

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
MASYARAKAT RAWAN BANJIR DI PINGGIRAN SUNGAI MARTAPURA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh
Rieke Ayu Sabrina
2110913320008



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

JULI, 2024

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
MASYARAKAT RAWAN BANJIR DI PINGGIRAN SUNGAI MARTAPURA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Rieke Ayu Sabrina

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 30 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



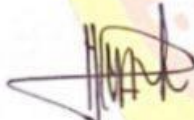
Dr. Anggi Setyowati., S.Kep., Ns., M.Sc.

Anggota Dewan Penguji Lain



Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Mutia Rahmah, S.Kep., Ns., M.Kep

Anggota Dewan Penguji Lain



Chrisnawati, BSN., MSN.

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



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

Koordinator Program Studi Keperawatan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karta Tulis Ilmiah ini dengan baik dan tepat waktu. Keberhasilan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak terlepas dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta yaitu Bapak Sujoko dan Ibu Ernie yang tanpa lelah mencurahkan kasih sayang, doa, dan dukungan tiada henti. Terima kasih atas setiap tetes keringat, doa di sepertiga malam, dan cinta tanpa batas yang selalu kalian berikan. Segala pencapaian ini tidak akan pernah terwujud tanpa pengorbanan dan kasih sayang yang tulus. Saya hanya berharap apa yang dilakukan ini mampu sedikit membalas semua kebaikan yang tak akan pernah terhitung jumlahnya.
2. Adik saya tersayang yaitu Rhaiya Amelya yang kini tumbuh menjadi sahabat terbaik. Terima kasih atas canda, tawa, dan perhatian yang selalu membuat hari-hari lebih ringan. Saya berharap hasil dari perjuangan ini dapat menjadi motivasi dan inspirasi untuk langkah-langkah besar yang akan diraih di masa depan.
3. Orang terkasih saya, Rizky Rahmat Gaul yang selalu ada dalam setiap perjuangan dan pencapaian ini, terima kasih untuk cinta, dukungan, dan pengertian yang tiada henti. Saya bersyukur atas kehadiranmu yang melengkapi perjalanan ini. Semoga karya ini menjadi salah satu langkah yang akan membawa kita menuju mimpi-mimpi bersama.
4. Sahabat penulis, yaitu Nur Safitri, Rezkia Asma'ul Husna, *Eightflorist*, *Annyeonghaseyo*, *Putiakena*, *Princess* yang selalu memberikan dukungan,

berbagi cerita, dan mengatasi segala tantangan bersama. Terima kasih telah menjadi keluarga kedua dalam perjalanan ini.

5. Teman-teman seperjuangan yaitu para rekan Departemen Keperawatan Dasar dan Dasar Keperawatan, dan AXON (PSKep 2021) yang telah kebersamai saya selama kuliah hingga tahap ini
6. Terakhir, kepada diri saya sendiri Rieke Ayu Sabrina, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam sulit tidur, hari-hari penuh keraguan, dan perjuangan melawan rasa lelah, yang telah membuktikan bahwa tidak ada yang mustahil selama percaya dan berusaha. Karya Tulis Ilmiah ini adalah bukti bahwa meskipun perjalanan panjang penuh dengan tantangan, tetapi mampu menyelesaikannya dengan kepala tegak.

Akhir kata, penulis dapat menyadari tanpa ridho dan pertolongan dari Allah SWT, serta bantuan, dukungan, motivasi dari segala pihak Karya Tulis Ilmiah ini tidak dapat diselesaikan. Kepada semua pihak, penulis mengucapkan banyak terima kasih dan semoga Allah SWT membalas segera kebaikan kalian semua. Semoga karya ini tidak hanya menjadi akhir dari perjalanan akademik, tetapi juga menjadi awal dari babak baru yang lebih bermakna serta bermanfaat bagi pembaca dan penulis.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu 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 30 Juli 2024



