Kode/Nama Rumpun Ilmu : 372 / D IV Kebidanan

LAPORAN PENELITIAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PRODI TEKNIK INFORMATIKA UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

TIM PENGUSUL

KETUA : ZURRAHMI Z.R, S.Tr.Keb. M.Si NIDN : 1028088902

ANGGOTA : Ns. PUTRI EKA SUDIARTI, M.Kep NIDN : 1003039202

RIZKI RAHMAWATI LESTARI, M.Kes NIDN : 1004069002

Melani Lestari (1915301017)
Monica Sri Pamungkas (1915301018)

PROGRAM STUDI D IV KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

TA. 2021/2022

HALAMAN PENGESAHAN HASIL PENELITIAN

Judul Penelitian	:	**Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**
Kode/Rumpun Ilmu	:	372 / D IV Kebidanan
Peneliti	:	
a. Nama Lengkap	:	Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb, M.Si
b. NIDN/NIP	:	1028088902
c. Jabatan Fungsional	:	Asisten Ahli
d. Program Studi	:	D IV Kebidanan
e. No Hp	:	085265992150
f. Email		zurrahmi10@gmail.com
Anggota Peneliti (1)	:	
a. Nama lengkap	:	Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep
b. NIDN/NIP	:	1003039202
c. Program Studi	:	S1 Keperawatan
Anggota Peneliti (2)	:	
d. Nama lengkap	:	Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes
e. NIDN/NIP	:	1004069002
f. Program Studi	:	S1 Kesehatan Masyarakat
Biaya Penelitian	:	Rp 6.000.000,-

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Dewi Anggriani Harahap, M.Keb
NIP-TT 096.542.089

Bangkinang, 22 Agustus 2022
Ketua Peneliti

Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si
NIP-TT. 096.542.204

Menyetujui,
Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Dr. Mutsnar Indra Daulay, M.Pd
NIP-TT 096.542.108

RINGKASAN

Di Indonesia prevalensi insomnia pada remaja adalah 10% dari jumlah penduduk atau sekitar 28 juta orang. Penyebab dari insomnia ini beragam, diantaranya adalah sikap, gaya hidup dan stres. Akibat yang ditimbulkan dari insomnia ini adalah proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di sekolah, dan penurunan penyelesaian tugas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai . Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional.* Sampel dalam penelitian ini sebanyak 43 mahasiswa Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling.* Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia (p value = 0,000 < α 0,05). Diharapkan mahasiswa menerapkan gaya hidup sehat dalam pencegahan insomnia sehingga mampu melakukan pengontrolan terhadap segala aktivitas yang dilakukan.

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Penelitian : Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
2. Tim Peneliti :
   1. Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si
   2. Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep
   3. Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes

No	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Program Studi
1.	Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si	Dosen	Kesehatan	D IV Kebidanan
2.	Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep	Dosen	Kesehatan	S1 Keperawatan
3.	Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes	Dosen	Kesehatan	S1 Kesehatan Masyarakat

3. Objek Penelitian : Mahasiswa Teknik Informatika
4. Masa Pelaksanaan : Bulan Agustus Tahun 2022
5. Lokasi Penelitian : Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
6. Instansi lain yang terlibat : Tidak ada
7. Skala perubahan dan peningkatan kapasitas sosial kemasyarakatan dan atau pendidikan yang ditargetkan
8. Jurnal ilmiah yang menjadi sasaran : Jurnal Ners

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ii
IDENTITAS DAN URAIAN UMUM iii
DAFTAR ISI iv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.4 Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1 Konsep Insomnia..... 5
2.2 Konsep Remaja dan Perkembangannya..... 9
2.3 Konsep Gaya Hidup 11
2.4 Penelitian Terkait..... 15
BAB III METODE PENELITIAN 18
3.1 Desain Penelitian 18
3.2 Teknik Pengumpulan Data 18
3.3 Populasi dan Sampel 19
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian..... 19
3.5 Defenisi Operasional..... 19
BAB IV BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN 21
4.1 Anggaran Penelitian 21
4.2 Jadwal Penelitian 21
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 22
5.1 Analisa Univariat 22
5.2 Analisa Bivariat 23
5.3 Pembahasan Penelitian 23
BAB VI PENUTUP..... 26

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa pubertas menuju masa dewasa. Selama periode ini, anak remaja banyak mengalami perubahan-perubahan baik secara fisik, psikologis, sosial dan emosional (Pieter& Namora, 2010). Seluruh perubahan dari aspek tersebut akan berdampak pada perubahan aktivitas yang semakin banyak dilakukan oleh para remaja. Tenaga yang terbuang akibat banyaknya aktivitas harus diimbangi dengan makanan yang sehatdan tidur yang cukup (Colrain, 2011 dalam Raudhatul Zahara, 2018).

Tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik, emosional dan perkembangan intelektual. Kebutuhan manusia untuk tidur pada bayi adalah 13-16 jam untuk pertumbuhan bayi, pada anak adalah 8-12 jam untuk perkembangan otak anak-anak untuk ketahanan memori, pada remaja membutuhkan tidur paling sedikit 7-8 jam/hari untuk menjaga kesehatan dan pada usia lanjut adalah 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak dapat berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan dibutuhkan energi yang cukup dengan pola tidur yang sesuai (Lumbantobing, 2006 dalam Oryza, 2017).

Kurangnya kebutuhan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan remaja. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan dengan usia lainnya. Hal ini disebabkan karena di akhir masa pubertas remaja mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur larut malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah. Akibatnya remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari (Perry, 2009 dalam Baso, 2018).

Remaja juga sering mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan bangun dini hari sehingga sering merasa tidak segar saat bangun pagi. Masalah ini sering disebut dengan

gangguan tidur atau insomnia (Saputra, 2013dalamKairupan,2016). Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Asmadi, 2009). Adapun tanda gejala insomnia beru pasulit tidur, bangun tidak diinginkan, wajah selalu kelihatan letih dan kusam, lemas, gangguan emosional, mudah lelah dan berat badan menurun secara drastis (Susilo & Wulandari,2011). Selain itu insomnia berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di sekolah, dan penurunan penyelesaian tugas (Oryza,2010).

Menurut data International of Sleep Disorder(2017) diketahui bahwa sekitar 30% mengalami insomnia, diantaranyasekitar 15% terjadi pada remaja.Menurut Center for Disease Control and Prevention tahun 2017, prevalensi insomnia padaremaja Amerika Serikat berkisar68,8%.

Di Indonesia prevalensi insomniapada remaja adalah 10% dari jumlah penduduk atau sekitar 28 juta orang(Asrifudin, 2018).

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau kasus insomnia pada tahun 2017 sekitar 217 dari jumlah penduduk, dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 berkisar 246 Di Kabupaten Kampar, kasus insomnia menempati urutan ke-2 setelah Kecamatan Tapung Hilir II, dengan jumlah kasus pada tahun 2017 sebanyak 2 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebanyak 12 orang (Dinkes Propinsi Riau, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia pada remaja adalah stres. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Oryza (2016) yang membuktikan bahwa adanya hubungan stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Menurut penelitian Azad (2018) tentang gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran bahwa sikap berpotensial dapat berkontribusi pada gangguan tidur, seperti jam tidur yang berubah-ubah,belajar sampai larut malam, belajar sesaat sebelum tidur, dan kebiasaan waktu tidur yang terlalu malam. Namun hal yang dianggap biasa ini memiliki efek negatif terutama pada kecerdasan emosional dan berfikir kritis.Remaja dengan gaya hidup yang tidak sehat dengan kecanduaan bermain internet sampai larut malam. Hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu

proses tidur, sehingga kualitas tidurmenjadi buruk, sebagaimana seharusnya tidur dengan nyaman tanpa beban pikiran. Pada faktanya, saat akan memulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkutat dengan media sosial dalam waktu yang lama (Rizky, 2017 : Punkasaningtyas, 2017).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa Prodi Teknik Informatika terdapat 70% yang mengalami insomnia dari 43 siswa-siswi, sekitar 17% gangguan tidur mereka karena jam tidur yang berubah-ubah, 36% dikarenakan stres dan 48% dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi kopi dan bermain internet.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 6 mahasiswa prodi Teknik Informatika didapatkan hasil bahwa 4 orang sulit berkonsentrasi mengikuti kegiatan belajar dan mengantuk disiang hari, 2 orang lagi mengatakan badan lemas dan tidak bersemangat saat mengikuti jam perkuliahan.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka penulis tertarik untuk mengetahui apakah gaya hidup berhubungan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Apakah terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**.**

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.
b. Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**.**

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis (Keilmuan)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu masukan untuk teori keperawatan dan menambahkan hasil informasi mengenai apa saja faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada remaja. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun hipotesis baru dalam merancang penelitian selanjutnya.

