

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FAKTOR LINGKUNGAN YANG MELATARBELAKANGI
INSOMNIA PADA REMAJA DI DUSUN BUNTON DESA SIDORAHAYU
KECAMATAN WAGIR KABUPATEN MALANG**



**OLEH:
PIPIT RAHMADANI
NIM. 191224**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FAKTOR LINGKUNGAN YANG MELATARBELAKANGI
INSOMNIA PADA REMAJA DI DUSUN BUNTON DESA SIDORAHAYU
KECAMATAN WAGIR KABUPATEN MALANG**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Ahli Madya
Keperawatan (Amd. Kep) pada Program Studi Keperawatan
Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
PIPIT RAHMADANI
NIM. 191224**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:


Nama : Pipit Rahmadani
Tempat/tanggal lahir : Malang, 18 Desember 2000
NIM : 191224
Alamat : Jl. Ongko Wijiyo Buntun RT 21 RW 05
Sidorahayu Wagir

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 18 Juni 2022

Yang Menyatakan


Pipit Rahmadani
NIM. 191224

CURICULUM VITAE



Nama : Pipit Rahmadani
Tempat/Tanggal Lahir : Malang, 18 Desember 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat Rumah : Jl. Angka Wijaya Buntan Rt 21 Rw 05 No.38
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Jurusan : DIII Keperawatan
Email : gadis.gladiss@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Supriadi
Ibu : Enik

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri Mulyorejo 2 (Tahun 2008 – 2013)
2. SMP Negeri 17 Malang (Tahun 2013 – 2016)
3. SMK Negeri 11 Malang (Tahun 2016 – 2019)
4. ITSK RS dr. Soepraoen Malang (Tahun 2019 – 2022)

MOTTO

“Dunia Ini Ibarat Bayangan. Kalau Kamu Berusaha Menangkapnya,
Ia Akan Lari. Tapi Kalau Kamu Membelakanginya,
Ia Tak Punya Pilihan Selain Mengikutimu”

Cara Satu-Satunya Bersyukur Dengan BENAR Adalah Beribadah Dan
Bekerja Secara Sempurna Dan Tulus

(Smart Way's: Sholat, Ikhlas, Sabar, Jujur, Syukur)

PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi dan mengiringi langkah serta doaku:

1. Pertama-tama karya ini penulis persembahkan kepada Allah SWT Pencipta semesta alam yang telah memberikan hidup dan berkah serta rizkiNYA.
2. Ibunda dan Ayahanda Tercinta Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembaar kertas yang bertuliskan kata cinta dalam kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih.
3. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan persembahan istimewa untuk orang yang saya cintai. Terima kasih atas dukungan, kebaikan, perhatian, dan kebijaksanaan. Terima kasih karena memberi tahu saya cara hidup dengan jujur dan bahagia.
4. Sahabat-sahabatku terima kasih kalian adalah keluarga ke dua ku.
5. Teman-teman seperjuanganku di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang terima kasih atas dukungan dan bantuannya suatu saat pasti kita akan merindukan kebersamaan ini.
6. Semua dosen Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang atas motivasi dan bimbingannya.

