

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA TIDUR MAHASISWI YANG MENONTON DRAMA
KOREA DI ITSK RS dr. SOEPRAOEN MALANG**



OLEH

LOLA NOVIRA RISDIYANTI

NIM . 20.1.027

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN INSTITUT
TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS dr.
SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN POLA TIDUR MAHASISWI YANG MENONTON DRAMA
KOREA DI ITSK RS dr. SOEPRAOEN 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

LOLA NOVIRA RISDIYANTI

NIM . 20.1.027

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN INSTITUT
TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN RS dr.**

SOEPRAOEN MALANG

TAHUN AKADEMIK 2022/2023

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda dibawah ini :

Nama : Lola Novira Risdiyanti

Tempat/tanggal lahir : Malang, 09 November 2001

NIM : 201027

Alamat : JL. Akordion No.46 Tunggul Wulung 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 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, 10 April 2023

Yang Menyatakan



Lola Novira Risdiyanti

NIM . 20.1.027

CURICULUM VITAE



Nama : Lola Novira Risdiyanti

Tempat Tgl. Lahir : Malang, 9 November 2001

Alamat : Jl. Akordion No. 46A Malang

Nama Orang Tua :

a. Ayah : Suyadi

b. Ibu : Wiwik Martiyaningsih

Riwayat Pendidikan :

a. SD : SDN Tunjungsekar 1 Malang

b. SMP : SMP Negeri 26 Malang

c. SMK : SMK Negeri 2 Malang

d. Diploma : Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr.
Soepraoen Malang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada ALLAH SWT Karya Tulis Ilmiah ini telah selesai dengan semaksimal mungkin meskipun masih banyak yang belum sempurna dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Saya berterima kasih kepada kedua orang tua dan saudara saya yang selalu mendukung saya. Terimakasih telah menjadi seseorang yang sempurna.

Terimakasih banyak saya ucapkan kepada dosen pembimbing saya Ibu Ns. Musthika Wida. M, S.Kep., M.Biomed dan Bapak Ns. Amin Zakaria, S.Kep., M.Kes Yang selalu sabar membimbing saya.

Terimakasih banyak kepada rekan-rekan satu kelas 3A Keperawatan dan kelas lain yang sudah mengajari dan mendukung penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

“PERBANYAK BERSYUKUR, KURANGI MENGELUH. BUKA MATA, JEMBARKAN TELINGA, PERLUAS HATI. SADARI KAMU ADA PADA SEKARANG, BUKAN KEMARIN ATAU BESOK, NIKMATI SETIAP MOMEN DALAM HIDUP.”

(Ayu Estinigtyas)

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal, 10 April 2023

Oleh :

Pembimbing I,



Ns. Musthika W. M, S.Kep., M.Biomed

Pembimbing II,



Ns. Amin Zakaria, S.Kep.,M.Kes

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 Pengesahan

10 April 2023

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. Ardhiles Wahyu, M.Kep	
Anggota	: 1. Ns.Riki Ristanto, M.Kep	
	: 2. Ns. Amin Zakaria, S.Kep., M.Kes	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Riki Ristanto, 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 Pada Mahasiswa Yang Menonton Drama Korea Di ITSK RS dr. Soepraoen 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 Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah, 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, S.Kes., SH, S.Kep., Ners, M.M, M.Kes, selaku Direktur Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
3. Ibu Ns. Musthika Wida. M, S.Kep., M.Biomed selaku Pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

4. Bapak Ns. Amin Zakaria, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan saran dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu jalannya penelitian ini.
6. Ayah, Mama, keluarga, dan rekan-rekan mahasiswa prodi keperawatan yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

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.

Malang, 8 Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan	iii
Curriculum Vitae	iv
Lembar Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vi
Lembar Pengesahan	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
Daftar Singkatan	xvi
Abstrak	xvii
BAB 1 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	5
BAB 2 Tinjauan Pustaka	6
2.1 Istirahat Tidur	6
2.1.1 Definisi Tidur	6
2.1.2 Fase Tidur	7
2.1.3 Siklus Tidur	9
2.1.4 Fungsi Tidur	10
2.1.5 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur ...	11
2.1.6 Kebutuhan Tidur	13

2.2 Pola Tidur	14
2.2.1 Pengertian Pola Tidur	14
2.2.2 Masalah Pola Tidur	15
2.2.3 Cara Pengukuran Pola Tidur	16
2.3 Drama Korea	19
2.3.1 Pengertian	19
2.3.2 Pengaruh Drama Korea	20
2.3.3 Dampak Bagi Kesehatan	22
2.4 Konsep Remaja	24
2.4.1 Definisi Remaja.....	24
2.4.2 Fase Remaja	24
2.4.3 Tugas Perekembangan Remaja	25
2.4.4 Karakteristik Remaja	25
2.4.5 Perubahan Masa Remaja	27
2.5 Kerangka Kerja	30
2.6 Deskripsi Kerangka Konseptual	31
BAB 3 Metode Penelitian	32
3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Kerangka Kerja	32
3.3 Populasi, Sampel, Sampling	34
3.3.1 Populasi	34
3.3.2 Sampel	34
3.3.3 Sampling	34
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	35
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	35
3.4.2 Definisi Operasional	35
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data	37
3.5.1 Proses Perijinan	37
3.5.2 Proses Pengumpulan Data	37
3.5.3 Instrumen Pengumpulan Data	38
3.6 Pengolahan Data dan Analisa Data	39
3.6.1 Pengolahan Data	39

