

Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Remaja Akhir

KARYA TULIS ILMIAH



Oleh :

VERONICA DINI FRANSISCA

NIM : 202210300511049

**PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
TAHUN 2024**

Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Remaja Akhir

Di Kampung Inggris, Desa Tulungrejo, Pare, Kediri, Jawa Timur.

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Ahli Madya
Keperawatan



Oleh :

VERONICA DINI FRANSISCA

NIM : 202210300511049

**PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS VOKASI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
TAHUN 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

Studi Kasus Gambaran Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Akhir

Karya Tulis Ilmiah

Disusun Oleh :


VERONICA DINI FRANSISCA

NIM : 202210300511049


Menyetujui,

Malang, 17 Desember 2024

Dosen Pembimbing


Zaqi Ubaidillah, Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB
NIDN : 0720018604

Ketua Program Studi DIII Keperawatan
Fakultas Vokasi
Universitas Muhammadiyah Malang


Indah Dwi Pratiwi, S. Kep., Ns., M.Ng
NIDN. 0711038301

MALANG

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA AKHIR

Yang disiapkan dan disusun oleh :

Nama : Veronica Dini Fransisca

NIM : 202210300511049

Jurusan : D3 Keperawatan

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 20 Desember 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima sebagai kelengkapan guna memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Universitas Muhammadiyah Malang.

Susunan Tim Penguji :

Penguji I : Ollyvia Freeska DM, S.Kep, Ns, M.Sc

Penguji II : Henik Tri Rahayu, S.Kep., Ns., M.S, PhD.

Penguji III : Zaqqi Ubaidillah, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp. Kep. MB

1. 
2. 
3. 



Dekan,

Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si

Ketua Program Studi,

Indah Dwi Pratiwi, S.Kep., Ns., MNg

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Veronica Dini Fransisca

NIM : 202210300511049

Program Studi : D3 Keperawatan Fakultas Vokasi UMM

Judul Skripsi : Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Remaja Akhir

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan meruokan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 17 Desember 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Veronica Dini Fransisca

202210300511049

ABSTRAK**Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Remaja Akhir****Veronica Dini Fransisca¹, Zaqqi Ubaidillah²**

Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Dosen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Latar Belakang : Pada usia remaja akhir, sering kali mengalami perubahan tidur yang signifikan seiring dengan perubahan gaya hidup, tuntutan akademik, dan peningkatan penggunaan elektronik. Fenomena ini juga diperburuk dengan meningkatnya faktor stres, kecemasan serta gangguan emosional yang kerap dialami pada usia tersebut. Gejala pada gangguan tidur juga sering diabaikan sebagai bagian dari masalah perkembangan remaja, padahal memiliki dampak yang sangat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental mereka. Tujuan : Untuk mengetahui Gambaran gangguan pola tidur pada remaja akhir. Metode : Metode Kualitatif dengan wawancara pada dua partisipan dengan subjek Nn. E (P1) dan Nn. Y (P2) penelitian ini divalidasi dengan triangulasi sumber dan menggunakan wawancara semi terstruktur. Hasil : Analisis data yang didapatkan oleh penelitian dari hasil wawancara yang sudah dilakukan dengan partisipan, maka didapatkan 3 tema yaitu 1) Penyebab Gangguan Pola Tidur pada Remaja Akhir, 2) Dampak gangguan pola tidur berakibat secara fisik, psikologis / emosional, dan akademik, 3) Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur. Kesimpulan : Penting bagi remaja untuk memahami pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas agar dapat mendukung Kesehatan fisik, mental, dan kinerja akademik mereka.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Remaja, Kualitas Tidur, Kesehatan fisik dan Tidur Cukup.



ABSTRACT

Overview of Sleep Pattern Disorders in Late Adolescents

Veronica Dini Fransisca¹, Zaqqi Ubaidillah²

Student of Diploma III Nursing Study Program, University of Muhammadiyah
Malang

Lecturer in Nursing, University of Muhammadiyah Malang

Background: Late adolescents often experienced significant changed in sleep along with lifestyle changed, academic demands, and increased used of electronics. This phenomenon was also exacerbated by increased stress factors, anxiety and emotional disturbances that are often experienced at that age. Symptoms of sleep disturbance were also often overlooked as part of adolescent developmental problems, even though they had a very significant impact on their physical and mental health.

