

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pola tidur mahasiswi yang menonton drama korea di ITSK RS dr. Soepraoen Malang dengan jumlah 186 responden, 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.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut :

1. **Bagi Profesi Keperawatan**

Diharapkan profesi keperawatan mengembangkan intervensi berupa pemberian sosialisasi kepada mahasiswa untuk manajemen waktu tidur yang baik dan mencegah kecanduan drama korea.

2. **Bagi Tempat Penelitian**

Institut pendidikan mensosialisasikan tentang pola tidur yang baik dan memberikan informasi kepada mahasiswa pengaruh menonton drama korea terhadap pola tidur agar tidak kecanduan.

3. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat memperbaiki kebiasaan pola tidur akibat menonton drama korea sehingga dapat mengoptimalkan pola tidur yang baik dan menggunakan waktu yang bijak dalam menonton drama korea

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian pendidikan kesehatan ke arah faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur maupun kecanduan drama korea pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- AASM (American Academy of Sleep Medicine), Insomnia 2019, available at www.aasmnet.org/resources.
- Alam, Ahmed, A. (2018). New Era of TV Watching Behavior: Binge Watching and its Psychological Effects. *Media Watch*, 8(2), 192-207.
- Al-Mighwar. (2006). Psikologi remaja. Bandung Pustaka Setia.
- Ardra, Verda. 2019. Drama Korea dan Budaya Populer. *Lontar Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol.2 No.3.
- Asmadi. (2008), Konsep Dasar Keperawatan, Jakarta : EGC
- Azis Alimul Hidayat & Musrifatul Uliyah. (2021). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika.
- Breus, Michael. (2017) The Sleep Doctor's Diet Plan: Lose Weight through Better Sleep Newyork: Mindwork, inc.
- Caphlin. (2014).Kecanduan Yang Tidak Mudah Hilang.
- Chicago, P. Theobald. (2017). Gangguan tidur dan Perubahan Siklus Tidur. Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- CNN Indonesia. (2020). Demam Drama Korea. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/tv/20201207203110-409-579121/videodemam-drama-korea-start-up>
- Curcio, G. et al, Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), 2012)
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Istighna*, 1(1), 116- 133.
- Dinges, D., Pack, F. W., Gillen, K. A., Powell, J. W., Ott, G. E., Aptowicz, C., & Pack, A. I. (1997). Cumulative Sleepiness, Mood Disturbance and Psychomotor Vigilance Performance Decrements during a Week of Sleep Restricted to 4-5 Hours per Night. *Sleep*, Vol 20, No 4, 267-277
- Eko Kapti, & Shindy Anggreini Putri. (2018). Pengaruh terapi sleep hygiene. *Jurnal Kedokteran*, 6(1), 1–5.
- Erich, Seifritz. Lehmann, Mick. Thomas. 2016. Emotional arousal modulates oscillatory correlates of targeted memory reactivation during NREM, but not REM sleep. *Scientific RepoRts*6:39229 DOI: 10.1038/srep39229.
- Fitriana, Yuni. (2017) Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Gainau, MB. (2009). Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Siswa Dalam Perspektif Budaya Dan Implikasinya Bagi Konseling. *Jurnal Psikologi Online*. Vol 33 No 1

- Gebner, Grace (2014) Efek Positif yang Mengintai Fisik dan Mental
- Grace, Akenga. 2017. "Effect of Liquidity on Financial Performance of Firms Listed at the Nairobi Securities Exchange, Kenya." *International Journal of Science and Research (IJSR)* 6(7):279–85.
- Gunawan (2021) *Studi Kasus Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Yang Kecanduan Drama Korea Di Prodi Diii Keperawatan Sutopo Surabaya*. Diploma Thesis, Poltekkes Kemenkes Surabaya.
- Guyton and Hall (2018). *Textbook of Medical Physiology*. 13th ed. Philadelphia (PA): Elsevier.
- Guyton, Arthur C., John E. Hall. 2012. *Fisiologi kedokteran Edisi 11*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Herpina, Amsal Hamri. 2017. 2017. Dampak Ketergantungan Menonton Drama Korea Terhadap Perilaku Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universita Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah* Vol. 2 No. 2.
- Hidayat dan Musrifatul .2015, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Japardi Iskandar*. 2002. *Gangguan Tidur*. Laporan Penelitian. Fakultas Kedokteran.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi dan Konsep Proses Keperawatan*. Jakar: Salemba Medika (2008). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: salemba medika
- Hidayati, T., Dr.dr.M.Kes & Yuniarti, F.A., S.Kep, NS, MAN, HNC. (2016). *Efektifitas Terapi Paliatif Komplementer Terhadap Kualitas Tidur dan Hidup KDQOL Penderita Penyakit Ginjal Kronis*. Yogyakarta: Laporan Penelitian Unggulan Prodi.
- Hurlock, B dan Elizabeth. 2004. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5)*. Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasilriskesdas-2018_1274.pdf
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2015. *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Pusat Promosi Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoiri, Agniya. (2017). *Drama Korea Punya Potensi Besar di Inonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20180317185702-220-283840/drama-korea-punya-potensi-pasar-besar-di-indonesia>
- Lailina, Khasanah. K. (2018). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. *Jurnal Nursing Studies*, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012

