

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. 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 sehat dan 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, 2013 dalam Kairupan, 2016). Insomnia merupakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Asmadi, 2009). Adapun tanda gejala insomnia berupa sulit 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, diantaranya sekitar 15% terjadi pada remaja. Menurut *Center for Disease Control and Prevention* tahun 2017, prevalensi insomnia pada remaja Amerika Serikat berkisar 68,8%.

Di Indonesia prevalensi insomnia pada 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 berpotensi 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 kecanduan bermain internet sampai larut malam. Hal ini tidak menutup kemungkinan akan mengganggu proses tidur, sehingga kualitas tidur menjadi buruk, sebagaimana seharusnya tidur dengan nyaman tanpa beban pikiran. Pada faktanya, saat akan memulai tidur, mereka tetap

menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkuat dengan media sosial dalam waktu yang lama (Rizky, 2017 : Punksaningtyas, 2017).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan di beberapa SMA, yaitu SMA Negeri 1 Kampar dengan SMA Negeri 2 Kampar. Di SMA Negeri 1 Kampar terdapat 60% yang mengalami insomnia dari 40 siswa-siswi, sekitar 48% gangguan tidur mereka karena jam tidur yang berubah-ubah, 36% dikarenakan stres dan 17% dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi kopi dan merokok sebelum tidur, di SMA Negeri 2 Kampar didapatkan data bahwa 80% mengalami insomnia dari 40 orang siswa-siswi, sekitar 37% gangguan tidur mereka dikarenakan stres, 48% dikarenakan bermain internet dan 15% dikarenakan kebiasaan tidur yang terlalu malam.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan oleh penulis dari 2 sekolah tersebut didapatkan data bahwa di SMA Negeri 2 Kampar yang memiliki jumlah insomnia terbanyak. Berdasarkan hasil wawancara dari 6 siswa didapatkan data bahwa 4 orang sulit berkonsentrasi mengikuti kegiatan belajar dan mengantuk disiang hari, 2 orang lagi mengatakan badan lemas dan tidak bersemangat saat mengikuti jam pelajaran.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan tersebut maka penulis tertarik untuk mengetahui apakah sikap, gaya hidup, dan stres berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar.

**B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka permasalahan yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai apakah sikap, gaya hidup, dan stres **berhubungan dengan kejadian Insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar ?**

**C. Tujuan Penelitian**

## 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan sikap, gaya hidup dan stres berhubungan dengan kejadian insomnia pada Remaja di SMA Negeri 2 Kampar

## 2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi sikap remaja dengan kejadian insomnia di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.

b. Untuk mengetahui distribusi frekuensi gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.

c. Untuk mengetahui distribusi frekuensi stres dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.

d. Untuk menganalisis faktor sikap, gaya hidup dan stress berhubungan dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.

**D. Manfaat penelitian**

## 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.

## 2. Aspek Praktis

### a. Bagi Remaja

Diharapkan mampu memberikan informasi pada remaja agar menghindari faktor-faktor penyebab insomnia.

### b. Instansi Pendidikan

Diharapkan mampu memberikan informasi kepada pihak sekolah mengenai faktor-faktor penyebab insomnia sehingga pihak sekolah bisa membantu remaja 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 selanjutnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teoritis**

##### **1. Konsep Dasar Insomnia**

###### **a. Pengertian**

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur di malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di semua lingkungan, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia pun 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).

###### **b. Tipe-Tipe Insomnia**

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

###### **1) Insomnia 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 ini biasanya dikarenakan jadwal jam tidur yang berubah-ubah yang menimbulkan stres dan dapat dikenali dengan mudah oleh penderita yang bersangkutan.

## 2. Insomnia jangka pendek

Gangguan tidur ini terjadi dalam waktu 2-3 minggu. Kondisi ini akan menyerang orang-orang yang sedang mengalami stres, berada 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.

## 3. 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 perilaku penderita dengan adanya kebiasaan buruk, seperti penggunaan salah penggunaan internet, kafein, alkohol, dan substansi lainnya.

### c. Tanda dan gejala

Adapun tanda dan gejala dari insomnia ini menurut Susilo & Wulandari (2011) adalah sebagai berikut :

#### 1) Perasaan sulit tidur

Ada banyak penderita insomnia yang selalu merasa dirinya sulit tidur, walaupun sebenarnya pada malam hari mereka sempat tidur beberapa saat. Selain itu, penderita akan selalu merasa sulit dan kurang tidur.



