

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA ANGGOTA
POLRI DIREKTORAT SABHARA POLDA
KALIMANTAN BARAT TAHUN 2017**



SKRIPSI

OLEH

ODA SUSANTO
NPM. 141510040

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2017**

**FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN
DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA ANGGOTA
POLRI DIREKTORAT SABHARA POLDA
KALIMANTAN BARAT TAHUN 2017**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Peminatan Epidemiologi Kesehatan

Oleh :

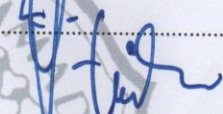
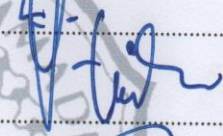
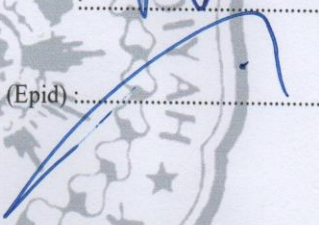
ODA SUSANTO
NPM. 141510040

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK
2017**

PENGESAHAN

Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak
Dan Diterima Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Pada Tanggal : 26 Februari 2018

Dewan Penguji :

1. Elly Trisnawati, S.K.M., M.Sc 
2. Otik Widyastutik, S.K.M., MA 
3. Andri Dwi Hermawan, S.K.M., M.Kes (Epid) :..... 

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONTIANAK

DEKAN

(Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M. Kes)
NIDN. 1125058301

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Peminatan Epidemiologi Kesehatan

Oleh :

ODA SUSANTO
NPM. 141510040

Pontianak, 26 Februari 2018

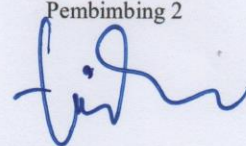
Mengetahui,

Pembimbing 1



Elly Trisnawati, S.K.M., M.Sc
NIDN.1108117901

Pembimbing 2



Otik Widvastutik, S.K.M., MA
NIDN.1102108001

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi 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. Segala proses dalam penyusunan skripsi saya jalankan melalui prosedur dan kaidah yang benar serta didukung dengan data-data yang dapat dipertanggungjawabkan keabsahannya. Jika di kemudian hari ditemukan kecurangan, maka saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan hak terhadap ijazah dan gelar yang saya terima. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 26 Februari 2018



Penulis

ODA SUSANTO
NPM. 141510040

MOTTO

“Jangan mencari ketakutanmu melainkan carilah harapan dan mimpimu. Jangan berpikir tentang frustrasimu, tapi tentang potensi yang belum terpenuhi. Perhatikan dirimu bukan dengan apa yang telah kamu coba dan gagal, tapi dengan apa yang masih mungkin bagimu untuk melakukan sesuatu.”
(Paus Yohanes XXIII)

“Kemalasan adalah musuh terbesar jiwa.”
(St. Benediktus dari Nursia)

“Barang siapa ingin mutiara, harus berani terjun di lautan yang dalam.”
(Ir. Soekarno)

Bukan kurangnya pengetahuan yang menghalangi keberhasilan, tetapi tidak cukupnya tindakan. Dan bukan kurang cerdasnya pemikiran yang melambatkan perubahan hidup ini, tetapi kurangnya penggunaan dari pikiran dan kecerdasan.
(Mario Teguh)

“Saya tidak bisa mengubah arah angin, namun saya bisa menyesuaikan pelayaran untuk selalu menggapai tujuan saya.”
(Jimmy Dean)

“Orang yang tidak pernah membuat kesalahan adalah orang yang tidak pernah mencoba sesuatu yang baru.”
(Albert Einstein)

“Gunung di depan mata bukanlah yang menjadi hambatan. Melainkan batu kecil di sepatu yang menghambat kita.”
(Muhammad Ali)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

- ∂ Keluarga serta ayah dan ibuku tercinta
- ∂ Almamaterku UMP.



BIODATA PENULIS

1. Nama : Oda Susanto
2. Tempat, Tanggal Lahir : Mandor, 27 November 1986
3. Jenis Kelamin : Laki – laki
4. Agama : Katolik
5. Nama Orang Tua
 - a. Bapak : F. A. Sukiman
 - b. Ibu : Fisilitas
6. Alamat : Jl. Khatulistiwa, Gg. Sinar Pelita, Kelurahan Batu Layang. Kecamatan Pontianak Utara

JENJANG PENDIDIKAN

1. SD : SDN 07 Sekilap (Th 1992 – 1998)
2. SMP : SMP St. Aloysius Gonzaga Nyarumkop (Th 1998 - 2001)
3. SMA : SMAN 3 Singkawang (Th 2001 - 2004)
4. Diploma : Akper Dharma Insan Pontianak (Th 2004 – 2007)
5. Pendidikan Khusus : Sekolah Polisi Negara (SPN) Pontianak (Th 2008)
4. Perguruan Tinggi : Peminatan Epidemiologi Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak (Tahun 2014 – 2018)