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

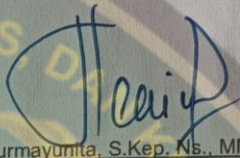
Tanggal, 18 Juli 2022

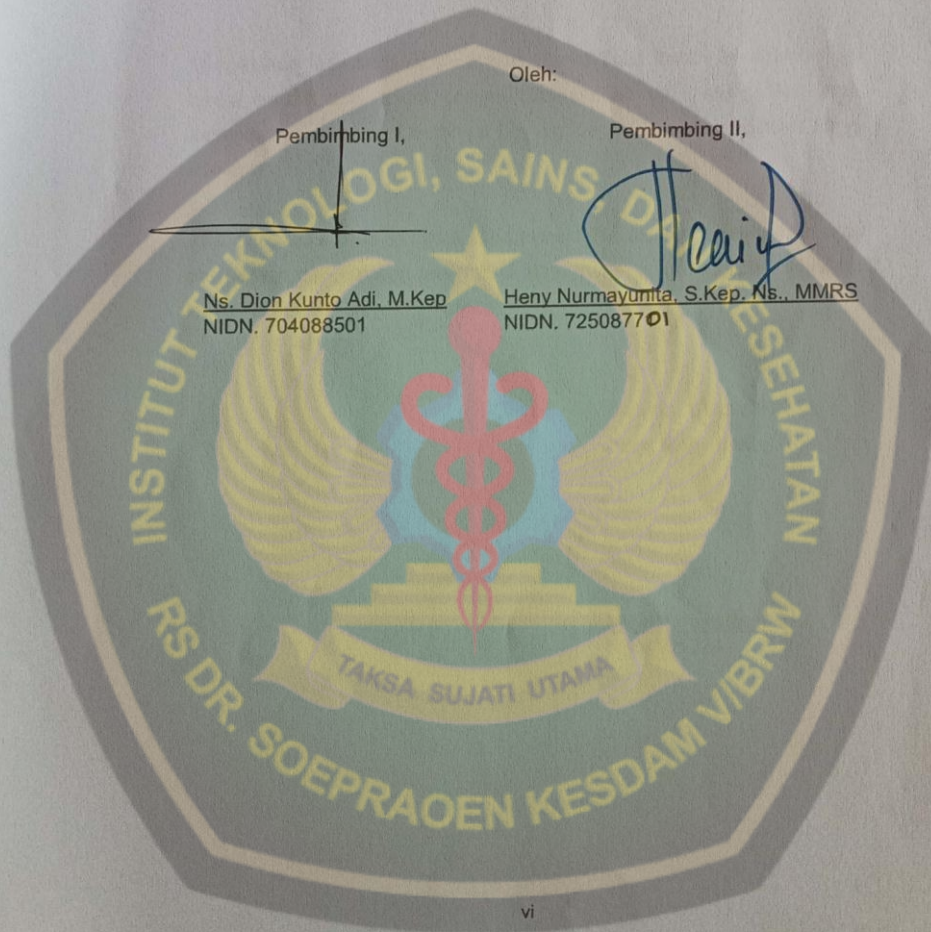
Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Ns. Dion Kunto Adi, M.Kep
NIDN. 704088501


Heny Nurmayumita, S.Kep. Ns., MMRS
NIDN. 725087701



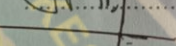
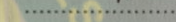
vi

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang di Program Studi Keperawatan ITSK RS. dr. Soepraoen Malang