1.4.2 Aspek Praktis (Gunalaksana)

a. Bagi Mahasiswa

   Diharapkan mampu memberikan informasi pada mahasiswa Universitas Pahlawan khususnya prodi Teknik Informatika agar menghindari faktor-faktor penyebab insomnia.

b. Instansi Pendidikan

   Diharapkan mampu memberikan informasi pada prodi Teknik Informatika mengenai faktor-faktor penyebab insomnia sehingga pihak kampus bisa membantu mahasiswa untuk mengatasi masalah insomnia.

c. Bagi peneliti selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan mampu menjadikan acuan dalam penelitian terkait tentang insomnia dan mampu menjadi sumber data untuk penelitian selanjtnya.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Insomnia

1. Definisi Insomnia

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur di malam hari. Insomnia merupakan maslah kesehatan yang sering dijumpai di semua lingkungan,baik pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomniapun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Semua usia rawan terkena insomnia, baik pada bayi,anak-anak,remaja,dewasa maupun lanjut usia. (Susilo & Wulandari, 2011:24).

2. Tipe-Tipe Insomnia

Menurut Susilo & Wulandari (2011). Insomnia dibagi dalam tiga golongan besar, yaitu :

a. Insimnia Transient (insomnia sementara)

Bentuk-bentuk insomnia transient Ini merupakan insomnia yang berlangsung beberapa malam dan biasanya berhubungan dengan kejadian-kejadian tertentu yang berlangsung sementara. Kondisi inibiasanya dikarenakan jadwal jam tidur yang berubah-ubah yang menimbulkan stres dan dapat dikenali dengan mudah oleh penderita yang bersangkutan.

b. Insomnia jangka pendek

Gangguan tidur ini terjadi dalam waktu 2-3 minggu. Kondisi ini akan menyerang orang-orang yang sedang mengalami stres, berasa di lingkungan yang selalu ramai dan bising, berada di lingkungan yang mengalami perubahan suhu secara ekstrem, masalah perubahan jadwal kerja yang drastis, maupun efek samping dari pengobatan.

c. Insomnia kronis

Kondisi ini merupakan gangguan tidur yang dialami hampir setiap malam selama satu bulan atau lebih. Salah satu penyebab insomnia kronis adalah gaya hidup, gangguan fisik, *sleep apnea* (sesak

pada saat tidur). Selain itu, insomnia kronis ini juga dapat disebabkan oleh prilaku penderita dengan adanya kebiasaan buruk, seperti penggunaan salah penggunaan internet, kafein, alkohol, dan substansi lainnya.

3. Tanda dan gejala

Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Yang paling banyak menjadi penyebab insomnia adalah psikologi.

a. Psikologi

Stres yang berkepanjangan menjadi penyebab dari insomnia. Tingkat tuntutan yang tinggi atau keinginan yang tidak tercapai, hingga berita-berita kegagalan sering memicu terjadinya insomnia.

b. Problem psikiatri

Depresi paling sering ditemukan di kehidupan masa kini. Banyak pola hidup instan yang memicu depresi. Tuntutan prestasi yang semakin tinggi dan gaya hidup yang tidak sehat, semakin membuat orang terus-menerus berlomba menjadi yang terbaik. Seorang individu tidak peduli keadaan dan kondisi masing-masing demi mencapai prestasi tersebut. Akibatnya, semakin banyak orang terus-menerus berfikir. Apabila sudah demikian, mereka akan mengalami gangguan tidur. Jika mereka sering bangun lebih pagi dari biasanya pada kondisi yang tidak diinginkan, ini merupakan gejala paling umum dari awal depresi.

c. Sakit fisik

Pada saat seseorang mengalami sakit fisik, sebenarnya proses metabolisme dan kinerja di dalam tubuh tidak berjalan normal atau terjadi gangguan. Sesak nafas pada orang yang terserang asma, sinusitis, maupun flu yang menyebabkan hidung tersumbat dapat menjadi penyebab gangguan tidur.

d. Gaya hidup

Gaya hidup yang tidak sehat juga dapat memicu munculnya insomnia. Misalnya jam tidur yang tidak teratur, pamakaian internet sampai larut malam juga dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur.

4. Jenis gangguan dalam tidur

Menurut Asmadi (2009) Ada lima jenis gangguan dalam tidur, yaitu :

a. Samnambulisme

Samnambulisme merupakan gangguan tingkah laku yang sangat kompleks mencakup adanya otomatis dan *semipurposeful* aksi motorik, seperti membuka pintu, menutup pintu, duduk di tempat tidur, menabrak kursi, berjalan kaki dan berbicara (Jepardi,2002).*Samnambulisme* ini lebih terjadi pada anak-anak dibandingkan orang dewasa. Seseorang yang mengalami *samnombulisme* beresiko terjadi cidera.

b. Enuresis

Enuresis adalah kencing yang tidak disengaja (mengompol). Terjadi pada anak-anak dan remaja, paling banyak terjadi pada laki-laki, penyebab secara pasti belum jelas, tetapi ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan enuresis seperti gangguan pada bladder, stres dan *toilet training* yang kaku.

c. Narkolepsi

Narkolepsi merupakan suatu kondisi yang dicirikan oleh keinginan yang tidak terkendali untuk tidur. Dapat dikatakan pula bahwa narkolepsi adalah serangan mengantuk yang mendadak, sehingga seseorang dapat tertidur pada setiap saat dimana serangan tidur (kantuk) tersebut datang.

d. Night terros

Night terros adalah mimpi buruk. Umumnya terjadi pada anak usia 6 tahun atau lebih. Setelah tidur beberapa jam, anak tersebut langsung terjaga dan berteriak, pucat dan ketakutan.

e. Mendengkur

Mendengkur disebabkan olehadanya rintangan terhadap pengaliran udara di hidung dan mulut. Pangkal yang menyumbat saluran nafas pada seseorang. Otot-otot dibagian belakang mulut mengendur lalu bergetar jika dilewati udara pernafasan.

5. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Insomnia

a. Sikap

Menurut Walgito (2010) sikap merupakan pandangan, keyakinan seseorang mengenai objek atau situasi yang relatif, yang disertai adanya perasaan tertentu dan memberikan dasar kepada orang tersebut untuk membuat respons atau perilaku dalam cara tertentu yang dipilihnya. Sikap adalah suatu keadaan diri dalam manusia yang menggerakkan untuk bertindak atau berbuat dalam kegiatan social dengan perasaan tertentu di dalam menanggapi objek situasi atau kondisi di lingkungan sekitarnya. Selain itu sikap juga memberikan merespon yang sifatnya positif atau negatif terhadap situasi yang dialami (Aryani dkk, 2013).

Berdasarkan defenisi di atas sikap merupakan pandangan dan ketidak teraturan perasaan sehinggahormon adrenalin menstimulus ke otak yang membuat seseorang menjadi sulit tidur. Manifestasi kognitif yang tidak terkendali menyebabkan pikiran menjadi tegang, manifestasi afektif yang tidak terkendali mengakibatkan timbulnya berupa perasaan yang buruk, dan prilaku motorik yang tidak terkendali menyebabkan remaja menjadi gugup dan gemetar saat menghadapi suatu hal, sehingga remaja mengakibatkan seseorang menjadi sulit tidur dimalam hari (Farida, 2017 ; Amir, 2010).

Oleh karena itu seseorang yang selalu berasumsi kepada hal yang buruk akan berdampak pada kualitas tidurnya, sehingga mereka akan sulit untuk jatuh tidur pada malam harinya. Dan pada siang hari akan mengganggu aktivitas nya dan merasa mengantuk.

b. Gaya Hidup

Gaya hidup dan kepribadian merupakan faktor yang sangat penting untuk dikaji karena kedua faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi prilaku yang pada akhirnya akan tercapai atau tidaknya derajat kesehatan tersebut. Menyatakan bahwa derajat kesehatan berkaitan denga status kesehatan remaja ini dapat diukur dari beberapa aspek salah satunya adalah dari segi *health behaviour*.

Health behavior merupakan perilaku nyata dari anggota masyarakat yang secara langsung berkaitan dengan kesehatan remaja itu sendiri. Sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan remaja (Puspitorini, 2009). Gaya hidup yang tidak sehat dapat mengganggu kesehatan, salah satunya terjadinya insomnia, misalnya; Melakukan aktivitas fisik yang berlebihan,dan bermain internet sampai larut malam (Asmadi, 2019).

c. Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut, Sarafino (2006), dalam Arnoldina Martha, (2017). Faktor-faktor yang memengaruhi stres akibat tekanan akademik pada remaja antara lain : tekanan dalam belajar, beban kerja akademik, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri dan kesedihan. Akibat adanya tuntutan sosial seperti tuntutan akademik dan beban kerjadalam kehidupan remaja menyebabkan sebagian dari remaja mengalami perubahan pada kualitas tidur(GhinaPangestika, 2017).

2.2 Konsep Remaja Dan Perkembangannya

1. Definisi Remaja

Remaja menurut G.W Allport adalah masa transisi dari periode anak ke masa dewasa. Secara psikologis, kedewasaan tentu bukan hanya tercapainya usia tertentu seperti misalnya dalam ilmu hukum. Secara psokologis kedewasaan dalah keadaan dimana sudah ada ciri-ciri psokologis tertentu pada seseorang. (Sarwono, 2016).

