiah ini kedepannya dapat berguna bermanfaat bagi pembaca serta menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama ilmu kedokteran.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Eskanita Anggun Rachmawati

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	i
DAFTAR TABEL.....	iii
DAFTAR LAMPIRAN.....	iv
INTISARI.....	v
ABSTRACT.....	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. PERUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN PENELITIAN.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN.....	4
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. LANDASAN TEORI.....	6
1. Tidur.....	6
2. Insomnia.....	11
3. Mandi Air Hangat.....	17
B. KERANGKA KONSEP.....	19
C. HIPOTESIS.....	19

BAB III.....	20
METODE PENELITIAN	20
A. DESAIN PENELITIAN.....	20
B. POPULASI DAN SAMPEL	20
C. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN	22
D. VARIABEL DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	22
E. INSTRUMEN PENELITIAN	23
F. CARA PENGUMPULAN DATA.....	23
G. UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS	23
H. ANALISA DATA	24
I. ETIK PENELITIAN.....	24
BAB IV	26
A. HASIL PENELITIAN	25
B. PEMBAHASAN	29
BAB V	32
A. KESIMPULAN.....	32
B. SARAN.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi responden dengan aktifitas mandi air hangat

Tabel 3. Distribusi efek mandi air hangat pada responden insomnia

Tabel 4. Tabel uji *Chi-Square*

Tabel 5. Tabel *Odds Ratio*

INTISARI

Latar belakang: Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami adalah insomnia. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi frekuensi insomnia. Mandi air hangat merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi frekuensi timbulnya insomnia.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mandi air hangat terhadap frekuensi timbulnya insomnia.

Metode Penelitian: Penelitian ini menghubungkan antara mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia pada 30 subyek. Desain penelitian ini adalah analitik non-eksperimental dengan pendekatan *case control*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan dianalisa dengan uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian: Analisis *Chi-Square test* menunjukkan nilai signifikansi antara mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia sebesar 0,004 ($p < 0,05$) dan nilai CI 95% (0,072-0,637) sebesar 0,214. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara mandi air hangat terhadap frekuensi timbulnya insomnia, yaitu mandi air hangat mengurangi risiko timbulnya insomnia 79% lebih rendah daripada yang tidak mandi air hangat.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia, yaitu mandi air hangat mengurangi risiko timbulnya insomnia 79% lebih rendah daripada yang tidak mandi air hangat.

Kata Kunci: Insomnia, Mandi Air Hangat