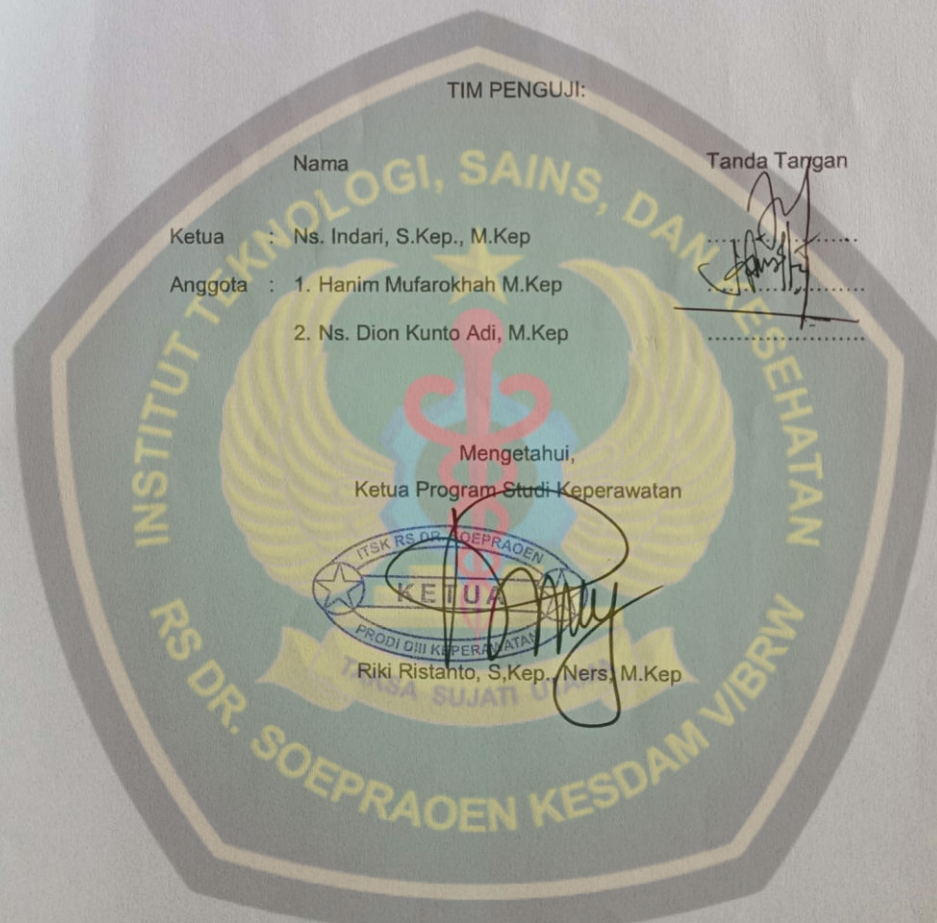
Tanggal, 18 Juli 2022

TIM PENGUJI:

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Ns. Indari, S.Kep., M.Kep	
Anggota : 1. Hanim Mufarokhah M.Kep	
2. Ns. Dion Kunto Adi, M.Kep	

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan


Riki Ristahto, S.Kep., Ners, M.Kep



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Faktor Lingkungan Yang Melatarbelakangi Insomnia Pada Remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang”** sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, S.MPh., SH, S.Kep., Ners, MM., M.Kes. selaku Direktur ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Riki Ristanto, S.Kep., Ners, M.Kep. selaku Ketua Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Ns. Dion Kunto Adi, M.Kep. selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis
4. Ibu Heny Nurmayunita, S.Kep. Ns., MMRS. selaku Pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kepala Desa Sidorahayu, Ketua RT, Ketua RW Dusun Bunton Kec. Wagir Kab. Malang yang telah memberikan ijin untuk penelitian ini.
6. Remaja Dusun Bunton sebagai responden yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

7. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, September 2022

Penulis



ABSTRAK

Rahmadani, Pipit. 2022. **Gambaran Faktor Lingkungan Yang Melatarbelakangi Insomnia Pada Remaja Di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan ITSK RS. dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Dion Kunto Adi, M.Kep. Pembimbing II Heny Nurmayunita, S.Kep. Ns., MMRS

Insomnia sebagai sebuah keadaan di mana seseorang sulit untuk memulai tidur, sulit untuk mempertahankan tidur dan bangun terlalu cepat. Insomnia pada remaja disebabkan karena adanya faktor dari luar maupun dari dalam diri remaja. Faktor penyebab yang melatarbelakangi insomnia pada remaja disebabkan karena pola tidur yang buruk, penggunaan media elektronik, penyakit migren, nyeri, stres, kecemasan, lingkungan, kafein, nikotin dan rokok. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran faktor lingkungan yang melatarbelakangi insomnia pada remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif. Populasinya adalah remaja yang mengalami insomnia di Dusun Bunton. Metode sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 30 responden, yaitu remaja yang mengalami insomnia di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang, pada bulan September 2022. Variabel yang diteliti adalah faktor lingkungan. Data penelitian diambil menggunakan kuesioner. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengolahan data melalui tahap editing dan tabulating. Analisa data menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar lingkungan responden tidak kondusif sebanyak 18 responden (60%), dan hampir setengahnya lingkungan responden kondusif sebanyak 12 responden (40%).

Diharapkan bagi remaja untuk memperhatikan pola tidur yang teratur agar terhindar dari berbagai penyakit, serta menjalani pola hidup sehat agar bisa terhindar dari insomnia.

Kata kunci: *Insomnia, Lingkungan, Remaja*

ABSTRACT

Rahmadani, Pipit. 2022. **Overview of Environmental Factors Behind Insomnia in Adolescents in Bunton Hamlet, Sidorahayu Village, Wagir District, Malang Regency.** Scientific papers. ITSK Nursing Study Program RS. dr. Soepraoen Malang. Advisor I Ns. Dion Kunto Adi, M.Kep. Advisor II Heny Nurmayunita, S.Kep. Ns., MMRS

Insomnia is a condition in which a person has difficulty initiating sleep, finds it difficult to maintain sleep and wakes up too quickly. Insomnia in adolescents is caused by external and internal factors. The causal factors behind insomnia in adolescents are caused by poor sleep patterns, use of electronic media, migraine disease, pain, stress, anxiety, environment, caffeine, nicotine and cigarettes. The aim of the study was to describe describe the environmental factors behind insomnia in adolescents in Bunton Hamlet, Sidorahayu Village, Wagir District, Malang Regency.

