

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDI KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MAHASISWA YANG
KECANDUAN DRAMA KOREA DI PRODI DIII KEPERAWATAN
SUTOPO SURABAYA**



Oleh :

GRACEA ZEFANY GUNAWAN
NIM P27820317070

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA
TAHUN 2020**

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDI KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MAHASISWA YANG
KECANDUAN DRAMA KOREA DI PRODI DIII KEPERAWATAN
SUTOPO SURABAYA**

**Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Amd. Kep Pada
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya**



Oleh :

GRACEA ZEFANY GUNAWAN
NIM: P27820317070

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES SURABAYA JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIII KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA
TAHUN 2020**

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gracea Zefany Gunawan

NIM : P2782017070

Tempat, Tanggal Lahir : Purworejo, 19 Juli 1999

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan

Surabaya Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : “STUDI KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MAHASISWA YANG KECANDUAN DRAMA KOREA DI PRODI DIII KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA” adalah bukan merupakan Porposal Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Surabaya, 13 April 2020

Yang menyatakan



Gracea Zefany Gunawan
P27820317070

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

STUDI KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MAHASISWA YANG
KECANDUAN DRAMA KOREA DI PRODI DIII KEPERAWATAN SUTOPO
SURABAYA

Disusun oleh : Gracea Zefany Gunawan/ P27820317070

Telah Disetujui Untuk Diajukan Dan Dipertahankan Di Hadapan Tim Penguji
Karya Tulis Ilmiah Program DIII Keperawatan Sutopo Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya. Dalam Rangka
Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Surabaya, 13 April 2020

Pembimbing I



Y.K. Windi, .S.Pd,M.Kes,MPH. PhD

NIP. 19670707 199510 1 002

Pembimbing II



Tumini, SKM.,Spd.,M.Mkes

NIP. 19560723 198003 2 005

Mengetahui

Kepala Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya

Dr. Siti Nur Kholifah, M.Kep.Sp.Kom

NIP. 197303101997032002

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

STUDI KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MAHASISWA YANG
KECANDUAN DRAMA KOREA DI PRODI DIII KEPERAWATAN SUTOPO
SURABAYA

Disusun oleh : Gracea Zefany Gunawan/ NIM. P27820317070

Telah Disetujui Untuk Diajukan Dan Dipertahankan Di Hadapan Tim
Penguji Karya Tulis Ilmiah Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Poltekkes
Kemenkes Surabaya Jurusan Keperawatan Prodi DIII Keperawatan Sutopo
Surabaya, Dalam Rangka Prnyusunan Karya Tulis Ilmiah

Tanggal : 13 April 2020

Ketua



Dyah Wijayanti, S.Kep.Ns.M.Kep

NIP. 19800507 200212 2 001

Anggota I



1. Tumini, SKM.,Spd.,M.Mkes

NIP. 19560723 198003 2 005

Anggota II



2. Y.K. Windi, .S.Pd,M.Kes,MPH. PhD

NIP. 19670707 199510 1 002

Mengetahui
Kepala Prodi Keperawatan Sutopo Surabaya

Dr. Siti Nur Kholifah, M.Kep, Sp.Kom

NIP. 197303101997032002

**STUDI KASUS GANGGUAN POLA TIDUR MAHASISWA YANG
KECANDUAN DRAMA KOREA
DI PRODI DIII KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA**

Oleh :
Gracea Zefany Gunawan
Jurusan Keperawatan DIII Keperawatan Kampus Sutopo
Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRAK

Dewasa ini, drama Korea berseri sangat populer di Indonesia, sehingga mendorong pengemarnya menonton secara berlebihan. Kebiasaan tersebut menimbulkan gangguan kesehatan, terutama gangguan pola tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gangguan pola tidur terhadap mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya. Desain penelitian ini adalah Deskriptif. Populasi sebanyak 30 siswa dan semuanya dipilih sebagai responden. Variabel pada penelitian ini adalah gangguan polatidur terhadap mahasiswa. Alat pengumpulan data adalah kuisisioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1 orang (3,33%) yang mengalami gangguan pola tidur ringan, 24 orang (80%) yang mengaami gangguan pola tidur sedang, dan 5 orang (16,67%) yang mengalami gangguan pola tidur berat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecanduan menonton drama Korea merupakan faktor resiko gangguan pola tidur bagi mahasiswa. Diharapkan setiap mahasiswa dapat mengurangi dan mengontrol kebiasaan menonton drama Korea secara berlebihan. Diharapkan agar petugas kesehatan memberikan penyuluhan pentingnya menjaga pola tidur

***Kata kunci :** gangguan pola tidur, mahasiswa, kecanduan drama korea*

**CASE STUDY OF SLEEP DISORDER ON COLLEGE STUDENT WHO
ADDICTED TO KOREAN DRAMA
IN PRODI DIII KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA**

By:

Gracea Zefany Gunawan
Nursing Department Campus Sutopo
Poltekkes Kemenkes Surabaya

ABSTRACT

Recently, Korean drama become popular in Indonesia triggering the binge watching among its fans. The habit generates health problems, especially sleeping disorder for the viewers. This study intends to identify the sleeping disorder among students at Diploma 3 Nursing Program, Sutopo Campus, who watch Korean movies excessively. The study uses descriptive method. The population are 30 students who practice binge watching and all of them were identified as the research respondents. The research variable is sleeping disorder. A set of questionnaires is developed as the data collection instrument. The study reveals that 1 (33,3%) students experiences mild sleeping disorder, 24 (8%) have moderate sleeping disorder, and 5 (16.67%) at risk of serious sleeping problems. The study concludes that the addiction of watching Korean drama put the students at risk of sleeping disorder. It is recommended that students need to reduce and manage the habit of binge watching. It is expected that health staff provide health education in regard to maintain their good sleeping pattern.

Keywords: Sleeping disorder, Students, addiction, Korean Drama

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat anugerah – Nya sehingga saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Studi Kasus Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Yang Kecanduan Drama Korea Di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya”** dengan waktu yang ditentukan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan serta arahan baik moril maupun materil. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar – besarnya kepada:

1. Drg. Bambang Hadi Sugito, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan DIII Keperawatan di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.
2. Dr. Supriyanto, SKp., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surabaya.
3. Dr. Siti Nur Kholifah, SKM., M.Kep, Sp.Kom, selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya
4. Yohanes K. Windi, .S.Pd, M.Kes, MPH. PhD selaku Pembimbing I yang telah membimbing penulis selama belajar maupun memberi petunjuk, koreksi, saran dan dukungan moril.
5. Tumini, SKM,MMKes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan waktunya untuk membimbing dan memberikan petunjuk, saran, koreksi dan masukan demi kelancaran penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.

6. Dyah Wijayanti, S.Kep,Ns. M.Kep, selaku penguji yang telah memberikan bimbingan, saran dan petunjuk.
7. selaku penguji 1 Proposal Karya Tulis Ilmiah.
8. Semua dosen dan para staf Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang telah memberi masukan dan arahan selama ini sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Kedua Orang tua, Saudari saya yang selalu ada untuk mendoakan dan mendukung serta memberi dukungan materil ataupun moril selama saya mengikuti pendidikan dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
10. Sahabat, teman – organisasi, serta teman satu bimbingan saya yang selalu mendukung dan memberikan semangat serta dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.
11. Kepada seluruh responden yang telah bersedia menjadi responden penelitian Karya Tulis Ilmiah saya.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun senantiasa diharapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan berguna bagi peneliti dan pembaca.

Surabaya, 13 April 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN SAMPUL DALAM	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
Daftar Bagan	Error! Bookmark not defined.
Daftar Lampiran	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Bagi responden.....	3
2. Bagi Masyarakat	3
3. Bagi institusi	4
4. Bagi peneliti.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Istirahat Tidur.....	5
1. Definisi Istirahat dan Tidur	5
2. Fungsi Tidur.....	6
4. Kebutuhan istirahat dan tidur berdasarkan usia.....	10
5. Gangguan pola Tidur	14
B. Drama Korea.....	18
1. Pengertian	18
2. Dampak secara umum.....	19

3. Dampak bagi kesehatan	22
C. Konsep Remaja	24
1. Definisi Remaja	24
2. Ciri-ciri Masa Remaja.....	26
D. Kerangka konseptual.....	28
 BAB III	 30
METODE PENELITIAN.....	30
A. Desain Penelitian	30
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	30
1. Populasi.....	30
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
D. Definisi Operasional	31
E. Prosedur Pengumpulan Data	31
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	32
1. Teknik Pengumpulan Data.....	32
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	32
G. Pegolahan Data	33
1. Pengkajian Data	33
2. Pemberian Kode (<i>Coding</i>)	33
3. Penilaian (<i>Scoring</i>).....	34
4. Tabulating	35
H. Analisa Data.....	35
I. Etika Penelitian	35
J. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
 BAB IV	 38
HASIL PENELITIAN.....	38
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
B. Data Umum.....	39
1. Mahasiswa penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	39
2. Mahasiswa penelitian Berdasarkan Umur.....	39
C. Data Khusus	40
1. Frekuensi Gangguan pola tidur.....	40

BAB V.....	41
PEMBAHASAN	41
BAB VI	45
PENUTUP.....	45
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Responden	45
2. Bagi Peneliti.....	45
3. Bagi mahasiswa	46
4. Bagi instansi.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	31
Tabel 3.2 Kuesioner Gangguan Pola Tidur.....	32
Tabel 3.3 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	37
Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa	39
Tabel 4.2 Distribusi Umur mahasiswa.....	39
Tabel 4.3 Frekuensi Gangguan Pola Tidur mahasiswa.....	40

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka konseptual.....	28
------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar persetujuan menjadi responden.....	50
Lampiran 2 Lembar petunjuk pengisian.....	51
Lampiran 3 Lembar kuisisioner.....	52
Lampiran 4 Data rekapitulasi nilai hasil kuisisioner.....	53
Lampiran 5 Surat pengantar penelitian KTI.....	55
Lampiran 6 Lembar konsultasi.....	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Drama korea saat ini sangat mendunia dimasa sekarang. Banyak orang-orang yang kecanduan akan drama korea. Dampaknya sangat nyata, dari dampak positif dibidang fashion, makanan, globalisasi, dan dunia perfilman, ada juga dampak negatife yang mengganggu yaitu berdampak pada gangguan pola tidur seseorang yang kecanduan drama korea. (Agniya Khoiri, 2017). Gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur biologinya, menurun daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain

Sebuah studi di inggris yang melibatkan 423 orang dewasa muda berusia sekitar 18-25 tahun menyebutkan bahwa *binge watching* terbukti. *binge watching* adalah film yang memiliki banyak episode seperti anime, drama korea, hingga serial. Survei yang dilakukan oleh organisasi nirlaba *American Academy of Sleep Medicine* (Akademi Amerika untuk Ilmu Kedokteran Tidur) pada 2019 menemukan 88% orang dewasa di Amerika mengalami kurang tidur karena tidak bisa berhenti menonton acara televisi atau film dari platform layanan penyedia hiburan lewat internet. Setidaknya 80% partisipan mengaku bahwa mereka mengalami insomnia,

kelelahan, terbangun di malam hari, hingga tidur berjalan selama mengalami *binge watching*.