2) Bangun tidak diinginkan

Salah satu gejala insomnia adalah seseorang yang tidur di mala hari, sering terbangun lebih awal dan bangun yang tidak di rencanakan. Setelah itu, umumnya mereka akan sulit untuk tidur kembali dalam waktu yang cepat. Akibatnya, waktu tidur mereka menjadi berkurang dan pada siang hari mereka merasa letih, lesu, lemas dan kurang energi.

3) Wajah selalu kelihatan letih dan kusam

Kurang tidur akan berdampak langsung pada wajah. Orang yang kurang tidur akan terlihat kusam, pucat maupun mata merah dan terlihat sembab. Dalam jangka panjang, semuanya itu akan merusak penampilan keseluruhan.

4) Kurang energi dan lemas

Orang yang mengalami gejala-gejala insomnia adalah perasaan yang tidak menentu di siang hari. Mereka selalu merasa lemas, mudah mengantuk, dan tidak *mood*. Bawaannya menguap terus dan selalu ingin tidur.

5) Cemas berlebihan tanpa sebab

Cemas maupun khawatir adalah hal yang normal dan manusiawi. Namun jika tanpa ada sesuatu yang besar dan penting kita selalu cemas, seperti dikejar sesuatu yang tidak tampak, itu merupakan gejala insomnia. Orang yang

menderita insomnia akan sering muncul halusinasi dan ilusi-ilusi yang membuat cemas berlebihan tanpa sebab yang jelas.

6) Gangguan emosional

Kondisi fisik yang tidak prima menyebabkan kinerja syaraf dan otot tidak sinkron lagi. Orang yang akan mengalami insomnia biasanya juga ditunjukkan dengan adanya gangguan emosional. Biasanya mereka mudah marah, cepat tersinggung, kehilangan memori jangka pendek, sulit berkonsentrasi, pikiran terpecah-pecah pada banyak urusan, dan perasaan depresi.

7) Mudah lelah

Gangguan tidur dan kurangnya jam tidur akan menyebabkan seseorang kekurangan energi dan terganggunya metabolisme tubuh. Hal ini menjadikan penderita insomnia mudah lelah dan selalu terlihat cemas, dan tidak bersemangat. Salah satu cara mengembalikan kondisi kelelahan adalah dengan tidur.

8) Penglihatan kabur

Akibat kurang tidur, kinerja syaraf menjadi tidak normal, termasuk kinerja syaraf yang mengatur penglihatan. Ini akan menyebabkan pekerjaan menjadi tidak prima. Aktivitas yang melibatkan penglihatan akan terganggu.

9) Berat badan turun drastis

Tidak tidur menyebabkan seluruh otot dan otak tetap bekerja terus-menerus. Ini akan menguras energi dan menyebabkan sejumlah kalori hilang karena tidak tidur. Apabila gangguan tidur tidak segera diatasi, penderita insomnia akan terus kehilangan berat badannya. Kekurangan lemak tubuh juga akan beresiko terhadap penyakit-penyakit berat lainnya.

10) Gangguan pencernaan

Selama tidak tidur, otot-otot dan syaraf tetap bekerja. Ini menyebabkan apa yang semestinya dapat beristirahat menjadi tidak dapat. Metabolisme menjadi terganggu. Akibat metabolisme yang terganggu itulah kondisi pencernaan pun akan terganggu. Orang yang mengalami gejala insomnia akan mudah dan sering merasa mual, muntah atau bahkan cenderung merasa lapar terus-menerus dan selalu ingin makan. Biasanya keinginan untuk terus makan itu karena efek tidak bisa tidur. Tubuh memerlukan energi untuk mengganti kalori yang diperlukan dari makanan.

#### **d. Etiologi**

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

##### 1) 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.

##### 2) 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. Selain itu, perasaan cemas yang berlebihan, dan gangguan psikologi lainnya menjadi penyebab dari insomnia.

### 3) 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.

### 4) Gaya hidup

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

## e. Jenis gangguan dalam tidur

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

### 1) 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 *samnambulisme* beresiko terjadi cedera.

2) 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.

3) 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.

4) 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.

5) Mendengkur

Mendengkur disebabkan oleh adanya 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.

## 2. Remaja Dan Perkembangannya

### a. 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 psikologis kedewasaan adalah keadaan dimana sudah ada ciri-ciri psikologis tertentu pada seseorang. (Sarwono, 2016).