Purpose: To determined the description of sleep pattern disorders in late adolescents.

Methods: Qualitative method with interviews with two participants with the subjects Nn. E (P1) and Nn. Y (P2). This research was validated by source triangulation and used semi-structured interviews. **Result:** Analysis of data obtained by research from interviews that have been conducted with participants, then obtained 3 themes, namely 1) Causes of Sleep Pattern Disorders in Late Adolescents, 2) The impact of sleep pattern disorders results in physical, psychological / emotional, and academic, 3) Efforts to Overcome Sleep Pattern Disorders. **Conclusion:** it was important for adolescents to understand the importance of adequate and quality sleep in order to support their physical, mental health, and academic performance.

Keywords: *Sleep Pattern Disorder, Adolescents, Sleep Quality, Enough Sleep.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "**Gambaran Gangguan Pola Tidur pada Remaja Akhir**". Karya tulis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akademik dan memperdalam wawasan terkait isu kesehatan yang signifikan.

Dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan dan kekurangan. Namun, penulis harap pembaca dapat memperoleh manfaat dan dapat memberikan masukan, agar penelitian dapat berkembang dengan baik.

Pada kesempatan kali ini, banyak pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta masukan yang sangat berarti. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat, kesehatan, kesabaran, dan kemudahan selama proses penyusunan KTI ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Bapak Assoc. Prof. Dr. Tulus Winarsunu, M.Si, selaku Kepala Dekan Fakultas Vokasi Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah memberikan izin dan dukungan akademik dalam penyelesaian karya tulis ini.
3. Ibu Indah Dwi Pratiwi, S.Kep., Ns., MNg selaku Ketua Program Studi, yang sudah memberikan dukungan akademik maupun non-akademik dan memberikan arahan serta kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

4. Bapak Zaqqi Ubaidillah, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.Kep.MB selaku Dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran, dedikasi dan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis dalam menyusun KTI ini.
5. Ibu Ollyvia Freeska DM, S.Kep, Ns, M.Sc dan Ibu Henik Tri Rahayu, S.Kep., Ns., M.S, PhD. Selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan.
6. Orang tua dan keluarga saya yang selalu memberikan dukungan doa, moral, maupun material.
7. Teman-teman, yang senantiasa memberikan semangat, bantuan, dan motivasi selama proses penyusunan KTI.
8. Para partisipan penelitian yang telah meluangkan waktu untuk berkontribusi dalam pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
9. Diri sendiri, atas tekad dan usaha untuk menyelesaikan karya ini meski banyak tantangan yang harus dilalui.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa memberikan keberkahan atas segala upaya dan hasil karya ini.

Malang, 17 Desember 2024

Penulis

Veronica Dini Fransisca

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	II
ABSTRAK.....	VI
ABSTRACT	VII
KATA PENGANTAR	VIII
DAFTAR ISI.....	X
DAFTAR LAMPIRAN	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR TABEL.....	XIV
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH.....	3
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN	4
1.4.1 <i>Manfaat Bagi Partisipan.....</i>	<i>4</i>
1.4.2 <i>Manfaat Bagi Perawat.....</i>	<i>4</i>
1.4.3 <i>Manfaat Bagi Institusi Pendidikan.....</i>	<i>4</i>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 DEFINISI TIDUR.....	5
2.2 MEKANISME TIDUR.....	5
2.2.1 <i>Non-Rapid Eye Movement Tahap 1 (NREM 1).....</i>	<i>6</i>
2.2.2 <i>Non-Rapid Eye Movement Tahap 2 (NREM 2).....</i>	<i>6</i>
2.2.3 <i>Non-Rapid Eye Movement Tahap 3 (NREM 3).....</i>	<i>7</i>
2.2.4 <i>Rapid Eye Movement (REM).....</i>	<i>7</i>
2.3 DEFINISI GANGGUAN TIDUR	7
2.4 JENIS - JENIS GANGGUAN TIDUR	8
2.4.1 <i>Insomnia.....</i>	<i>8</i>
2.4.2 <i>Hipersomnia.....</i>	<i>8</i>
2.4.3 <i>Parasomnia.....</i>	<i>9</i>
2.4.4 <i>Gangguan Tidur yang Berhubungan dengan Kondisi Lain.....</i>	<i>9</i>
2.5 ETIOLOGI GANGGUAN TIDUR.....	10
2.6 KUALITAS TIDUR.....	11
2.8 DEFINISI REMAJA.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	14
3.1 DESAIN PENELITIAN.....	14
3.2 TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	14