Para ahli sepakat bahwa penyebab *binge watching* erat kaitannya dengan kondisi mental seseorang. Hal ini pula yang mendasari para ahli untuk mencari tahu penyebab seseorang kecanduan dan menonton secara maraton seluruh episode sebuah film. Danesh A. Alam, MD (2015) seorang psikiater di *Northwestern Medicine behavioral Health Service* mengatakan bahwa kecanduan atau maraton film disebabkan oleh produksi dopamine atau hormon kebahagiaan.

Michael J Breus Ph. D.(2007) seorang psikolog dari *The American Academy of Sleep Medicine* mengatakan ada beberapa cara untuk mencegah *binge watching*, dan yang saya sarankan jika tidak menonton drama sendirian dan mencari teman untuk menonton. Menonton di tempat yang gelap dapat menyebabkan layar perangkat menjadi satu-satunya fokus perhatian yang mana sulit putus. Menonton di tempat yang terang, selain lebih bagus untuk kesehatan mata, memungkinkan pandangan seseorang teralihkan untuk melakukan sesuatu. Membatasi diri dengan berkomitmen untuk hanya menonton satu atau dua episode. Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang psikolog dari Chicago, yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Menentukan kapan kita harus tidur dan kapan harus bangun. Para ahli tidur meyakini ritme dan jadwal tidur yang tetap serta teratur akan memberikan kontribusi positif terhadap tidur

yang sehat. Jumlah jam tidur total normal berkisar 6-7jam pada lanjut usia (Khasanah dalam Qoys Muhammad, 2014).

Kesadaran diri juga perlu dalam membuat berhenti kecanduan. Tanpa adanya kesadaran diri sendiri tidak akan ada yang membatasi diri sendiri terhadap kecanduan drama korea. Memperbanyak bersosialisasi dengan orang sekitar akan menghindari akan kecanduan drama korea, ksrens dapat banyak menghabiskan waktu dengan orang lain daripada terus-terusan menonton drama korea.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea Prodi DIII Keperawatan Sutopo

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi responden

Menambah wawasan pada mahasiwa yang pola tidurnya terganggu karena kecandua drama korea.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu metode untuk mengatasi gangguan pola tidur pada masyarakat yang kecanduan drama korea.

3. Bagi institusi

Sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan pada mahasiswa sebagai referensi tentang gangguan pola tidur pada mahasiswa yang kecanduan drama korea

4. Bagi peneliti

Diharapkan dapat memperoleh informasi tentang gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya, dan dapat digunakan sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Istirahat Tidur

1. Definisi Istirahat dan Tidur

Terdapat beberapa pengertian Tidur Menurut Para Ahli. Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (Guyton & Hall, 1997). Menurut Potter & Perry (2005), Tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulasi atau sensori yang sesuai (Guyton dalam Aziz Alimul H) atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktifitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi terhadap perubahan fisiologis dan terjadi penurunan respon terhadap rangsangan dari luar.

Tidur adalah suatu keadaan relative tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badanlah yang berbeda (Lilis & Tailor, 2001)

2. Fungsi Tidur

Tidur berkontribusi dalam menjaga kondisi fisiologis dan psikologis. Tidur NREM membantu perbaikan jaringan tubuh. Selama tidur NREM, fungsi biologis lambat. Denyut jantung normal orang dewasa sehat sepanjang hari rata-rata 70-80 denyut per menit atau kurang jika individu berada dalam kondisi fisik yang sangat baik. Namun, selama tidur denyut jantung turun ampai 60 denyut per menit atau kurang. Ini berarti bahwa selama tidur jantung berdetak 10-20 kali lebih lambat dalam setiap menit atau 60-120 kali lebih sedikit dalam setiap jam. Oleh karena itu, tidur nyenyak bermanfaat dalam mempertahankan fungsi jantung. Fungsi biologis lainnya yang menurun selama tidur adalah pernafasan, tekanan darah, dan otot.

Tubuh membutuhkan tidur secara rutin untuk memulihkan proses biologis tubuh. Selama tidur, gelombang lambat dan dalam (NREM tahap 4), tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia untuk perbaikan dan pembaruan sel epitel dan sel-sel yang khusus seperti sel-sel otak. sintesis protein dan pembelahan sel untuk pematangan jaringan seperti kulit, tulang, mukosa lambung, atau otak terjadi selama istirahat dan tidur. Tidur NREM sangat penting bagi anak-anak, yang mengalami tahap 4 tidur yang lebih lama.

Teori lain tentang tujuan dari tidur adalah bahwa tubuh menghemat energi selama tidur. Otot-otot rangka semakin rileks, dan tidak adanya kontraksi otot mempertahankan energi kimia untuk

proses seluler. Tidur akan menurunkan laju metabolisme basal yang selanjutnya dapat menghemat suplai energi tubuh.

Tidur REM diperlukan untuk menjaga jaringan otak dan tampaknya menjadi penting bagi pemulihan kognitif. Tidur REM berhubungan dengan perubahan aliran darah otak, peningkatan aktivitas korteks, peningkatan konsumsi oksigen, dan pelepasan epinefrin. Gabungan kegiatan ini membantu penyimpanan memori dan proses belajar. Selama tidur, otak menyaring informasi yang tersimpan tentang kegiatan hari itu.

Manfaat tidur dalam perilaku sering tidak diketahui sampai seseorang mendapatkan masalah akibat kurangnya tidur. Hilangnya tidur REM menyebabkan perasaan bingung dan curiga. Berbagai fungsi tubuh (misalnya : suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan) berubah saat kehilangan tidur lama terjadi. Perubahan dalam fungsi imun alami dan seluler juga muncul akibat kurangnya tidur tingkat sedang sampai berat. Penelitian memperkirakan bahwa lalu lintas, rumah, dan kecelakaan berhubungan dengan pekerjaan yang disebabkan oleh tertidur memakan biaya miliaran dolar dalam setahun di Amerika Serikat berkaitan dengan hilangnya produktivitas, biaya perawatan kesehatan, dan kecelakaan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Istirahat dan Tidur

Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur setiap orang berbeda – beda. Ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik, ada pula yang

mengalami gangguan. Seseorang bisa tidur atau tidak dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai berikut:

a. Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak. Tetapi pada orang yang sakit dan rasa nyeri, maka kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak dapat dipenuhi dengan baik sehingga ia tidak dapat tidur dengan nyenyak. Misalnya pada klien yang menderita gangguan pada sistem pernapasan. Dalam kondisinya yang sesak napas, maka seseorang tidak mungkin dapat istirahat dan tidur (Asmadi, 2008).

b. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang dapat tidur dengan nyenyak. Sebaliknya lingkungan yang ribut, bising, dan gaduh akan menghambat seseorang untuk tidur. Keadaan lingkungan yang tenang dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat terjadinya proses tidur (Hidayat, 2008).

c. Stress Psikologis

Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan karena pada kondisi cemas akan meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf

simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM (Asmadi, 2008).

d. Diet / Nutrisi

Terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tidur. Protein yang tinggi seperti pada keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat mempercepat proses tidur, karena adanya triptofan yang merupakan asam amino dari protein yang dicerna (Hidayat, 2008). Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur (Asmadi, 2008).

e. Gaya Hidup

Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek (Asmadi, 2008).

f. Obat – Obatan

Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat diuretic menyebabkan seseorang insomnia, anti depresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta bloker dapat berefek pada timbulnya insomnia, dan

golongan narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk (Hidayat, 2008).

g. Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat mempengaruhi proses tidur. Selain itu adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur (Hidayat, 2008).

