

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN INSOMNIA
PADA MASYARAKAT PINGGIRAN SUNGAI
DI DESA SUNGAI RANGAS**

SKRIPSI

Diajukan guna memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Oleh

Septy Widiana
2110913220013



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BANJARBARU**

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN INSOMNIA
PADA MASYARAKAT PINGGIRAN SUNGAI
DI DESA SUNGAI RANGAS**

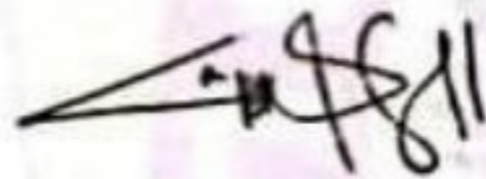
Dipersiapkan dan disusun oleh

Septy Widiana

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 24 Juli 2024

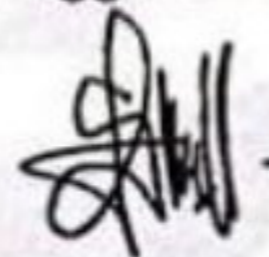
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



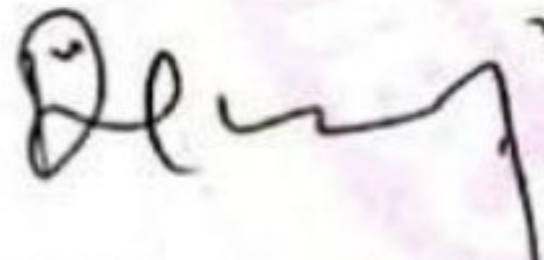
Dr. Anggi Setyowati, Ns., M.Sc

Anggota Dewan Penguji Lain



Eka Santi, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Devi Rahmayanti, Ns., M.Imun



Irfan Maulana, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB

Karya Tulis Ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Agianto, S.Kep., Ns., M.N.S., Ph.D

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Robbil Alamin, segala puji bagi Allah Subhanahu wata'ala atas seluruh rahmat, berkah, dan karunia-Nya hingga penulis dapat menyelesaikan proses penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI). Tidak lupa penulis menyampaikan segenap terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua saya yakni ayah saya Toni Yardi dan ibu saya Ratna Dewi yang telah memberikan kasih sayang, *support*, dan doa kepada saya dalam proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Orang terdekat saya (Risalatul Husna, Iqbaal Hafizh Luthfi, Rasyidatul Ilma, Nur Azizah, Maya, ST.Rahmah, dan Nadhea Puteri Rieskita) yang sudah memberikan dukungan, bantuan, dan masukan kepada saya agar tetap berjuang dalam proses pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Teman-teman departemen keperawatan dasar dan dasar keperawatan (Ayu Dwihamsari Nitomo, Anggi Dwi Apriyanti, Arista Dewi Anggraini, dan Rieke Ayu Sabrina) yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan masukan dalam proses pengerjaan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Teman-teman AXON yang baik dan tidak dapat disebut satu persatu, terimakasih atas *support* dan doa kalian hingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian semua dan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat kedepannya bagi khalayak orang banyak.

HALAMAN PERNYATAAN

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

Banjarbaru, 18 Juli 2024



Septy Widiana

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Insomnia Pada Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas” tepat pada waktunya. Karya tulis ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Ibu Dr. dr. Istiana, M.Kes dan Bapak Agianto, Ns., M.N.S., Ph.D. sebagai koordinator Program Studi Keperawatan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam proses pelaksanaan penelitian.

Kedua pembimbing Ibu Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ners., M.Sc dan Ibu Devi Rahmayanti, S.Kep., Ners., M.Imun yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Ibu Eka Santi, S. Kep., Ners., M.Kep dan Bapak Irfan Maulana, S.Kep., Ners., M.Kep., Sp.Kep.MB yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 18 Juli 2024



Septy Widiana

ABSTRAK

Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Insomnia Pada Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas

Septy Widiana

Latar Belakang: Masyarakat pinggiran sungai memiliki karakteristik hunian rumah yang padat dan kondisi ini dapat mengganggu tidur. Gangguan tidur yang sering dialami adalah insomnia, yang mana insomnia sering dikaitkan dengan *sleep hygiene* yang buruk.