2. Perkembangan Remaja

Ada beberapa jenis perkembangan dalam remaja salah satunya adalah perkembangan psikologis,Sarwono, 2016. yaitu :

a. Pembentukan konsep diri

Pemekaran diri sendiri (*extension of the self)*, yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang atauhal lain

sebagai dari dirinya sendiri. Perasaan egoisme (mementingkan diri sendiri) berkurang, sebaliknya tumbuh perasaan ikut memiliki. Salah satu tanda yang khas adalah tumbuhnya kemampuan untuk mencintai orang lain dan alam sekitarnya. Disamping itu, juga adalah berkembangnya *ego ideal* beerupa cita-cita, idola dan sebagainya yang menggambarkan bagaimana wujud ego (diri sendiri) di masa depan.

Kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif (*self objectivication)*yang ditandai dengan kemampuan untuk mempunyai wawasan tentang diri sendiri (*self insight*) dan kemampuan utuk menangkap humor (*sense of humor*) termasuk yang menjadikan dirinya sendiri sebagai sasaran. Seseorang bisa melepaskan diri dari dirinya sendiri dan meninjau dirinya sendiri sebagai orang luar.

Memiliki falsafah hidup tertentu (*unifying philosophy of life*) hal ini dapat dilakukan tanpa perlu merumuskannya dan mengucapkannya dalam kata-kata. Orang yang sudah dewasa mengetahui dengan tepat tempatnya dalam kerangka susunan objek lain dan manusia-manusia lain didunia.

b. Perkembangan inteligensi

Inteligensi mengandung unsur pikiran atau rasio. Makin banyak unsur rasio yang harus digunakan dalam suatu tindakan atau tingkah laku, makin berinteligensi tingkah laku tersebut.Ukuran inteligensi dinyatakan dalam IQ (*Intellegence Quotient*). Pada orang dewasa, (usia 16 tahun ke atas) IQ dihitung dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan yang terdiri atas berbagai soal.

c. Perkembangan peran sosial

Gejolak emosi remaja dan masalah remaja lain pada umumnya disebabkan antara lain oleh adanya konflik peran sosial. Di satu pihak ia sudah ingin mandiri sebagai orang dewasa, di pihak lain ia masih harus terus mengikuti kemauan orang tua.

d. Perkembangan peran gender

Peran gender pada hakikatnya adalah bagian dari peran sosial. Peran gender ini tidak hanya ditentukan oleh jenis kelamin yang bersangkutan, tetapi juga oleh lingkungan dan faktor-faktor lainnya.

e. Perkembangan moral dan religi

Moral dan religi merupakan bagian yang cukup penting dalam jiwa remaja. Sebagian orang berpendapat bahwa moral dan religi bisa mengendalikan tingkah laku anak yang beranjak dewasa ini sehingga ia tidak melakukan hal-hal yang merugikan atau bertentangan dengan kehendak atau pandangan masyarakat.

2.3 Konsep Gaya Hidup

Gaya hidup dan kepribadian merupakan faktor yang sangat penting untuk dikaji karena kedua faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi prilaku yang pada akhirnya akan tercapai atau tidaknya derajat kesehatan tersebut. Menyatakan bahwa derajat kesehatan berkaitan denga status kesehatan remaja ini dapat diukur dari beberapa aspek salah satunya adalah dari segi *health behaviour*. *Health behavior* merupakan perilaku nyata dari anggota masyarakat yang secara langsung berkaitan dengan kesehatan remaja itu sendiri. Sesungguhnya gaya hidup merupakan faktor terpenting yang sangat mempengaruhi kehidupan remaja (Puspitorini, 2009). Gaya hidup yang tidak sehat dapat mengganggu kesehatan, salah satunya terjadinya insomnia, misalnya; Melakukan aktivitas fisik yang berlebihan,dan bermain internet sampai larut malam (Asmadi, 2019).

a. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah sekumpulan gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Setiap gerakan tubuh dihasilkan oleh otot yang memerlukan energi. Kelelahan dapat disebabkan oleh aktivitas fisik yang berlebihan, ada tiga jenis aktivitas fisik : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang, aktivitas fisik berat. Salah satu yang paling dominan yang berpengaruh terhadap insomnia, yaitu Aktivitas fisik yang

berat, pada remaja laki-laki paling dominan terjadi insomnia di akibatkan aktivitas fisik, karena sering melakukan latihan-latihan salah satunya bermain futsal atau berolahraga lainnya. Orang yang kebutuhan istirahat dan tidurnya tidak terpenuhi akan menyebabkan gangguan tidur.(Tegar Rizky, 2017).

Latihan-latihanan fisik dan olahraga yang berlebihan yang tidak teratur dapat menyebabkan gangguan tidur, ini dikarenakan setelah melakukan olahraga suhu tubuh akan meningkat dan memerlukan beberapa jam untuk kembali kedalam keadaan suhu yang normal sehingga pikiran merasa tegang yang menyebabkan tidak bisa tidur, selain itu olahraga yang berlebihan akan mengakibatkan ketegangan otot dan akan memerlukan beberapa jam untuk kembali rileks (Muh Anwar Hafid, 2016: Rafiudin,2009).

b. Internet

Media sosial merupakan sebuah media online melalui aplikasi berbasis internet, dapat digunakan untuk berbagi, berpartisipasi dan menciptakan konten berupa blog, wiki, forum, jejaring sosial dan ruang dunia virtual yang didukung oleh teknologi multimedia yang semain canggih dan hebat. Media sosial memiliki kelebihan yaitu cepat dalam penyebaran informasi, sebaliknya, kelemahannya yaitu mengurangi intensitas interaksi interpersonal secara langsung atau tatap muka, kecanduan yang berlebihan serta persoalan hukum karena kontennya yang melanggar moral, privasi serta peraturan (Sudiyatmoko, 2015 dalam Punkasaningtiyas, 2017).

Menurut Carrol & Kirkpatrick (2011) dalam Resti Punkasaningtyas (2018) menjelaskan, adanya media sosial memberi pengaruh kepada penggunanya, baik manfaat atau kerugian.

1) Manfaat internet Remaja

Remaja yang menggunakan media sosial/internet untuk mempererat tali persahabatandan kekeluargaan dengan para teman-teman, seperti sekolah, organisasi, komunitas, orang tua, keluarga dan aktivitas lainnya. Media sosial memberi kemudahan bagi remaja untuk

menjalin hubungan dan kesempatan untuk belajar dengan satu sama lain.

2) Internet memberikan lingkungan yang mendukung untukmengeksplorasi persahabatan, status sosial, juga memberi kesempatanuntuk berbagi dan mendiskusikan kesukaan atau hobi remaja, sepertimusik, film dan hobi remaja lainnya.
3) Situs media sosial dapat memungkinkan remaja menemukan dukungan online untuk orang penyandang penyakit, cacat atau yang mempunyai kekurangan lainnya. Namaun dengan banyak nya manfaat bagi remaja, ada dampak negatif nya bagi kesehatan, remaja yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain internet, termasuk pada malam hari. Hal ini tidak menutup keungkinan akan mengganggu proses tidur, sehingga kualitas tidur menjadi buruk, yang sebagaimana seharusnya tidur dengan nyaman tanpa ada beban pikiran. Pada faktanya, saat akan memulai tidur, meraka tetap menghiraukan pemberitahuan dari berbagai konten dari internet dalam waktu yang lama (Lenhart, dkk, 2010 dalam Punkasaningtyas, 2017).

   Kerugian dari penggunaan internet membuat kecanduan atau ketergantungan. Konten yang berda di internet serta jejaringan yang luas dan sangat memberi kenyamanan bagi remaja membuat remaja tidak bisa lepas darinya, sehingga remaja menjadi kecanduan media sosial.

   Gaya hidup remaja yang buruk yang membuat mereka banyak menghabiskan waktu untuk bermain internet. Tidak mengenal waktu, bahkan waktu tidur mereka gunakan untuk mengoperasikan internet. Sehingga pada saat bangun di pagi hari, mereka akan terlambat bangun tidur, bahkan pada saat bangun tidur badan terasa tidak segar dan tidak semangat, hal ini yang disebut dengan gangguan tidur atau insomnia.

Menurut Kanisius (2009). Mengubah kebiasaan sehari-hari tidak dapat dilakukan begitu saja dalam satu malam. Penting untuk memiliki

pandangan sehat dan mempertimbangkan hasil-hasil sehat dengan tidak sehat dari kebiasaan sehari-hari. Untuk itugaya hidup sehat agar tidak terjadi insomnia sebaiknya :

1) Menghindari minum-minuman berkafein atau beralkohol beberapa jam sebelum tidur.