4. Kebutuhan istirahat dan tidur berdasarkan usia

Menurut penelitian dari *National Sleep Foundation*, waktu tidur untuk masing masing orang berbeda yaitu ditentukan oleh umur masing-masing individu. *National Sleep Foundation* memiliki rekomendasi waktu tidur untuk masing-masing usia yaitu sebagai berikut :

a. Neonatus

Neonatus atau bayi baru lahir sampai usia 3 bulan tidur rata-rata sekitar 16 jam sehari, tidur hampir terus-menerus selama minggu pertama. Siklus tidur umumnya 40 – 50 menit dengan bangun setelah 1 – 2 siklus tidur. Sekitar 50% dari tidur ini adalah tidur REM yang merangsang pusat otak yang lebih tinggi. Hal ini penting untuk perkembangan karena neonatus tidak bekerja cukup lama untuk stimulasi eksternal yang signifikan.

b. Bayi

Bayi biasanya mengembangkan pola tidur malam dengan mimpi buruk dari usia 3 bulan. Bayi biasanya melakukan beberapa kali tidur siang, namun tidur rata-rata selama 8 – 10 jam di malam hari dengan waktu tidur total 15 jam per hari. Sekitar 30% dari waktu tidur adalah dalam siklus REM. Bangun umumnya terjadi di pagi hari, meskipun tidak bisa lagi bayi terbangun di malam hari.

c. Balita

Pada umur 2 tahun, anak-anak biasanya tidur sepanjang malam dan tidur siang setiap hari. Total tidur rata-rata 12 jam sehari. Setelah 3 tahun, anak-anak sering tidak tidur siang (Hockenberry dan Wilson, 2006). Umum bagi balita untuk terbangun di malam hari. Persentase tidur REM terus menerus. Selama masa ini, balita mungkin tidak mau tidur pada malam hari karena kebutuhan otonomi atau takut berpisah dari orang tua mereka.

d. Anak-anak Prasekolah

Rata-rata lama tidur anak prasekolah adalah sekitar 12 jam semalam (sekitar 20% adalah REM). Pada umur 5 tahun, anak prasekolah jarang membutuhkan tidur siang kecuali dalam budaya di mana tidur siang menjadi kebiasaan. Anak prasekolah biasanya mengalami kesulitan untuk rileks atau

menenangkan diri setelah melewati hari yang sangat aktif dan memiliki masalah dengan ketakutan tidur, bangun pada malam hari, atau mimpi buruk. Bangun sebentar dan kemudian terlelap lagi adalah hal yang sering. Pada saat terbangun, anak akan menangis sebentar, berjalan-jalan, berbicara yang tidak dipahami, tidur sambil berjalan, atau mengompol.

e. Anak Usia Sekolah

Jumlah tidur yang diperlukan bervariasi sepanjang masa sekolah. Anak usia 6 tahun rata-rata tidur 11 – 12 jam semalam, sedangkan anak usia 11 tahun tidur sekitar 9 – 10 jam. Anak usia 6 atau 7 tahun biasanya akan pergi tidur dengan beberapa dorongan atau dengan melakukan kegiatan yang tenang. Anak yang lebih tua sering menolak tidur karena suatu tidak peduli dengan rasa lelahnya atau kebutuhan untuk bebas.

f. Remaja

Rata-rata remaja mendapatkan sekitar $7\frac{1}{2}$ jam tidur per malam. Tipikal remaja yang khas dikarenakan sejumlah perubahan seperti kebutuhan sekolah, kegiatan sosial setelah sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang mengurangi waktu untuk tidur. Waktu tidur yang sering disingkat menghasilkan EDS. Mengurangi kinerja di sekolah, kerentanan terhadap

kecelakaan, masalah perilaku dan suasana hati, dan meningkatkan penggunaan alkohol adalah hasil dari EDS karena kurangnya tidur.

g. Dewasa Muda

Kebanyakan orang dewasa muda rata-rata tidur 6 – 8,5 jam per malam. Sekitar 20% dari waktu tidur adalah tidur REM yang tetap konsisten sepanjang hidup. Tekanan dalam pekerjaan, hubungan keluarga, dan kegiatan sosial sering mengarah pada insomnia dan penggunaan obat tidur. Kantuk di siang hari menyebabkan peningkatan jumlah kecelakaan, penurunan produktivitas, dan masalah interpersonal dalam kelompok usia ini. Kehamilan meningkatkan kebutuhan tidur dan beristirahat. Insomnia, gerakan tungkai yang periodik, sindrom kaki gelisah, dan gangguan pernafasan saat tidur merupakan masalah umum selama trimester ketiga kehamilan.

h. Dewasa Menengah

Selama masa dewasa menengah, total waktu tidur di malam hari mulai menurun. Jumlah tidur stadium 4 mulai turun, penurunan terus berlanjut seiring dengan meningkatnya usia. Insomnia sangat umum, mungkin karena perubahan dan stres pada usia dewasa menengah. Kecemasan, depresi, atau penyakit fisik tertentu yang

menyebabkan gangguan tidur. Wanita menopause sering mengalami gejala insomnia.

i. Lansia

Keluhan kesulitan tidur meningkat seiring dengan meningkatnya umur. Episode tidur REM cenderung meningkat. Ada penurunan progresif dalam tidur tahap 3 dan 4 NREM, bahkan beberapa lansia hampir tidak memiliki tidur tahap 4 atau tidur nyenyak. Seorang lansia terbangun lebih sering di malam hari, dan memerlukan lebih banyak waktu untuk mereka agar dapat tidur kembali. Kecenderungan untuk tidur siang tampaknya semakin meningkat seiring bertambahnya usia karena sering terjaga di malam hari.

5. Gangguan pola Tidur

a. Pengertian gangguan pola tidur

Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering ditemukan pada penderita yang berkunjung ke praktek. Gangguan tidur dapat dialami oleh semua lapisan masyarakat baik kaya, miskin, berpendidikan tinggi dan rendah maupun orang muda, serta yang paling sering ditemukan pada usia lanjut.

Pada orang normal, gangguan tidur yang berkepanjangan akan mengakibatkan perubahan-perubahan pada siklus tidur

biologiknya, menurun daya tahan tubuh serta menurunkan prestasi kerja, mudah tersinggung, depresi, kurang konsentrasi, kelelahan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri atau orang lain. Menurut beberapa peneliti gangguan tidur yang berkepanjangan didapatkan 2,5 kali lebih sering mengalami kecelakaan mobil dibandingkan pada orang yang tidurnya cukup.

b. Jenis Gangguan Tidur

1) Insomnia :

Masalah tidur atau gangguan pola tidur yang umum atau biasa dialami oleh orang usia dewasa. Biasanya karena banyak faktor seperti pekerjaan, pendidikan, dan kesibukan. *The National Institutes of Health* memperkirakan sekitar 30 persen dari jumlah orang dewasa mengeluh hal-hal seperti gangguan tidur. Kemudian sekitar 10 persen telah dikaitkan dengan gejala insomnia. Dalam poling yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation (NSF)* pada tahun 2005 menyebutkan hasil bahwa lebih dari 50 persen orang terdapat satu gejala insomnia (gangguan tidur, sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu awal dan tidak bisa kembali tidur, serta bangun dengan perasaan kurang segar).

2) Insomnia Kronik :

Insomnia kronis dapat disebabkan oleh banyak hal seperti perubahan lingkungan, kebiasaan yang tidak sehat saat tidur, kerja shift malam, gangguan akibat ketergantungan obat-obatan tertentu yang dapat menyebabkan gangguan pola tidur dalam jangka waktu yang panjang. Penyembuhan insomnia kronis biasanya membutuhkan bantuan obat-obatan, yaitu untuk membantu mengembalikan pola tidur yang sehat dan dianjurkan. Pengobatan untuk insomnia secara umum dapat mencakup perilaku, psikologis, komponen medis seperti obat-obatan, atau Anda dapat berkonsultasi dengan dokter untuk berbicara tentang gangguan pola tidur Anda serta penyebabnya, kemudian untuk mengambil keputusan rencana pengobatan yang terbaik.

3) Hipersomnia

Gangguan pola tidur dimana seseorang memiliki gejala selalu mengantuk atau mempunyai rasa kantuk yang berlebihan sehingga orang tersebut membutuhkan waktu yang lebih lama untuk tidur jika dibandingkan dengan orang pada umumnya. Penderita hipersomnia biasanya tidur selama kurang lebih 20 jam per hari. Hipersomnia idiopatik primer adalah gangguan pola

tidur di malam hari berupa lama tidur di malam hari dalam jangka waktu yang lama, namun pada saat bangun, orang tersebut tidak merasakan segar dan tubuh yang sehat sehingga biasanya orang tersebut juga tidur pada siang hari yang juga dalam jangka waktu yang lama namun tetap tidak berkualitas. Gangguan pola tidur hipersomnia dapat terjadi karena infeksi virus, yaitu virus *mononukleosis* dan *ensefalitis*, atau hidrosefalus.

c. Dampak gangguan tidur

Dampak akibat gangguan tidur pada aspek *mood*, meliputi iritabilitas, mood yang berubah-ubah, dan kendali kondisi yang buruk, dan kendali emosi yang buruk. Dampak pada fungsi kognitif meliputi atensi dan konsentrasi yang berkurang, waktu reaksi yang melambat, kewaspadaan yang berkurang, penurunan fungsi eksekutif (pengambilan keputusan, penyelesaian masalah), gangguan pembelajaran, dan prestasi belajar yang buruk. Sedangkan dampak gangguan tidur pada aspek perilaku, meliputi hiperaktivitas, ketidakpatuhan, perilaku membangkang, kendali impuls yang buruk, peningkatan keinginan untuk mengambil risiko. Gangguan tidur juga dapat berdampak pada kehidupan berkeluarga, seperti efek

negatif pada orang tua, stress keluarga, gangguan dalam pernikahan, serta masalah sosial lainnya.

Dari hasil penelitian Meijer et al, didapatkan bahwa terdapat keterkaitan antara pola tidur/bangun dan kemampuan persepsi mereka di sekolah dan mempengaruhi hasil peringkat akademik dan nilai ujian mereka. Siswa yang memiliki kesulitan untuk bangun tidur kurang bermotivasi untuk melakukan sesuatu di sekolah, sedangkan pada siswa yang memiliki kualitas tidur yang lebih baik dan merasa lebih segar dilaporkan menjadi mudah untuk menerima pengajaran dari gurunya, lebih memiliki pandangan positif terhadap dirinya, dan memiliki motivasi lebih tinggi untuk melakukan sesuatu di sekolah.

B. Drama Korea

1. Pengertian

Drama Korea mengacu pada drama televisi di Korea, dalam sebuah format mini seri, diproduksi dalam bahasa korea. Banyak dari drama ini telah menjadi populer di seluruh Asia dan telah member kontribusi pada fenomena umum dari gelombang Korea, dan juga “Demam Drama” di beberapa Negara. Drama Korea yang paling populer juga telah menjadi populer di bagian Negara lain seperti Amerika Latin, Timur Tengah, dan bagian lain (Ratnasari Grace, 2017).

