

**KARYA TULIS ILMIAH**

**EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI TERHADAP TINGKAT  
INSOMNIA PADA SISWA KELAS 3 SMP MENJELANG UJIAN  
NASIONAL**



**Disusun oleh**

**Muhamad Gibran Dwi Nugroho**

**20090310198**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2013**

**HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH**

**EFEKTIFITAS TERAPI RELAKSASI  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS 3 SMP  
MENJELANG UJIAN NASIONAL**

**Disusun oleh:**

**Muhamad Gibran Dwi Nugroho**

**20090310198**

**Telah disetujui pada tanggal:**

**4 Desember 2013**

**Dosen pembimbing**

**Dosen Penguji**

**dr. Warih Andan Puspitosari, M. Sc, SpKJ**

**NIK: 173042**

**dr. Vista Nurasti Pradanita, Sp.KJ, Mkes**

**Mengetahui**

**Kaprodi Pendidikan Dokter Fakultas  
Kedokteran dan Ilmu kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu  
Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

**dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG**

**dr. Ardi Pramono, Sp. An, M.Kes**

## **PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Muhamad Gibran Dwi nugroho

NIM : 20090310198

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran dan ilmu kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya susun ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari 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 skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 29 Maret 2013

Yang Membuat pernyataan

Muhamad Gibran Dwi Nugroho

## **MOTTO**

*ONE FALLS IS USUALL, ONE FALLS AND  
BOUNCE BACK AGAIN, THAT'S MY MAN !!*

*TEAM WORK MAKE A DREAM WORK*

*If there is a will there is a way*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Tuhan yang Maha Esa, yang telah memberikan hidayah dan kekuatan, sehingga pembuatan karya tulis ilmiah (KTI) dapat terselesaikan sebagaimana yang diharapkan. Shalawat serta salam selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta para sahabat, tabiin, tabi'ut tabiin dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Tingkat Insomnia pada Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional”** disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini, ijinkanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan serta dalam membantu penyelesaian KTI ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. Dr. H. Ardi Pramono, SP.An.,Mkes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY
2. Dr. Alfaina Wahyuni, Sp.OG., Mkes, selaku Kepala Program Studi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UMY
3. Ayahanda & ibunda tercinta, dr.Sapar Setyoko Sp.OG dan Tresnaningsih Mayasari yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa kepada penulis.
4. Adik – adik tercinta, Triwidya Putri Mawarsari dan Muhamad Satya Ragil Kencono yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa dalam menyelesaikan KTI ini.
5. Dr. Warih Andan Puspitosari, M, Sc, Sp.KJ. selaku dosen pembimbing dalam penelitian ini yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan KTI ini.
6. Seluruh jajaran guru serta murid-murid kelas 3 SMP Muhammadiyah Senggotan Bantul.

7. Dr. Vista Nurasti Pradanista, Sp.Kj, Mkes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji KTI ini.
8. Dr.
9. Sahabat-sahabat tersayang *Family Affairs* ( Wandi, donnie, Adit, Pribadi, Randy, Michael, Dewi, Nadia, Tiara, Lina, Azizah, Muthia, Eirna) Dimas Bagus, Marwan, dan Ayik
10. Teman – teman seperjuangan kelompok KTI : Firman dan Wandi, terima kasih atas kekompakan dan kerjasamanya.
11. Teman – teman Cadaver angkatan 2009 yang telah mewarnai sebagian cerita indah di kampus tercinta
12. Semua pihak-pihak yang tidak mungkin tersebutkan namanya satu persatu, terima kasih atas kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat berjalan.

Penulis sadar bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga mengenai Efektifitas Terapi Relaksasi Terhadap Tingkat Insomnia Pada Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional bermanfaat. Amin.

Yogyakarta, 29 Maret 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KARYA TULIS ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
ABSTRAK dan INTISARI .....	x
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG .....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN.....	6
D. KEASLIAN PENELITIAN .....	6
E. MANFAAT PENELITIAN.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Insomnia.....	10
B. Relaksasi .....	16
C. Ujian Nasional.....	21
D . Kerangka Konsep.....	25
E . Hipotesis.....	26

BAB III METODE PENELITIAN .....	27
A. Desain Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	28
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	29
D. Variabel Penelitian.....	29
E. Definisi Operasional .....	29
F. Instrumen Penelitian .....	30
G. Cara Pengumpulan Data .....	31
H. Uji Validitas dan Reabilitas .....	32
I. Analisa Data .....	32
J. Etika Penelitian .....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	34
A. Hasil Penelitian.....	34
1. Hasil Deskriptif.....	34
2. Hasil Analitik.....	35
B. Pembahasan .....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran .....	41
Daftar Pustaka .....	42
Lampiran .....	44