Rieke Ayu Sabrina

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya serta salam dan sholawat kita haturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Masyarakat Rawan Banjir di Pinggiran Sungai Martapura” tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Keperawatan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (Dr. dr. Istiana, M.Kes) dan Koordinator Program Studi Keperawatan (Agianto, Ns., M.N.S., Ph.D) yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian, Kedua Pembimbing (Dr. Anggi Setyowati, S.Kep., Ns., M.Sc., dan Mutia Rahmah, S.Kep., Ns., M.Kep) yang berkenan membimbing, memberikan saran, arahan dan motivasi dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Kedua dosen penguji (Hery Wibowo, S.Kep., Ns., M.Kep dan Chrisnawati, BSN., MSN) yang memberi arahan, kritik serta saran yang sangat bermanfaat sehingga Karya Tulis Ilmiah ini menjadi berkembang dan membaik, rekan penelitian, serta semua pihak atas motivasi dan arahan serta bantuan yang sangat membantu yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermampaat bagi ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 30 Juli 2024

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MASYARAKAT RAWAN BANJIR DI PINGGIRAN SUNGAI MARTAPURA

Sabrina, Rieke Ayu

Latar Belakang: Rawan banjir merupakan daerah yang sering dilanda banjir. Salah satu dampak psikologis yang paling umum dialami masyarakat rawan banjir adalah stres. Stres bisa terjadi ketika seseorang terlalu banyak berpikir, stres mengakibatkan seseorang sulit mengendalikan emosinya, yang pada akhirnya berujung pada ketegangan dan kesulitan tidur

Tujuan: Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada masyarakat rawan banjir di pinggiran sungai Martapura

Metode: Metode penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 82 orang. Pengambilan data menggunakan instrumen yaitu lembar kuesioner data demografi, kuesioner PSS dan RIS. Analisis data yang digunakan uji korelasi *Spearman Rank*

Hasil: Hasil penelitian didapatkan terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada masyarakat rawan banjir di pinggiran sungai Martapura dengan *p-value* $0,001 < 0,05$ dan koefisien korelasi sebesar 0,469.

Pembahasan: Tingkat stres dengan kejadian insomnia memiliki arah hubungan positif, yang bermakna bahwa semakin berat tingkat stres maka semakin meningkat kejadian insomnia. Sehingga manajemen stres diperlukan untuk menurunkan kejadian insomnia pada masyarakat rawan banjir di pinggiran sungai Martapura.

Kata Kunci: Insomnia, Stres, Rawan Banjir

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND INSOMNIA AMONG FLOOD-PRONE COMMUNITIES IN MARTAPURA RIVER

Sabrina, Rieke Ayu

Background: Flood-prone areas are regions frequently affected by flooding. One of the most common psychological impacts experienced by communities during and after floods is stress. Stress can occur when a person overthinks; the effect of stress were they can not control emotions, endly leading to tension and difficulty to sleep.

Objectives: To determine the relationship between stress levels and insomnia among flood-prone communities in Martapura River.

Method: This study used a purposive sampling technique. The sample size was 82 participants. Data collection used demographic data questionnaires, the Perceived Stress Scale (PSS), and the Regensburg Insomnia Scale (RIS). Data analysis was performed using Spearman Rank correlation test.

Result: The results showed a significant positive relationship between stress levels and insomnia incidents among flood-prone communities in Martapura River, with a p-value of $0.001 < 0.05$ and a correlation coefficient of 0.469.

Discussion: The level of stress and insomnia have a positive relationship, meaning that the higher the level of stress, the more frequent insomnia. Therefore, stress management is needed to reduce the incidence of insomnia among flood-prone communities in Martapura River

Key Word: Insomnia, Stress, Flood-Prone

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	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	7
1.3 Tujuan penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat penelitian	7
1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	7
1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan.....	8
1.4.3 Bagi Masyarakat	8
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	8
1.5 Keaslian penelitian	9
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Konsep Masyarakat Pinggiran Sungai	12
2.1.1 Pengertian Masyarakat Pinggiran Sungai.....	12
2.2 Konsep Rawan Banjir	12
2.2.1 Pengertian Rawan Banjir	12
2.2.2 Penyebab Rawan Banjir	13
2.2.3 Dampak Masyarakat Tinggal di Rawan Banjir.....	13
2.3 Konsep Banjir.....	14
2.3.1 Pengertian Banjir	14
2.3.2 Dampak Banjir	14