Selain itu juga terkait dengan rumitnya hubungan cinta segitiga dimana pemeran wanita biasanya jatuh cinta dengan seorang “anak nakal” karakter utama yang menganiaya dirinya. Drama Korea ini biasanya berlangsung dari 16 episode hingga 25 episode, kalau pun lebih bisa mencapai 100 episode dan paling sering tidak melebihi 200 episode (Anonim, 2012)

2. Dampak secara umum

a. Pengaruh globalisasi

Pengaruh Globalisasi mulai masuk ke Indonesia. Budaya-budaya asing mulai mempengaruhi maupun menyaingi budaya lokal dan bahkan mulai menggeser budaya asli yang ada di Indonesia. Salah satu budaya asing yang saat ini sedang terkenal dan masuk ke Indonesia yaitu kebudayaan dari Korea Selatan atau yang biasa disebut dengan *Hallyu* atau *Korean wave*.

Kpop bisa dibilang telah merajai pasar industri hiburan di Asia, sehingga hampir semua orang di seluruh dunia ini mengetahuinya. Penggemar Kpop ada di setiap kalangan terutama di kalangan remaja dan kaum hawa. Seperti halnya di Indonesia ini, banyak sekali dapat kita temui remaja-remaja yang menggemari Kpop terutama di kalangan pelajar. Bahkan dapat kita lihat sendiri sekarang ini remaja Indonesia

cenderung lebih menyukai musik Kpop dari pada musik lokal yang ada di negara ini.

b. Dampak positif

Dampak yang pertama bagi Indonesia, setelah masuknya budaya Kpop di Indonesia tak jarang ada beberapa grup terkenal dari Korea Selatan mengadakan konser, *fanmeeting*, dan *fansign* di Indonesia. Secara tidak langsung hal tersebut dapat dijadikan ajang untuk mempromosikan Indonesia sebagai tujuan untuk menarik wisatawan asing yang berasal dari Korea Selatan untuk berkunjung mengunjungi Indonesia, bahkan terkadang idola-idola dari Korea Selatan-pun sering melakukan wisata ke Indonesia terutama di Bali dan Jakarta. Dengan begini juga dapat mempererat hubungan kerjasama diplomatik antara Indonesia dan Korea Selatan. Sedangkan dampaknya bagi remaja di Indonesia. Dengan dikenalnya Kpop ini dapat membuat remaja mulai merasa ada ketertarikan dan minat untuk mempelajari semua budaya-budaya Korea Selatan, dimulai dari bahasa, kebudayaan, dan *trend*-nya. Maka dalam hal ini dapat menambah pengetahuan yang dimiliki tentang negara lain selain Indonesia. Selain itu juga terkadang remaja-remaja tersebut memanfaatkan kegemaran mereka terhadap Kpop untuk berbisnis berjualan barang-barang berbau Korea,

seperti yang dapat kita lihat saat ini ada banyak sekali *online shop* yang berjualan barang-barang berbau Korea.

c. Dampak negatife

Dampak negatifnya, bahkan bisa dibilang dampak negatifnya lebih banyak dari yang positif. Dampak yang paling tampak dari masuknya musik Kpop ke Indonesia adalah mulai berkurangnya minat terhadap musik asli indonesia seperti dangdut, karena kebanyakan orang lebih menikmati musik-musik dari negeri Gingseng tersebut. Pengaruh kehadiran budaya Kpop juga dapat membuat tercampurnya kebudayaan dalam negeri dan budaya lokal perlahan-lahan akan diacuhkan.

Dampaknya bagi remaja. Dengan dikenalnya budaya Korea remaja sekarang sering kali megikuti gaya bahasa orang-orang Korea, bahkan tak jarang ada yang menggunakan bahasa Korea dalam percakapannya sehari-hari dan itu semua mereka pelajari dari keseringannya mendengar dan menonton drama-drama Korea.

Namun hal tersebut dapat menjadi dampak negatif, karena bagaimanapun juga seharusnya mereka lebih menjunjung bahasa sendiri daripada bahasa dari negara lain. Hal tersebutlah yang juga membuat mereka terkadang lupa akan identitas diri sebagai bangsa Indonesia.

Masuknya Kpop di Indonesia juga sangat berpengaruh terhadap mereka yang meniru gaya-gaya idol Korea seperti cara mereka berpakaian. Remaja-remaja tersebut cenderung mengikuti gaya-gaya dan penampilan orang Korea Selatan, hal ini biasanya dilakukan bagi remaja-remaja kaum hawa. Namun hal tersebut tidaklah pantas untuk digunakan di Indonesia, karena budaya berpakaian orang Indonesia yang bisa dibilang sangat sopan dan santun tidak seperti cara berpakaian orang Korea yang terbilang *sexy* dan terlalu terbuka.

Remaja Indonesia yang menggemari Kpop rata-rata masih berusia belasan tahun atau masih pelajar. Jadi jika dilihat dari segi usia seharusnya mereka belum pantas untuk menonton video musik Kpop yang terkadang mengandung unsur dewasa, karena biasanya konten dalam video musik Kpop cenderung berisikan grup-grup yang berpakaian *sexy* dan gerakan tarian yang fulgar. Maka itu sangat tidak cocok untuk mereka yang belum cukup umur.

3. Dampak bagi kesehatan

a. Gangguan pola tidur

Tak sedikit K-drama *lovers marathon* yang menyelesaikan semua episode dalam semalam atau beberapa hari jika sedang kecanduan dan juga rasa penasaran yang

tinggi. Sehingga rela tidur pagi dan berangkat sekolah/kuliah/kerja dengan penuh rasa kantuk, mata sembab, dan baper yang masih melanda.

b. Jadi Kecanduan

Adiksi atau kecanduan secara fisik dan mental tidak selalu melibatkan sesuatu yang bisa dikonsumsi, misalnya obat-obatan terlarang atau alkohol, melainkan juga pada sesuatu yang sifatnya nonfisik dan abstrak.

Orang-orang yang kecanduan tidak dapat mengontrol apa yang mereka lakukan, konsumsi, ataupun gunakan. Bahkan, kecanduan yang dialami bisa menimbulkan bahaya. Jika sudah melihat kasus di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa seseorang bisa kecanduan nonton drakor hingga menyakiti diri mereka sendiri.

Berjam-jam menonton hingga rela begadang akan berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh. Belum lagi efek buruk lainnya, seperti dikutip melalui *idntimes.com*, yaitu menimbulkan cemas, membuat emosi tidak stabil, muncul penyesalan jika tidak sempat nonton, serta berdampak pada lingkungan sosial dan pekerjaan.

c. Mengisolasi diri

Saking tekunnya menonton drakor, jadi tidak acuh dengan orang-orang di sekitar. Bawaannya ingin mengunci

diri di kamar dan nonton drakor sepuasnya. Jadi kurang bersosialisasi dan tidak tahu kabar terkini di sekitar.

d. Mood tidak stabil

Kalau menonton drakor terlalu lama, akan memfokuskan seluruh atensi untuk mengikuti jalan ceritanya. Maka tidak heran bisa saja ikut menangis dan merasa sangat sedih atau meledak-ledak akibat episode drakor yang ditonton. Apalagi jika sudah menonton hampir seharian, tubuh akan sangat lelah karena kurang istirahat, sehingga emosi menjadi tidak stabil.

C. Konsep Remaja

1. Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata bendanya *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, dalam Anggraeni Fauziah, 2015). Pedoman umum remaja di Indonesia menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah. *Adolescence* artinya berangsur-angsur menuju kematangan secara fisik, akal, kejiwaan dan sosial serta emosional. Hal ini mengisyaratkan kepada hakikat umum, yaitu bahwa pertumbuhan tidak berpindah dari satu fase ke fase lainnya secara tiba-tiba, tetapi pertumbuhan itu berlangsung setahap demi setahap (Al-Mighwar, dalam Ti Lailina, 2016).

2. Pengkategorian Remaja

World Health Organization (dalam H Khatimah, 2017)

menetapkan batas usia remaja dalam 2 bagian yaitu:

- 1) Periode remaja awal (*early adolescence*).
Periode ini berkisar antara umur 10 sampai 12 tahun. Periode remaja adalah masa transisi dari periode anak-anak ke periode dewasa. Periode ini dianggap sebagai masa-masa yang amat penting dalam kehidupan seseorang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu.
- 2) Periode remaja akhir. Periode ini antara umur 15 sampai 20 tahun. Periode remaja adalah periode pemantapan identitas diri. Pengertiannya akan “siapa aku” yang dipengaruhi oleh pandangan orang-orang sekitarnya serta pengalaman-pengalaman pribadinya akan menentukan pola perilakunya sebagai orang dewasa. Pemantapan identitas diri ini tidak selalu berjalan lancar, tetapi sering melalui proses yang panjang dan bergejolak. Oleh karena itu, banyak ahli menamakan periode ini sebagai masa-masa storm and stress (Latifah, 2012). Pengkategorian remaja berdasarkan jenis kelamin (Hurlock, dalam Mohh Nasrudin, 2017):

- a) Remaja laki-laki, mengalami pubertas antara umur 14-17 tahun dengan tanda-tanda yaitu: mimpi basah, timbul rambut di ketiak, dada dan dagu, tidak cepat terbawa emosi, tidak cepat mengeluh, tidak mudah putus asa.
- b) Remaja putri, mengalami pubertas berlangsung pada umur 12-15 tahun, dengan tanda-tanda yaitu: menars (menstruasi pertama), timbul rambut di ketiak dan kemaluan, juga pembesaran payudara dan pinggul.

3. Ciri-ciri Masa Remaja

Kata latin masa remaja adalah *adolensence* yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Kata *adolensence* memiliki arti yang lebih banyak lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. (Hurlock, 2015). Masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut antara lain:

- a. Masa remaja sebagai masa yang penting, adanya akibat yang langsung terhadap sikap dan tingkah laku serta akibat-akibat jangka panjangnya menjadikan periode remaja lebih penting daripada periode lainnya. Selain itu perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan

mental, terutama pada awal remaja, yang semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai dan minat baru(Hurlock, dalam Mohh Nasrudin, 2017).