   Meskipun alkohol dapat bertindak sebagai penenang, namun dapat mengganggu pola-pola tidur normal. Hal yang sama berlaku untuk rokok. Pertimbangan untuk menghindari keduanya. Merokok akan mengganggu saluran pernafasan dan menyebabkan radang lapisan lendir sehingga mengganggu aliran oksigen yang menimbulkan insomnia.
2) Jangan makan berlebihan sebelum tidur karena proses pencernaan dapat mengganggu siklus tidur.
3) Hindari melamun sebelum tidur
4) Hindari stres, dan
5) Berolahraga secara teratur

Karena kelompok remaja merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat sehingga saat pagi hari sebagian besar dari remaja sudah harus bangun awal untuk bersiap berangkat sekolah. Sedangkan remaja dapat mengalami kesulitan jatuh tertidur sampai hari telah larut dan terbangun di pagi buta. Adanya beban tugas juga menuntut mereka untuk terjaga hingga larut, bahkan pagi hari karena harus segera menyelesaikan tugasnya. Sedangkan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang karena keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan.Individu yang mengalami kelelahan akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, terutama jika kelelahan tersebut dari aktivitas yang menyenangkan, sebaliknya, jika kelelahan dari aktivitas yang berlebihan dan tidak teratur malah akan membuat seseorang sulit untuk tidur dimalam hari (Riyadi, dkk, 2015 dalam Baso, 2018).Skala gaya hidup yang digunakan adalah skala Likert dengan 8 pernyataan, dikutip dari bebrapa sumber yaitu Azad MC (2015) ;

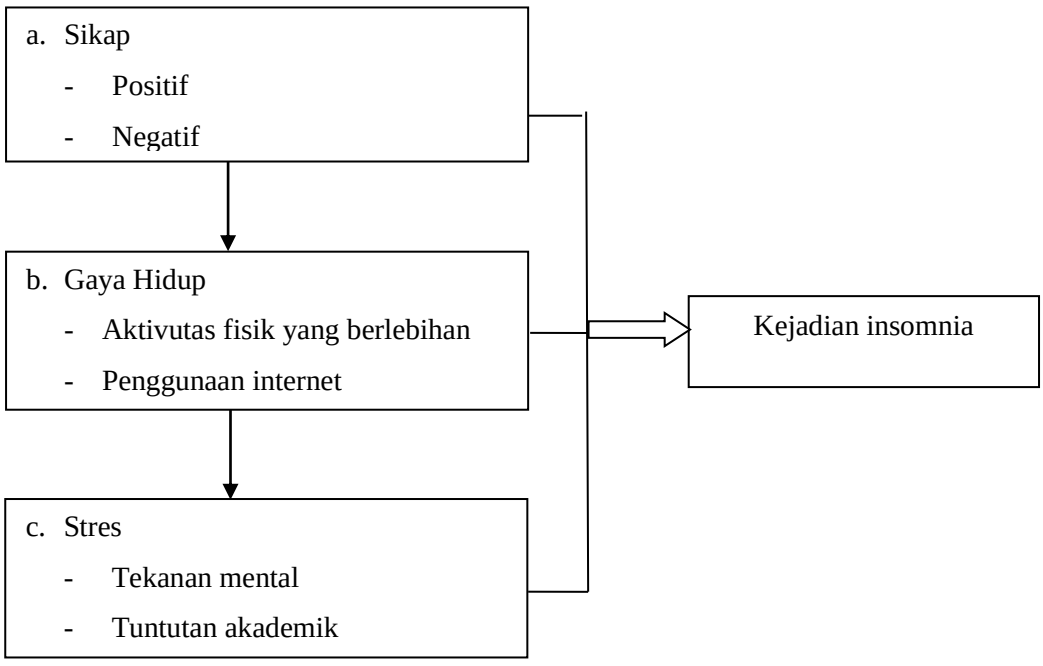
Rizky (2017) & Punkasaningtyas (2017)dan diuji validitas. Dalam skala Likert, pernyataan-pernyataan yang diajukan, dengan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju, didapatkan hasil ukur sehat jika responden menjawab <22 mean, tidak sehat jika responden menjawab ≥22 mean

2.4 Penelitian Terkait

1. Nurhalija Ulfiana tahun 2018 dengan judul hubungan penggunaan internet dengan kejadia insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan.Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Insomnia dapat menyebabkan menurunya semangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup remaja (mahasiswa). Oleh karenanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional study, dengan melibatkan mahasiswa keperawatan sebanyak 44 orang dengan pendekatan purposive sampling. Hasil analisa statistik dengan menggunakan uji Spearman Correlation menunjukkan nilai r sebesar 0.368 dan p value = 0.014. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa (p: 0.014 < α: 0.05).
2. Afnal asrifuddin, dkk tahun 2018, dengan judul hubungan tingkat stres dan kecanduan smarthphone dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 binsus manado. Gangguan kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya stres dan kecanduan smartphone. Stres pada remaja merupakan salah satu penyebab dari gangguan tidur oleh karena adanya tekanan seperti dalam mengerjakan tugas sekolah, ujian serta berkaitan dengan masa pertumbuhan. Penggunaan smartphone secara berlebihan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang menjadi terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres

dengan gangguan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Binsus Manado. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian studi potong lintang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2018. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa-siswi di SMA Negeri 9 Binsus Manado. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 173 responden. Instrumen yang digunakan yaitu Perceived Stress Scale-10, Smartphone Addiction Scale-Short Version dan Pittsburgh Sleep Quality Index. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi-Square. Persamaan penelitian ini dengan penelitian terkait adalah terletak pada variabel devenden, kemudian analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan penelitian terkait juga sama yaitu : *cross sectional*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terkait adalah teknik pengambilan sampel. Penelitian terkait menggunakan teknik purposive sampling, sedangkan penelitian ini menggunakan total sampling.

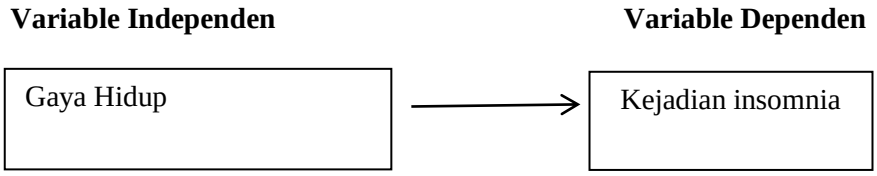
2.5 Kerangka Teori



Skema 2.1

Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep



Skema 2.1

Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah pertanyaan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih vaeiabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian. Setiap hipotesis terdiri atas suatu unit atau bagian dari permasalahan (Nursalam, 2016). Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah :

Hipotesis Ha :

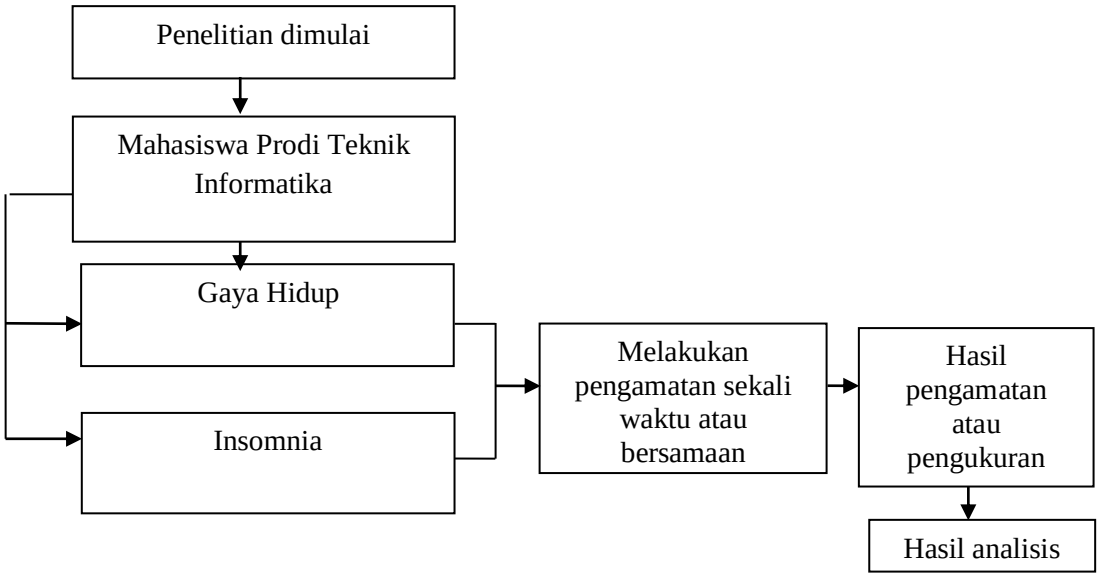
Ada hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan rancangan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara faktor resiko dengan penyakit (efek), observasi atau pengukuran terhadap variabel bebas (faktor resiko) dan variabel tergantung (efek) di lakukan sekali dalam waktu yang bersamaan. Adapaun rancangan penelitian dapat dilihat pada skema 3.1 berikut ini :

Rancangan Penelitian



Skema 3.1 Rancangan Penelitian (Hidayat, 2014)

3.2 Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Adapun bentuk pernyataan yang berkaitan dengan gaya hidup berjumlah 8 pernyataan dalam bentuk skala likert. Alat ukur yang digunakan menggunakan skala likert yang terdiri dari 4 kategori. Untuk pernyataan Positif: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), Sangat Tidak Setuju (1), dan untuk Pernyataan negatif juga menggunakan kategori Sangat Setuju

(1), Setuju (2), Tidak Setuju (3), Sangat Tidak Setuju (4). Hasil ukur faktor gaya hidup, jika <22 mean gaya hidupnya sehat, jika skornya ≥22 mean gaya hidupnya tidak sehat. Bentuk pernyataan yang berkaitan dengan kejadian insomnia berjumlah 8 pernyataan Ya/Tidak dimana responden tinggal memilih jawaban yang telah tersedia. Hasil ukur insomnia, insomnia jika responden menjawab pertanyaan ≥5 dan tidak insomnia jika responden menjawab <5.