Tujuan: Mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan insomnia pada masyarakat pinggiran sungai di Desa Sungai Rangas.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling probabilitas dengan jenis *simple random sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 74 orang. Instrumen yang digunakan yaitu lembar demografi, kuesioner insomnia, dan kuesioner *sleep hygiene*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *korelasi spearman*.

Hasil: Hasil uji *korelasi spearman* didapatkan bahwa terdapat hubungan *sleep hygiene* dengan insomnia pada masyarakat pinggiran sungai di Desa Sungai Rangas dengan nilai *p-value* = 0,022 yang berarti $<0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, serta nilai koefisien korelasi yaitu ($r = 0,266$)

Diskusi: Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan *sleep hygiene* dengan insomnia pada masyarakat pinggiran sungai di Desa Sungai Rangas. *Sleep hygiene* dapat disarankan sebagai intervensi yang bisa dilakukan oleh perawat untuk manajemen insomnia.

Kata Kunci: Insomnia, *sleep hygiene*, masyarakat pinggiran sungai

ABSTRACT

The Relationship between Sleep Hygiene and Insomnia in Riverside Communities in Sungai Rangas Village

Septy Widiana

Background: Riverside communities are characterized by crowded housing and this condition can disturb sleep. Sleep disturbances that are often experienced are insomnia, which is often associated with poor sleep hygiene.

Objectives: Knowing the relationship between sleep hygiene and insomnia in riverside communities in Sungai Rangas Village.

Method: This study used a correlational design with a cross sectional approach. The sampling technique is probability sampling with simple random sampling. The sample of this study consisted of 74 people. The instruments used were demographic sheets, insomnia questionnaires, and sleep hygiene questionnaires. Data analysis using univariate and bivariate analysis using the spearman correlation test.

Results: The results of the spearman correlation test found that there was a relation between sleep hygiene and insomnia in riverside communities in Sungai Rangas Village with a p-value = 0.022 which means <0.05 , then H_0 is rejected and H_1 is accepted, and the correlation coefficient value is ($r = 0.266$).

Discussion: The results of this study showed that there was a relationship between sleep hygiene and insomnia in the riverside community in Sungai Rangas Village. Sleep hygiene could be suggested as an intervention that can be implemented by nurses for insomnia management.

Keywords: *Insomnia, sleep hygiene, riverside community*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Masyarakat.....	6
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan.....	7
1.4.3 Bagi Pelayanan Kesehatan.....	7
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	7
1.4.5 Bagi Peneliti.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Masyarakat.....	10
2.1.1 Definisi Masyarakat Pinggiran Sungai.....	10
2.1.2 Karakteristik Masyarakat Pinggiran Sungai.....	11
2.2 <i>Sleep Hygiene</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	12
2.2.2 Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	13
2.3 Tidur.....	14
2.3.1 Definisi Tidur.....	14
2.3.2 Tahapan Tidur.....	15
2.3.3 Model Konseptual.....	16
2.3.4 Jenis Gangguan Tidur.....	18
2.4 Insomnia.....	20
2.4.1 Definisi Insomnia.....	20
2.4.2 Tanda dan Gejala Insomnia.....	20
2.4.3 Faktor Penyebab Insomnia.....	23
2.4.2 Dampak Insomnia.....	24
2.5 Kerangka Teori.....	27
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS.....	28
3.1 Kerangka Konsep.....	28
3.2 Hipotesis.....	29
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	30
4.1 Rancangan Penelitian.....	30
4.2 Populasi dan Sampel.....	30
4.2.1 Populasi.....	30