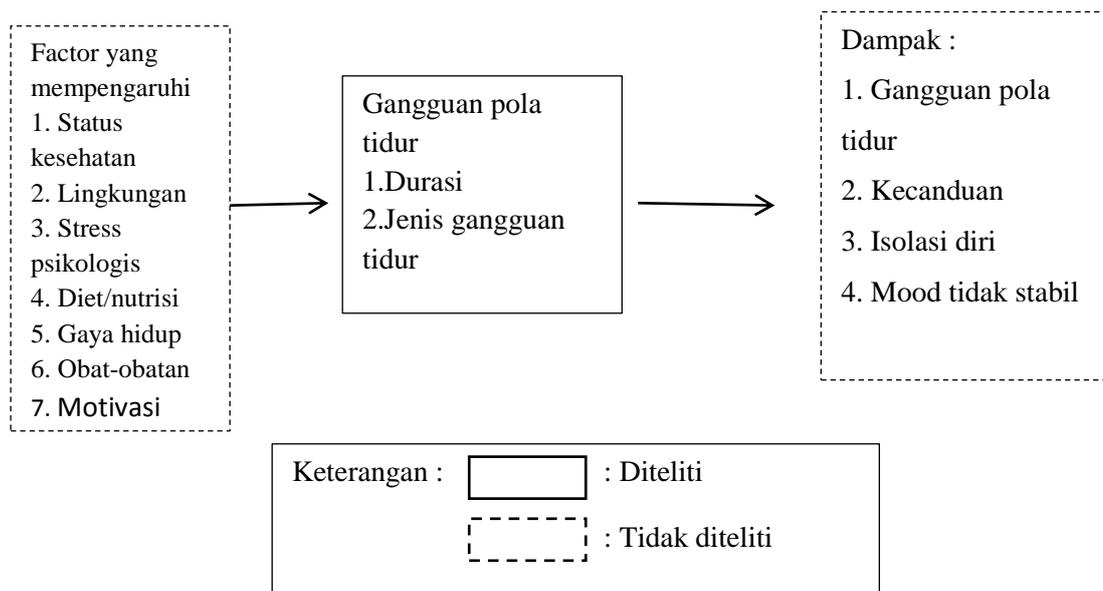
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan, peralihan tidak berarti terputus dengan apa yang terjadi sebelumnya, melainkan peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Pada setiap periode peralihan, nampak ketidak jelasan status individu dan munculnya keraguan terhadap peranannya dalam masyarakat (Al-Mighwar, dalam Ti Lailina, 2016).
- c. Masa remaja sebagai masa perubahan, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat, kalau perubahan fisik menurun maka perubahan perilaku dan sikap menurun juga (Hurlock, dalam Mohh Nasrudin, 2017).
- d. Masa remaja sebagai masa pencari identitas, penyesuaian diri dengan standar kelompok dianggap jauh lebih penting bagi remaja daripada individualitas, dan apabila tidak menyesuaikan kelompok maka remaja tersebut akan terusir dari kelompoknya. Tetapi lambat laun mereka mulai mencari identitas diri dan tidak

puas lagi sama dengan teman-temannya dalam segala hal, seperti sebelumnya (Hurlock, dalam Mohh Nasrudin, 2017).

- e. Masa remaja sebagai usia bermasalah, masalah pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh remaja laki-laki maupun remaja perempuan. Dan banyak remaja yang menyadari bahwa penyelesaian yang ditempuhnya sendiri tidak selalu sesuai dengan harapan mereka (Al-Mighwar, dalam Ti Lailina, 2016).

D. Kerangka konseptual

Bagan 2.1 Kerangka konsep gangguan pola tidur mahasiswa di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya



Banyak mahasiswa pada zaman sekarang mengalami gangguan pola tidur berupa durasi, jenis gangguan. Banyak dampak dari kecanduan drama korea yang salah satunya adalah gangguan pola tidur, kecandua, isolasi diri, dan mood tidak

stabil. Faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur adalah status kesehatan, lingkungan, stress psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup, obat-obatan, motivasi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah rencana dan struktur penyelidikan yang di susun sedemikian rupa sehingga peneliti akan dapat memperoleh jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan penelitiannya dan rencana itu merupakan suatu skema menyeluruh yang mencakup program penelitian (Heriyanto, 2016).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan gangguan pola tidur pada mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya.

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo tahun ajaran 2019/2020, dari hasil penelitian awal menemukan sekitar 30 orang mahasiswa yang gemar menonton drama korea dengan kriteria sebagai berikut:

2. Sample dan Teknik Sampling

Penelitian ini adalah penelitian dimana semua anggota populasi diambil sebagai sampel penelitian (total sampling).

C. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah segala sesuatu yang terbentuk apa saja yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiono, 2016). Dan peneliti menyimpulkan bahwa variabel dalam penelitian ini adalah gangguan pola tidur.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama Korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Kategori dan Kriteria	Skala
Gangguan pola tidur	Gangguan pola tidur yang dirasa karena kecanduan drama Korea	1. Pola tidur yang teratur 2. Tidur yang tidak sesuai waktu 3. Waktu tidur berkurang 4. Terganggunya kegiatan lainnya	Kuisisioner	- Berat jika 76-100 (31-40) - Sedang jika 51-75 (21-30) - Ringan jika 26-50 (11-20) - Tidak ada gangguan jika 1-25 (1-10)	Ordinal

E. Prosedur Pengumpulan Data

Penelitian ini akan dilakukan di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya. Peneliti membuat kontrak waktu dan pendekatan dengan calon-calon responden penelitian. Responden akan diberikan penjelasan tentang penelitian yang akan dilakukan. Kemudian setelah memberi penjelasan, para responden akan diberikan lembar *inform consent* yang merupakan bukti konkrit bentuk persetujuan responden untuk turut serta dalam

penelitian. Saat pengambilan data para responden akan di bimbing untuk mengisi kuisioner yang telah di siapkan oleh peneliti. Pengumpulan data di lakukan sekali dengan kisaran waktu 10-15 menit atau menyesuaikan dengan kondisi para responden. Pengambilan data akan dilaksanakan pada bulan januari.

F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer yaitu setelah lembar kuisioner di bagikan kepada responden, lembar tersebut akan diisi oleh responden dan di ambil pada hari itu juga.

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah segala peralatan yang di gunakan untuk memperoleh, mengelola, dan mengintegrasikan informasi dari para responden yang di lakukan dengan pola pengukuran yang sama (Nasir, Muhith & Ideputri, 2011). Instrumen pengumpulan data tersebut dapat berupa kuisioner, perangkat test, pedoman wawancara, pedoman observasi, skala dan sebagainya. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuisioner.

a. Kisi-kisi kuesioner

1) Kuesioner Gangguan Pola Tidur

Tabel 3.2 Kuesioner gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya

No	Parameter	Nomor Soal	Sangat sering	Sering	Jarang	Tidak pernah
1.	Gangguan pola tidur dan kecanduan drakor	10	4	3	2	1
2.	Gangguan pola tidur	1, 2, 3, 4, 5	4	3	2	1
3.	kecanduan	6, 7, 8, 9, 10	4	3	2	1

G. Pegolahan Data

1. Pengkajian Data

Peneliti mengumpulkan dan memeriksa kembali kebenaran yang telah di peroleh dari responden. Kegiatan yang di lakukan pada tahap ini adalah menjumlahkan.

2. Pemberian Kode (*Coding*)

Merupakan tahap kedua setelah editing di mana peneliti memberikan kode pada setiap kuisisioner yang telah di sebarakan untuk memudahkan dalam pengolahan data yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan.

Pemberian kode untuk hasil penelitian :

Sangat sering (31-40) : 1

Sering	(21 – 30)	: 2
Jarang	(11 - 20)	: 3
Tidak	(1 – 10)	: 4

3. Penilaian (*Scoring*)

Dalam penelitian ini ingin mengetahui hubungan drama korea pada gangguan pola tidur mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo

- Kuisisioner gangguan tidur = 10

Selanjutnya hasil presentase diinterpretasikan dengan menggunakan skala kualitatif. Untuk data hasil pengisian kuesioner aktivitas fisik berupa indeks total skor dari skor setiap jawaban pertanyaan. Untuk setiap jawaban nilai 1 didapatkan apabila responden menjawab tidak pernah, bernilai 2 jika responden jarang, bernilai 3 jika responden sering, bernilai 4 jika responden menjawab sangat sering, maka dapat dihitung jumlah total skor adalah 40

Untuk menghitung aktivitas fisik dengan menggunakan rumus :

$$p = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

p : Nilai yang di dapat

f : skor yang didapat

N : skor maksimal

Hasil :

- Kategori berat jika nilainya 76 - 100 yaitu skor yang didapat 31-40

- b. Kategori sedang jika nilainya 51 - 75 yaitu skor yang didapat 21 – 30
- c. Kategori ringan jika nilainya 26-50 yaitu skor yang didapat 11-20
- d. Kategori tidak pernah jika nilainya 1-25 yaitu skor yang didapat 1-10

4. Tabulating

Tabulating adalah membuat table-tabel data, sesuai dengan tujuan penelitian atau yang di inginkan oleh peneliti (Notoatmojo, 2010). Setelah data di scoring kemudian data di masukkan di dalam suatu format tabulasi yang sudah di rancang kemudian di buat presentase dari hasil tersebut

H. Analisa Data

Setelah data terkumpul, maka akan dianalisa kembali untuk menghindari kesalahan. Untuk menganalisa data yang sudah terkumpul dan memiliki syarat, penelitian menggunakan analisa deskriptif. Pengolahan data akan dilakukan dengan menggunakan table tabulasi dan hasil akan dijabarkan secara deskriptif.

I. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan menghargai dan menjunjung tinggi hak-hak reponden. Selanjutnya di lakukan perlakuan sesuai penelitian, dengan menekankan masalah etik yang meliputi :

1. **Lembar Persetujuan (*Inform Consent*)**

Lembar persetujuan (*inform consent*) adalah lembar berisi pernyataan responden setuju atau tidak setuju untuk menjadi responden penelitian. Sebelum lembar persetujuan (*inform consent*) di edarkan peneliti terlebih dahulu menjelaskan tentang maksud dan tujuan penelitian, manfaat penelitian, dampak penelitian, dan hal-hal yang harus dilakukan responden selama penelitian. Jika responden keberatan atau tidak setuju dengan poin-poin yang telah di jelaskan, maka tidak ada paksaan pada responden untuk menolak menandatangani lembar persetujuan (*inform consent*). Namun jika responden setuju, maka responden harus menandatangani lembar persetujuan (*inform consent*).