- Lilis, T., & Lyn. L. (2010). *Fundamental Of Nursing The Art & Science Of Nursing Care (7thed)*. USA Lipincolt willian & wikins
- Majid, Y. A. (2014). Pengaruh Akupresure Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay.
- Michael.P.H.D (2017). *The Sleep Doctor's Diet Plan: Lose Weight through Better Sleep* Newyork: Mindwork, inc.
- Muhammad , Salih. 2016., *Kecanduan Bahaya Game*. Solo : Aqwam
- Nadian and Irwansyah. 2020. Binge Watching: Cara Baru Menonton Televisi Sebagai Dampak Konvergensi Media, *Journal Sositeknologi*, 19(2), pp. 237-248.
- Nasrudin, Ahmad & Mappadeceng Riko. (2017). Pengaruh E-Service Quality Terhadap Customer Loyalty Melalui Customer Satisfaction ada Toko Online Buka Lapak. *JMAS (Jurnal Manajemen dan Sains)* Vol.3 No.2
- Nielsen (2018). Kopiko Sponsori Drama Korea Song Joong-ki "Vincenzo". Von Tagar.id: <https://www.tagar.id/kopiko-sponsori-dramakorea-song-joongki-vincenzo> abgerufen
- Notoatmodjo. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta; 2017
- Nursalam. 2016. *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Okirianti, Karatika Eka. 2015. Pengaruh Budaya Pop Korea Terhadap Eksistensi Kebudayaan Asli Indonesia di Kalangan Remaja Kota Tegal. *Karya Ilmiah Remaja*.
- Oktadianti, Umari, & Jacob. (2018). Penerapan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Kecanduan Nonton Drama Korea Pada Siswa di SMP Negeri 1 Polewali: Semarang
- Patlak, M. 2011. *Your Guide to Healthy Sleep*. U.S. Department of Health and Human Services. Diakses dari www.nhlbi.nih.gov/helath/public/helathy_sleep.pdf pada tanggal 18 Januari 2016.
- Potter & Perry (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4 Volume 2*. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk,EGC, Jakarta.
- Potter, P.A, Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Santoso. 2017. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Salemba Media.
- Smith, M. & Segal. 2010. *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need*. Diakses dari www.helpguide.org/life/sleeping.htm pada tanggal 20 Januari 2016.

- Stevens, M. Suzanne, MD. 2008. Normal sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. Departemen of Neurology, Medical and Laboratory Director of Sleep Medicine Clinic, University of Kansas.
- Stuart.G.W,&Laraia,M.T.(2014). Principles and Practice of Psychiatric Nursing (8th).St.Louis : Mosby.Inc
- Sugiyono. 2018. Statistika Untuk Penelitian Edisi 3. Jakarta: Alfabeta.
- Sumiati, (2016). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 7. Salemba Medika: Jakarta, Jakarta : Graha Pustaka
- Susanto, Vita Andina & Yuni fitriana. (2017) Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Susanto. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia: Teori dan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Tabitha Angelicha. (2020). Dampak Kegemaran Menonton Drama Korea Terhadap Perilaku Remaja. Journal of Education, Psychology and Counseling Vol.2 No. 1.
- Thobaben, M Harkreader, H, Hogan, M.A., &. 2017. Fundamental of Nursing: Caring and Clinical Judgment. (3rd ed). St. Louis, Missouri: Saunders Elsevier.
- Tirto (2017). Prevensi drama korea di Indonesia . Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat: Stikosa – AWS.
- Uliyah, Musrifatul. (2015). Pengantar kebutuhan dasar manusia. Edisi 2. Jakarta : Salemba medika
- WHO. World health statistics 2015: world health organization:2015