



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA WARGA BINAAN DI
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh:
Pramuditya Dian Anggraini
NIM. 092310101047

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2014**



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA WARGA BINAAN DI
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:
Pramuditya Dian Angraini
NIM. 092310101047

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2014**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Almarhum Papah Agus Pribadi, Papah yang baik, Papah yang selalu memberi teladan untuk maju dan tidak pantang menyerah. Terimakasih Papah, semoga kau bahagia di dimensi lain sana, akan aku teruskan cita-citamu Papah.
2. Almarhumah adik Sista Intan Permata, adikku tersayang, semoga kau bisa melihatku tersenyum bahagia di sana.
3. Mamah Sri Harmani, yang selalu menemaniku dengan sabar, pendengar yang baik saat aku berkeluh kesah, Mamah yang selalu memelukku ketika aku menangis dan terjatuh.
4. Adik Cahaya Fajar Pamungkas yang selalu menantiku untuk sukses dan mendorongku agar jadi kakak yang baik.
5. Sahabat-sahabatku yang sejak SMP mengenalku, yang selalu menghadirkan tawa, yang selalu setia menemaniku di kala suka ataupun duka, Hanny Yoesiyatie Aida, Firdausi Nisa dan Silvi Irma Kurnia Sari.
6. Keluarga besar di Solo, bude Tatik sekeluarga, om WT sekeluarga, tante Noor sekeluarga, bude Nanik sekeluarga, tante Yekti sekeluarga dan lain lain.
7. Teman-teman PSIK UNEJ khususnya angkatan 2009 yang seperjuangan, maupun yang sudah lulus wisuda terlebih dahulu, atau yang masih berjuang untuk skripsi. Semoga kita semua sukses, amien.
8. Teman-teman SMA saya yang selalu memotivasi saya untuk terus maju, Fitria Ayu Permatasari, Qizmah Khomairoh, Oktavia Putri, Siti Naila dan Mella Jannah.
9. Bapak Ario Adi alias pak Prap, sahabat baik almarhum Papah yang selalu memberi petuah-petuah yang ajaib untuk menjalani hidup ini.
10. Guru-guru saya saat di SDN Kepatihan IV Jember, SDN Mangli IV Jember, SMP 6 Jember, SMA 4 Jember, terima kasih atas ilmu yang kau beri guru-guruku.

MOTO

Mens sana in corpore sano
Di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat
(Pepatah Romawi)

Jika kau merasa hidupmu gelap dan semua pintu telah tertutup.
Ingatlah pintu yang tertutup, tidak selalu terkunci.
Jangan menyerah. Upayakan lagi.
(Mario Teguh)

*‘Allah tidak membebani seseorang kecuali sesuai dengan batas kemampuannya.
Baginya ganjaran untuk apa yang diusahakannya,
dan ia akan mendapat siksaan untuk apa yang diusahakannya.
Dan mereka berkata, Ya Tuhan kami, janganlah Engkau menghukum kami jika
kami lupa atau kami berbuat salah. Ya Tuhan kami,
janganlah Engkau membebani kami tanggung jawab seperti Engkau telah
bebankan atas orang-orang sebelum kami.
Ya Tuhan kami janganlah Engkau membebani kami apa yang kami tidak kuat
menanggungnya; dan maafkanlah kami dan ampunilah kami
serta kasihanilah kami kerana Engkaulah Pelindung kami,
maka tolonglah kami terhadap kaum kafir.’*
(QS. Al Baqarah: 287)

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

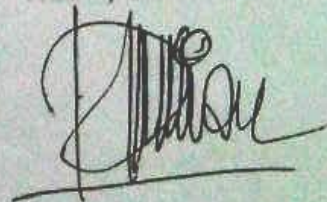
Nama : Pramuditya Dian Anggraini

NIM : 092310101047

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul "Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember" yang saya tulis adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Saya bertanggungjawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun seta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika di kemudian hari ini tidak benar.