2. **Tanpa Nama (*Anomity*)**

Peneliti tidak akan mencantumkan nama subyek pada instrument pengumpulan data (kuisisioner) yang di isi oleh responden untuk menjaga kerahasiaan identitas responden. Namun untuk memudahkan pengolahan data pada kuisisioner tersebut akan di berikan nomer kode tertentu atau nama inisial responden.

3. **Kerahasiaan (*Confidentiality*)**

Pada saat publikasi penelitian, peneliti hanya akan menampilkan informasi-informasi tertentu saja yang berhubungan dengan topik penelitian. Responden yang di jadikan sampel dalam

penelitian akan di rahasiakan identitas spesifiknya (nama, gambar, atau foto, ciri-ciri fisik) demi menjaga privasi responden.

J. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan di lakukan di Poltekkes kemenkes Surabaya
Prodi DIII Keperawatan Sutopo

2. Waktu Penelitian

3. Penelitian akan di lakukan pada bulan

K. Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Agt	Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1.	Pengajuan Judul										
2.	Konsultasi proposal KTI										
3.	Ujian proposal KTI										
4.	Pelaksanaan penelitian										
5.	Mengolah hasil penelitian										
6.	Konsul KTI										
7.	Ujian KTI										
8.	Revisi ujian KTI										

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Bab ini menyajikan hasil penelitian tentang Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya pada bulan Maret 2020. Hasil penelitian akan dibagi menjadi 3 bagian yaitu gambaran umum lokasi penelitian, data umum dan data khusus.

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang beralamat di Jalan Parang Kusumo No.1, Kemayoran, Kec. Krembangan, Kota Surabaya. Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya memiliki 254 mahasiswa yang terbagi menjadi 3 angkatan. Tingkat 1 sejumlah 98 mahasiswa (16 mahasiswa dan 82 mahasiswi), Tingkat II sejumlah 78 mahasiswa (11 mahasiswa dan 67 mahasiswi), tingkat III sebanyak 78 mahasiswa (14 mahasiswa dan 64 mahasiswi). Fasilitas yang dimiliki oleh Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya adalah sarana dan prasarana seperti 6 ruang kuliah untuk mahasiswa, 1 ruang kepala prodi, 3 ruang dosen, 1 ruang aula, 1 ruang perpustakaan, 1 laboratorium keperawatan anak, 1 laboratorium keperawatan maternitas, 1 laboratorium keperawatan dasar, 1 laboratorium keperawatan komunitas, 1 laboratorium medical bedah, 1 ruang tata usaha, 1 ruang administrasi, 1 ruang depo penyimpanan alat dan bahan laboratorium, 1 mushola, 1 ruang rapat, 3 kamar mandi, 1 ruang pojok diskusi mahasiswa,

1 gazebo, lapangan voli, lapangan basket dan 2 gedung asrama putra dan putri

B. Data Umum

1. Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Penelitian mahasiswa jenis kelamin pada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang kecanduan drama korea.

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	1	3,33
Perempuan	29	96,67
Total	30	100

Tabel 4.1 menunjukkan jumlah mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur karena kecanduan drama korea sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 29 orang (96,67%)

2. Penelitian Berdasarkan Umur

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi umur pada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang mengalami gangguan pola tidur karena kecandua drama korea

Umur	Frekuensi	Persentase
20 Tahun	15	50
21 Tahun	11	36,67
22 Tahun	3	10
23 Tahun	1	3,33
Total	30	100

Tabel 4.2 didapatkan data usia dari 30 mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang mengalami gangguan pola tidur karena kecandua drama korea sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 15 orang dengan persentase 50%.

C. Data Khusus

1. Frekuensi Gangguan pola tidur

Tabel 4.3 Frekuensi gangguan pola tidur pada mahasiswa yang kecanduan drama korea tahun 2020

Kategori	Frekuensi	Presentase
Berat	5	16,67
Sedang	24	80
Ringan	1	3,33
Sangat ringan	0	0
Total	30	100

Tabel 4.3 menggambarkan mayoritas mahasiswa mengalami gangguan pola tidur karena kecandua drama korea adalah sedang dengan frekuensi 24 dengan presentasi 80%.

BAB V

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang di jabarkan Pada tabel 4.3 didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan pola tidur karena kecandua drama korea di Prodi DIII keperawatan Sutop dari 30 mahasiswa didapatkan hasil sebagai berikut, 5 orang (16,67%) mengalami gangguan pola tidur berat, 24 orang (80%) mengalami gangguan pola tidur sedang, 1 orang (3,33%) mengalami gangguan pola tidur ringan, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur sangat ringan

Proporsi mahasiswa laki-laki dan perempuan pada penelitian ini tidak sama. Mahasiswa perempuan memilik gangguan pola tidur yang lebih buruk daripada laki-laki. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian penelitian oleh Tsau & Li (2004); Chung & cheung (2008), Howell et al. (2004), dan Lemma et al. (2012) namun tidak sejalan dengan penelitian Kelly, 2004; Philcher et al., 1997; Goddart, 2012 dan Tsui & Wing (2009), yang menemukan hubungan signifikan antara jenis kelamin dan gangguan pola tidur, dimana mahasiswa perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar wanita lebih sering mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan pada hakekatnya wanita lebih cenderung secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dari pada seorang laki-laki, dengan demikian seorang wanita akan lebih mengalami ketegangan dan kecemasan

sehingga menjadi stressor tersendiri untuk terjadinya insomnia pada wanita dibandingkan dengan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya tahun 2020 sebanyak 5 orang (16,67%) mengalami gangguan pola tidur berat. Gangguan pola tidur berat dikarenakan mengalami kecanduan menonton drama korea berlebihan sehingga membuat pola tidur sangat tidak efektif. Menurut peneliti berdasarkan fakta menunjukkan bahwa mahasiswa banyak yang menghabiskan waktu untuk menonton drama korea hingga larut malam. Menonton drama korea hingga larut malam dapat menyebabkan pola tidur yang tidak efektif. .

Mahasiswa perodi DIII Keperawatan Sutopo sebanyak 24 orang (80%) mengalami gangguan pola tidur sedang. Hal ini dikarenakan sebagian dari siswa mengalami kecanduan dram korea. Pada remaja saat ini belum bisa mengontrol pola pola tidur mereka karena rasa penasaran terhadap drama korea.

Adapun yang perlu dijaga agar remaja selalu mendapatkan tidur yang cukup dengan menjaga kebiasaan menonton drama korea yang tidak berlebihan. Tujuan tidur untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stress pada paru, kardiovaskular, endokrin, dan -lain. Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur. Pertama, efek pada sistem saraf yang di perkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf; dan kedua, efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Indra, 2012).

Didapatkan sebagian kecil 1 (3,33%) mahasiswa mengalami pola tidur sangat baik. Dikarenakan mahasiswa merasa waktu terbuang sia-sia jika menonton drama korea secara terus menerus. Rasa mengantuk yang didapat tidak sebanding dengan drama korea yang ditonton secara marathon.

Menurut Van den Bulck (2014), bila seseorang ingin memperbaiki jumlah atau kualitas tidurnya harus bisa mengevaluasi kebiasaan menonton yang menyebabkan kecanduan. Pembatasan bisa dimulai dengan menentukan kapan dan berapa banyak episode yang ingin ditonton.

Hal ini sejalan dengan sebuah studi di Inggris yang melibatkan 423 orang dewasa muda berusia sekitar 18-25 tahun menyebutkan bahwa *binge watching* terbukti. Setidaknya 80% partisipan mengaku bahwa mereka mengalami insomnia, kelelahan, terbangun di malam hari, hingga tidur berjalan selama mengalami *binge watching*.

Salah satu cara untuk mengatasi insomnia ini adalah dengan metode relaksasi (Woolfolk, 1983). Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku yang pertama kali dikenalkan oleh Jacobson, seorang psikolog dari Chicago, yang mengembangkan metode fisiologis melawan ketegangan dan kecemasan. Teknik ini disebutnya relaksasi progresif yaitu teknik untuk mengurangi ketegangan. Jacobson berpendapat bahwa semua bentuk ketegangan termasuk ketegangan mental didasarkan pada kontraksi otot (Utami, 1993). Jika seseorang dapat diajarkan untuk merelaksasikan otot mereka, maka mereka benar-benar relaks dan dapat tidur dengan nyenyak.

BAB VI

PENUTUP

Dalam bab ini menyajikan kesimpulan dan sara dari hasil pembahasan penelitian mengenai studi kasus gangguan pola tidur terhadap mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo yang kecanduan drama korea. Telah dilaksanakan pada bulan Januari 2020

A. KESIMPULAN

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan terhadap mahasiswa di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya , maka diperoleh kesimpulan bahwa mayoritas mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya yang kecanduan menonton drama korea mengalami gangguan pola tidur mayoritas mengalami gangguan pola tidur sedang.

B. SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, maka peneliti ingin memberi saran kepada :

1. Bagi Responden

Diharapkan bagi mahasiswa mengontrol kebiasaan menonton drama korea secara tidak berlebihan sehingga tidak mengganggu pola tidur

2. Bagi Peneliti

Berdasarkan hasil penelitian maka diharapkan agar peneliti dan tenaga kesehatan selanjutnya diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar serta menjadi sumber informasi mengenai gangguan pola

tidur pada mahasiswa yang kecanduan drama korea. Diharapkan juga meningkatkan dan mengembangkan penelitian ini.

3. Bagi mahasiswa

Diharapkan mahasiswa agar lebih bias mengatur pola tidur dan dapat mengatur pola menonton drama korea agar tidak mengganggu jam tidur.

