

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA TIDUR REMAJA YANG MEMILIKI KEBIASAAN
MINUM KOPI DI RW.01 KELURAHAN MADYOPURO KOTA MALANG**



OLEH

DIANA ROHMANA LATIF

NIM 19.1.194

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

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA TIDUR REMAJA YANG MEMILIKI KEBIASAAN MINUM KOPI DI RW.01 KELURAHAN MADYOPURO KOTA MALANG

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan
Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



OLEH

DIANA ROHMANA LATIF

NIM 19.1.194

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

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Diana Rohmana Latif

Tempat / tanggal lahir : Malang, 27 Oktober 2000

NIM : 191194

Alamat : Jl. Madyopuro 1 / 23 B

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dan berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 25 Juli 2022
Yang menyatakan



Diana Rohmana Latif
NIM 191194

CURICULUM VITAE



Nama : Diana Rohmana Latif

Tempat Tgl Lahir : Malang, 27 Oktober 2000

Alamat Rumah : Jl. Madyopuro 1 / 23 B Malang

Nama Orang Tua :

a. Ayah : Arisna Museri

b. Ibu : Nurul Komariah

Riwayat Pendidikan :

a. SD : SDN Madyopuro 01 Malang

b. SMP : SMPN 05 Malang

c. SMA : SMAN 10 Malang

LEMBAR PERSEMBAHAN

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya” (QS. Al-Baqarah : 286)

Bismillahirrahmanirrahim...

Dengan penuh rasa terima kasih saya persembahkan karya tulis ini kepada orang yang paling saya hormati, saya sayangi dan saya banggakan

Ayah dan Ibu tercinta, terimakasih telah memberikan saya dukungan, doa yang tulus, serta dorongan moral maupun material sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik

(Bapak Arisna Museri dan Ibu Nurul Komariah)

Kepada dosen pembimbing yang saya hormati, terima kasih banyak saya ucapkan atas arahan serta bimbingan yang telah diberikan kepada saya dengan sabar.

(Ns. Ardhiles Wahyu K, M.Kep dan dan Ns. Tien Aminah, M.Kep)

Kepada bapak dan ibu dosen beserta staf yang saya hormati, terima kasih atas ilmu yang sudah diberikan kepada saya, dan semoga ilmu yang saya dapat bermanfaat bagi ilmu kesehatan dimasa yang akan datang. Aamiin

(Bapak Ibu dosen dan staf)

Teman-teman yang kubanggakan, terimakasih telah membantu, memberi saran dan menjadi support system selama pembuatan karya tulis ini.

(Allifia Nurfufa, Dini Ananda Hapsari, Dahlyani, dan Carmia Dewi Salma)

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk
Diuji Di Depan Tim Penguji

Tanggal persetujuan : 25 Juli 2022

Oleh:

Pembimbing I,



Ns. Ardiles Wahyu K, M.Kep
(NIDN. 0717048301)

Pembimbing II,



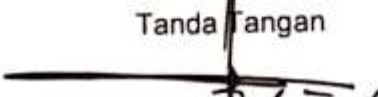
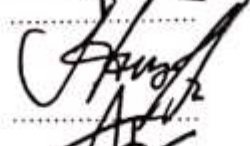
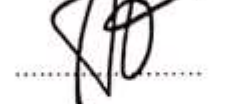
Ns. Tien Aminah, M.Kep
(NIDN. 8827501019)

LEMBAR PENGESAHAN

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

Tanggal, 26 Juli 2022

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Dion Kunto A, M. Kep	
Anggota : 1. Ns. Hanim Mufarokhah, M. Kep	
2. Ardhiles Wahyu K, M. Kep	

Mengetahui ,
Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Riki Ristanto, S.Kep., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul Gambaran Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW.01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan ITSK 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 tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, SMPH., SH, S.Kep.,Ners, M.M, M.Kes. selaku Direktur ITSK RS dr. Soepraoen Malang
2. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.Ners. M.Kes. selaku Dekan ITSK RS dr. Soepraoen Malang
3. Bapak Riki Ristanto, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Ka Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
4. Bapak Ns. Ardhiles Wahyu K, Skep., M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Ibu Ns. Tien Aminah , S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Remaja responden di RW.01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Ibu serta bapak selaku orang tua yang telah membesarkan serta membiayai pendidikan saya sampai di perguruan tinggi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

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, 25 September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	
COVER DALAM	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
CURICULUM VITAE.....	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Tidur.....	6
2.1.1 Definisi Tidur.....	6
2.1.2 Fisiologi Tidur	6
2.1.3 Pola Tidur	7
2.1.4 Klasifikasi Tidur.....	8
2.1.5 Manfaat Tidur.....	10
2.1.6 Kebutuhan Tidur	10
2.1.7 Gangguan Tidur.....	11
2.1.8 Upaya Penanganan Gangguan Tidur	14
2.1.9 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur.....	17
2.1.10 Metode Pengukuran Pola Tidur	19
2.2 Konsep Remaja.....	23
2.2.1 Definisi Remaja	23
2.2.2 Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	24
2.2.3 Karakteristik Remaja	27
2.2.4 Permasalahan yang Sering Terjadi pada Remaja	30
2.3 Konsep Kopi.....	32
2.3.1 Definisi Kopi	32
2.3.2 Kandungan Pada Kopi.....	32
2.3.3 Penggunaan Kopi dan Manfaat	33
2.3.4 Efek Kafein dengan Kualitas Tidur	34
2.3.5 Bagan Efek Kafein dengan Kualitas Tidur	36
2.4 Kerangka Konsep.....	37
2.5 Deskripsi Kerangka Konsep.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40