### b. Perkembangan Remaja

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

#### 1) Pembentukan konsep diri

Pemekaran diri sendiri (*extension of the self*), yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang atau hal lain sebagai diri 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* berupa 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 untuk 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.

## 2) 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 (*Intelligence Quotient*). Pada orang dewasa, (usia 16 tahun ke atas) IQ dihitung dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan yang terdiri atas berbagai soal.

## 3) 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.



#### 4) 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.

#### 5) 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.

### 3. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia

Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia, diantaranya adalah sikap, gaya hidup dan stres.

#### 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.

#### 1) Komponen Sikap

- a) Kesadaran.
- b) Perasaan.
- c) Perilaku.

#### 2) Faktor-faktor yang memengaruhi sikap

Berikut adalah faktor-faktor yang memengaruhi sikap menurut (Azwar, 2010).

- a) Pengalaman pribadi
  - b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting
  - c) Pengaruh budaya
  - d) Media massa
  - e) Lembaga pendidikan
  - f) Pengaruh faktor emosional
- 3) Tahapan sikap

Menurut Arianto Budiman (2012) tahapan domain sikap adalah sebagai berikut.

- a) Menerima

Tahap sikap menerima adalah kepekaan seseorang dalam menerima rangsangan (stimulus) dari luar yang datang kepada dirinya dalam bentuk masalah, situasi, gejala, dan lain-lain. Misalnya adalah kesadaran dan keinginan untuk menerima stimulus, mengontrol dan menyeleksi gejala-gejala atau rangsangan yang datang dari luar.

*Receiving* atau *attempting* juga sering diberi pengertian sebagai kemauan untuk memperhatikan suatu kegiatan atau suatu objek. Pada tahap ini, seseorang dibina agar mereka bersedia menerima nilai-nilai yang diajarkan kepada mereka dan mau menggabungkan diri ke dalam

nilai tersebut atau mengidentifikasi diri dengan nilai tersebut.

b) Menanggapi

Tahap sikap menanggapi adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengikutsertakan dirinya secara aktif dalam fenomena tertentu dan membuat reaksi terhadapnya. Tahap ini lebih tinggi dari pada tahap menerima.

c) Menilai

tahap sikap menilai adalah memberikan nilai atau memberikan penghargaan terhadap sesuatu kegiatan atau objek sehingga apabila kegiatan tersebut tidak dikerjakan, dirasakan akan membawa kerugian atau penyesalan. Menilai merupakan tingkat afektif yang lebih tinggi lagi dari pada menerima dan menanggapi.

Dalam kaitannya dengan perubahan perilaku, seseorang disini tidak hanya mau menerima nilai yang diajarkan, tetapi mereka telah berkemampuan untuk menilai konsep atau fenomena, yaitu negati atau positif. Bila suatu ajaran yang telah mampu mereka nilai dan mampu untuk mengatakan “itu adalah baik”, maka hal ini berarti bahwa seseorang telah menjalani proses penilaian. Nilai tersebut

mulai dicamkan (*internalized*) dalam dirinya. Dengan demikian, nilai tersebut telah stabil dalam dirinya.

d) Menghayati

Tahap sikap menghayati adalah keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki oleh seseorang, yang memengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya. Proses internalisasi nilai telah menempati tempat tertinggi dalam suatu hirarki nilai. Nilai tersebut telah tertanam secara konsisten pada sistemnya dan telah memengaruhi emosinya. Menghayati merupakan tingkat efektif tertinggi, karena tahap sikap ini telah benar-benar bijaksana. Menghayati telah masuk pada pemaknaan yang telah memiliki sistem nilai yang telah mengontrol tingkah lakunya untuk suatu waktu yang lama sehingga membentuk karakteristik “pola hidup” tingkah lakunya menetap dan konsisten.

4) Sifat Sikap

Sifat sikap ada dua macam, dapat bersifat positif dan dapat pula bersifat negatif (Wawan dan Dewi, 2010):

- a) Sikap positif, kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyangi, mengharapkan objek tertentu
- b) Sikap negatif, terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

### 5) Pengukuran sikap

Hasil pengukuran berupa kategori sikap, yakni mendukung (positif), menolak (negatif), dan netral. Sikap pada hakikatnya adalah kecenderungan pada pandangan dan berperilaku pada seseorang. Skala sikap dinyatakan dalam bentuk pernyataan untuk dinilai oleh responden, apakah pernyataan tersebut didukung atau ditolak melalui rentang nilai tertentu. Oleh sebab itu, pernyataan yang diajukan dibagi kedalam dua kategori. Salah satu skala sikap yang sering digunakan adalah skala Likert. Dalam skala Likert, pernyataan-pernyataan yang diajukan, baik pernyataan positif maupun negatif, dinilai oleh subjek dengan sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju, didapatkan hasil ukur negatif jika  $\geq 22$  mean positif jika  $< 22$  mean