4. Bagi instansi

Diharapkan karya tulis ini bias digunakan sebagai bahan pertimbangan asuhan keperawatan tentang gangguan pola tidur, dan diharapkan bias memberi edukasi penjelasan tentang pentingnya mengatur pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Elnandar. (2018). *Contoh Karya Tulis Ilmiah Sederhana*. Retrieved from <https://elnandar.com/contoh-kti-sederhana/>
- Ratna. (2018, september 21). *Suka Nonton Drama Korea? Hati-hati Jadi Seperti Ini*. Retrieved from guesehat.com: <https://www.guesehat.com/suka-nonton-drama-korea-hati-hati-jadi-seperti-ini-ya-gengs>
- Insomnia., C. H. (2005). Retrieved from <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1465/jurnal%20kes%20vol%201%20no%202%20g%20141-147.pdf;sequence=1>
- Khoiri, A. (2018, 3 18). *Bahaya Candu Drama Korea*. Retrieved from CNN INDONESIA: <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20180317193844-220-283849/bahaya-candu-drama-korea>
- RUSYDA, F. (2017). *Laporan KKL PT Vitapharm*. Retrieved 08 2019, 2019, from https://www.academia.edu/13159017/Laporan_KKL_PT_Vitapharm
- Sufarni, r. (2018, Januari 26). *Demam Korea di Kalangan Remaja*. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/reti12345/5a6a8847cbe5237a8d1d12a2/demam-korea-di-kalangan-remaja?page=all>
- Sufarni, r. (2018, agustus 26). *Demam Korea di Kalangan Remaja*. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/reti12345/5a6a8847cbe5237a8d1d12a2/demam-korea-di-kalangan-remaja?page=all>
- Sufarni, r. (2018, Januari 26). *Demam Korea di Kalangan Remaja*. Retrieved from <https://www.kompasiana.com/reti12345/5a6a8847cbe5237a8d1d12a2/demam-korea-di-kalangan-remaja?page=all>

Uinsby. (17, mei 2018). *remaja*. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/1883/5/Bab%202.pdf>

Unand, s. (2, 2 2011). Retrieved from <http://scholar.unand.ac.id/20112/2/2.%20BAB%201.pdf#page=1&zoom=auto,-107,811>

Purwanto Setiyo. (2015) Mengatasi Insomnia dengan Terapi Relaksasi

<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/1465/jurnal%20kes%20vol%201%20no%202%20g%20141-147.pdf;sequence=1>

Nurlia (2016) Kecanduan drama korea pada remaja

<http://repositori.uinalauddin.ac.id/10630/1/SKRIPSI%20NURLIA%20%2870300112005%29.pdf>

Nancy Yonanda (2018) Binge Watching & Bahaya Menonton Film dan Serial Secara Maraton

<https://www.google.com/amp/s/amp.tirto.id/binge-watching-bahaya-menonton-film-dan-serial-secara-maraton-eoHL>

Ratnasari Grace (2017) Efek Buruk Binge Watching yang Mengintai Fisik dan Mental

<https://www.sehatq.com/hobi-maraton-nonton-film-seri-awas-kena-efek-buruk-binge-watching>

Fibri Eka (2016) Gangguan pola tidur

https://www.academia.edu/34373208/Gangguan_pola_tidur

Andika Bayu (2017) GANGGUAN PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT & TIDUR

https://www.academia.edu/10188993/GANGGUAN_PEMENUHAN_KEBUTUHAN_ISTIRAHAT_and_TIDUR_OLEH

Pantoro. 2012. Dampak Negatif dan Dampak Positif Internet.

<http://krispantoro.wordpress.com/2012/03/09/dampak-negatif-dan-dampak-positif-internet/> (Diakses tanggal 9 april 2015).

Sapat. 2012. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMK PGRI 3 Malang. Jurnal Keperawatan Care Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

Indra A, Noor. 2012. Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Sumber Belajar pada Program Pendidikan Kesetaraan di Sanggar Kegiatan Belajar Kota Semarang. Balitbang SDM Kominfo. Diakses tanggal 22 april 2015

Stanley. 2012. Faktor Penyebab Susah Tidur. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Lado Tania (2017)_Kebutuhan Istirahat dan Tidur

https://www.academia.edu/37749987/Makalah_Kebutuhan_Istirahat_dan_Tidur.docx?auto=download

Lampiran 1

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh :

Nama : Gracea Zefany Gunawan

NIM : P27820317070

Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Surabaya Program Studi D III Keperawatan Sutopo Surabaya yang berjudul “Studi Kasus Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Yang Kecanduan Drama Korea di Prodi DIII Keperawatan Keperawatan Sutopo Surabaya”.

Tanda tangan Saya menunjukkan bahwa saya telah diberi informasi dan memutuskan untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Surabaya, 18 Januari 2020



Gracea Zefany Gunawan

NIM : P27820317074

Lampiran 2

PETUNJUK PENGISIAN

1. Kuisioner ini terdiri atas beberapa bagian yang harus anda jawab. Cermati dan isilah pertanyaan-pertanyaan yang ada sesuai dengan instruksi
2. Centanglah (√) salah satu yang sesuai dengan iri anda, bukan yang biasa yang dilakukan oleh orang lain. Alternative pilihan jawabannya, diantaranya :
 - a. Sangat sering
 - b. Sering
 - c. Jarang
 - d. Tidak pernah
3. Periksa kembali jawaban anda jangan sampai ada yang terlewat

Lampiran 3

KUISIONER GANGGUAN POLA TIDUR MAHASISWA PRODI DIII**KEPERAWATAN SUTOPO SURABAYA**

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

No	Bagaimanakah pola tidur anda karena sering menonton film korea secara terus menerus:	Sangat sering	Sering	Jarang	Tidak
1	Tidur tidak teratur				
2	Tidur tidak sesuai waktu				
3	Melebihi batas tidur (>8Jam)				
4	Mengantuk di siang hari				
5	Malam tidur tidak nyenyak				
6	Sulit tidur karena selalu membayangkan cerita film				
7	Terbangun pada malam hari dan ingin menonton drama itu lagi (penasaran)				
8	Drama korea terbawa dalam mimpi				
9	Tidak mau tidur sebelum ceritanya klimaks				
10	Selalu ingin bergadang untuk menonton film				

Lampiran 4

DATA TABULASI GANGGUAN POLA TIDUR MAHASISWA YANG KECANDUAN DRAMA KOREA

No	Nama Inisial	Jenis Kelamin	Umur	Gangguan Pola Tidur										Jumlah	Skor	Kategori (Kode)
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Sdri. F	P	21	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	25	63	
2	Sdra. M	L	21	3	3	2	3	2	4	4	2	4	4	31	77	
3	Sdri. U	P	20	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	28	70	
4	Sdri. F	P	20	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	27	68	
5	Sdri. F	P	20	4	4	3	3	1	2	3	1	4	4	29	73	
6	Sdri. H	P	20	2	3	3	2	4	2	3	2	4	4	29	73	
7	Sdri. Y	P	20	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	26	65	
8	Sdri. G	P	20	3	3	3	3	3	2	1	3	3	4	28	70	
9	Sdri. Z	P	20	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	29	73	
10	Sdri. M	P	20	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	13	33	
11	Sdri. A	P	20	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	27	70	
12	Sdri. I	P	20	3	3	1	3	3	2	1	1	2	3	22	55	
13	Sdri. S	P	20	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	26	65	
14	Sdri. A	P	22	2	3	2	2	1	4	3	2	1	1	21	53	
15	Sdri. P	P	20	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	35	88	
16	Sdri. N	P	21	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	25	63	
17	Sdri. T	P	21	4	2	3	3	2	2	3	1	2	2	24	60	
18	Sdri. R	P	22	3	3	3	3	3	2	2	1	4	4	28	70	

19	Sdri. S	P	21	3	4	4	3	2	2	4	1	4	3	30	75	
20	Sdri. R	P	20	4	4	3	4	2	3	3	2	4	4	33	83	
21	Sdri.W	P	20	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	22	55	
22	Sdri. F	P	20	3	3	3	1	1	1	2	1	4	4	23	58	
23	Sdri.A	P	20	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	34	85	
24	Sdri.A	P	20	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	28	70	
25	Sdri.A	P	21	3	3	3	2	2	1	2	2	3	4	25	63	
26	Sdri. D	P	21	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	33	83	
27	Sdri. D	P	21	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	28	70	
28	Sdri.A	P	21	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	31	83	
29	Sdri. L	P	21	2	2	3	3	2	4	1	4	1	3	25	63	
30	Sdri. M	P	23	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	29	73	

Kode untuk kategori aktivitas fisik

1. Sangat ringan
2. Ringan
3. Sedang
4. Sedang

ber

Lampiran 5



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA



Jl. Pucang Jajar Tengah No. 56 Surabaya - 60282
 Telp. (031) 5027058 Fax. (031) 5028141

Website : www.poltekkesdepkes-sby.ac.id
 Email : admin@poltekkesdepkes-sby.ac.id

Surabaya, 9 Desember 2019

K e p a d a

Nomor : DM.01.04/21461.6/2019
 Lampiran :
 Perihal : Permohonan ijin pengambilan Data
Awal Karya Tulis Ilmiah (KTI)

Yth. Ketua Program Studi DIII
 Keperawatan Sutopo Surabaya
 Jl. Parang Kusumo No. 1
 Di -
SURABAYA.

Sebagai salah satu persyaratan kelulusan Diploma III Keperawatan, mahasiswa tingkat III semester V pada Program Studi Diploma III Keperawatan Sutopo Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, diwajibkan melakukan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI).

Berkenaan dengan hal tersebut, kami mohon agar mahasiswa Diploma III Keperawatan Program Studi Keperawatan Sutopo Surabaya atas nama mahasiswa :

NO	NAMA	NIM	DATA YANG DIAMBIL
1.	GRACEA ZEFANY G	P27820317070	Study Kasus Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa yang Kecanduan Drama Korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya

Diberikan ijin untuk mengambil data awal diwilayah kerja Puskesmas Pegirian Surabaya untuk kelengkapan penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Demikian surat kami, terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya.

