

**HUBUNGAN KOGNITIF TIDUR DENGAN INSOMNIA PADA  
MASYARAKAT DI DESA SUNGAI RANGAS KECAMATAN  
MARTAPURA BARAT**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh  
Ayu DwiHamsari Nitomo  
2110913320020



**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BANJARBARU  
Juli, 2024**

**Karya Tulis Ilmiah**

**HUBUNGAN KOGNITIF TIDUR DENGAN INSOMNIA PADA MASYARAKAT DI  
DESA SUNGAI RANGAS KECAMATAN MARTAPURA BARAT**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**Ayu Dwihamasari Nitomo**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji  
Pada tanggal 31 Juli 2024

**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing Utama


Anggota Dewan Penguji Lain



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

Rieh Firdausi, S.Kep, Ns., M.Kep

Pembimbing Pendamping



Windy Yuliana B., S.Kep, Ns., M.Biomed

Tina Handayani. N., S.Kep, Ns., M.Kep

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

## 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, 23 Juli 2024



Ayu Dwihamsari Nitomo

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kognitif Tidur dengan Insomnia pada Masyarakat Di Desa Sungai Rangas Kecamatan Martapura Barat” 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 terima kasih kepada:

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd, FISPH, FISCM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.

Kedua pembimbing Dr. Anggi Setyowati, S.Kep, Ns., M.Sc dan Windy Yuliana Budianto, S.Kep, Ns., M.Biomed yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Kedua dosen penguji Rieh Firdausi, S.Kep, Ns., M.Kep dan Tina Handayani Nasution, S.Kep, Ns., M.Kep yang memberi kritik dan saran sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi semakin baik.

Rekan penelitian, serta semua pihak atas sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.

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

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KOGNITIF TIDUR DENGAN INSOMNIA PADA MASYARAKAT DI DESA SUNGAI RANGAS KECAMATAN MARTAPURA BARAT

Nitomo, Ayu Dwihamsari

**Latar Belakang:** Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang pada kondisi tertentu dapat terganggu. Salah satu gangguan tidur yang umum terjadi ialah insomnia yang apabila tidak ditangani akan berdampak serius pada fisik dan psikologis seseorang.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kognitif tidur dengan insomnia pada masyarakat di Desa Sungai Rangas Kecamatan Martapura Barat.

**Metode:** Penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan desain cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Sampel penelitian sebanyak 80 orang masyarakat usia dewasa muda di Desa Sungai Rangas Kecamatan Martapura Barat. Pengambilan data menggunakan kuesioner RIS dan kuesioner DBAS-16. Uji analisis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*.

**Hasil:** Hasil analisis tidak terdapat hubungan antara kognitif tidur dengan insomnia pada masyarakat di Desa Sungai Rangas Kecamatan Martapura Barat ( $p\text{ value} = 0.389 > 0.05$ ;  $r = 0.98$ ).

**Diskusi:** Kognitif tidur bukanlah satu-satunya faktor yang berkontribusi terhadap kondisi insomnia. Peneliti berasumsi bahwa faktor psikologis menjadi faktor penyebab insomnia dikaitkan dengan hasil analisis data penelitian terkait kognitif tidur, yang menunjukkan bahwa terdapat skor yang cukup tinggi pada domain kekhawatiran. Dengan demikian tingginya angka tersebut dapat mengarah pada reaksi psikologis seseorang seperti cemas berlebihan yang menyebabkan insomnia.

**Kata Kunci:** Dewasa muda, Insomnia, Kognitif tidur

## **ABSTRACT**

### **THE CORRELATION BETWEEN SLEEP COGNITION AND INSOMNIA AMONG COMMUNITIES AT SUNGAI RANGAS VILLAGE OF WEST MARTAPURA DISTRICT**

**Nitomo, Ayu Dwihamsari**

**Background:** Sleep is one of the basic human needs which can be disturbed under certain conditions. One of the most common sleep disorders is insomnia, which if left untreated will have a serious impact on a person's physical and psychological well-being.