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.....	11
Tabel 4.1.....	43
Tabel 4.2.....	44
Tabel 4.3.....	45

## **ABSTRAK dan INTISARI**

### ***The Effectiveness of Relaxation Therapy on the Level of Insomnia at the grade 3 Junior High School Before National Exam***

*Muhamad Gibran Dwi Nugroho<sup>1</sup>, Warih Andan Puspitosari<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Student of Medicine Faculty and Health Science, Muhammadiyah University of Yogyakarta, <sup>2</sup>Advisor lecturer of Medicine Faculty Psychiatry and Health Science, Muhammadiyah University of Yogyakarta*

#### ***ABSTRACT***

*One of benchmark success is through learning students evaluation learning, one of which is through the national exam. Graduation in the national examination was transformed into a bugbear so feared and worrying to the students. Anxiety experienced a student against the exam caused because the situation evaluative perceived as of something threatening and tense. Related to anxiety, Eysenck said that the presence of abnormally high tension is obstructed, so that the concentration of learning so that it can make students were suffering from insomnia. Insomnia usually arises as a symptom of other distractions as an underlying anxiety and depression or emotional upset else has happened in human life. Several studies about relaxation show efficacy is good in lower the level of anxiety and insomnia.*

*The author would like to analyze the effectiveness of relaxation exercise (relaxation exercise) against the level of insomnia grade 3 JUNIOR HIGH SCHOOL by the national examination (UN).*

*This type of research uses quasi experimental design using draft one group pretest-post test design of experiments before and after an experiment. Research instrument using a questionnaire from KSPBJ-IRS (the psychiatric study group Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale)*

*The Data obtained were analyzed using the wilcoxon test, and the results of the calculation is get some output ,012, where  $p \leq 0.005$ . Than ha accepted.*

*On this research shows relaxation training influential/effect on insomnia students in Junior High School of Muhammadiyah Senggotan Bantul towards National exams.*

**Key Words** : Insomnia, National Examination, Relaxation Exercise

## **Efektifitas Latihan Relaksasi (*Relaxation Exercise*) terhadap Tingkat Insomnia Siswa Kelas 3 SMP Menjelang Ujian Nasional (UN)**

Muhamad Gibran Dwi Nugroho<sup>1</sup>, Warih Andan Puspitosari<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, <sup>2</sup>Dosen Pembimbing Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

### **INTISARI**

Salah satu tolak ukur keberhasilan belajar siswa yaitu melalui evaluasi belajar, yang salah satunya adalah melalui ujian nasional. Kelulusan siswa dalam ujian nasional menjelma menjadi momok yang begitu menyeramkan dan mengkhawatirkan bagi para siswa. Kecemasan yang dialami seorang siswa terhadap ujian, disebabkan karena situasi evaluative dipersepsikan sebagai sesuatu yang mengancam dan menegangkan. Berkaitan dengan kecemasan, Eysenck mengatakan bahwa adanya ketegangan yang sangat tinggi sehingga konsentrasi belajar terhambat, sehingga dapat membuat siswa tersebut menderita insomnia. Insomnia biasanya timbul sebagai gejala suatu gangguan lain yang mendasarinya seperti kecemasan dan depresi atau gangguan emosi lain yang terjadi dalam hidup manusia. Beberapa studi tentang relaksasi menunjukkan efikasi yang baik dalam menurunkan tingkat kecemasan dan insomnia

Penulis ingin menganalisis efektifitas latihan relaksasi (*relaxation exercise*) terhadap tingkat insomnia siswa kelas 3 SMP menjelang ujian nasional (UN).

Jenis penelitian menggunakan *quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan *one group pretest – post test design* yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Instrumen penelitian menggunakan Kuesioner dari KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale*).

Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan tes *wilcoxon*, dan hasil perhitungan di dapatkan hasilnya ,012, dimana  $p < 0,005$ , maka  $H_0$  diterima.

Pada penelitian ini menunjukkan latihan relaksasi berefek/berpengaruh pada insomnia siswa di SMP Muhammadiyah Senggolan Bantul menjelang Ujian Nasional

**Kata Kunci** : Insomnia, Ujian Nasional, Latihan Relaksasi.