3.1	Desain Penelitian	40
3.2	Kerangka Kerja	41
3.3	Populasi, Sampel, dan Sampling	42
3.3.1	Populasi.....	42
3.3.2	Sampel	42
3.3.3	Sampling	42
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	43
3.4.1	Identifikasi Variabel	43
3.4.2	Definisi Operasional	44
3.5	Prosedur Pengumpulan Data	46
3.5.1	Proses Perijinan	46
3.5.2	Proses Pengumpulan Data.....	46
3.6	Pengolahan dan Analisa Data.....	48
3.6.1	Pengolahan Data.....	48
3.6.2	Analisa Data	52
3.7	Waktu dan Tempat Penelitian	54
3.8	Etika Penelitian	54
3.9	Keterbatasan Penelitian	55
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1	Hasil Penelitian	56
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	56
4.1.2	Data Umum Penelitian	57
4.1.3	Data Khusus Penelitian.....	59
4.2	Pembahasan	62
BAB V	PENUTUP.....	66
5.1	Kesimpulan	66
5.2	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....		68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Efek Kafein dengan kualitas tidur	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	37
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia	11
Tabel 2.2 Kadar Kafein Dalam Kopi.....	32
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	44
Tabel 4.1 Data Umum Responden Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW 01 Kelurahan Madyopuro	57
Tabel 4.2 Data Khusus Responden Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW 01 Kelurahan Madyopuro	59
Tabel 4.3 Tabel Tabulasi Silang Data Umum Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW 01 Kelurahan Madyopuro	60

DAFTAR SINGKATAN

BSR : *Bulbar Synchronizing Regional*

NREM : *Non Rapid Eye Movement*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

RAS : *Reticular Activating System*

REM : *Rapid Eye Movement*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	71
Lampiran 2 Surat Permohonan Responden.....	72
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden	73
Lampiran 4 Lembar Kisi-Kisi Kuesioner	74
Lampiran 5 Lembar Kuesioner.....	76
Lampiran 6 Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data Umum	80
Lampiran 7 Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data Khusus	82
Lampiran 8 Tabulasi Silang	85
Lampiran 9 Surat Pengantar Studi Pendahuluan.....	87
Lampiran 10 Lembar Bukti Revisi KTI.....	88
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian	89
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian.....	90
Lampiran 13 Surat Selesai Penelitian	91
Lampiran 14 Lembar Konsultasi Pembimbing I.....	92
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Pembimbing II.....	94
Lampiran 16 Dokumentasi	95

ABSTRAK

Latif, Diana Rohmana. 2022. **Gambaran Pola Tidur Remaja yang Memiliki Kebiasaan Minum Kopi di RW 01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang.** Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Institut Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Ardhiles Wahyu Kurniawan, M.Kep, Pembimbing II Ns. Tien Aminah, M.Kep.

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang sering terjadi di kalangan remaja. Mengonsumsi kopi secara berlebihan dapat mengakibatkan pola tidur terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur pada remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi di RW.01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasinya seluruh remaja di RW 01 Kelurahan Madyopuro Kota Malang sejumlah 100 remaja. Sampelnya sebagian remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi sejumlah 42 remaja. Sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Variabel penelitian yaitu pola tidur remaja yang memiliki kebiasaan minum kopi. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner PSQI. Analisa data yang digunakan yaitu analisis univariat. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04-08 Juli 2022.

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa hampir seluruhnya memiliki pola tidur buruk yaitu sebanyak 32 orang (76%), dan sebagian kecil memiliki pola tidur baik yaitu sebanyak 10 orang (24%). Hal ini dimungkinkan ada hubungannya dengan lama minum kopi, riwayat perokok dan keluarga atau teman dekat juga peminum kopi.

Penelitian ini dapat menjadi informasi bagi remaja yang mengalami gangguan pola tidur untuk mengurangi jumlah kopi yang diminum, mengurangi rokok, dan memilih lingkungan yang sehat.

Kata kunci : pola tidur, remaja, kebiasaan, minum Kopi

ABSTRACT

Latif, Diana Rohmana. 2022. **Overview of Sleeping Patterns of Teenagers who Have the Habit of Drinking Coffee in RW 01, Madyopuro Village, Malang City.** Scientific Writing of Nursing Study Program, Institute of Science and Health, dr. Soepraoen Malang. Advisor I Ns. Ardholes Wahyu Kurniawan, M.Kep, Advisor II Ns. Tien Aminah, M.Kep.

Sleep disturbances are one of the most common problems among teenagers. Excessive coffee consumption can cause disturbed sleep patterns. This study aims to determine the description of sleep patterns in adolescents who have the habit of drinking coffee in RW.01, Madyopuro Village, Malang City.

The research design used is descriptive. The population of all teenagers in RW 01 Madyopuro Village, Malang City, is 100 teenagers. The sample was 42 teenagers who had a habit of drinking coffee. The sampling used is purposive sampling. The research variable was the sleep patterns of adolescents who had the habit of drinking coffee. The instrument used is a PSQI questionnaire. The data analysis used is univariate analysis. This research was conducted on 04-08 July 2022.

Based on the research, it was found that almost all of them had bad sleep patterns, as many as 32 people (76%), and a small proportion had good sleep patterns, as many as 10 people (24%). This may have something to do with the length of coffee drinking, history of smoking and family or close friends who are also coffee drinkers.

This research can be information for adolescents who experience sleep disorders, for reducing the amount of coffee they drink, reducing smoking, and choosing a healthy environment.

Keywords: sleep pattern, adolescents, habits, drinking coffee