PENGALAMAN KERJA

1. Kepolisian Republik Indonesia (POLRI) : Anggota Kepolisian (Tahun 2008 – Sekarang)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih karuniaNya telah dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Anggota Polri Direktorat Sabhara Polda Kalimantan Barat Tahun 2017”**. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bimbingan, arahan dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ibu **Elly Trisnawati, S.K.M., M.Sc** selaku pembimbing utama dan Ibu **Otik Widyastutik, S.K.M., MA** selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta dengan penuh kesabaran memberikan pengarahan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Helman Fachri, SE., MM, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pontianak .
2. Ibu Dr. Linda Suwarni, S.K.M., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
3. Ibu Marlenywati, S.Si., MKM, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
4. Bapak Abduh Ridha, S.K.M., MPH, selaku Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak yang telah membantu kelancaran dan penyelesaian proses pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak.
6. Biddokkes, SPN, Rumkit Bhayangkara dan Dit. Sabhara atas dukungan, bantuan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Responden yang telah bersedia meluangkan waktunya pada saat proses penelitian berlangsung.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak khususnya dosen penguji, agar skripsi ini dapat digunakan dalam proses penelitian. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua dan semoga segala usaha yang telah dilakukan penulis mendapat berkat dari Tuhan YME, Amin.

Pontianak, 26 Februari 2018

Penulis,

ODA SUSANTO

NPM: 141510040

ABSTRAK

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

SKRIPSI, 26 FEBRUARI 2018

ODA SUSANTO

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN
INSOMNIA PADA ANGGOTA POLRI DIREKTORAT SABHARA POLDA
KALIMANTAN BARAT TAHUN 2017**

xvii + 104 halaman + 30 tabel + 4 gambar + 9 lampiran

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang seringkali ditemukan pada masyarakat baik remaja, dewasa, maupun usia lanjut. Anggota Polri merupakan bagian dari masyarakat juga memiliki risiko mengalami kejadian insomnia dikarenakan beban kerja, gaya hidup, dan mekanisme kerja dengan *shift* yang cukup panjang. Berdasarkan survey pendahuluan pada 9 anggota Polri di Direktorat Sabhara, Gasum, Satwa, Drive dan 3 perawat Rumkit Bhayangkara. Direktorat Sabhara memiliki nilai hasil survey tertinggi pada kejadian insomnia, stress kerja, merokok, serta konsumsi kafein. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan kejadian insomnia pada anggota Polri Direktorat Sabhara Polda Kalbar Tahun 2017.

Penelitian ini adalah penelitian *observasional analitic* dengan desain *cross sectional*. Besar sampel sebanyak 74 orang yang diambil melalui tehnik *propotional sampling*. Uji statistik yang digunakan *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia adalah kebiasaan merokok ($p\ value = 0,002$: PR = 3,109), dan tingkat konsumsi kafein ($p\ value = 0,000$: PR = 7,948), sedangkan faktor stres ($p\ value = 0,171$), penyakit penyerta ($p\ value = 0,404$), dan shift kerja ($p\ value = 0,121$) tidak memiliki hubungan dengan kejadian insomnia pada anggota Polri Kalbar, sehingga disarankan untuk selalu menjalankan pola hidup sehat dengan mengurangi atau menghindari kebiasaan merokok dan mengkonsumsi kafein, rutin dilakukan senam kebugaran serta cek kesehatan dan psikologi.

Kata kunci : Insomnia, merokok, kafein, anggota Polri

Daftar Pustaka : 78 (1993 – 2018)

ABSTRACT

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

THESIS, FEBRUARY 26, 2018

ODA SUSANTO

FACTORS ASSOCIATED WITH INSOMNIA AMONG POLICE

OFFICERS OF SABHARA DIRECTORATE AT WEST KALIMANTAN

REGIONAL POLICE IN 2017

xvii + 104 pages + 30 tables + 4 images + 9 appendixes

Insomnia is a sleeping disorder commonly committed by all kinds of society including teenagers, adult, and elderly. As part of the society, police officers are having risks of insomnia due to the job demands such as workload, lifestyle, and work shift. According to the previous survey to 9 police officers at SABHARA Directorate, Gasum, Satwa, Drive, and 3 nurses at Bhayangkara hospital, it was found out that insomnia, work stress, smoking, and caffeine consumption have the highest score. The purpose of this research was to investigate the factors associated with insomnia among police officers of SABHARA Directorate at West Kalimantan Regional Police in 2017.

This research was an analytic observational research with a cross-sectional design. The numbers of the sample consisted of 74 respondents taken by using proportional sampling technique. Chi-Square was used as a statistical test with a level of confidence 95% ($\alpha=0,05$).