**Purposed:** The purpose of this study was to analyze the correlation between sleep cognition and insomnia among communities at Sungai Rangas Village, West Martapura District.

**Method:** This research was a correlational study with a cross-sectional design. The sampling technique used was simple random sampling. The research sample was 80 young adults in Sungai Rangas Village, West Martapura District. Data collection used the RIS questionnaire and the DBAS-16 questionnaire. Analysis test used Spearman's rho correlation test.

**Results:** The results of the analysis showed no relationship between cognitive sleep and insomnia in the community in Sungai Rangas Village, West Martapura District ( $p$  value =  $0.389 > 0.05$ ;  $r = 0.98$ ).

**Discussed:** Cognitive sleep is not the only factor that contributes to insomnia. Researchers assume that psychological factors are the causes of insomnia due to the results of analysis of research data related to cognitive sleep, which shows that there are quite high scores in worry domain. Thus, this high number can lead to a person's psychological responses such as excessive anxiety which causes insomnia.

**Keywords:** *Insomnia, Sleep cognition, Young adults*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>7</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>7</b>
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>7</b>
1.4.1 Bagi Responden Penelitian.....	8
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan .....	8
1.4.3 Bagi Penelitian Selanjutnya .....	8
1.4.4 Bagi Keperawatan.....	8
<b>1.5 Keaslian Penelitian</b> .....	<b>8</b>
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>11</b>
<b>2.1 Konsep Tidur</b> .....	<b>11</b>
2.1.1 Definisi Tidur .....	11
2.1.2 Tahapan Tidur .....	11
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Tidur .....	14
<b>2.2 Konsep Kognitif Tidur</b> .....	<b>17</b>
2.2.1 Definisi Kognitif Tidur .....	17
2.2.2 Komponen Kognitif Tidur.....	19
<b>2.3 Konsep Insomnia</b> .....	<b>22</b>
2.3.1 Definisi Insomnia.....	22
2.3.2 Epidemiologi Insomnia.....	22
2.3.3 Klasifikasi Insomnia.....	23

2.3.4 Tanda dan Gejala Insomnia .....	24
2.3.5 Faktor Risiko Insomnia.....	27
<b>2.4 Kerangka Teori .....</b>	<b>31</b>
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>32</b>
<b>3.1 Kerangka Konsep .....</b>	<b>32</b>
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
<b>4.1 Rancangan Penelitian.....</b>	<b>34</b>
<b>4.2 Populasi dan Sampel.....</b>	<b>34</b>
4.2.1 Populasi .....	34
4.2.2 Sampel.....	34
<b>4.3 Instrumen Penelitian.....</b>	<b>36</b>
4.3.1 Demografi.....	36
4.3.2 Kuesioner Regensburg Insomnia Scale (RIS) .....	36
4.3.3 Kuesioner Dysfunctional Beliefs and Attitude about Sleep (DBAS-16) .....	37
<b>4.4 Variabel Penelitian .....</b>	<b>39</b>
4.4.1 Variabel Independen .....	39
4.4.2 Variabel Dependen.....	39
<b>4.5 Definisi Operasional .....</b>	<b>40</b>
<b>4.6 Prosedur Penelitian .....</b>	<b>41</b>
4.6.1 Tahap Persiapan .....	41
4.6.2 Tahap Pelaksanaan.....	42
<b>4.7 Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....</b>	<b>43</b>
4.7.1 Teknik Pengumpulan Data .....	43
4.7.2 Teknik Pengolahan Data .....	43
<b>4.8 Analisis Data.....</b>	<b>46</b>
4.8.1 Analisis Univariat.....	46
4.8.2 Analisis Bivariat .....	47
<b>4.9 Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>47</b>
4.9.1 Tempat Penelitian.....	47
4.9.2 Waktu Penelitian .....	48
<b>4.10 Etika Penelitian .....</b>	<b>48</b>
<b>BAB 5 HASIL .....</b>	<b>50</b>
<b>5.1 Karakteristik Responden di Desa Sungai Rangas Kecamatan     Martapura Barat.....</b>	<b>50</b>
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	50
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
5.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	51
5.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	51