	x
3.3 SETTING PENELITIAN.....	15
3.4 SUBJEK PENELITI/PARTISIPASAN	15
3.5 METODE PENGUMPULAN DATA	16
3.6 METODE UJI KEABSAHAN DATA	17
3.7 METODE ANALISA DATA.....	17
3.8 ETIKA PENELITIAN	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
4.1 INFORMASI UMUM PARTISIPAN	20
4.1.1 Partisipan Pertama	20
4.1.2 Partisipan Kedua	21
4.2 DESKRIPSI KASUS	21
4.3 HASIL WAWANCARA.....	21
4.3.1 Gangguan Pola Tidur pada Remaja.....	26
4.3.2 Penyebab Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Akhir.....	29
4.3.3 Dampak gangguan pola tidur berakibat secara fisik, psikologis / emosional, akademik, dan social	32
4.3.4 Upaya Mengatasi Gangguan Pola Tidur.....	35
4.4 PEMBAHASAN	37
4.4.1 Gangguan Pola Tidur pada Remaja Akhir.....	37
4.4.2 Penyebab Gangguan Pola Tidur.....	40
4.4.3 Dampak gangguan pola tidur berakibat secara fisik, psikologis / emosional, akademik, dan social	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 KESIMPULAN.....	50
5.2 SARAN.....	51
5.2.1 Bagi Partisipan	51
5.2.2 Bagi Perawat.....	51
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 :Panduan Pertanyaan.....	63
Lampiran 2 : Informed Consent Wawancara P1	64
Lampiran 3 : Lembar Informed Consent P2.....	65
Lampiran 4 : Transkrip Wawancara P1 (Partisipan 1)	66
Lampiran 5 : Transkrip Wawancara Partisipan 2 (P2).....	79
Lampiran 6 : Dokumentasi Wawancara	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway gangguan tidur12



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Subjek Penelitian Partisipan.....	16
Tabel 4.1 Informasi Umum Partisipan	20
Tabel 4.2 Analisis Data Hasil Penelitian.....	22



DAFTAR PUSTAKA

- Alfansyur, A., & Mariyani. (2020). Seni Mengelola Data : Penerapan Triangulasi Teknik , Sumber Dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial. *Historis*, 5(2), 146–150.
- Aminuddin, M. (2020). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA AKADEMI KEPERAWATAN PEMPROV KALTIM SAMARINDA. In *Inovatif JKPBK* (Vol. 1, Issue 1).
- Arifin, Z., Ilmu Kesehatan, F., Muhammadiyah Purwokerto, U., & Letjen Soepardjo Roestam, J. (2020). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO* (Vol. 5).
- Assiddiqy, A. (2020). *HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW II PUSKESMAS KEDUNGKANDANG KOTA MALANG*.
<https://ejournal.universitaskepanjen.ac.id/index.php/mesencephalon/article/view/199/77>
- Ayuningdyah, A. A., Solihati Embrik, I., Pratiwi, A., Studi, M. P., Keperawatan, I., Madani, Y., & Universitas, D. (2024). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMAN 11 Kabupaten Tangerang. *Agustus*, 347–351. <https://doi.org/10.59435/gjik.v2i2.883>
- Aziz, U. K., Lutfiya, I., & Sulaiman, I. (2021). Gambaran Gangguan Perilaku dan Emosional pada Remaja Usia 10-24 Tahun Berdasarkan Faktor Sosiodemografi

(Analisis Data Susenas Tahun 2015). *BIOGRAPH-I: Journal of Biostatistics and Demographic Dynamic*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.19184/biograph-i.v1i2.27873>

Brinkman, J. E., Reddy, V., & Sharma, S. (2023). Physiology of Sleep. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482512/>

Damayanti, A. F., & Samaria, D. (2021). Hubungan Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Sindrom Pramenstruasi Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi COVID-19. *JKEP*, 6(2).

Diane C Lim, A. N. (2023). *The need to promote sleep health in public health agendas across the globe*.