2.4	Konsep Stres.....	15
2.4.1	Pengertian Stres	15
2.4.2	Jenis Stres.....	16
2.4.3	Penyebab Stres	16
2.4.4	Indikator Stres.....	17
2.4.5	Gejala Stres	18
2.4.6	Tingkat Stres.....	19
2.4.7	Respon Stres	20
2.4.8	Adaptasi Stres	21
2.4.9	Alat Ukur Tingkat Stres	22
2.5	Konsep Tidur.....	23
2.5.1	Pengertian Tidur	23
2.5.2	Fisiologi Tidur	24
2.5.3	Siklus Tidur	24
2.5.4	Fungsi Tidur.....	26
2.5.5	Gangguan Tidur.....	27
2.6	Konsep Insomnia.....	29
2.6.1	Pengertian Insomnia	29
2.6.2	Klasifikasi Insomnia.....	30
2.6.3	Penyebab Insomnia	31
2.6.4	Efek Insomnia	32
2.6.5	Gejala Insomnia.....	32
2.6.6	Alat Ukur Insomnia.....	34
2.7	Diagnosis Keperawatan.....	36
2.8	Kerangka Teori.....	37
BAB 3	KERANGKA KONSEP	38
3.1	Kerangka Konsep.....	38
3.2	Hipotesis Penelitian	40
BAB 4	METODE PENELITIAN	41
4.1	Rancangan Penelitian	41
4.2	Populasi dan Sampel.....	41
4.2.1	Populasi.....	41
4.2.2	Sampel	41
4.3	Instrumen Penelitian	43
4.4	Variabel Penelitian.....	46

4.4.1	Variabel Independen	46
4.4.2	Variabel Dependen	46
4.5	Definisi Operasional	47
4.5.1	Variabel Independen	47
4.5.2	Variabel Dependen	48
4.6	Prosedur Penelitian	49
4.6.1	Tahap Persiapan	49
4.6.2	Tahap Pelaksanaan	50
4.7	Teknik Pengumpulan Data dan Pengelolaan Data	52
4.7.1	Teknik Pengumpulan Data	52
4.7.3	Pengolahan Data	52
4.8	Cara Analisis Data	56
4.8.1	Analisis Univariat	56
4.8.2	Analisis Bivariat	56
4.9	Tempat dan Waktu Penelitian	58
4.9.1	Tempat Penelitian	58
4.9.2	Waktu Penelitian	58
4.10	Etika Penelitian	58
BAB 5	HASIL PENELITIAN.....	60
5.1	Data Umum	60
5.1.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	60
5.1.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal	61
5.1.3	Karakteristik Responden Jenis Kelamin	61
5.2	Data Khusus Hasil Penelitian	62
5.2.1	Karakteristik Tingkat Stres	62
5.2.2	Karakteristik Kejadian Insomnia	62
5.2.3	Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia	63
BAB 6	PEMBAHASAN.....	65
6.1	Karakteristik Responden.....	65
6.1.1	Usia.....	65
6.1.2	Lama tinggal.....	66
6.1.3	Jenis Kelamin.....	67
6.2	Tingkat Stres pada Masyarakat Rawan Banjir di Pinggiran Sungai Martapura.....	68

6.3	Kejadian Insomnia pada Masyarakat Rawan Banjir di Pinggiran Sungai Martapura.....	70
6.4	Hubungan Tingkat Stres dan Kejadian Insomnia pada Masyarakat Rawan Banjir di Pinggiran Sungai Martapura.....	71
6.5	Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB 7 PENUTUP.....		75
7.1	Simpulan.....	75
7.1.1	Karakteristik responden.....	75
7.1.2	Tingkat Stres.....	75
7.1.3	Kejadian Insomnia.....	75
7.1.4	Hubungan Tingkat Stres dan Kejadian Insomnia.....	76
7.2	Saran.....	76
7.2.1	Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan.....	76
7.2.2	Bagi Tenaga Kesehatan.....	76
7.2.3	Bagi Masyarakat.....	76
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	77
7.2.5	Bagi Pemerintah Daerah.....	77
7.2.5	Bagi Dinas Kesehatan.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....		79
LAMPIRAN.....		85