3.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

   Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang berjumlah 43 orang.

2. Sampel Penelitian

   Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik pengambilan *Total Sampling.* Teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden.

3. Kriteria Sampel

   Kriteria sampel ditentukan melalui kriteria inklusi dan eksklusi.

   Kriteria inklusi dalam pengambilan sampel adalah:

   a. Seluruh mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

   Kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah:

   a. Mahasiswa baru tidak hadir saat dilakukan penelitian.

3.4 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2022.

3.5 Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah mendefenisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati. Sehiingga memungkinkan penelliti

untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Hidayat, 2014).

Defenisi operasional pada penelitian ini untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

Variabel Independen	**Defenisi operasional**	**Alat ukur**	**Skala ukur**	**Hasil ukur**
Gaya hidup	Gaya hidup merupakan kebiasaan responden dalam melakukan aktifitas sehari-hari yang dapat berefek pada kejadian insomnia yang dialami	Lembar kuesioner dengan 8 pernyataan	Ordinal	0 = tidak sehat jika skor<22 1 = sehat jika skor ≥22
Variabel dependen				
Insomnia	Suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur terutama untuk tidur dimalam hari.	Lembar kuesioner dengan 8 pernyataan	Nominal	0 = tidak insomnia jika skor ≥ 5 1 = insomnia jika skor <5

BAB IV
BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

Tabel 4.1 : Anggaran biaya penelitian yang diajukan

No	Komponen	Biaya yang diusulkan
1	Honorarium untuk pelaksana	Rp 1.200.000
2	Pembelian bahan , fotocopy, surat-menyurat, penyusunan laporan, cetak, penjilidan, publikasi, pulsa, internet, bahan pembuatan alat bagi mitra	Rp. 3.000.000
3	Perjalanan untuk survei/sampling data, sosialisasi/pelatihan/pendampingan/evaluasi, seminar/workshop, akomodasi, konsumsi,perdiem/lumpsum, transport	Rp 900.000
4	Peralatan untuk penunjang penelitian lainnya	Rp 900.000
Jumlah		Rp 6.000.000

Tabel 4. 2 : Jadwal kegiatan penelitian Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021/2022

No	Kegiatan	Mei	Juni	Juli	Agustus
1	Persiapan penelitian	✓			
2	Penyusunan instrumen		✓		
3	Pelaksanaan penelitian			✓	✓
4	Menganalisis data				✓
5	Penyusunan laporan				✓

BAB V
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 orang. Dari hasil pengumpulan data disajikan sebagai berikut:

5.1 Analisa Univariat

Analisa univariat adalah analisis yang bertujuan untuk mendiskripsikan berbagai karakteristik data penelitian. Karakteristik responden tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

1. Gaya Hidup

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

No	Gaya hidup	Frekuensi	Persentase (%)
	Tidak sehat	**24**	**55,6**
	Sehat	19	44,4
	Jumlah	**43**	**100**

Keterangan : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden gaya hidupnya tidak sehat sebanyak 24 orang (55,6%).

2. Kejadian Insomnia

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

No	Kejadian insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
	Tidak insomnia	15	34,7
	Insomnia	**28**	**65,3**
	Jumlah	**43**	**100**

Keterangan : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia sebanyak 28 orang (65,3%).

5.2 Analisa Bivariat

Analisa bivariat ini digunakan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (X^2), dengan derajat kepercayaan $\alpha < 0,05$.

1. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia

Tabel 5.3 Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Gaya hidup	Kejadian insomnia						P *Value*	*POR*
	Tidak insomnia		Insomnia		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Tidak sehat	1	5,0	23	95,0	24	100	0,000	0,021
Sehat	14	71,9	5	28,1	19	100		
Total	**15**	**34,7**	**28**	**65,3**	**43**	**100**		

Keterangan : Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa dari 24 responden yang gaya hidup tidak sehat ada 1 responden yang tidak mengalami insomnia. Sedangkan dari 19 responden gaya hidup sehat ada 5 responden yang mengalami insomnia. Hasil uji analisis statistik diperoleh bahwa p value = 0,000 (< 0,005) sehingga hipotesis nol ditolak, ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahaiswa prodi Teknik Informatika . Sedangkan nilai POR = 0,021, dapat di simpulkan bahwa gaya hidup memiliki resiko 0,021 kali mengalami kejadian insomnia pada mahaiswa prodi Teknik Informatika.Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai POR=2,8, hal ini berarti responden yang gaya hidup tidak sehat berpeluang 3 kali untuk mengalami insomnia.

5.3 Pembahasan Penelitian

1. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia. Hasil ini didukung oleh sebagian besar responden memiliki gaya hidup tidak

sehat lebih banyak mengalami kejadian insomnia 95,0%. Remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat akan lebih banyak mengalami kejadian insomnia jika dibandingkan dengan remaja yang gaya hidup sehat.

Gaya hidup tidak sehat pada remaja cenderung memiliki kebiasaan melakukan aktifitas sehari-hari seperti mengakses internet dimalam hari, memiliki aktivitas fisik yang berlebihan yang mengakibatkan adanya kelelahan sehingga berefek pada terganggunya kenyamanan pada saat akan tidur. Jika gaya hidup tersebut tidak dilakukan pengontrolan akan menjadi suatu kebiasaan buruk yang berdampak pada kejadian insomnia.

Kebiasaan yang buruk dalam mengakses berdampak negatif terhadap kesehatan, remaja yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain dengan internet, termasuk pada malam hari, hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu proses tidur, sehingga proses tidur menjadi buruk, yang sebagaimana seharusnyatidur dengan nyaman tanpa ada beban pikiran, pada faktanya, saat akan memulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari berbagai konten dari internet dalam waktu yang lama (Lenhart, dkk, 2010 dalam Punkaningtyas, 2017).

Remaja yang memiliki gaya hidup sehat melakukan kegiatan akan mampu melakukan pengontrolan terhadap segala aktivitas yang dilakukan, sehingga segala aktivitas yang dilakukannya merupakan aktivitas yang menyenangkan. Kondisi tersebut memberikan kenyamanan pada remaja yang berdampak pada ketenanggan remaja ketika akan tidur.

Remaja yang memiliki gaya hidup sehat yang mengalami kejadian insomnia meskipun telah menghindari minum-minum berkafein dan berolahraga secara teratur, namun tetapi mengalami insomnia dapat disebabkan kesalahan dalam melakukan aktivitas olaharga misalnya melakukan kebiasan olahraga dimalam hari akan menyebabkan lebih lambat untuk tidur sehingga akan mengganggu kualitas tidur remaja. Remaja yang telah menghindari minum-minum berkafein, namun ketika selalu berpikir aktif, khawatir, merencanakan, dan menganalisis segala sesuatu sebelum tidur dapat menyebabkan remaja mengalami insomnia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan menemukan kontribusi penting dari kekhawatiran tentang tidur, kekhawatiran terhadap aktivitas belajar yang akan dihadapi disiang hari akan berakibat pada kejadian insomnia pada remaja (Azzad, 2018)

Kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur seseorang karena keletihan akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan.Individu yang mengalami kelelahan akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, terutama jika kelelahan tersebut dari aktivitas yang menyenangkan, sebaliknya, jika kelelahan dari aktivitas yang berlebihan dan tidak teratur malah akan membuat seseorang sulit untuk tidur dimalam hari (Riyadi, dkk, 2015 dalam Baso, 2018)

Hasil penelitian didukung oleh jurnal penelitian yang dilakukan oleh Lisa Puspita Dewi (2017) dimana terdapat hubungan antara penggunaan internet (jaringan sosial) dengan kejadian insomnia pada remaja. Hasil yang sama juga dibuktikan oleh penelitian Erwani dan Nofriandi (2017) yang melakukan penelitian pada lansia menemukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia.

Berdasarkan asumsi peneliti, dengangaya hidup sehat seperti melakukan pengontrolan terhadap pemakaian, maka waktu jatuh tidur akan cepat dan tidak akan terjadinya insomnia. Namun sebaliknya jika pemakaian internet terlalu lama tanpa ada pengontrola maka akan mengakibatkan kecanduan dan akan menjadi sulit tidur.

BAB VI
PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden dengan gaya hidup tidak sehat.
2. Sebagian besar responden mengalami insomnia.
3. Terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada mahasiswa prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

B. Saran

1. Aspek Teoritis
   a. Bagi Institusi Pendidikan

      Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan dan menambah referensi kepustakaan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja.

   b. Bagi Peneliti Selanjutnya

      Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan awal peneliti selanjutnya untuk menghubungkan ke variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja.