Ding, J., Huang, T., Hu, J., & Yuan, F. (2021). Effectiveness and safety of music therapy for insomnia disorder patients: A protocol for systematic review and meta-analysis. In *Medicine (United States)* (Vol. 100, Issue 26). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026399>

YANKES KEMENKES RE. (2023). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2319/mengonsumsi-kopi-secara-rutin-bagaimana-dampaknya-pada-kesehatan-jantung

Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2024). YANKES KEMENKES. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3089/apa-yang-menjadi-gangguan-tidur-pada-remaja/

Emi Mulyati, D. C., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG

MENYUSUN SKRIPSI. *JURNAL ONLINE KEPERAWATAN INDONESIA*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629>

Hardiyanti, A. Y., & Amalia, L. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA/MAHASISWI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM SEMESTER DELAPAN TAHUN AKADEMIK 2019/2020 IAIN PONOROGO.*

Hardiyanti, A. Y., & Amalia, L. (2021). *HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN GANGGUAN INSOMNIA PADA MAHASISWA/MAHASISWI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM SEMESTER DELAPAN TAHUN AKADEMIK 2019/2020 IAIN PONOROGO.* <https://doi.org/https://doi.org/10.21154/rosyada.v2i1.3044>

Hasanah, M., Thursina, C., Dahlan, P., Negeri Sunan Kalijaga, I., Neurologi, D., & Kedokteran-Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada, F. (2020). *Pengaruh gangguan tidur terhadap prestasi akademik pada murid sekolah dasar di Kabupaten Sleman Effect of sleep disorders on student achievement in elementary schools in Sleman Regency.* <file:///Users/macsupply/Downloads/61896-194967-1-PB.pdf>

Helaakoski, V., Kaprio, J., Hublin, C., Ollila, H. M., & Latvala, A. (2022). Alcohol use and poor sleep quality: A longitudinal twin study across 36 years. *SLEEP Advances*, 3(1). <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpac023>

Hikmah Nurul, P. E. A. F. A. (2023). Hubungan Konsumsi Kopi, Aktivitas Fisik, dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran. *Hubungan Konsumsi Kopi, Aktivitas Fisik, Dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa*

Kedokteran. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.25077/mka.v46.i4.p592-599.2023>

Holder, S., & Narula, N. S. (2022). Common Sleep Disorders in Adults: Diagnosis and Management. *American Family Physician*, *105*(4), 397–405.

Howarth, N. E., & Miller, M. A. (2024). Sleep, Sleep Disorders, and Mental Health: A Narrative Review. In *Heart and Mind* (Vol. 8, Issue 3, pp. 146–158). Wolters Kluwer Medknow Publications. <https://doi.org/10.4103/hm.HM-D-24-00030>

Insan, Y., Utami, P., & Anggorowati, M. A. (2019). *KUALITAS TIDUR MAHASISWA POLSTAT STIS DAN VARIABEL-VARIABEL YANG MEMENGARUHINYA*.

Isayeva, G., Shalimova, A., & Buriakovska, O. (2022). The impact of sleep disorders in the development of hypertension. In *Arterial Hypertension (Poland)* (Vol. 26, Issue 4, pp. 170–179). Via Medica. <https://doi.org/10.5603/AH.a2022.0014>

Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya. *Psyche 165 Journal*, 164–171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>

Jeffrey M. Ellenbogen, & David Foulkes. (2024). *Sleep | Definition, Patterns, Deprivation, & Theories*. Grace Young. <https://www.britannica.com/science/sleep>

Kamagi, R. H., & Sahar, J. (2021). Terapi Musik pada Gangguan Tidur Insomnia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, *3*(2), 797–809. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.3002>

Karna, B., Sankari, A., & Tatikonda, G. (2023a). Sleep Disorder. *StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL).*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560720/>

Karna, B., Sankari, A., & Tatikonda, G. (2023b). Sleep Disorder. *StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL).*

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560720/>

Khairunissa, H., & Rahayu, U. B. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa semester akhir di Surakarta. *Holistik Jurnal Kesehatan, 18(5)*, 621–627.

<https://doi.org/10.33024/hjk.v18i5.347>

Kurniawan Djoar, R., Putu Martha Anggarani, A., Studi, P. S., Kesehatan Masyarakat, I., Airlangga, U., Studi Fisioterapi, P., & Katolik StVincentius Paulo Surabaya, S. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRESS AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR FACTORS INFLUENCING ACADEMIC STRESS AMONG SENIOR COLLEGE STUDENTS. *Jambura Health and Sport Journal, 6(1)*.

