

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN LINGKUNGAN DENGAN GANGGUAN
TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA USIA 45-59 TAHUN DI DESA
SIMOREJO KECAMATAN WIDANG KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI



E N I K

NIM 12.02.01.1066

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN LINGKUNGAN DENGAN GANGGUAN
TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA USIA 45-59 TAHUN DI DESA
SIMOREJO KECAMATAN WIDANG KABUPATEN TUBAN**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan**

**E N I K
NIM 12.02.01.1066**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
LAMONGAN
2016**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : E N I K
NIM : 12.02.01.1066
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : TUBAN, 18 FEBRUARI 1994
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
(STIKES)
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul : “Hubungan Gaya Hidup dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Usia 45-59 Tahun di Desa Somorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban” adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 13 Mei 2016

Yang menyatakan

E N I K
NIM 12.02.01.1066

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : ENIK
NIM : 12.02.01.1066
Judul : HUBUNGAN GAYA HIDUP DAN LINGKUNGAN
DENGAN GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PADA
LANSIA USIA 45-59 TAHUN DI DESA SIMOREJO
KECAMATAN WIDANG KABUPATEN TUBAN.

Telah Disetujui Untuk Diujikan Dihadapan Dewan Pengaji Skripsi Pada
Tanggal: 13 Mei 2016

Oleh:

Mengetahui :

Pembimbing I



H. Alifin, SKM., M.Kes
NBM 772.457

Pembimbing II



Abdul Majid, SE, MM
NBM 997.775

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang Skripsi
Di Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 13 Mei 2016

PANITIA PENGUJI

Tanda Tangan

Ketua : Moh. Saifudin, S.Kep., Ns., S.Psi., M.Kes

Anggota : 1. H. Alifin, SKM., M.Kes

2. Abdul Majid, SE. MM

Mengetahui,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)
Muhammadiyah Lamongan

Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep., M.Kes
NBM : 936.665

CURRICULUM VITAE

Nama : E N I K

Tempat Tgl. Lahir : Tuban, 18 Februari 1994

Alamat Rumah : Dusun Baturan, RT 003/RW 006, Desa Simorejo,
Kecamatan Widang, Kabupaten Tuban

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK SIMOREJO 1 Lulus Tahun 2000.
2. SDN SIMOREJO 1 Lulus Tahun 2006.
3. SMP N 2 LAREN Lulus Tahun 2009.
4. SMA MUHAMMADIYAH 1 BABAT Lulus Tahun 2012
5. Prodi S1-Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2012 sampai sekarang.

MOTTO:

“Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung” (Q.S Al-Imran ayat 200).

PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirabbil alamin, segala puji syukur ku
panjatkan Kehadirat Allah SWT
Karya sederhana ini kupersembahkan kepada kedua orang
tuaku, Adikku dan keluargaku atas segala pengorbanan, do'a
dan kasih sayang yang selalu mengalir tiada henti.
Kepada para Bapak Ibu Dosen yang tiada pernah lelah
dalam mencurahkan segala ilmunya untuk membimbingku.
Sahabat-sahabat dan teman-temanku satu angkatan
Semua pihak yang telah membantu menyelesaikan Skripsi
ini.
Semoga Allah SWT memberi rahmat dan kasih sayang-Nya
Kepada kita semua. Amin*

ABSTRAK

Enik. 2016. **Hubungan Gaya Hidup dan Lingkungan dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.** Skripsi Program S1 Keperawatan, STIKES Muhammadiyah Lamongan. Pembimbing (1) H. Alifin, SKM., M.Kes (2) Abdul Majid, SE. MM

Masalah tidur memiliki dampak negatif pada kualitas hidup yang terkait dengan kesehatan, Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia diantaranya lingkungan dan gaya hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup dan lingkungan dengan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.

Desain penelitian menggunakan pendekatan Analitik Cross Sectional. Populasinya adalah seluruh lansia yang berusia 45-59 tahun di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban sebanyak 182 orang. Sampel yang di ambil sebanyak 124 orang. Teknik sampling yang digunakan Uji Multiple Linier Regression dengan taraf signifikansi 0,005 dan dengan bantuan SPSS for windows 16.00. Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah lansia mempunyai gaya hidup kurang yaitu sebanyak 49 orang (39,5%), dan hampir setengah lansia mempunyai lingkungan cukup yaitu sebanyak 51 orang (41,1%) sedangkan gangguan tidur (insomnia) menunjukkan sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur (insomnia) yaitu sebanyak 78 orang (62,9%). Berdasarkan hasil uji *multiple linier regression* di dapatkan nilai $R^2 = 0,719$ dengan $P = 0,000$. Hasil pengujian statistic diperoleh hasil ada hubungan gaya hidup dan lingkungan dengan gangguan tidur (insomnia).

Berdasarkan Hasil penelitian diharapkan menindaklanjuti faktor lingkungan dan gaya hidup yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.