2. Aspek Praktis
   a. Bagi Prodi Teknik Informatika

      Diharapkan kepada Prodi Teknik Informatika agar dapat lebih meningkatkan pemberian informasi pencegahan dan menanggulangi insomnia pada mahasiswa dan praktik dalam memelihara kesehatan pada mahasiswa yang mengalami insomnia.

   b. Bagi Mahasiswa Teknik Informatika

      Diharapkan mahasiswa menerapkan gaya hidup sehat dalam pencegahan insomnia sehingga mampu melakukan pengontrolan terhadap segala aktivitas yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

Asmadi, (2009). Fundamental keperawatan. Jakarta : Salemba Medika.

Asrifudin, Afnal,dkk. (2018).Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Reamaja Di SMA Negeri 9 Binsus Manado. Jurnal Kesmas, Vol. 7 No, 2018.

Azwar, S. (2011). Reabilitas dan Validitas. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Baso, Miranda C. (2018). Hubungan Antara Kualitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 5, 2018.

Hafid, Muhammad, A. (2016). Pengaruh Tingkat Kelelahan Akibat Aktivitas Fisik Malam Dengan Kejadian Insomnia pada Olahragawan Futsal http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/join/article/view/1996. Di akses pada tanggal 22 mei 2019.

Halis, Farida, D, K, dkk. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Akan Mengahdapi Ujian akhir Smester (UAS) Di Universitas Tribhuana Tunggadewi Malang. Nursing News, Volume 2, Nomor 1, 2017.

Hidayat. (2011). Metodelogi Dalam Penelitian. Jakarta

Kairupan, Juwinda, M,A, dkk. (2016). Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di SMA 1 Romboken Kabupaten Minahasa. Ejournal Keperawatan (e-kp) Volume 4 November 1, Mei 2016.

Martha, Arnoldi. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Keperawatan, 2018.

Notoatmodjo. (2010). Metodelogi Penelitian. Jakarta : Salemba Medika.

Nursalam. (2016). Metodelogi Penelitian Dalam Keperawatan. Yogyakarta :

Oryza, Widya, dkk. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas ‘Aisyah’ Yogyakarta.

Pangestika, Ghina, dkk. (2017). Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. Dunia Keperawatan, Volume 6, Nomor 2, September2018: 107-

115.https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/viewFile/4412/pdf. di akses pada tanggal 23 mei 2019.

Pieter, Heri Zan & Lubis, Namora Lumongga. (2010). Pengantar Dalam Keperawatan. Jakarta : Kenanga.

Punkasaningtiyas, Resti. (2017). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 20 Surabaya.

Putra, Winadi, P, dkk. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang. JKD, Vol. 6, No. 2, April : 1361-1369.

Putri, Tesa, D.R & dkk. (2014). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 10 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjung Pura Pontianak.Naskah Publikasi.

Rizky, Tegar. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, (Online), (http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/15562/11.NASKAH%20PUBLIKASI.pdf?sequence=11&isAllowed=y). Di Akses pada tanggal 22 mei 2019.

Sarwono, Sarlito A. (2016). Psikologi Remja. Jakarta : Rajawali Pers.

Ulfiana, Nurhalija. (2018). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadia insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan.

Wawan, A. & Dewi, M. (2011). Teori & Pengukuran, Sikap dan Perilaku Manusia dilengkapi Contoh Kuesioner. Jogjakarta: Nuha Medika.

Wulandari, A & Susilo, Yekti. (2011). Cara Jitu Mengatasi Insomnia. Yogyakarta.

Zahara, Raudhatul, dkk. (2018). Gambaran Insomnia PadaRemaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru. JOM FKP, Vol, 5 No.2. (Juli-Desember) 2018.

Lampiran

Biodata Ketua Tim Penelitian Dosen

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	096 542 204
5.	NIDN	1028088902
6.	Tempat Tanggal Lahir	Bangkinang/28 Agustus 1989
7.	Email	zurrahmi10@gmail.com
8.	No Telepon/ HP	085265992150
9.	Alamat kantor	Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kab. Kampar Prop Riau
10.	No Telepon/ Faks	(0762) 21677
11.	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1 = orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Analisis Kualitas Lingkungan 2. Toksikologi Lingkungan

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	**S-2**	**S-3**
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Tuanku Tambusai	Universitas Riau	
Bidang Ilmu	Kebidanan	Kesehatan Lingkungan	
Tahun Masuk-Lulus	2013-2014	2016-2019	

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	**Tahun**	**Judul Penelitian**	**Pendanaan**	
			Sumber	**Jumlah (RP)**
1	2019	Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019	Dana hibah YPTT	6.000.000,-
2	2020	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Kolostrum Dengan Pemberian Kolostrum di Desa Kuok	Dana hibah YPTT	6.000.000,-

		Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2019		
3	2021	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pengunjung Cafe Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bangkinang	Dana hibah YPTT	6.000.000,-
4	2021	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021	Dana hibah YPTT	6.000.000,-
5	2022	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Baru Prodi S1 Kesehatan Masyarakat terhadap Pencegahan Seks Pranikah di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	Dana hibah YPTT	6.000.000,-

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (RP)
1	2020	Pemantauan Tumbuh Kembang Anak Prasekolah di PAUD/TK Ar-Raafi Kampar	Dana hibah YPTT	2.000.000,-
2	2021	Edukasi Gizi Mp-Asi Pada Ibu Dengan Anak Usia 0 -24 Bulan Di Paud Aqila Kids Kabupaten Kampar	Dana hibah YPTT	2.000.000,-
3	2021	Pengenalan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SDN 011 Bukit Kratai Rumbio Jaya	Dana hibah YPTT	2.000.000,-
4	2022	Penyuluhan Kunjungan Antenatal Care (ANC) Pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Laboy Jaya	Dana hibah YPTT	2.000.000,-

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/ Tahun
1	Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019	Jurnal Ners	Volume 4 Nomor 1, Tahun 2020
2	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Kolostrum Dengan Pemberian Kolostrum di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2019	Jurnal Doppler	Volume 4 Nomor 1, Tahun 2020
3	Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Pengunjung Cafe Terhadap Penerapan Protokol Kesehatan Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bangkinang	Jurnal Ners	Volume 5 Nomor 1, Tahun 2021
4	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2021	Jurnal Prepotif	Volume5 Nomor 2, Tahun 2021
5	Edukasi Gizi Mp-Asi Pada Ibu Dengan Anak Usia 0 -24 Bulan Di Paud Aqila Kids Kabupaten Kampar	Jurnal Covit	Volume 1 Nomor 1, Tahun 2021
6	Pengenalan Senam 6 Langkah Cuci Tangan dan Senam Irama Pada Siswa Kelas 5 dan 6 di SDN 011 Bukit Kratai Rumbio Jaya	Jurnal Covit	Volume 1 Nomor 2, Tahun 2021

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Bangkinang, Agustus 2022

Pengusul

(Zurrahmi Z.R, S.Tr.Keb. M.Si)

Biodata Anggota Tim Penelitian Dosen

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap	Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan fungsional	Asisten Ahli
4.	NIP	
5.	NIDN	1003039202
6.	Tempat Tanggal Lahir	Teluk Dalam/03 Maret 1992
7.	e-mail	Putriekasugiarti@gmail.com
8.	No Telepon/ HP	081370359020
9.	Alamat kantor	Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kab. Kampar Prop. Riau
10.	No Telepon/ Faks	(0762) 21677
11.	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1 = -orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Keperawatan Anak II 2. Keperawatan Dasar I

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	**S-2**	**S-3**
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Gajah Mada	Universitas Andalas	-
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan	-
Tahun Masuk-Lulus	2011-2016	2017-2019	-

C. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	**Tahun**	**Judul Penelitian**	**Pendanaan**	
			Sumber	**Jumlah (RP)**
1	2020	Gambaran Kejadian Diare pada Anak Usia <2 tahun di Puskesmas Kampar	Dana hibah YPTT	5.800.000,-
2.	2020	Penerapan Protokol Kesehatan COVID-19 Mahasisw Universitas	Dana Hibah YPTT	5.000.000

		Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020		

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (RP)
1.	2020	Edukasi Gizi MP-ASI pada Ibu Dengan Anak Usia 0 -24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Ridan Permai.	Dana Hibah YPTT	2.000.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.
Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Bangkinang, Agustus 2022

Pengusul

(Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep)

Biodata Anggota Tim Penelitian Dosen

A. Identitas Diri

1.	Nama	Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Assisten Ahli
4.	NIP.TT	096 542 174
5.	NIDN	1004069002
6.	Tempat Tanggal Lahir	Bangkinang/ 04 Juni 1990
7.	Email	rizkirahmawati48@gmail.com
8.	No Telepon/ HP	081277797145
9.	Alamat kantor	Jln. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kab. Kampar-Prop. Riau
10.	No Telepon/ Faks	(0762) 21677
11.	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1 = orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Sosiologi Antropologi Kesehatan 2. Etika dan Hukum Kesehatan 3. Promosi Kesehatan 4. Komunikasi Kesehatan