Jember, Januari 2014



Pramuditya Dian Anggraini
NIM. 092310101047

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA WARGA BINAAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA KABUPATEN JEMBER

oleh

Pramuditya Dian Anggraini
NIM. 092310101047

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep, Sp.Kep.J
Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep.

PENGESAHAN

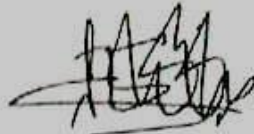
Skripsi berjudul "Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember" telah diuji dan disahkan pada:

hari, tanggal : Senin, 27 Januari 2014

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

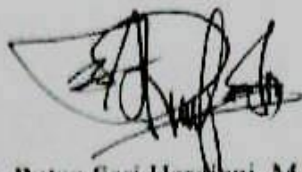
Tim Penguji

Ketua,



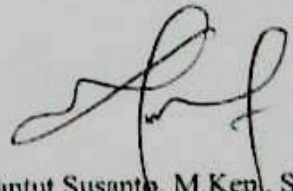
Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep.,Sp.Kep.J
NIP. 19811028 200604 2002

Anggota I,



Ns. Ratna Sari Hardani, M.Kep.
NIP. 19810811 201012 2002

Anggota II,



Ns. Tantut Susanto, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 19800105 200604 1004

Mengesahkan
Ketua Program Studi,



dr. Sujono Kardis, Sp.KJ.
NIP 19490610 198203 1 00

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember (*The Correlation between Stress Level with Incident of Insomnia in Prisoner at Penitentiary Class IIA Jember Regency*)

Pramuditya Dian Anggraini

Nursing Science Study Program, University of Jember

ABSTRACT

Prison punishment is stressor that included in the psychosocial stressor, it change person's life, so individu is forced to hold the adaptation to mitigate stress. Individu who can't adapt and cope with that stressor will be stress. One of physiological responses that arise from the stress condition of prisoners is insomnia. This study aims to determine the correlation between stress levels with the incidence of insomnia in prisoners at Penitentiary Class IIA Jember. This research used observational analytic method with cross sectional design with 76 respondents as sample. Sampling technique used purposive sampling. Collecting of data used questionnaires. Majority of prisoners who have severe stress are 33 people (43,4%) and majority of prisoners who get insomnia are 64 people (84.4%). Analyzed using Pearson Chi Square. Statistical analysis showed that the p value = 0.003 (p value < α = 0.05). It is shown that there is correlation between stress levels with incident of insomnia. The recommendation for this Penitentiary are hold activities of prisoners to decrease levels of stres such as management stress, entertaining activities and provide balanced nutritional diet for helping to repair the quality sleep of prisoners.

Keywords: *Stress Level, Insomnia, Prisoners*

RINGKASAN

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember; Pramuditya Dian Anggraini, 092310101047; 2014; xviii + 132 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Lembaga Pemasyarakatan atau Lapas adalah tempat untuk melaksanakan pembinaan narapidana dan anak didik pemasyarakatan (Dephum, 1995). Seseorang yang dimasukkan lapas berarti telah melanggar hukum dan kebebasannya sebagai warga masyarakat akan dicabut. Seseorang tersebut tidak bisa lagi bergerak sebebaskan masyarakat di luar lapas. Lapas memiliki *image* yang buruk bagi masyarakat. Seseorang yang pernah menghuni lapas walau hanya sehari, dipandang negatif oleh masyarakat sebagai ‘sampah’ yang patut dicurigai dan diwaspadai.

Hukuman penjara merupakan sebuah stressor dan termasuk dalam stressor psikososial. Stressor psikososial adalah setiap keadaan/peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga seseorang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau penyesuaian diri untuk menanggulangnya. Tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mengatasi stressor tersebut, sehingga timbulah keluhan-keluhan yaitu stres.