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Kisi-kisi Kuesioner PSS	44
Tabel 4. 2 Kisi-kisi Kuesioner RIS	45
Tabel 4. 3 Definisi Operasional Variabel Independen Tingkat Stres.....	47
Tabel 4. 4 Definisi Operasional Variabel Independen Kejadian Insomnia.....	48
Tabel 4. 5 Interpretasi Korelasi <i>Spearman Rank</i>	57
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=82).....	60
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal (n=82).....	61
Tabel 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (=82).....	61
Tabel 5. 4 Karakteristik Tingkat Stres pada Masyarakat Rawan Banjir di.....	62
Tabel 5. 7 Karakteristik Kejadian Insomnia pada Masyarakat Rawan Banjir	63
Tabel 5. 9 Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Masyarakat Rawan Banjir di pinggiran Sungai Martapura.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus Tidur	26
Gambar 2.2 Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Masyarakat Rawan Banjir di Pinggiran Sungai Martapura.....	37
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Masyarakat Rawan Banjir di Pinggiran Sungai Martapura.....	40

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
BNBP	: Badan Penanggulangan Bencana Daerah
RIS	: <i>Regensburg Insomnia Scale</i>
PSS	: <i>Perceived Stress Scale</i>
KK	: Kepala Keluarga
CAR	: <i>Cortisol Awakening Response</i>
EEG	: Elektroensefalogram
GAS	: <i>General Adaption Syndrome</i>
LAS	: <i>Local Adaption Syndrome</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
SIDS	: <i>Sudden Infant Death Syndrome</i>
NANDA	: <i>North American Nursing Diagnosis Association</i>
KESBANGPOL	: Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti.....	86
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan ke Camat Martapura Barat	87
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan ke Kepala Badan Kesatuan dan Politik Kabupaten Banjar, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, dan Kepala Puskesmas Kabupaten Banjar	88
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Permintaan Data Penduduk ke Kepala Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Banjar	89
Lampiran 5. Surat Persetujuan Studi Pendahuluan Camat Martapura Barat...	90
Lampiran 6. Surat Pesetujuan Studi Pendahuluan KESBANGPOL Kabupaten Banjar	91
Lampiran 7. Surat Persetujuan Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar.....	92
Lampiran 8. Surat Persetujuan Izin Studi Pendahuluan UPTD Puskesmas Martapura Barat	93
Lampiran 9. Surat Persetujuan Permintaan Data Penduduk Kepala Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Banjar	94
Lampiran 10. Izin Penggunaan Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i>	95
Lampiran 11. Izin Penggunaan Kuesioner <i>Regensburg Insomnia Scale (RIS)</i> ... 96	
Lampiran 12. Lembar Persetujuan Sebagai Responden (<i>Informed Consent</i>).....	97
Lampiran 13. Lembar Penjelasan Penelitian (<i>Information Sheet</i>).....	98
Lampiran 14. Dokumentasi Studi Pendahuluan	100
Lampiran 15. Kuesioner Penelitian	101
Lampiran 16. Lampiran Peta Desa Sungai Rangas	103
Lampiran 17. Rancangan Master Table.....	104
Lampiran 18. Lembar Bimbingan KTI	105
Lampiran 19. Surat Permohonan Izin Penelitian ke Kepala Badan Kesatuan dan Politik Kabupaten Banjar, Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar, dan Kepala Puskesmas Kabupaten Banjar, Camat Martapura Barat, Kepala Desa Sungai Rangas	106

Lampiran 20. Surat Persetujuan Izin dari Penelitian ke Kepala Badan Kesatuan dan Politik Kabupaten Banjar	107
Lampiran 21. Surat Persetujuan Izin Penelitian dari Kepala Puskesmas Martapura Barat	108
Lampiran 22. Surat Persetujuan Izin dari Penelitian Camat Martapura Barat ...	109
Lampiran 23. Dokumentasi Studi Penelitian	110
Lampiran 24. Sertifikat Keterangan Lolos ETIK DPD PPNI Kota Banjarbaru ...	112
Lampiran 25. Microsoft Excel	113
Lampiran 26. SPSS.....	114
Lampiran 27. ACC dan Hasil Uji Turnitin	117
Lampiran 28. Acc Uji Typo	118
Lampiran 29. Contoh Lembar Kuesioner	119