B. Riwayat Pendidikan

	S-1	**S-2**
Nama Perguruan Tinggi	STIKes Tuanku Tambusai Riau	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Bidang Ilmu	Kesehatan Masyarakat	Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk-Lulus	2011-2013	2013-2015

C. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No	**Tahun**	**Judul Penelitian**	**Pendanaan**	
			Sumber	**Jumlah (Rp)**
1	2018	Hubungan Pengetahuan dan Pelatihan dengan Tingkat Kepatuhan Penggunaan Alat Pelindung Diri (APD) pada Petugas Penyapu Jalan di Kecamatan Bangkinang	Mandiri	6.000.000,-
2	2019	Pengaruh Coklat Hitam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di	Mandiri	6.000.000,-
3	2020	Analisis Peran Kader Dalam Kegiatan Posyandu di Puskesmas Kuok	Mandiri	6.200.000,-

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 3 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	11-12 April 2018	Penyuluhan Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Bagi Anak Remaja di SMPN 1 Bangkinang Kota 2018 (Ketua)	Mandiri	1.641.200,-
2	**2018/2019** 20-21 Agust 2018	Penyuluhan PHBS pada SD IT Kecamatan XIII Koto Kampar 2018 (Ketua)	Mandiri	1.641.200,-
3	10-11 April 2019	Penyuluhan Bahaya Seks Bebas di MTS Muhammadiyah Penyesawan 2019 (Ketua)	Mandiri	1.641.200,-
4	**2019/ 2020** 14 -15 Januari 2020	Pengolahan Limbah Rumah Tangga Menjadi Pupuk Kompos di Desa Pulau Jambu Tahun 2020 (Ketua)	Mandiri	2.550.000-,
5	10-14 Maret 2020	IbM *Home Industry* Pembuatan MP-ASI di Posyandu Kamboja Desa Lereng Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020 (Ketua)	Mandiri	2.850.000-,

E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam 3 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Nomor/ Tahun
1	Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Tapung Perawatan Tahun 2015	Jurnal Obsesi	Volume 1 Nomor 2 Desember, Tahun 2017
2	Faktor-Faktor Peningkatan Terjadinya Kecelakaan Kerja di Bagian Produksi di PT. Johan Kabupaten Kampar Tahun 2016	Jurnal Prepotif	Volume 1 Nomor 1 April, Tahun 2017
3	Hubungan Umur dan Pengetahuan Dengan Keputusan Ibu Dalam Pemilihan Tenaga Penolong Persalinan di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sahilan Tahun 2017	Jurnal Prepotif	Volume 1 Nomor 2 Oktober, Tahun 2017
4	Hubungan Sosial Budaya dan Peran Guru Dengan Rendahnya Pelaksanaan PHBS di SDN 001	Jurnal Prepotif	Volume 2 Nomor 1 April, Tahun 2018

5	Hubungan Pengetahuan, Pendidikan dan Pelatihan dengan Tingkat Kepatuhan Penggunan Alat Pelindung Diri (APD) pada Petugas Penyapu Jalan di Kecamatan	Jurnal Prepotif	Volume 3 Nomor 1 April, Tahun 2019
6	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Tahun 2018	Jurnal Obsesi	Volume 2 Nomor 1, Tahun 2018
7	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat di RSUD Bangkinang Tahun	Jurnal Prepotif	Volume 3 Nomor 2 Oktober, Tahun 2019
8	Analisis Peran Kader Dalam Kegiatan Posyandu di Puskesmas Kuok Tahun 2020	Jurnal Doppler	Volume 4 Nomor 1 April, Tahun 2020

F. Perolehan HKI dalam 5 tahun terakhir

No	Judul/ Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ ID
1	Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu yang Memiliki Bayi 6-11 bulan di Desa Petapahan Wilayah Kerja Puskesmas Tapung Perawatan	2019	Hak Cipta	000184940

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan laporan penelitian.

Bangkinang, Agustus 2022

Pengusul

(Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes)

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PRODI TEKNIK INFORMATIKA UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI

Identitas Responden

1. Nama (inisial) :
2. Jenis kelamin : L / P
3. Umur :
4. Hari/Tgl :

A. Kuesioner Pengukuran Insomnia

Berilah tanda (√) pada kolom Ya jika menganggap pernyataan ini benar atau pada kolom Tidak jika menganggap pernyataan ini adalah salah.

No	Pernyataan	Jawaban	
		Ya	Tidak
1.	Saya merasa sulit untuk tertidur pada malamhari.		
2.	Saya merasa cemas saat bangun dipagi hari		
3.	Saya sering terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur lagi.		
4.	Saya merasa bangun terlalu cepat.		
5.	Saya merasa tidur saya tidak memuaskan.		
6.	Saya merasa kurang semangat atau kurang segar saat bangun tidur.		
7.	Saya merasa mudah marah dan tersinggung.		
8.	Saya merasa sulit beraktivitas pada siang hari karena badan terasa tidak segar.		

B. Kuesioner Pengukuran Gaya hidup

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa kesulitan tidur saat setelah beraktivitas				
2.	Aktivitas yang terlalu banyak membuat saya kesulitan untuk tidur				
3.	Saya mudah dalam mengakses internet				
4.	Saya sering mengakses internet di malam hari menjelang tidur				
5.	Saya merasa sangat lelah setelah bekerja dan sulit tidur di malam hari				
6.	Saya merasa pusing saat melakukan aktivitas.				
7.	Saya sering merasa ada yang mengganjal di kelopak mata				
8.	Anggota badan saya selalu terasa begitu penat di malamhari.				

Lampiran

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar-Riau Kode Pos. 28412
Telp.(0762) 21677, 085278005611, 085211804568

Bangkinang, 15 Agustus 2022

Nomor : 233 / LPPM/UPTT/VIII/2022
Lamp : -
Perihal : **Izin Pelaksanaan Penelitian**

Kepada Yth,
Bapak/ Ibu Kepala Prodi S1 Teknik Informatika FT-UP
Di
Tempat

Assalamu'alaikum. Wr, Wb
Dengan Hormat,

Do'a dan harapan kami semoga Bapak/Ibu senantiasa dalam keadaan sehat wal'afiat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari. *Amin.*

Disampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa dalam memenuhi kewajiban dosen yang tertuang dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi, bahwa setiap dosen harus melaksanakan tugas penelitian setiap tahunnya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu Kepala Prodi S1 Teknik Informatika FT-UP untuk dapat memberikan izin pelaksanaan penelitian di Prodi Teknik Informatika kepada dosen :

Nama Ketua Peneliti	:	Zurrahmi, Z.R, S.Tr.Keb, M.Si
NIDN/ NIP	:	1028088902
Program Studi	:	Prodi DIV Kebidanan
Anggota	:	Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep, Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes
Judul Penelitian	:	Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.
Wassalam.

Ketua

Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP – TT 096.542.108

UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
e-mail : lppm.tambusai@yahoo.co.id
Alamat : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang, Kampar-Riau Kode Pos. 28412
Telp.(0762) 21677, 085278005611, 085211804568

SURAT PERINTAH TUGAS
No : 224 /LPPM/UP-TT/PD/VIII/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	: Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
Jabatan	: Ketua LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Alamat	: Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Menugaskan Kepada :

Nama Ketua Peneliti	:	Zurrahmi, Z.R, S.Tr.Keb, M.Si
NIDN/ NIP TT	:	1028088902
Anggota	:	Ns. Putri Eka Sudiarti, M.Kep, Rizki Rahmawati Lestari, M.Kes
Program Studi	:	Prodi DIV Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Judul Penelitian	:	Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Melaksanakan kegiatan Penelitian di periode Agustus 2022. Dengan dikeluarkannya surat tugas ini, maka yang bersangkutan wajib melaksanakan tugas dengan sebenarnya dan bertanggungjawab kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Demikian surat tugas ini dibuat, untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang, 15 Agustus 2022
LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
Ketua

Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd
NIP-TT. 096.542.108

KETERANGAN
DARI PEJABAT YANG MEMBERI TUGAS

Tempat kedudukan pegawai yang memberi tugas	Berangkat Tanggal, tandatangan	Tiba kembali Tanggal, tandatangan
	..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua, **Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd** **NIP-TT. 096.542.108**	..... Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Ketua, **Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd** **NIP-TT. 096.542.108**

DARI PEJABAT DI TEMPAT YANG DIKUNJUNGI

Tempat kedudukan pegawai yang dikunjungi	Tiba di Tanggal, tandatangan	Berangkat dari Tanggal, tandatangan

Rincian Anggaran Penelitian

Rancangan biaya yang digunakan dalam IbM ini adalah sebesar Rp 6.000.000,- (*Enam Juta Rupiah*) dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Anggaran Biaya