Stres adalah fenomena yang mempengaruhi semua dimensi dalam kehidupan seseorang. Stres dapat mengganggu cara seseorang dalam menyelesaikan masalah, berpikir secara umum, dapat mengganggu pandangan seseorang terhadap hidup, dan status kesehatan.

Beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami stres, diantaranya adalah sakit kepala yang berlebihan, gangguan pola tidur, gangguan pencernaan, maag, mual, muntah, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh, jantung berdebar-debar, keringat dingin, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, nyeri dada, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, gangguan

menstruasi (amenorhea), keputihan, kegagalan ovulasi pada wanita, gairah seks menurun, kejang-kejang dan pingsan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah warga binaan sebanyak 433 responden dengan sampel sebanyak 76 responden. Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Tempat penelitian di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner pengukuran tingkat stres dan kejadian insomnia. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner pengukuran tingkat stres menghasilkan *Cronbach's Alpha* 0,911. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner kejadian insomnia menghasilkan *Cronbach's Alpha* 0,937.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar warga binaan mengalami stres parah yaitu sebanyak 33 orang (43,4%) dan sebagian besar warga binaan mengalami insomnia yaitu sebanyak 64 orang (84,4%). Data dianalisis menggunakan *pearson chi square* dengan hasil ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada warga binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember ($p: 0,003, \alpha: 0,05$).

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pihak lapas untuk melanjutkan *character building*, menyediakan menu seimbang bagi warga binaan dan menambah program kegiatan yang dapat membantu menurunkan tingkat stres serta mengatasi masalah insomnia yang dialami warga binaan.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan ridhoNya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember”. Penulis menyampaikan ucapan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. dr.Sujono Kardis, Sp.KJ selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan.
2. Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep, Sp.Kep.J. selaku Dosen Pembimbing Utama dan Ns. Ratna Sari Hardiani, M.Kep. selaku Dosen Pembimbing Anggota yang memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan saya selama proses bimbingan. Semoga ilmu yang saya dapat bisa terus saya gunakan dan saya amalkan.
3. Ns.Tantut Susanto, M.Kep, Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji utama, yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Mohon maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan saya selama proses bimbingan.
4. Ibu Iis Rahmawati, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah baik hati membimbing perkuliahan saya. Ns. Retno Purwandari, M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik saat semester 1-4, terimakasih atas bimbingannya.
5. Pihak Lapas Jember dan Lapas Bondowoso yang telah menyambut hangat kedatangan saya untuk penelitian maupun uji validitas. Warga binaan Lapas Jember dan Bondowoso yang telah bersedia ikut serta dalam penelitian ini.
6. Keluarga besar PSIK UNEJ yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini belum sempurna dan masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Jember, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	iv
PERNYATAAN	v
PEMBIMBINGAN	vi
LEMBAR PERSETUJUAN	vii
ABSTRAK	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus.....	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Bagi Keperawatan	10
1.4.2 Manfaat Bagi Lembaga Pemasarakatan.....	10
1.4.3 Manfaat Bagi Warga Binaan.....	11
1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat.....	11
1.5 Keaslian Penelitian	11
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 Konsep Stres	13
2.1.1 Definisi Stres.....	13

2.1.2	Jenis Stres.....	14
2.1.3	Sumber Stres.....	14
2.1.4	Jenis Stresor	15
2.1.5	Respon Stres.....	15
2.1.6	Faktor yang Mempengaruhi Respon Terhadap Stres.....	17
2.1.7	Klasifikasi Tingkat Stres.....	18
2.1.8	Tahapan Stres.....	18
2.1.9	Adaptasi Stres.....	21
2.1.10	Pengukuran Tingkat Stres.....	27
2.1.11	Teknik Manajemen Stres.....	28
2.2	Konsep Istirahat dan Tidur	30
2.2.1	Definisi Istirahat.....	30
2.2.2	Definisi Tidur.....	31
2.2.3	Fisiologi Tidur.....	32
2.2.4	Ritme Sirkadian.....	32
2.2.5	Tahapan Tidur.....	33
2.2.6	Siklus Tidur.....	36
2.2.7	Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	36
2.2.8	Gangguan Tidur.....	38
2.3	Insomnia.....	40
2.3.1	Definisi	40
2.3.2	Jenis – Jenis Insomnia.....	40
2.3.3	Etiologi Insomnia.....	41
2.3.4	Intervensi Keperawatan pada Klien Gangguan Tidur Insomnia	42
2.4	Warga Binaan.....	44
2.4.1	Definisi	44
2.4.2	Hak – Hak Warga Binaan.....	45
2.5	Peran Perawat di Lembaga Pemasyarakatan.....	46
2.6	Hubungan Antara Stres Dan Kejadian Insomnia Pada Warga Binaan	48