Mansyah, H. B., Supriandi, S., Berthiana, B., & Mewo, M. K. (2023a). Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika, 9(1)*, 322–329. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5201>

Mansyah, H. B., Supriandi, S., Berthiana, B., & Mewo, M. K. (2023b). Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika, 9(1)*, 322–329. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5201>

Marinu Waruwu. (2022). *Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*.

Muh, O. ;, Basri, H., Dosen,), Keperawatan, A., & Setio, S. (2021). PENGARUH KARYA TULIS ILMIAH TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA AKADEMI KEPERAWATAN SETIH SETIO. In *Journal of TSCNers* (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCNers>

Naha, S., Sivaraman, M., & Sahota, P. (2024). Insomnia: A Current Review. *Missouri Medicine*, 121(1), 44. [/pmc/articles/PMC10887463/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40887463/)

Notoatmpdjo. (2022). Etika dalam penelitian. *Etika Dalam Penelitian*, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)

Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. F. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063–3076. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>

Nugroho, F., & Rofiqoh, S. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Literature Review : Penerapan Teknik Relaksasi Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. *Seminar Nasional Kesehatan*, 105(1md), 766–771. <http://jurnal.unimus.ac.id>

Núñez-Baila, M. de los Á., Gómez-Aragón, A., & González-López, J. R. (2021). Social Support and Peer Group Integration of Adolescents with Diabetes. *International*

Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1–14.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH18042064>

Patel, A. K., Reddy, V., Shumway, K. R., & Araujo, J. F. (2024). Physiology, Sleep Stages. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>

Putra, S., Syahran Jailani, M., Hakim Nasution, F., & Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (2023). *Penerapan Prinsip Dasar Etika Penelitian Ilmiah*.

Putu, N., Cahyani, T., Ni, N., Gede, L., Saraswati, I., Kep, S., Kep, M., Trisnadewi, W., Kes, M., Studi, P., Program, K., Stikes, S., & Medika Bali, W. (2021). *GAMBARAN POLA TIDUR PADA REMAJA YANG MENGGUNAKAN GADGET DI SMP N 10 DENPASAR The Illustration of Sleep Patterns in Adolescents Using Gadgets at SMP N 10 Denpasar*.
<http://repository.stikeswiramedika.ac.id/id/eprint/84>

Rifa'i, Y. (2023). Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>

Rijal Fadli, M. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54.
<https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>

Rudina Azimata Rosyidah, Windadari Murni Hartini, & Ni Putu Melisa Yunda Dewi. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Prodi D3 Tbd Semester Vi Poltekkes Bhakti Setya Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 42–51.
<https://doi.org/10.55606/jikki.v2i2.419>

Sadam Hafidz Fakhurrozi, Rina Afrina, & Nining Rukiah. (2024). Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>

San, L., Arranz, B., Sant, S., & De, J. (2024). *The Night and Day Challenge of Sleep Disorders and Insomnia: A Narrative Review*.

Septia Purba, G., Kusharyanti, I., & Susanti, R. (2024). JOURNAL PHARMACY OF TANJUNGPURA IDENTIFIKASI DRUG RELATED PROBLEMS (DRPs) PADA PASIEN VERTIGO DI INSTALASI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT UNIVERSITAS TANJUNGPURA PONTIANAK IDENTIFICATION OF DRUG RELATED PROBLEMS (DRPs) IN VERTIGO PATIENTS AT THE OUTPATIENT INSTALLATION OF TANJUNGPURA UNIVERSITY HOSPITAL PONTIANAK. In *JPOP* (Vol. 2, Issue 1). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/JPOP>

Sijabat, F., Gustiani Tarigan, Y., & Sitanggang, T. (2021). PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PENGGUNAAN OBAT YANG BAIK DAN BENAR MELALUI GERAKAN MASYARAKAT CERDAS MENGGUNAKAN OBAT (GEMA CERMAT). In *Jurnal Abdimas Mutiara* (Vol. 2, Issue 2).

Sinulingga, S., & Patriani, S. (2023). Edukasi Manfaat Lilin Aromaterapi Lavender untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil di BPM Muzilatul Nisma. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 523. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.562>

Siti Fatimah, D., & Subarnas, A. (2020). *DEKSTROMETORFAN : PENGGUNAAN KLINIS DAN BERBAGAI ASPEKNYA*.