#### b. Gaya Hidup

Gaya hidup dan kepribadian merupakan faktor yang sangat penting untuk dikaji karena kedua faktor tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi perilaku yang pada akhirnya akan tercapai atau tidaknya derajat kesehatan tersebut. Menyatakan bahwa derajat kesehatan berkaitan dengan 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).

#### 1) 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-latihan 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).

## 2) 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 semakin 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 Punksaningtyas, 2017).

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



a) Manfaat internet Remaja

Remaja yang menggunakan media sosial/internet untuk mempererat tali persahabatan dan 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.

b) Internet memberikan lingkungan yang mendukung untuk mengeksplorasi persahabatan, status sosial, juga memberi kesempatan untuk berbagi dan mendiskusikan kesukaan atau hobi remaja, seperti musik, film dan hobi remaja lainnya.

c) Situs media sosial dapat memungkinkan remaja menemukan dukungan online untuk orang penyandang penyakit, cacat atau yang mempunyai kekurangan lainnya. Namun dengan banyaknya manfaat bagi remaja, ada dampak negatifnya bagi kesehatan, remaja yang banyak menghabiskan waktu untuk bermain internet, termasuk pada malam hari. Hal ini tidak menutup kemungkinan 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, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari berbagai konten dari internet dalam waktu yang lama (Lenhart, dkk, 2010 dalam Punksaningtyas, 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 beberapa sumber yaitu Azad MC (2015) ; Rizky (2017) & Punksaningtyas (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  $\geq 22$  mean

### 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 kerja dalam kehidupan remaja menyebabkan sebagian dari remaja mengalami perubahan pada kualitas tidur (Ghina Pangestika, 2017).

Stres dalam kehidupan merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distress. Di samping itu stres juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan. Stres akan berdampak pada reaksi fisik dan psikis terhadap setiap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Rahmat, 2009 dalam Arnoldina, 2017). Stresor bisa berasal dari dalam dan luar individu sendiri. Stresor yang berasal dari dalam diri sering mengakibatkan konflik dalam diri itu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang. Stres yang tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan keluar bisa mengakibatkan berbagai macam gangguan, salah satunya insomnia atau gangguan tidur (Andi, 2007 dalam Ramdayani putri, 2014). Skala stres yang digunakan adalah skala Likert dengan 10 pernyataan diuji validitas. Dalam skala Likert, pernyataan-pernyataan yang diajukan, dengan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju, didapatkan hasil ukur stres jika responden menjawab pernyataan  $\geq 28$  mean, tidak sehat jika responden menjawab pernyataan  $< 28$  mean.

