

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA KELAS 11
DI SMA SUNAN KALIJOGO JABUNG**



Oleh:

ISYAROTUL MU'AWANAH

NIM 191089

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

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MELATARBELAKANGI
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA KELAS 11
DI SMA SUNAN KALIJOGO JABUNG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
ITSK RS dr. Soepraoen Malang



Oleh:

ISYAROTUL MU'AWANAH

NIM 191089

**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 : Isyarotul Mu'awanah

Tempat tanggal lahir : Malang, 25 September 2000

NIM : 191089

Alamat : Jalan Budidaya RT 6/ RW 1 Kampung Anyar,
Sukolilo , Jabung, Malang

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 di perguruan tinggi manapun.

Jika kemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan almamater.

Malang, 16 Juni 2022

Yang Menyatakan



10000
REKORSAH
KEMENTERIAN KEHUTANAN DAN LINGKUNGAN BUDAYA
REPUBLIK INDONESIA
76CB2AJX277524116

Isyarotul Mu'awanah

NIM 191089

CURRICULUM VITAE



Nama : Isyarotul Mu'awanah

Tempat tanggal lahir : Malang, 25 September 2000

NIM : 191089

Alamat : Jalan Budidaya RT 6/ RW 1 Kampung Anyar,
Sukolilo , Jabung, Malang

Nama orang tua :

Ayah : Alm M.Sukoyo

Ibu : Siti Asiyah UTAMA

Riwayat pendidikan :

1. SD : SD Negeri Kemantren 1 Tahun 2007-2013
2. SMP : SMP Negeri1 Jabung Tahun 2013-2016
3. SMA : SMK An-Nur Bululawang Malang Tahun
2016-2019
4. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen
Malang pada tahun 2019-sekarang

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulisiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal Persetujuan : 16 Juni 2022



LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan
RS. dr. Soepraoen Malang

Tanggal: 16 Juni 2022

TIM PENGUJI

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Ns.Musthika Wida,S, Kep.,M.Biomed

Anggota : 1. Ns. Indari, S.Kep., M.Kep

2. Tien Aminah, M.kep

Mengetahui,

Ketua Program Studi D.III Keperawatan



Riki Ristanto, M. Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat dan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Faktor-Faktor Yang Melatarbelakangi Kejadian Insomnia Pada Remaja Kelas 11 di SMA Sunan Kalijogo Jabung” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan 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 mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Effendi, SMPH., SH (Adv), S. Kep., Ners, M.M M.Kes selaku Rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Riki Ristanto, S.Kep, Ners., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr.Soepraoen Malang.
3. Bapak Ns. Dion Kunto, M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

4. Ibu Ns. Tien Aminah, M,Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ns.Musthika Wida,S, Kep.,M.Biomed selaku penguji I dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Ns. Indari, S.Kep., M.Kep selaku penguji II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak Kepala Sekolah SMA Sunan Kalijogo Jabung yang sudah memberikan izin saya untuk melakukan penelitian ini, sehingga saya bisa menyelesaikan Karya Ilmiah ini. Bagi responden saya terimakasih banyak telah berpartisipasi untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Siswa-siswi SMA SUNAN KALIJOGO JABUNG yang bersedia menjadi responden dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian.

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, 16 Juni 2022

Penulis

ABSTRAK

Mu'awanah, Isyaratul "Gambaran faktor-faktor yang melatarbelakangi kejadian insomnia pada remaja di SMA Sunan Kalijogo Jabung".

Pembimbing (1) Ns.Dion Kunto, M.Kep, Pembimbing (2) Ns.Tien Aminah M,Kep.