2.7 Kerangka Teori	51
BAB 3. KERANGKA KONSEP	52
BAB 4. METODE PENELITIAN	54
4.1 Desain Penelitian	54
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	54
4.2.1 Populasi Penelitian	54
4.2.2 Sampel Penelitian	54
4.2.3 Kriteria Subjek Penelitian.....	55
4.3 Tempat Penelitian	56
4.4 Waktu Penelitian	56
4.5 Definisi Operasional	57
4.6 Pengumpulan Data	58
4.6.1 Sumber Data.....	58
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	58
4.6.3 Alat Pengumpulan Data	59
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	62
4.7 Pengolahan Data dan Analisis Data	64
4.7.1 Editing	64
4.7.2 Coding	64
4.7.3 Entry	66
4.7.4 Cleaning	66
4.8 Analisa Data	67
4.8.1 Analisa Univariat	67
4.8.2 Analisa Bivariat	67
4.9 Etika Penelitian	68
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN	71
5.1. Hasil Penelitian	72
5.1.1 Tingkat Stres Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember.....	72
5.1.2 Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember.....	73

5.1.3 Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember.....	74
5.2. Pembahasan	76
5.2.1 Tingkat Stres Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember.....	76
5.2.2 Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember.....	84
5.2.3 Hubungan antara Tingkat Stres dan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember.....	88
5.3. Implikasi Keperawatan	92
5.4. Keterbatasan Penelitian	93
BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN.....	95
6.1. Simpulan	95
6.2. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN	103

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6. Kerangka Teori	hal. 52
Gambar 3.1. Kerangka Konsep Penelitian.....	hal 53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel. 4.5. Definisi Operasional.....	58
Tabel. 4.6.3. Intrepretasi skor DASS 42.....	62
Tabel 4.8.2. Tabulasi Silang Variabel Independen dan Dependen	69
Tabel 5.1. Distribusi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Pernikahan, Pendidikan Terakhir, Status Hukum dan Lama Tahanan (n=76).....	74
Tabel 5.2. Distribusi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember Berdasarkan Tingkat Stres (n=76).....	76
Tabel 5.3. Distribusi Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan kelas IIA Kabupaten Jember Berdasarkan Kejadian Insomnia (n=76).....	77
Tabel 5.4. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember (sebelum penggabungan kategori).....	78
Tabel 5.5. Analisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember (sesudah penggabungan kategori).....	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN	110
A. Lembar <i>Informed</i>	111
B. Lembar <i>Consent</i>	112
C. Data Karakteristik Responden	113
D. Lembar Kuisisioner Pengukuran Tingkat Stres	114
E. Kuisisioner Kejadian Insomnia	115
F. Hasil Uji Validitas&Reliabilitas Kuisisioner Pengukuran Tingkat Stres.....	116
G. Hasil Uji Validitas&Reliabilitas Kuisisioner Pengukuran Kejadian Insomnia.....	117
H. Data Mentah.....	
I. Hasil Analisis Data.....	118
J. Kunjungan Poliklinik Lapas Jember.....	
K. Dokumentasi Penelitian.....	121
L. Surat-surat Penelitian.....	123