3.6.2 Analisa Data	44
3.7 Waktu dan Lokasi Penelitian	44
3.7.1 Waktu Penelitian	44
3.7.2 Tempat atau Lokasi Penelitian	45
3.8 Etika Penelitian	45
3.9 Keterbatasan Penelitian	46
BAB 4 Hasil Dan Penelitian	47
4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	47
4.1.2 Data Umum	48
4.1.3 Data Khusus	49
4.2 Pembahasan	53
BAB 5 Penutupan	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
Daftar Pustaka	60
Lampiran – Lampiran	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Tidur	9
Gambar 2.2 Kerangka Kerja	30
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian	33

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia	14
Tabel 2.2 Penilaian Pola Tidur	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 4.1 Distribusi Berdasarkan Karakteristik Umum Responden	48
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Khusus Pola Tidur Mahasiswi	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Penilaian Instrumen PSQI ..	50
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus Gambaran Pola Tidur Mahasiswi Yang Menonton Drama Korea Di ITSK RS dr.Soepraoen Malang.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	64
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden	65
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden	66
Lampiran 4. Kisi – Kisi Kuisisioner	67
Lampiran 5. Kuisisioner Data Penelitian	68
Lampiran 6. Kisi – Kisi Penelitian Instrumen PSQI	71
Lampiran 7. Rekapitulasi Hasil Penelitian	73
Lampiran 8. Surat Ijin Studi Pendahuluan	80
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian	81
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	82
Lampiran 11. Dokumentasi	83
Lampiran 12. Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing.....	84

DAFTAR SINGKATAN

BW	: <i>Binge Watching</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Moment</i>
REM	: <i>Rapid Eye Moment</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

ABSTRAK

Risdiyanti, Lola Novira. 2023. **Gambaran Pola Tidur Mahasiswi Yang Menonton Drama Korea Di ITSK RS dr. Soepraoen Malang.** Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Pembimbing I Ns. Musthika W. M, S.Kep., M.Biomed, Pembimbing II Ns. Amin Zakaria, S.Kep.,M.Kes.

Drama korea merupakan salah satu trend yang digandrungi oleh semua umur tidak terkecuali oleh remaja akhir. Tren yang ditimbulkan ini memiliki dampak positif dan negatif. Salah satu dampak negatif yaitu mereka cenderung menonton drama korea secara marathon atau waktu yang berkepanjangan. Hal ini dapat mengganggu pola tidur remaja akhir karena mereka menghabiskan episode larut malam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola tidur mahasiswi yang menonton drama korea di ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi TK 1-3 di ITSK RS dr. Soepraoen Malang dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 27 Februari sampai 13 Maret 2023 dengan variabel penelitian pola tidur, data di kumpulkan menggunakan lembar kuisisioner PSQI melalui *google form* yang disediakan dan menggunakan analisa data unvariat distribusi frekuensi.

Hasil penelitian di atas disimpulkan bahwa pola tidur mahasiswi yang menonton drama korea di ITSK RS dr. Soepraoen Malang dengan jumlah responden 186 mahasiswi, sebagian kecil yaitu 25 responden (13%) memiliki kualitas tidur tinggi, sebagian kecil 46 responden (25%) memiliki kualitas tidur cukup, sebagian besar 113 responden (61%) memiliki kualitas tidur kurang, dan sebagian kecil 2 responden (1%) memiliki kualitas tidur rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa menonton drama korea akan mengganggu pola tidur, sehingga kualitas tidur menjadi berkurang.

Diharapkan responden dapat mengurangi dan mengontrol kebiasaan menonton drama korea secara berlebihan. Diharapkan remaja akhir lebih bijak lagi dalam menonton drama korea sehingga tidak mengganggu jam tidur mereka..

Kata kunci : *Pola tidur, Mahasiswi, Menonton drama korea*

ABSTRACT

Risdiyanti, Lola Novira. 2023. **Description of Sleep Patterns of Female Students Watching Korean Dramas at ITSK RS dr. Soepraoen Malang**. Scientific Writing for the Nursing Study Program, Institute of Science and Health Technology, dr. Soepraoen Malang Supervisor I Ns. Musthika W. M, S.Kep., M.Biomed, Advisor II Ns. Amin Zakaria, S.Kep.,M.Kes.

Korean drama is a trend loved by all ages, including late teens. This trend has had both positive and negative impacts. One of the negative impacts is that they tend to watch Korean dramas in a marathon or prolonged period. This can disrupt late teen sleep patterns as they spend late at night episodes. This study aims to describe the sleep patterns of female students who watch Korean dramas at ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

This study used a quantitative approach with a descriptive research design. The population in this study were female students of Kindergarten 1-3 at ITSK RS dr. Soepraoen Malang by using purposive sampling. This research was carried out from 27 February to 13 March 2023 with the research variable sleeping patterns, data was collected using the PSQI questionnaire sheet via the Google form provided and using unvariable data analysis of the frequency distribution.

The results of the study above concluded that the sleep patterns of female students who watched Korean dramas at the ITSK RS dr. Soepraoen Malang with a total of 186 female students, a small proportion of 25 respondents (13%) had high sleep quality, a small portion of 46 respondents (25%) had adequate sleep quality, most of the 113 respondents (61%) had poor sleep quality, and some small 2 respondents (1%) have low sleep quality. This shows that watching Korean dramas will disrupt sleep patterns, so that the quality of sleep is reduced.

It is hoped that respondents can reduce and control the habit of watching Korean dramas excessively. It is hoped that late adolescents will be wiser in watching Korean dramas so that they don't disturb their sleeping hours.

Keywords: Sleep patterns, female students, watching Korean dramas