4.2.2	Sampel.....	30
4.3	Instrumen Penelitian.....	32
4.3.1	Kuesioner Demografi.....	32
4.3.2	Kuesioner <i>Sleep Hygiene</i>	32
4.3.3	Kuesioner Insomnia.....	33
4.4	Variabel Penelitian.....	34
4.4.1	Variabel Independen.....	34
4.4.2	Variabel Dependen.....	34
4.5	Definisi Operasional.....	35
4.6	Prosedur Penelitian.....	35
4.6.1	Tahap Persiapan.....	35
4.6.2	Tahap Pelaksanaan.....	37
4.7	Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	38
4.7.1	Teknik Pengumpulan Data.....	38
4.7.2	Teknik Pengolahan Data.....	38
4.8	Analisis Data.....	40
4.8.1	Analisis Univariat.....	40
4.8.2	Analisis Bivariat.....	40
4.9	Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
4.10	Etika Penelitian.....	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....		43
5.1	Analisis Univariat.....	43
5.1.1	Karakteristik Responden.....	43
5.1.2	<i>Sleep Hygiene</i> Pada Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas.....	45
5.1.3	Insomnia Pada Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas.....	45
5.2	Analisis Bivariat.....	48
5.2.1	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Insomnia Pada Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas.....	48
BAB 6 PEMBAHASAN.....		50
6.1	Karakteristik Responden Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas.....	50
6.1.1	Usia.....	50
6.1.2	Jenis Kelamin.....	51
6.1.3	Alat Tidur Bantal, Guling, dan Selimut.....	51
6.1.4	Jarak Rumah dengan Sungai.....	52
6.3	<i>Sleep Hygiene</i> Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas.....	53
6.4	Insomnia Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas.....	53
6.5	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Insomnia Pada Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas.....	56
6.6	Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB 7 PENUTUP.....		59
7.1	Simpulan.....	59
7.2	Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....		61
LAMPIRAN.....		67

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kisi – Kisi Instrumen <i>Sleep Hygiene Index</i> (SHI).....	33
Tabel 4.2 Kisi – Kisi Instrumen <i>Regensburg Insomnia Scale</i> (RIS).....	34
Tabel 4.3 Definisi Operasional	35
Tabel 5.1 Usia... ..	43
Tabel 5.2 Jenis Kelamin.....	44
Tabel 5.3 Alat Tidur Bantal, Guling, Selimut	44
Tabel 5.4 Jarak Rumah dengan Sungai	45
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi <i>Sleep Hygiene</i>	46
Tabel 5.6 Distribusi Parameter <i>Sleep Hygiene</i>	46
Tabel 5.7 Distribusi Item Pertanyaan <i>Sleep Hygiene</i>	46
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Insomnia.....	47
Tabel 5.9 Distribusi Parameter Insomnia.....	48
Tabel 5.10 Tabulasi Silang Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Insomnia	48
Tabel 5.11 Hasil Analisis Bivariat	49

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Teori Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Insomnia pada Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas..... 27
- Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Insomnia pada Masyarakat Pinggiran Sungai di Desa Sungai Rangas..... 29

DAFTAR SINGKATAN

COPD	: <i>Chronic Obstructive Pulmonary Disease</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
SSP	: Sistem Saraf Pusat

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 3. Surat Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar
- Lampiran 4. Surat Kecamatan Martapura Barat
- Lampiran 5. Surat Kepala Puskesmas Kabupaten Banjar
- Lampiran 6. Surat Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil
- Lampiran 7. Surat Balasan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 8. Surat Balasan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar
- Lampiran 9. Surat Balasan Kecamatan Martapura Barat
- Lampiran 10. Surat Balasan Kepala Puskesmas Kabupaten Banjar
- Lampiran 11. Surat Balasan Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil
- Lampiran 12. Surat Izin Menggunakan Kuesioner
- Lampiran 13. Lembar Informasi untuk Responden
- Lampiran 14. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 15. Lembar Kuesioner
- Lampiran 16. Peta Desa Sungai Rangas
- Lampiran 17. Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 18. Surat Keterangan Kelaikan Etik Penelitian
- Lampiran 19. Surat Izin Penelitian Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 20. Surat Izin Penelitian Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar
- Lampiran 21. Surat Izin Penelitian Kecamatan Martapura Barat
- Lampiran 22. Surat Izin Penelitian Kepala Puskesmas Kabupaten Banjar
- Lampiran 23. Surat Izin Penelitian Kepala Desa Sungai Rangas
- Lampiran 24. Surat Balasan Izin Penelitian Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 25. Surat Balasan Izin Penelitian Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar
- Lampiran 26. Surat Balasan Kecamatan Martapura Barat
- Lampiran 27. Surat Balasan Izin Penelitian Kepala Puskesmas Kabupaten Banjar
- Lampiran 28. Jawaban Kuesioner Responden
- Lampiran 29. Data Responden

Lampiran 30. Lembar Uji Normalitas

Lampiran 31. Hasil Uji Univariat

Lampiran 32. Hasil Uji Bivariat

Lampiran 33. Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian