

**ANALISIS FAKTOR KEJADIAN *INSOMNIA* PADA REMAJA  
DIKELURAHAN CIPEDAK JAKARTA SELATAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**



Oleh:

**PUTRI WANDIRA DWIYANTI**

194201516030

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2023**

**ANALISIS FAKTOR KEJADIAN *INSOMNIA* PADA REMAJA  
DIKELURAHAN CIPEDAK JAKARTA SELATAN  
TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
pada Program Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Nasional  
Jakarta



Oleh:

**PUTRI WANDIRA DWIYANTI**

194201516030

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NASIONAL  
JAKARTA  
2023**

## HALAMAN PERSUTUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG

Judul Skripsi : Analisis Faktor Kejadian *Insomnia* Pada Remaja  
DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2022

Nama Mahasiswa : Putri Wandira Dwiyanti

NPM : 194201516030

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dalam Sidang Skripsi Program  
Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Pada Semester

Ganjil Tahun 2022/2023

Pembimbing 1

Pembimbing 2

  
Ns. Milla Evelianti Saputri, M.KM

  
Dr. dr. Andi Julia Rifiana, M.Kes

UNIVERSITAS NASIONAL

**SKRIPSI**

**ANALISIS FAKTOR KEJADIAN *INSOMNIA* PADA REMAJA  
DIKELURAHAN CIPEDAK JAKARTA SELATAN  
TAHUN 2022**

Oleh :

**PUTRI WANDIRA DWIYANTI**

194201516030



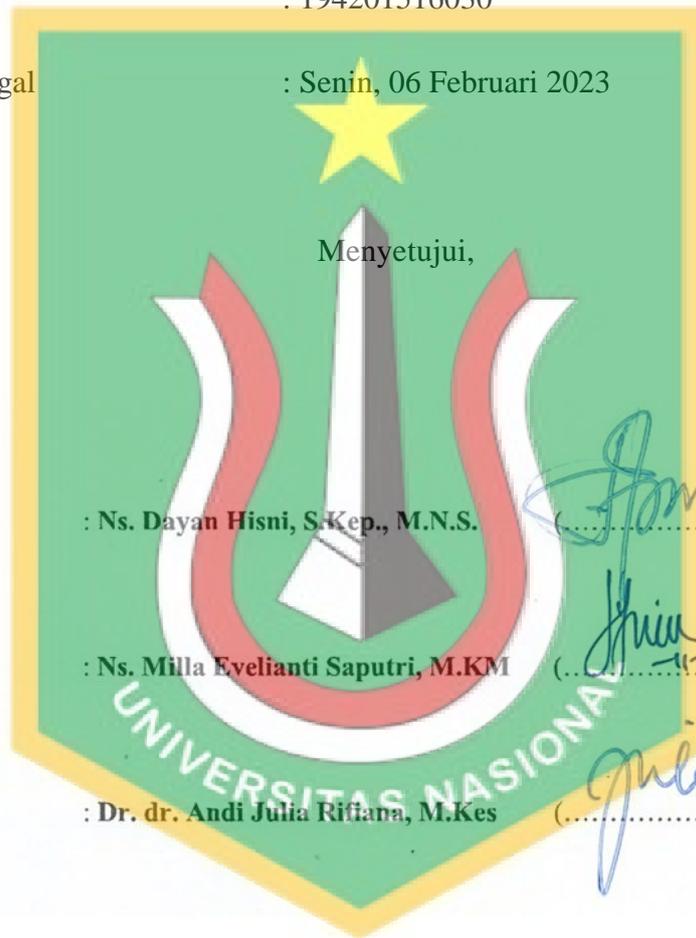
**HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG**

Judul Skripsi : Analisis Faktor Kejadian *Insomnia* Pada Remaja  
DiKelurahan Cipadak Jakarta Selatan Tahun 2022

Nama Mahasiswa : Putri Wandira Dwiyanti

NPM : 194201516030

Hari/Tanggal : Senin, 06 Februari 2023



Menyetujui,

Penguji 1 : **Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.** (.....)

Penguji 2 : **Ns. Milla Evelianti Saputri, M.KM** (.....)

Penguji 3 : **Dr. dr. Andi Julia Rifiana, M.Kes** (.....)

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

**Yang bertanda tangan di bawah ini saya:**

Nama Mahasiswa : Putri Wandira Dwiyanti

NPM : 194201516030

Judul Skripsi : Analisis Faktor Kejadian *Insomnia* Pada Remaja  
Dikelurahan Cipadak Jakarta Selatan Tahun 2022

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau diperguruan lain. 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 disebut dalam daftar pustaka.



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2022”.

Pada kesempatan ini, saya menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Dr. Retno Widiowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.
3. Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep., M.KM., selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Dr. dr. Andi Julia Rifiana, M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukkan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ns. Aisyiah, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Kepala dan karyawan Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan yang telah memberikan kesempatan untuk saya melakukan penelitian.
8. Terima Kasih kepada Joko Surdino ayah saya, Sulistianti ibu saya, Ananda Oktavianti kakak saya, dan Galih Putra Pamungkas adik saya, serta seluruh keluarga saya yang selalu memberi dukungan serta mendoakan kelancaran saya dalam mengerjakan skripsi.
9. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan saya (Nanda, Revy, Gita, Suci, Nadya, dan Salsa) yang telah memberi dukungan dan semangat kepada saya.
10. Terima kasih kepada teman saya Ine Adelina dan Taso yang telah mendengarkan keluh kesah saya selama pengerjaan skripsi, serta memberikan semangat dan dukungan.

11. Terima kasih kepada teman-teman saya yang menemani saya dari awal masuk kuliah hingga saat ini (Luthfi, Nilam dan Ari).

12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu dan ikut berperan dalam penelitian ini.

Akhir kata, sebagai insan yang tidak sempurna saya mohon maaf atas kesalahan teknis, format, maupun isi karya saya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat.



## ABSTRAK

### Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan Tahun 2022

*Putri Wandira Dwiyantri, Milla Evelianti Saputri, Andi Julia Rifiana*

**Latar Belakang:** Remaja adalah salah satu kelompok yang paling sering mengalami *insomnia*, dengan persentasi 23,8% menurut *Sleep Foundation* (2020). Dampak negatif dari *insomnia* adalah kelelahan, mengalami gangguan performa yang jelek, mengantuk di siang hari, sering mengalami kesalahan, dan nyeri kepala.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan *insomnia* pada remaja di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah remaja yang tinggal DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan. Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling* dengan hasil sample 88 responden. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *KSPBJ-IRS*, *DASS*, *Smarthpone Addiction*, Kebiasaan Merokok, dan *GAS*. Analisis *Pearson Chi-Squer* digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1 faktor yaitu kebiasaan merokok ( $p=0,502$ ) yang dimana tidak memiliki hubungan *insomnia* yang signifikan dan 3 faktor yaitu faktor tingkat stress ( $p=0,004$ ), faktor lama penggunaan *gadget* ( $p=0,002$ ) dan faktor kecanduan *game online* ( $p=0,002$ ) memiliki hubungan *insomnia* yang signifikan pada remaja.

**Simpulan dan Saran:** Dalam penelitian ini, terdapat tiga faktor signifikan yaitu faktor kecanduan *game online*, faktor tingkat stress dan faktor lama penggunaan *gadget* yang berhubungan dengan *insomnia* pada remaja DiKelurahan Cipedak Jakarta Selatan. Saran bagi remaja agar bisa mengatur waktu untuk istirahat dan tidur agar berkurangnya *insomnia*, bagi perawat komunitas agar memberikan bimbingan dan menjelaskan tentang kejadian *insomnia*.

Kata Kunci : *Insomnia*, Remaja, Analisis Faktor

Kepustakaan : 46 (2014-2022)

# ABSTRACT

## Abstract

### FACTORS ANALYSIS OF INSOMNIA INCIDENCE AMONG ADOLESCENTS IN CIPEDAK VILLAGE SOUTH JAKARTA 2022

*Putri Wandira Dwiyanti, Milla Evelianti Saputri, Andi Julia Rifiana*

**Background:** Adolescents are one of the most common groups to experience insomnia, with a percentage of 23.8% according to the Sleep Foundation (2020). The negative effects of insomnia are fatigue, poor performance, daytime sleepiness, frequent errors, and headache.

**Aim:** to identify the factors related to insomnia among adolescent in Cipedak village south Jakarta.

**Methodology:** This study used a cross sectional approach. The population is adolescents who live in Cipedak Village, South Jakarta. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 88 respondents. The instruments used were the KSPBJ-IRS questionnaire, DASS, Smartphone Addiction, Smoking Habits, and GAS. Pearson Chi-Square analysis was used to identify the relationship between variables.

**Results:** The results showed that 1 factor, namely smoking habits ( $p=0.502$ ), which did not have a significant relationship with insomnia and 3 factors, namely the stress level factor ( $p=0.004$ ), the gadget use factor ( $p=0.002$ ) and the online game addiction factor ( $p=0.002$ ) had a significant relationship with insomnia in adolescents.

**Conclusion and suggestion:** There are three significant factors, namely the factor of online game addiction, the factor of stress level and the factor of length of gadget use associated with insomnia in adolescents in Cipedak Village, South Jakarta. Suggestions for adolescents to be able to manage time for rest and sleep to reduce insomnia, for community nurses to provide guidance and explain the incidence of insomnia.