Sleep Foundation. (2024). *How Much Sleep Do You Need?*
<https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

Stevens, J., Schneider, L. D., Husain, A. M., Ito, D., Fuller, D. S., Zee, P. C., & Macfadden, W. (2023). Impairment in Functioning and Quality of Life in Patients with Idiopathic Hypersomnia: The Real World Idiopathic Hypersomnia Outcomes Study (ARISE). *Nature and Science of Sleep*, 15, 593–606.
<https://doi.org/10.2147/NSS.S396641>

Sulistiyowati, D., & Mkes Aulia Dita Rahmawati, N. (2023). *EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI BENSON DAN AROMA TERAPI LAVENDER TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR*. ahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/178/178

Sun, X., Liu, B., Liu, S., Wu, D. J. H., Wang, J., Qian, Y., Ye, D., & Mao, Y. (2022). Sleep disturbance and psychiatric disorders: A bidirectional Mendelian randomisation study. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 31.
<https://doi.org/10.1017/S2045796021000810>

Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental: Kajian Pustaka Sistematis di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1–10.
<https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10>

Tamu Ama, U. (2022). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa STIKES Persada Husada Indonesia. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 9(35), 1–8. <http://jurnal.stikesphi.ac.id/index.php/jphi>

Tenny, S., Brannan, J. M., & Brannan, G. D. (2022). Qualitative Study. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470395/>

Tharida, M., & Desreza, N. (2020). Hubungan perilaku merokok dengan gangguan pola tidur (Insomnia) pada dewasa di wilayah kecamatan ulee kareng kotamadya banda aceh The relationship between smoking behavior and sleep disorders (insomnia) in adults in the Ulee Kareng sub-district, Banda Aceh municipality. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 6, Issue 2).

Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P. A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., & Nobili, L. (2023). Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. In *Brain Sciences* (Vol. 13, Issue 4). MDPI. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>

Vina Puji Rahayu. (2022, July 22). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/770/kenali-dampak-kurang-tidur-pada-kesehatan-tubuh#:~:text=Salah%20satu%20efek%20dari%20kurang,kemampuan%20kognitif%20kamu%20akan%20terganggu.

Vorster, A. P. A., van Someren, E. J. W., Pack, A. I., Huber, R., Schmidt, M. H., & Bassetti, C. L. A. (2024). Sleep Health. *Clinical and Translational Neuroscience*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.3390/ctn8010008>

WHO. (2024). *Adolescent health*. WHO-Web Page. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

Yamada, R. G., & Ueda, H. R. (2020). Molecular Mechanisms of REM Sleep. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 13). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.01402>

YANKES KEMENKES RI. (2024). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3089/apa-yang-menjadi-gangguan-tidur-pada-remaja





UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



DIREKTORAT PENDIDIKAN VOKASI

DIII KEPERAWATAN

d3keperawatan.umm.ac.id | d3-akper@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro KTI Prodi D-3 Keperawatan Direktorat Pendidikan Vokasi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada hari 17 Desember 2024, pada karya tulis ilmia mahasiswa di bawah ini

:

Nama : VERONICA DINI FRANSISCA
Nim : 202210300511049
Prodi : D-3 Keperawatan
Judul KTI : Gambarana Gangguan Pola Tidur pada Remaja Akhir
Bidang Minat : KMB
Jenis Naskah : Karya Tulis Ilmiah
Keperluan : Mengikuti ujian hasil KTI
Hasilnya dinyatakan : Lolos, dengan Rincian Sebagai Berikut :

No	Jenis KTI	Maksimum Kesamaan	Hasil Deteksi
1.	Bab 1-V (pendahuluan – Kesimpulan dan Saran)	24	3

Keputusan : Lanjut Pemberkasan

Malang, 17 Desember 2024

Ns Nurilla Kholidah, S.Kep., M.Kep.

Ketua KTI D3 Keperawatan

Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id

Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 253 (Hunting)
F: +62 341 460 435

Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 551 149 (Hunting)
F: +62 341 582 060

Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur
P: +62 341 464 318 (Hunting)
F: +62 341 460 435
E: webmaster@umm.ac.id