Kata kunci : Gaya Hidup, Lingkungan, Gangguan Tidur (Insomnia)

ABSTRACT

Enik. 2016. **Relationship Of Lifestyle And Environment With Sleep Disorder (Insomnia) In The Elderly At Simorejo Village Widang Subdisfrict Tuban Regency.** Skripsi, Strat I Nursing Program, High School Healty Scrence Of Muhammadiyah Lamongan. Counselor : (1) H. Alifin, SKM. M.Kes (2) Abdul Majid, SE. MM.

Sleep disorder have a negatif effect on quality live that related with the health. Factors effecting sleep quality in the elderly is environmental and lifestyle. The purpose of this study was to know the relationship of lifestle and environment with sleep disorder (insomnia) in the elderly at Simorejo Village Widang Subdistrict Tuban. The design of this study use Analitic Cross Sectional. The population was all of elderly aged 45-59 at Simorejo Village Widang Subdistict Tuban Regency as many as 182 people. And the sample used was 124. Sampling technique using Multiple Linear Regression test with significance level 0,005 and with the help of SPSS for windows 16.00. The result showed almost half the elderly have less lifestyle as many as 49 people (39,5%) and almost half of the elderly have enough evironment as many as 51 people (41,1%) and sleep disorders (insomnia) showed mostly elderly people experiencing sleep disorders (insomnia) as many as 78 people (62,9%). Based on the results obtained multiple linear regression value of $R^2 = 0,719$, $P = 0,000$. The result of the test statistic showed there are relationship lifestyle and environment with sleep dosorders (insomnia).

Based on the results to handle the environment factor, lifestle that affect sleeping disorders (insomnia) in elderly at Simorejo Village Widang Subdisfrict Tuban Regency 2016.

Keywords : Lifestyle, Environment, Sleep Disorder (Insomnia)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “*Hubungan Gaya Hidup dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Usia 45-59 Tahun di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban*” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar S1-Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd.Kep. M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
2. Ir. Suwaris selaku kepala Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kbupaten Tuban.
3. Aguk Waluyo Raharjo. SH selaku Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Tuban.
4. Sutaji. S.STP selaku Kepala Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.
5. Arifal Aris, S. Kep.,Ners.,M.kes selaku Kaprodi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

6. H. Alifin, SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
7. Abdul Majid SE.MM selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
8. Semua pihak yang secara tidak langsung banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atau semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 13 Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KURIKULUM VITAE	v
MOTTO DAN PERSEMPAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN.....	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Akademik.....	8
1.4.2 Bagi Praktis	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Gaya Hidup	9
2.1.1 Pengertian Gaya Hidup	9
2.1.2 Pembentukan Gaya Hidup.....	13

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Gaya Hidup	15
2.1.4 Aspek Yang Berkaitan Dengan Gaya Hidup	18
2.1.5 Perilaku Hidup Sehat.....	18
2.2 Konsep Lingkungan	20
2.2.1 Pengertian.....	20
2.2.2 Lingkungan Yang Berpengaruh Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia)	22
2.2.3 Pengertian Rumah	24
2.2.4 Pengertian Rumah Sehat	24
2.2.5 Hubungan Manusia Dengan Lingkungan	28
2.3 Konsep Tidur.....	29
2.3.1 Pengertian Tidur.....	29
2.3.2 Kebutuhan Tidur Manusia.....	30
2.3.3 Fungsi Tidur	30
2.3.4 Tahap-Tahap Tidur.....	31
2.3.5 Kualitas Dan Kuantitas Tidur.....	32
2.3.6 Gangguan Tidur (Insomnia)	34
2.3.6.1 Pengertian Gangguan Tidur (Insomnia)	34
2.3.6.2 Klasifikasi Gangguan Tidur (Insomnia).....	35
2.3.6.3 Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia)	38
2.3.6.4 Solusi Untuk Mengatasi Gangguan Tidur (Insomnia).....	40
2.4 Konsep Lansia.....	43
2.4.1 Pengertian Lansia	43
2.4.2 Batasan Lansia.....	44
2.4.3 Klasifikasi Lansia	45
2.4.4 Teori-Teori Proses Penuaan	45
2.5 Kerangka Konsep	56
2.6 Hipotesis Penelitian.....	58

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	59
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	59
3.3	Kerangka Kerja	60
3.4	Populasi Sampling dan Sampel.....	61
3.4.1	Populasi	61
3.4.2	Sampel.....	61
3.4.3	Sampling.....	62
3.4.4	Kriteria Inklusi	63
3.5	Identifikasi Variabel	63
3.5.1	<i>Variabel Independen</i>	63
3.5.2	<i>Variabel Dependen</i>	64
3.6	Definisi Operasional Variabel	64
3.7	Pengumpulan dan Analisa Data.....	65
3.7.1	Pengumpulan Data	65
3.7.2	Instrumen Pengumpulan Data	66
3.7.3	Analisa Data	66
3.7.4	Uji Asumsi Klasik.....	72
3.8	Etika Penelitian	74
3.8.1	<i>Informed Consent</i> Atau Lembar Persetujuan	74
3.8.2	<i>Anonymity</i> Atau Tanpa Nama	75
3.8.3	<i>Confidentiality</i> Atau Kerahasiaan	75