The research findings indicated that the factors associated with insomnia were smoking habit (p -value = 0,002 : PR = 3,109), and the level of caffeine consumption (p -value = 0,000 : PR = 7,948), while stress factors (p -value = 0,171), co-morbidities (p -value = 0,404), and work shifts (p -value = 0,121) have no relationship with the incidence of insomnia in members of West Kalimantan Police, It is advisable to practice a healthy lifestyle by reducing or avoiding smoking and caffeine, routine fitness exercises and health checks and psychology

Key words : insomnia, smoking, caffeine, police officers

References : 78 (1993 – 2018)

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
BIODATA PENULIS	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.3 Rumusan Masalah	10
I.4 Tujuan Penelitian	10
I.5 Manfaat Penelitian	11
I.6 Keaslian Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Insomnia	14
II.2 Anggota Polri	20
II.3 Insomnia Pada Anggota Polri Direktorat Sabhara Polda Kalbar..	27
II.4 Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Anggota Polri Direktorat Sabhara	29
II.5 Kerangka Teori	47

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL	
III.1 Kerangka Konsep	48
III.2 Variabel Penelitian	48
III.3 Definisi Operasional	49
III.4 Hipotesis	51
 BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
IV.1 Desain Penelitian	53
IV.2 Tempat dan Waktu Penelitian	53
IV.3 Populasi Dan Sampel	53
IV.4 Teknik dan Instrumen	56
IV.5 Teknik Pengolahan dan Penyajian Data	58
IV.6 Teknik Analisis Data	59
 BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
V.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	62
V.2 Gambaran Proses Penelitian	66
V.3 Hasil	68
V.4 Pembahasan	82
V.5 Keterbatasan Penelitian	96
 BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
VI.1 Kesimpulan	97
VI.2 Saran	97
 DAFTAR PUSTAKA	 99

DAFTAR TABEL

Tabel I.1	Keaslian Penelitian	12
Tabel II.1	<i>Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42)</i>	32
Tabel II.2	Kategori DASS 42	33
Tabel II.3	Kandungan kafein berbagai pangan sumber kafein	39
Tabel III.1	Definisi Operasional	49
Tabel IV.1	Jumlah Sampel Sesuai Proportional Sampling	55
Tabel V.1	Distribusi Frekuensi Umur	69
Tabel V.2	Data Deskriptif Umur	69
Tabel V.3	Data Deskriptif Jenis Kelamin	70
Tabel V.4	Distribusi Frekuensi Divisi / Unit Kerja	71
Tabel V.5	Distribusi Frekuensi Lama Shift Kerja	71
Tabel V.6	Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia	71
Tabel V.7	Distribusi Frekuensi Stres	72
Tabel V.8	Distribusi Frekuensi Kebiasaan Merokok	73
Tabel V.9	Data Deskriptif Jumlah Rokok Yang Dihisap	73
Tabel V.10	Distribusi Per-Item Jenis Rokok	73
Tabel V.11	Distribusi Per-Item Kebiasaan Merokok Sesudah Makan ..	74
Tabel V.12	Distribusi Per-Item Kebiasaan Merokok Menjelang Tidur ..	74
Tabel V.13	Distribusi Frekuensi Tingkat Konsumsi Kafein	75
Tabel V.14	Distribusi Per-Item Jam Mengonsumsi Kafein	75
Tabel V.15	Distribusi Per-Item Banyaknya Kafein Yang Dikonsumsi ..	76
Tabel V.16	Distribusi Per-Item Jenis Kafein Yang Dikonsumsi	76
Tabel V.17	Distribusi Frekuensi Penyakit Penyerta	77
Tabel V.18	Distribusi Frekuensi Jam Kerja / Shift	78
Tabel V.19	Distribusi Per-Item Jam Kerja / Shift	78
Tabel V.20	Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Insomnia	79
Tabel V.21	Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Insomnia	79
Tabel V.22	Hubungan Antara Kebiasaan Konsumsi Kafein Dengan	

	Kejadian Insomnia	80
Tabel V.23	Hubungan Antara Penyakit Penyerta Dengan Kejadian Insomnia	81
Tabel V.24	Hubungan Antara Jam Kerja/Shift Dengan Kejadian Insomnia	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar I.1 Diagram Hasil Survey Awal	9
Gambar II.1 Kerangka Teori	47
Gambar III.1 Kerangka Konsep	48
Gambar V.1 Alur Pelaksanaan Penelitian	66

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Telah Menyelesaikan Penelitian
- Lampiran 3. Lembar Kesiediaan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 5. Instrumen DASS
- Lampiran 6. Kuesioner *Insomnia Rating Scale*
- Lampiran 7. Hasil Analisis *SPSS*
- Lampiran 8. Rekapitulasi Penelitian
- Lampiran 9. Dokumentasi penelitian