**Keywords** : Insomnia, adolescent, factor analysis



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSUTUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH MAJU SIDANG</b> .....	v
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Bagi Kelurahan Cipedak .....	6
1.4.2 Bagi Remaja .....	6
1.4.3 Bagi Institusi Keperawatan .....	6
1.4.4 Bagi Peneliti .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7

2.1 Konsep Remaja .....	7
2.1.1 Pengertian Remaja .....	7
2.1.2 Karakteristik Remaja.....	7
2.1.3 Perubahan Fisik Masa Remaja.....	8
2.1.4 Teori Perubahan Remaja.....	9
2.2 Konsep <i>Insomnia</i> .....	10
2.2.1 Pengertian <i>Insomnia</i> .....	10
2.2.2 Klasifikasi <i>Insomnia</i> .....	11
2.2.3 Kerugian Yang Didapat Akibat <i>Insomnia</i> .....	12
2.2.4 Faktor Penyebab <i>Insomnia</i> .....	13
2.2.5 Instrumen Pengukuran <i>Insomnia</i> .....	15
2.3 Faktor-Faktor <i>Insomnia</i> Pada Remaja.....	15
2.3.1 Konsep <i>Game Online</i> .....	15
2.3.2 Konsep Stress.....	19
2.3.3 Konsep <i>Gadget</i> .....	21
2.3.4 Konsep Kebiasaan Merokok.....	23
2.4 Kerangka Teori.....	25
2.5 <i>Pathway Insomnia</i> .....	26
2.6 Kerangka Konsep.....	27
2.7 Hipotesis Penelitian.....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
3.1 Desain Penelitian.....	29
3.2 Populasi dan Sampel .....	29
3.2.1 Populasi .....	29
3.2.2 Sampel.....	29
3.3 Lokasi Penelitian.....	30

3.4 Waktu Penelitian .....	30
3.5 Variabel Penelitian .....	30
3.6 Definisi Operasional Penelitian.....	31
3.7 Instrumen Penelitian.....	32
3.8 Prosedur Pengumpulan Data .....	34
3.9 Analisis Data .....	35
3.9.1 Persiapan .....	35
3.9.2 Tabulasi .....	36
3.10 Etika Penelitian .....	37
3.10.1 Prinsip Manfaat ( <i>Beneficence</i> ).....	37
3.10.2 Prinsip Menghormati Hak Responden .....	37
3.10.3 Prinsip Keadilan.....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>38</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	38
4.1.1 Analisis Univariat.....	38
4.1.2 Analisa Bivariat.....	41
4.2 Pembahasan.....	45
4.2.1 Pembahasan Uji Univariat.....	45
4.2.2 Pembahasan Uji Bivariat.....	50
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	56
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>57</b>
5.1 Simpulan.....	57
5.2 Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

3.1 Definisi Oprasional.....	31
4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Pendidikan .....	38
4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Insomnia</i> .....	38
4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress.....	39
4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Penggunaan <i>Gadget</i> ....	39
4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasrakan Kebiasaan Merokok.....	40
4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecanduan <i>Game Online</i> .....	40
4.7 Hubungan Tingkat Stress Terhadap <i>Insomnia</i> Pada Remaja.....	41
4.8 Hubungan Lama Penggunaan <i>Gadget</i> Terhadap <i>Insomnia</i> Pada Remaja.....	42
4.9 Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap <i>Insomnia</i> Pada Remaja.....	43
4.10 Hubungan Kecanduan <i>Game Online</i> Terhadap <i>Insomnia</i> Pada Remaja.....	44



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.2 <i>Pathway Insomnia</i> .....	26
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	27



## DAFTAR SINGKATAN

- WHO : *World Health Organization*
- ICSD-2 : *International Classification of Sleep Disorder*
- BKKBN : *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana*
- KSPBJ-IRS : *Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale.*

DASS : *Depression Anxiety Stress Scale.*

RGP : *Role Playing Game*

GAS : *Game Addiiction Scale*



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 : Penjelasan Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan (*Inform Consent*)
- Lampiran 6 : Lembar Karakteristik Responden
- Lampiran 7 : Kuesioner Tingkat Stress
- Lampiran 8 : Kuesioner Lama Penggunaan *Gadget*
- Lampiran 9 : Kuesioner Kebiasaan Merokok
- Lampiran 10 : Kuesioner Kecanduan *Game Online*
- Lampiran 11 : Kuesioner *Insomnia*
- Lampiran 12 : Master Tabel Penelitian
- Lampiran 13 : Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 14 : Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 15 : Dokumentasi
- Lampiran 16 : Hasil Uji Turnitin
- Lampiran 17 : *Letter of Acceptance* Publikasi Jurnal