A. Honor					
Honor	**Honor/Jam(Rp)**	**Waktu (Jam/Minggu)**	**Minggu**	**Honor per Tahun (Rp)**	
				Tahun I	
Ketua	3000	6	48	864000	
Anggota I	2000	6	48	576000	
Anggota II	2000	6	48	576000	
SUB TOTAL (Rp)				**2.016.000**	
B. Bahan Habis Pakai dan Peralatan					
Materil	**Justifikasi Pemakaian**	**Kuantitas**	**Unit**	**Harga(Rp)**	**Harga Peralatan Penunjang (Rp)**
1. Bahan Habis Pakai					
Tinta hitam refiil	Administrasi	3	tabung	125000	375000
Tinta warna	Administrasi	1	tabung	125000	125000
Kertas A4	Administrasi	3	rim	55000	165000
Fotocopy	Administrasi	1	Paket	500000	500000
Biaya Pulsa	Komunikasi Selama Penelitian	1	Paket	144000	144000
Surat menyurat	Perizinan	1	Paket	300000	300000
Pelaporan	Laporan/Penggandaan	3	Exp	125000	375000
SUB TOTAL (Rp)					**1.984.000**
C. Perjalanan					
Material	**Justifikasi Pemakaian**	**Kuantitas**	**Unit**	**Harga(Rp)**	**Harga Perjalanan (Rp)**
					Tahun I
Survei lokasi	Transportasi Survei	2	kali PP	50000	100000
Pengambilan data	Transportasi Pengambilan data	5	kali PP	100000	500000
SUB TOTAL (Rp)					**600.000**

D. Konsumsi					**500.000**
E. Lain-lain					
Materil	**Justifikasi Pemakaian**	**Kuantitas**	**Unit**	**Harga(Rp)**	**Honor Lain-lain (Rp)**
					Tahun I
Pengolahan dan analisa data	Pengolahan dan analisa data	1	Paket	400000	400000
Luaran Penelitian	Publikasi Jurnal	1	paket	500000	500000
SUB TOTAL (Rp)					**900.000**
Total Anggaran yang Diperlukan (Rp)					**6.000.000**

madani
bakery and cake
Tanggal Pemesanan 12/3/16
Tanggal dan waktu pengambilan
Tanda Tangan
BON KOM
LITER
JUMLAH
30,76
200.000
RP. 200.000
12/3/16
TERIMA KASIH
SELAMAT JALAN
HORMAT KAMI
SAMPODE TAPA 2
RP. 0853 6575 7087
NOMOR
KETERANGAN
Harga
Jumlah
Nasi kotak
Jus
Kosigin
JUMLAH RP. 75.000

RUMAH MAKAN
"SAMPODE TAPA 2"
Jl. Sringanarganja (Depan BAP) - Bangkinang
HP. 0853 8575 7067

Bangkinang
Kepada
Di 26/9/86
NOMOR

MENERIMA PESANAN :
NASI BUNGKUS DAN NASI KOTAK
Untuk Keperluan Pesta, Ulang Tahun, Acara Kantor, Dll
Menu Special : Ompiong Santan Badadiah

Banyaknya	KETERANGAN	Harga	Jumlah
2	Nasi kotak		30.000
2	Jus		2000
2	keripik empang		3000

Terima Kasih
Semoga Anda Puas
Yang Terima

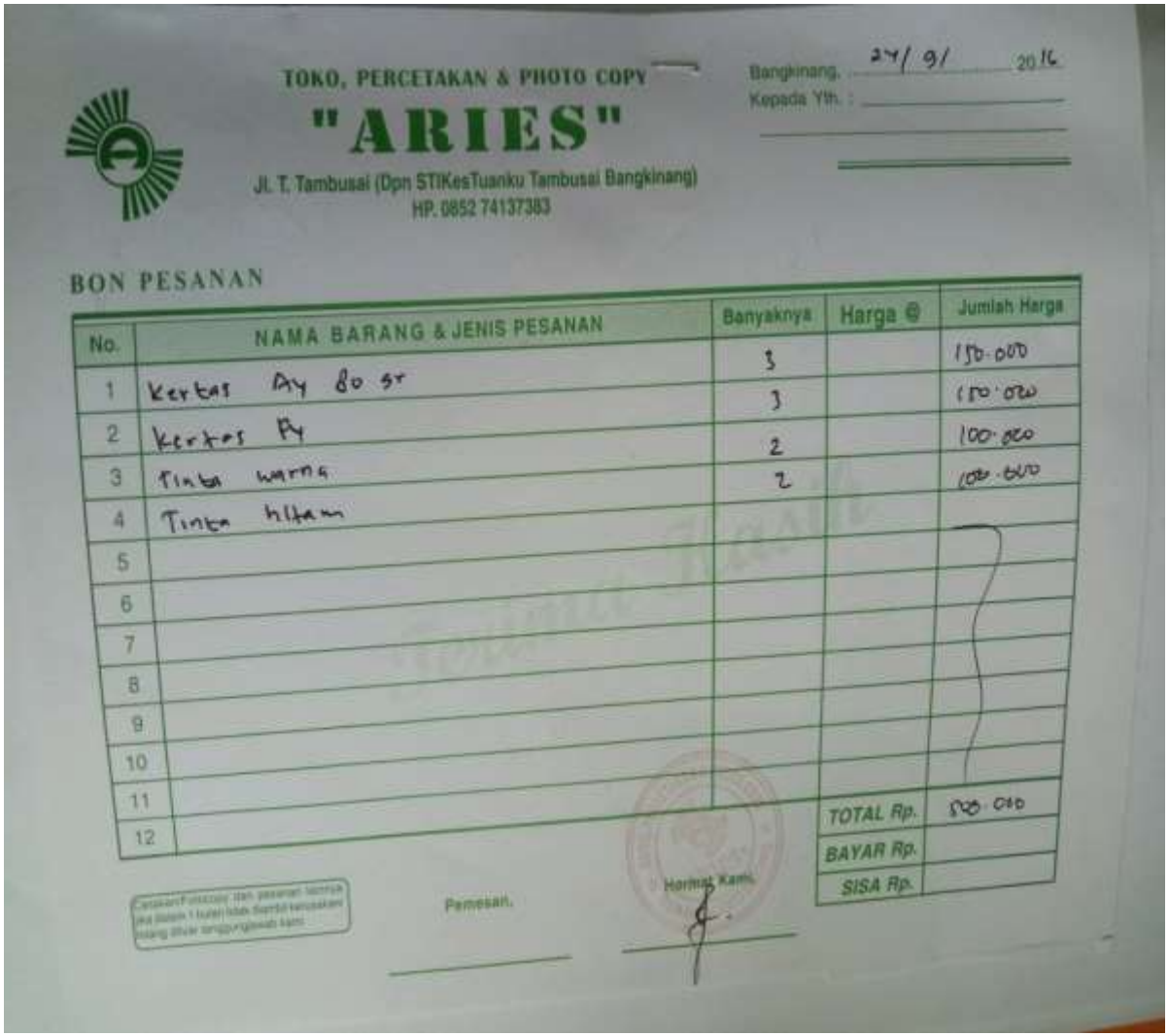
JUMLAH RP. 75.000
Dormasuk

madani
bakery and cake

Nama
No. Telp
Tanggal Pemesanan: 26/9/2016

No.	Pesanan	Jumlah	Harga
2	Snack kotak		20.000
2	Tch kotak		5000
		Total	25.000

Deposit
Permintaan Khusus
Tanggal dan waktu pengambilan
Tanda Tangan



TOKO, PERCETAKAN & PHOTO COPY

"ARIES"

Jl. T. Tambusai (Dpn STIKesTuanku Tambusai Bangkinang)
HP. 0852 74137383

Bangkinang, 24/ 9/ 2016
Kepada Yth. :

BON PESANAN

No.	NAMA BARANG & JENIS PESANAN	Banyaknya	Harga @	Jumlah Harga
1	Kertas A4 80 gr	3		150.000
2	Kertas F4	3		150.000
3	Tinta warna	2		100.000
4	Tinta hitam	2		100.000
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12			TOTAL Rp.	500.000
			BAYAR Rp.	
			SISA Rp.	

Pemesan,

Hormat Kami,

Rumah makan dan Restoran
"BAHAGIA"

02-08-16

NOTA NO.

BANYAKNYA	NAMA BARANG	HARGA	JUMLAH
2	nasi + lauk	15-000	30 000
2	kerupuk		5000
2	teh tb		10000
1	pisang		1500
1	aqua		4000

Menerima Pesanan Catering
& Nasi Kotak
Terima Kasih

Jumlah Rp 50.000

Tanda Terima

Hormat Kami,

BON KONTAN

LITER	JENIS BBM	HARGA	JUMLAH
30.76	PREMIUM	RP.	RP. 200.000
	SOLAR	RP.	RP.
	OLI	RP.	RP.
			RP 200.000

02-8-16

RUMAH MAKAN
NIRWANA BARU
2 nasi + lauk 30.000
2 Aqua 8.000
2 [illegible] 2.000
2 [illegible] 10.000
50.000
04/08-16
Kepuasan Anda Kesempatan Kami
Terima Kasih
BON
LITER
JUMLAH
30.7
200.000
Rp 200.000
4-8-16