Gangguan tidur seringkali menyerang remaja dan membuat kualitas tidur jadi menurun. Kehidupan sosial dan hiburan seperti bergadang, menonton TV, mengakses media sosial, mendengarkan musik dan bermain *game online* di malam hari membuat remaja sulit tidur lebih awal. Dampak dari insomnia berupa kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mengantuk saat beraktifitas di siang hari, penurunan motivasi dan performa sosial yang buruk, dan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja dan mudah tersinggung. Tujuan penelitian mengetahui gambaran faktor penyebab insomnia pada remaja di SMA Sunan Kalijogo Jabung.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, Poulasi dan sampel penelitian ini adalah Seluruh siswa-siswi SMA Sunan Kalijogo Jabung Kelas 11 yang sedang atau pernah mengalami insomnia. Penelitian ini menggunakan total sampling yaitu 52 orang. Variabel dalam penelitian ini adalah faktor penyebab insomnia pada remaja. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat kemudian disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian faktor penyebab insomnia tertinggi faktor gaya hidup bermain media sosial 41 orang (78,8%). Hasil ini berkaitan dengan gaya hidup bermain media sosial sebelum tidur. Bermain gadget di waktu tidur dapat merusak sistem tidur. Gangguan tidur pada pengguna gadget dipengaruhi juga oleh pancaran blue light yang dihasilkan oleh gadget membuat produksi hormon melatonin dalam tubuh sehingga mengurangi rasa kantuk di malam hari.

Diharapkan untuk responden dapat mengurangi dalam mengkonsumsi kafein, merokok, mengurangi penggunaan gadget, berlatih menyelesaikan masalah sehingga tidak terjadi stress, dan membuat lingkungan tidur nyaman mungkin.

Kata kunci : Insomnia, Remaja, Faktor.

ABSTRACT

Mu'awanah, Isyarotul "An overview of the factors behind the incidence of insomnia in adolescents at Sunan Kalijogo Jabung High School". Supervisor (1) Ns. Dion Kunto, M.Kep, Supervisor (2) Ns. Tien Aminah M,Kep.

Sleep disorders often attack teenagers and make sleep quality decline. Social life and entertainment such as staying up late, watching TV, accessing social media, listening to music and playing online games at night make it difficult for teenagers to sleep early. The impact of insomnia is fatigue, difficulty concentrating, sleepiness during daytime activities, decreased motivation and poor social performance, and tends to make mistakes at work and is easily offended. The purpose of the study was to describe the factors causing insomnia in adolescents at Sunan Kalijogo Jabung High School.

This study is a descriptive study. The population and sample of this study were all students of SMA Sunan Kalijogo Jabung Class 11 who were or had experienced insomnia. This study uses a total sampling of 52 people. The variables in this study are factors that cause insomnia in adolescents. Analysts in this study used univariate analysis and then presented in the form of a presentation.

The results of the study of the factors causing insomnia were the highest lifestyle factors playing social media 41 people (78.8%). These results are related to the lifestyle of playing social media before bed. Playing gadgets at bedtime can damage the sleep system. Sleep disturbances in gadget users are also influenced by the blue light emitted by the gadget, which causes the production of the hormone melatonin in the body, thereby reducing sleepiness at night.

It is expected that respondents can reduce their consumption of caffeine, smoke, reduce the use of gadgets, practice solving problems so that stress does not occur, and make the sleeping environment as comfortable as possible.

Keywords: Insomnia, Adolescent, Factor.

DAFTAR ISI

Halaman Judul
Cover Dalam

LEMBAR PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
CURRICULUM VITAE	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Manfaat penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2 Konsep Tidur dan Insomnia	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.4 Deskripsi Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Kerangka Kerja	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi Dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
3.4 Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Pengolahan Dan Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.7 Waktu dan Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.

BAB IV.....Error! Bookmark not defined.
4.1 Hasil Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
4.2 Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB V.....Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan**Error! Bookmark not defined.**
5.2 Saran**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA.....Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep Penelitian..**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Penelitian
..... **Er
ror! Bookmark not defined.**



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel
.....27

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Usia pada remaja yang mengalami insomnia di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Gejala insomnia dan Tipe insomnia pada remaja di SMA Sunan Kalijogo Jabung Malang.**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi faktor-faktor yang melatarbelakangi kejadian insomnia pada remaja di SMA Sunan Kalijaga Jabung Malang..... **Error! Bookmark not defined.**



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Informed Consent.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Kisi-Kisi Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Kuesioner Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Surat Izin Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Surat Pernyataan Penelitian ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Pembimbing I	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Lembar Bimbingan Pembimbing II	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Lembar Bukti Revisi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Data Umum Responden.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Data Khusus Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Dokumentasi	Error! Bookmark not defined.