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	76
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	76
4.1.2	Data Umum.....	77
4.1.3	Data Khusus	79
4.1.4	Analisis Hasil Penelitian.....	82
4.1.5	Uji Hipotesis	86

4.2 Pembahasan	89
4.2.1 Gaya Hidup.....	90
4.2.2 Lingkungan.....	91
4.2.3 Gangguan Tidur (Insomnia).....	91
4.2.4 Hubungan Gaya Hidup dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	92
4.2.5 Hubungan Lingkungan dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	95

BAB 5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan	98
5.2 Saran	98

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Gaya Hidup Dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban 2016.....	64
Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Lansia Usia 45-59 Tahun di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	77
Tabel 4.2 Distribusi Umur Lansia di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	78
Tabel 4.3 Distribusi Pekerjaan Lansia Usia 45-59 Tahun di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	78
Tabel 4.4 Distribusi Berdasarkan Gaya Hidup Pada Lansia Usia 45-59 Tahun di Desa Simorejo KecamataWidang Kabupaten Tuban.....	79
Tabel 4.5 Distribusi Berdasarkan Lingkungan Pada Lansia Usia 45-59 Tahun di Desa Simorejo KecamataWidang Kabupaten Tuban.....	79
Tabel 4.6 Distribusi Berdasarkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Usia 45-59 Tahun di Desa Simorejo Kecamata Widang Kabupaten Tuban.....	80
Tabel 4.7 Distribusi berdasarkan hubungan gaya hidup dengan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di desa simorejo kecamatan widang kabupaten tuban.....	80
Tabel 4.8 Distribusi berdasarkan hubungan lingkungan dengan gangguan tidur (insomnia) pada lansia Usia 45-59 Tahun di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	81
Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolonieritas Hubungan Gaya Hidup dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Usia 45-59 Tahun Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	83

Tabel 4.10	Hasil Uji Autokerelasi Hubungan Gaya Hidup dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Usia 45-59 Tahun Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	85
Tabel 4.11	Hasil uji t Test Hubungan Gaya Hidup dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Usia 45-59 Tahun Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.....	85
Tabel 4.12	Hasil Pengujian Hipotesis Secara Simultan Dengan Uji F Gaya Hidup dan Lingkungan dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Usia 45-59 Tahun Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban Tahun 2016.	88
Tabel 4.13	Hasil Nilai Koefisien Determinasi Gaya Hidup dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia Usia 45-59 Tahun Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban Bulan Maret Tahun 2016.	89

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Hubungan Gaya Hidup Dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban 2016.....	57
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Hubungan Gaya Hidup Dan Lingkungan Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban 2016.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Lembar Permohonan Melakukan Survey Awal
- Lampiran 3 : Lembar Balasan Survey Awal
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Melakukan Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Penelitian Dari Kesbang Tuban
- Lampiran 6 : Lembar Balasan Penelitian Dari Kecamatan Widang Kabupaten Tuban
- Lampiran 7 : Lembar Balasan Penelitian Dari Kepala Desa Simorejo Kecamatan Widang Kabupaten Tuban.
- Lampiran 8 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 11 : Lembar Kunci Jawaban
- Lampiran 12 : Lembar Tabulasi Data Umum
- Lampiran 13 : Lembar Tabulasi Data Khusus
- Lampiran 14 : Tabel Penghitungan Menggunakan SPSS Versi 16.00
- Lampiran 15 : F Tabel
- Lampiran 16 : T Tabel
- Lampiran 17 : Lembar Konsultasi Skripsi

DAFTAR SIMBOL

- % : Persen
= : Sama dengan
 \leq : Lebih kecil atau sama dengan
 \geq : Lebih besar atau sama dengan
 $<$: Kurang dari
 $>$: Lebih dari
- : Sampai
a : Konstanta
 Σ : Jumlah
N : Perkiraan jumlah sampel
N : Perkiraan besar populasi
Z : Nilai standar normal untuk $\alpha = 0,05$ (1,96)
P : Perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap 50%
q : $1-p$
d : Tingkat kesalahan yang dipilih ($d= 0,05$)
 P : Prosentase
 $\sum f$: Frekuensi atau Nilai yang diperoleh
 n : Score Maksimal atau Nilai total
Y : Variabel dependen
 X_1 : Variabel independen
 X_2 : Variabel independen
 $b_1 b_2$: Koefisiensi
e : Variabel yang tidak diteliti
bi : Nilai koefisiensi variabel independen (X_i)
Sbi : Nilai *standart error* dari variabel independen (X_i)

DAFTAR SINGKATAN

- Amd. Kep : Ahli Madya Keperawatan
CBT : Kognitive Behavioral Therapy
Depsol : Departemen Sosial
DIY : Yogyakarta
LANSIA : Lanjut Usia
M. Kes : Magister Kesehatan
M. Kes : Magister Kesehatan
Ns : *Nurse*
REM : Rapid Eye Movement
S. Kep : Sarjana Keperawatan
S. Pd : Sarjana Pendidikan
S1 : Strata 1
SE : Sarjana Ekonomi
SPSS : *Statistical Product and Service Solution*
STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TB : Tuberculosis
VIF : *Variance Inflation Factor*
WHO : World Health Organization