An Direktur Poltekkes Kemenkes Surabaya
 Ketua Prodi

 Dr. Siti Nur Kholifah, M. Kep. Sp.Kom.
 NIP. 19730310 199703 2 002



Lampiran 6



KEMENTERIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES
SURABAYA



Jl. Parang Kusumo No. 01 Surabaya 60176 Website : www.poltekkesdepkes-sby.ac.id
Telp.(031) 3550163 Fax.(031) 3554043 Email: Webmaster@poltekkesdepkes-sby.ac.id

LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL DAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Gracea Zefany Gunawan
 Dosen Pembimbing : Y.K Windi, Spd.M.Kes.Mph.Phd
 Judul Karya Tulis : Studi Kasus gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya

NO	TANGGAL	MATERI KONSULTASI	REKOMENDASI	TANDA TANGAN
1.	12-08-2019	- Konsultasi judul	- Tentukan masalah	
2.	14-08-2019	- Pengajuan judul KTI yang di revisi	- Buat BAB I	
3.	21-08-2019	- BAB I	- Tambahkan solusi pada latar belakang - Perbaiki Tujuan - Perbaiki Manfaat - Lanjut ke BAB II	
4.	04-09-2019	- BAB I dan II	- Betulkan kerangka konsep - Tambahkan faktor – faktor pola tidur - Tambahkan hubungan pola tidur - Lanjut ke BAB III	
5.	20-09-2019	- BAB I, II dan III	- BAB I Revisi Latar belakang dan Tujuan - BAB II Kerangka Konsep - BAB III Desain penelitian, populasi, dan definisi operasional, perbaiki skoring	
6.	04-10-2019	- Bab I, II dan III dan Kuesioner	- BAB III Desain Penelitian, Populasi dan Definisi Operasional	

7.	13-10-2019	- BAB I, II, III dan Kuesioner	- Betulkan DO - Kuisisioner
8.	15-11-2019	- Konsultasi Kelengkapan ujian proposal BAB I, II, III, Kuisisioner	- Acc proposal KTI disarankan untuk konsul pembimbing 2
9.	7-04-2020	- Konsultasi BAB IV, V, VI	- Tambahkan data hasil penelitian - Tambahkan teori penelitian
10.	08-04-2020	- Kosultasi BAB IV, V, VI,	- Menambahkan saran - Perbaiki saran
11.	10-04-2020	- Konsultasi BAB IV,V,VI	- Tambahkan teori tentang teori tidur dengan data - Tambahkan hasil penelitian orang lain, dengan teori
12.	11-04-2020	- Konsultasi BAB IV, V, VI	- Memperbaiki abstrak
13.	12-04-2020	- Konsultasi BAB IV, V, VI, Abstrak	- Acc KTI untuk ujian
14.	4-5-2020	- Konsultasi revisi abstrak	- Memperbaiki abstrak bahasa indonesia - Memperbaiki abstrak bahasa inggris
15.	6-5-2020	- Konsultasi BAB I, II, III, IV, V, VI	- ACC KTI

DOSEN PEMBIMBING I

Y.K WINDI, SPd.M.Kes.MPH.PhD.

NIP. 19670707 199510 1 002



KEMENTERIAN KESEHATAN R.I

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA

Jl. ParangKusumo No. 01 Surabaya 60176 Website :www.poltekkesdepkes-sby.ac.id

Telp. (0310 3550161 Fax. (031) 3554043 Email: Webmaster@poltekkesdepkes-sby.ac.id



LEMBAR KONSULTASI
PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Gracea Zefany Gunawan
 N I M : P27820317070
 JUDUL KTI : Studi Kasus gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya
 TANGGAL UJIAN : 27 November 2019
 PENGUJI : Tumini, SKM, M, M.Kes

NO	BAB	REKOMENDASI PENGUJI	PENILAIAN HASIL REVISI MAHASISWA	TTD PENGUJI
1.	Bab 1	- Revisi solusi - Revisi tujuan penelitian - Cek penulisan	Sudah diperbaiki dengan benar	
2.	Bab 2	- Revisi landasan teori, teknik penulisan	Sudah diperbaiki dengan benar	
3.	Bab 3	- Revisi desain penelitian, sampel, definisi operasional, identifikasi variabel, cek kembali penulisan	Sudah diperbaiki dengan benar ACC Proposal	

Surabaya, 27 November 2019

Penguji

Tumini, SKM, Spd.M.M, Kes.

NIP. 19560723 198003 2 005



KEMENTERIAN KESEHATAN R.I

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA

Jl. ParangKusumo No. 01 Surabaya 60176 Website :www.poltekkesdepkes-sby.ac.id

Telp. (0310 3550161 Fax. (031) 3554043 Email:Webmaster@poltekkesdepkes-sby.ac.id



LEMBAR REVISI
PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Gracea Zefany Gunawan
 N I M : P27820317070
 JUDUL KTI : Studi Kasus gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya
 TANGGAL UJIAN : 27 November 2019
 PENGUJI : Dyah Wijayanti, S.Kep,Ns.M.Kep

NO	BAB	REKOMENDASI PENGUJI	PENILAIAN HASIL REVISI MAHASISWA	TTD PENGUJI
1.	Bab 1	- Revisi penulisan - Revisi tujuan penelitian - Cek penulisan	Sudah diperbaiki dengan benar	
2.	Bab 2	- Revisi penulisan - Revisi landasan teori, teknik penulisan - Penambahan Referensi	Sudah diperbaiki dengan benar	
3.	Bab 3	- Revisi desain penelitian, sampel, definisi operasional, identifikasi variabel, cek kembali penulisan	Sudah diperbaiki dengan benar ACC Proposal	

Surabaya, 27 November 2019

Penguji

Dyah Wijayanti, S.Kep,Ns.M.Kep

NIP. 19800507 200212 2 001



KEMENTERIAN KESEHATAN R.I

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA

Jl. ParangKusumo No. 01 Surabaya 60176 Website :www.poltekkesdepkes-sby.ac.id

Telp. (0310 3550161 Fax. (031) 3554043 Email: Webmaster@poltekkesdepkes-sby.ac.id



LEMBAR REVISI
PROPOSAL KARYA TULIS ILMIAH

NAMA MAHASISWA : Gracea Zefany Gunawan
 N I M : P27820317070
 JUDUL KTI : Studi Kasus gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya
 TANGGAL UJIAN : 27 November 2019
 PENGUJI : Nikmatul Fadilah, S.Kep.,NS.,M.Kep

NO	BAB	REKOMENDASI PENGUJI	PENILAIAN HASIL REVISI MAHASISWA	TTD PENGUJI
1.	Bab 1	- Revisi penempatan tulisan - Penambahan referensi	Sudah diperbaiki dengan benar	
2.	Bab 2	- Cek penulisan - Revisi landasan teori, teknik penulisan - Menghilangkan pembahasan yang tidak penting	Sudah diperbaiki dengan benar	
3.	Bab 3	- Revisi desain penelitian, sampel, definisi operasional, revisi teknik sampling, penambahan kisi-kisi kuisisionerm identifikasi variabel, cek kembali penulisan	Sudah diperbaiki dengan benar ACC Proposal	

Surabaya, 27 November 2019

Penguji

Nikmatul Fadilah, S.Kep.,NS.,M.Kep
NIP. 19770301 200212 2 003



KEMENTERIAN KESEHATAN R.I

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA

Jl. ParangKusumo No. 01 Surabaya 60176 Website : www.poltekkesdepkes-sby.ac.id

Telp. (0310 3550161 Fax. (031) 3554043 Email: Webmaster@poltekkesdepkes-sby.ac.id



**LEMBAR REVISI
UJIAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : Gracea Zefany Gunawan
 N I M : P27820317070
 JUDUL KTI : Studi Kasus gangguan pola tidur mahasiswa yang kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan Sutopo Surabaya
 TANGGAL UJIAN : 16 April 2020
 PENGUJI : Dyah Wijayanti, S.Kep,Ns.M.Kep

NO	BAB	REKOMENDASI PENGUJI	PENILAIAN HASIL REVISI MAHASISWA	TTD PENGUJI
1.	Daftar isi	- Memperbaiki penulisan	Sudah diperbaiki	
2.	Abstrak	- Pembetulan tulisan	Sudah diperbaiki	
3.	BAB IV	- Menghilangkan lambang presentase	Sudah diperbaiki	
4.	BAB V	- Menambahkan referensi - Menambahkan data penulisan	Sudah ditambahkan	
5.	BAB VI	- Memperbaiki saran dan kesimpulan	Sudah diperbaiki	
			ACC KTI	

Surabaya, 16 April 2020

Penguji

Dyah Wijayanti, S.Kep,Ns.M.Kep

NIP. 19800507 200212 2 001



KEMENTERIAN KESEHATAN R.I

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES SURABAYA

Jl. ParangKusumo No. 01 Surabaya 60176 Website :www.poltekkesdepkes-sby.ac.id

Telp. (0310 3550161 Fax. (031) 3554043 Email: Webmaster@poltekkesdepkes-sby.ac.id



**LEMBAR REVISI
UJIAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA MAHASISWA : Gracea Zefany Gunawan
 N I M : P27820317070
 JUDUL KTI : Studi Kasus gangguan pola tidur mahasiswa yang
 kecanduan drama korea di Prodi DIII Keperawatan
 Sutopo Surabaya
 TANGGAL UJIAN : 16 April 2020
 PENGUJI : Tumini, SKM, M, M.Kes

NO	BAB	REKOMENDASI PENGUJI	PENILAIAN HASIL REVISI MAHASISWA	TTD PENGUJI
1.	Kata Pengantar	- Tambahkan terimakasih kepada responden	Sudah ditambahkan	
2.	BAB IV, V, VI	- Pembenahan tulisan	Sudah diperbaiki	
3.	BAB V	- Tambahkan opini	Sudah ditambahkan dengan benar ACC KTI	

Surabaya, 16 April 2020

Penguji

Tumini, SKM, Spd.M.M, Kes.

NIP. 19560723 198003 2 005