The design of this study used descriptive. The population is teenagers who experience insomnia in Bunton Hamlet. The sampling method used is total sampling with a sample of 30 respondents, namely teenagers who experience insomnia in Bunton Hamlet, Sidorahayu Village, Wagir District, Malang Regency, in September 2022. The variables studied were environmental factors. The research data was taken using a questionnaire. After the data was collected then data processing is done through the editing stage and tabulating. Data analysis using univariate analysis.

The results of the study showed that most of the respondent's environment was not conducive as many as 18 respondents (60%), and almost half of the respondents' environment was conducive as many as 12 respondents (40%).

It is hoped that teenagers will pay attention to regular sleep patterns to avoid various diseases, and lead a healthy lifestyle to avoid insomnia.

Keywords: *Insomnia, Environment, Adolescents*

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Cover Dalam.....	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae.....	iv
Motto dan Persembahan.....	v
Lembar Persetujuan.....	vi
Lembar Pengesahan.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Abstrak.....	x
Abstract.....	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Singkatan.....	xvi
Daftar Lampiran.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Insomnia.....	7
2.1.1 Pengertian Insomnia.....	7
2.1.2 Klasifikasi Insomnia.....	8
2.1.3 Faktor-faktor Penyebab yang Melatarbelakangi Insomnia.....	11
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Insomnia.....	15
2.1.5 Patofisiologi.....	16
2.1.6 Gejala dan Tanda Insomnia.....	16
2.1.7 Penatalaksanaan.....	18
2.1.8 Alat Ukur Insomnia.....	19
2.1.9 Insomnia pada Remaja.....	21
2.2 Konsep Remaja.....	22
2.2.1 Pengertian Remaja.....	22
2.2.2 Tahapan Remaja.....	23
2.2.3 Karakteristik Perkembangan Remaja.....	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	27
2.4 Deskripsi Kerangka Konseptual.....	29

BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian.....	30
3.2 Kerangka Kerja.....	30
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	31
3.3.1 Populasi	31
3.3.2 Sampel.....	32
3.3.3 Sampling.....	32
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	33
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	33
3.4.2 Definisi Operasional Variabel.....	33
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	35
3.5.1 Pengumpulan Data	35
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data	36
3.5.3 Waktu dan Tempat Penelitian	36
3.5.4 Pengolahan Data	37
3.6 Etika Penelitian.....	39
3.7 Keterbatasan Penelitian	40
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	41
4.1.2 Data Umum.....	42
4.1.3 Data Khusus	44
4.2 Pembahasan	45
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
Daftar Pustaka	
Lampiran	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Gambaran Faktor Lingkungan yang Melatarbelakangi Insomnia pada Remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	28
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Gambaran Faktor Lingkungan yang Melatarbelakangi Insomnia pada Remaja di Dusun Bunton Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.....	31



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Gambaran Faktor Lingkungan yang Melatarbelakangi Insomnia pada Remaja di Dusun Buntan Desa Sidorahayu Kecamatan Wagir Kabupaten Malang	34
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin Dengan Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang	42
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Usia Dengan Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang	42
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Status Orang Tua Dengan Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang	43
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Inisial Insomnia .di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang	43
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Intermiten Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang	43
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Terminal Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang	44
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Faktor Lingkungan Dengan Insomnia di Dusun Buntan Desa Sidorahayu, Kec. Wagir, Kab. Malang	44

DAFTAR SINGKATAN

DIS	:	Difficulty in Initiating Sleep
DMS	:	Difficulty in Maintaining Sleep
ICSD-2	:	International Classification of Sleep Disorder 2
PSS	:	Perceived Stress Scale
KSPBJ-IRS	:	Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta Insomnia Rating Scale
%	:	Presentase



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	53
Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	54
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Penelitian	55
Lampiran 4 Tabulasi Data Umum dan Data Khusus	57
Lampiran 5 Hasil Statistik	58
Lampiran 6 Rekapitulasi Data Khusus Responden.....	60
Lampiran 7 Hasil Nilai Kuisisioner Lingkungan Responden	62
Lampiran 8 Surat Perizinan Penelitian.....	64
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian.....	65
Lampiran 10 Bukti Revisi Proposal	66
Lampiran 11 Lembar Bimbingan KTI	67
Lampiran 12 Bukti Revisi KTI.....	71
Lampiran 13 Surat Selesai Melakukan Penelitian	72
Lampiran 14 Dokumentasi Responden Saat Mengisi Kuisisioner	73