5.2	Disfungsi Kognitif Tidur pada Masyarakat di Desa Sungai Rangas Kecamatan Martapura Barat.....	52
5.3	Insomnia pada Masyarakat di Desa Sungai Rangas Kecamatan Martapura Barat.....	54
5.4	Hubungan Antara Kognitif Tidur dengan Insomnia.....	55
<b>BAB 6</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
6.1	Karakteristik Responden.....	57
6.1.1	Usia.....	57
6.1.2	Jenis Kelamin.....	58
6.1.3	Pekerjaan.....	58
6.1.4	Pendidikan Terakhir.....	59
6.2	Kognitif Tidur.....	60
6.3	Insomnia .....	62
6.4	Analisis Hubungan Kognitif Tidur dengan Insomnia.....	64
6.5	Keterbatasan Penelitian .....	66
<b>BAB 7</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
7.1	Simpulan.....	68
7.2	Saran .....	68
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	34
Tabel 4.2	Kisi-kisi Kuesioner Insomnia .....	37
Tabel 4.3	Kisi-kisi Kuesioner Kognitif Tidur .....	39
Tabel 4.4	Definisi Operasional Variabel Independen dan Dependen.....	40
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	50
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	51
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir .....	51
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kognitif Tidur .....	52
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Domain Kuesioner Kognitif Tidur .....	52
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Item Kuesioner Kognitif Tidur .....	52
Tabel 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Insomnia .....	54
Tabel 5.9	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Item Kuesioner Insomnia.....	54
Tabel 5.10	Hubungan Kognitif Tidur dengan Insomnia pada Masyarakat Desa Sungai Rangas.....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Tidur pada Orang Dewasa .....	13
Gambar 2.2 Faktor Penyebab Insomnia .....	28
Gambar 2.3 Kerangka Teori .....	31
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	33

## DAFTAR SINGKATAN

CRSDs	= <i>Circadian Rhythm Sleep Disorders</i>
DBAS	= <i>Dysfunctional Beliefs and Attitude about Sleep</i>
ICSD	= <i>International Classification of Sleep Disorders</i>
LMSs	= <i>Limb Movements Syndromes</i>
NREM	= <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
RIS	= <i>Regensburg Insomnia Scale</i>
RLS	= <i>Restless Legs Syndrome</i>
SBDs	= <i>Sleep-related Breathing Disorders</i>
USA	= <i>United States of America</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Biodata Peneliti
- Lampiran 2. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan Studi Pendahuluan
- Lampiran 5. Pernyataan Kesiediaan Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Informasi (Information Sheet)
- Lampiran 7. Lembar Persetujuan sebagai Responden (Informed Consent)
- Lampiran 8. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9. Uji Validitas Regensburg Insomnia Scale (RIS)
- Lampiran 10. Jumlah Penduduk Usia 19-40 Tahun Desa Sungai Rangas
- Lampiran 11. Daftar Masyarakat Desa Sungai Rangas Usia 19-40 tahun
- Lampiran 12. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 13. Surat Pengantar Izin Penelitian dari Program Studi Keperawatan
- Lampiran 14. Surat Balasan Izin Penelitian Badan Kesatuan Kebangsaan dan Politik Kabupaten Banjar
- Lampiran 15. Surat Balasan izin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar
- Lampiran 16. Surat Balasan Izin Penelitian Puskesmas Martapura Barat
- Lampiran 17. Surat Balasan Izin Penelitian Kecamatan Martapura Barat
- Lampiran 18. Dokumentasi Pengambilan Data Penelitian
- Lampiran 19. Kuesioner Penelitian yang Telah Diisi
- Lampiran 20. Data Microsoft Excel (Data Demografi, Kuesioner Insomnia, Kuesioner DBAS-16)
- Lampiran 21. Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS
- Lampiran 22. Keterangan Uji Turnitin

## Lampiran 23. Keterangan Uji Typo dan Format