#### 4. Penelitian Terkait

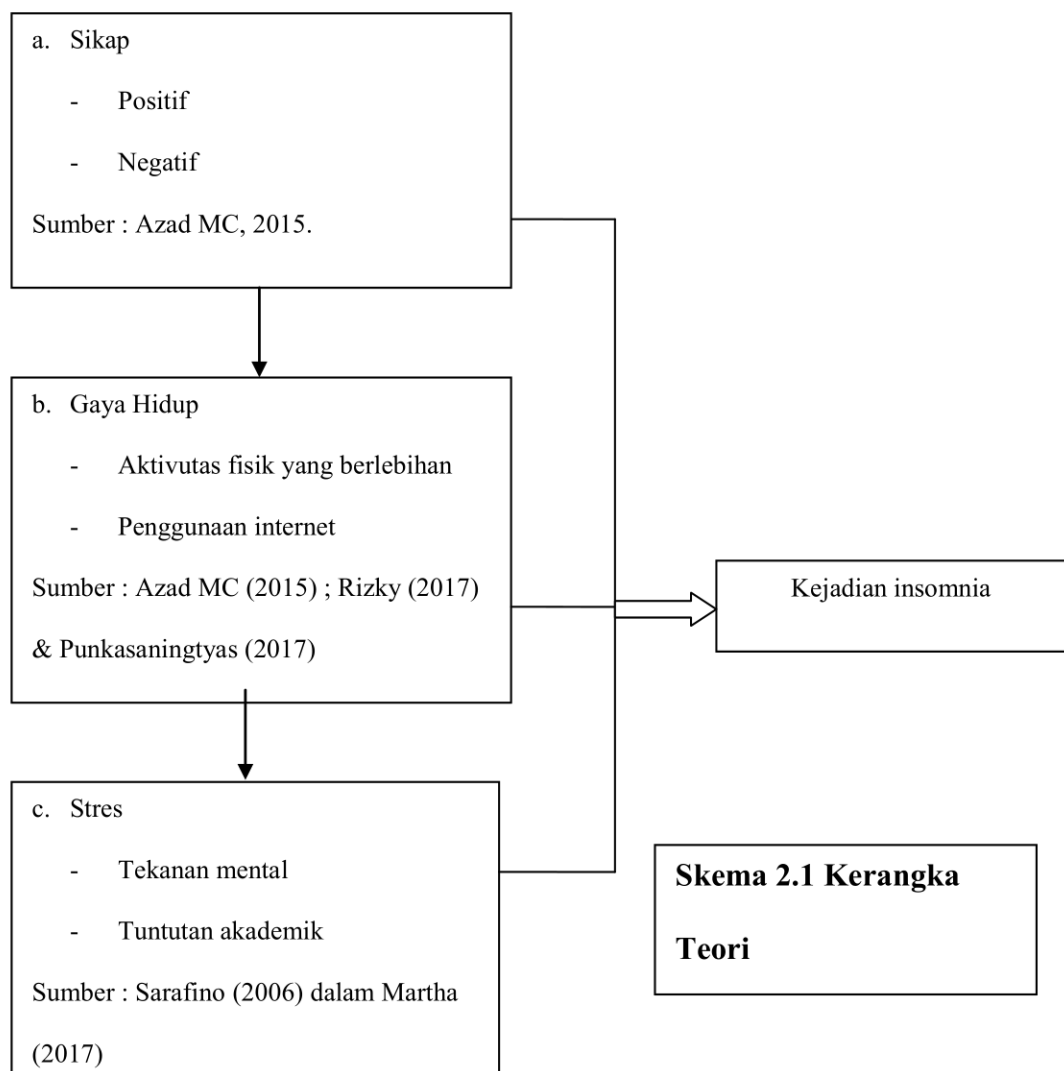
1. Nurhalija Ulfiana tahun 2018 dengan judul hubungan penggunaan internet dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan. Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Insomnia dapat menyebabkan menurunnya semangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari sehingga dapat berpengaruh pada menurunnya kualitas hidup remaja (mahasiswa). Ketidakmampuan remaja (mahasiswa) dalam manajemen waktu penggunaan internet dengan baik dan benar ketika berada di kampus maupun di rumah, akan berdampak pada ketidakaturan pola istirahat dan tidur pada remaja (mahasiswa) sehingga dapat memicu terjadinya insomnia. 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 ( $p: 0.014 < \alpha: 0.05$ ).

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 smartpone. 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 smartpone 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 random sampling.

## B. Kerangka Teori

Kerang teori adalah suatu gambaran atau batasan-batasan tentang teori-teori yang akan dipakai sebagai landasan penelitian yang akan dilakukan, adalah teori-teori mengenai variabel-variabel permasalahan yang akan diteliti (Mardianis, 2009). Kerangka teori pada penelitian ini dapat dilihat pada skema berikut :



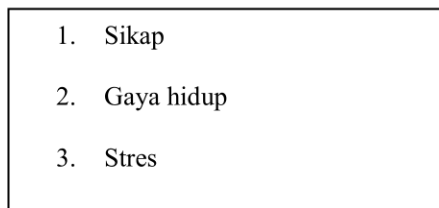


### C. Kerangka Konsep

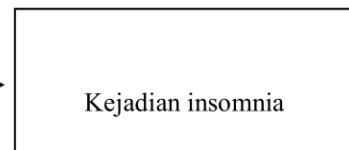
Kerangka konsep merupakan bagian penelitian yang menyajikan konsep teori dalam bentuk kerangka konsep penelitian. Kerangka konsep ini mengacu pada masalah-masalah (bagian-bagian) yang akan diteliti/berhubungan dengan penelitian dan dibuat dalam bentuk diagram (Hidayat, 2009).

Kerangka konsep pada penelitian ini dapat dilihat pada skema 2.2

#### Vaeiabel Indevendent



#### Variabel Devendent



Skema 2.2 kerangka konsep

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah sebuah pertanyaan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel 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 :

1. Ada hubungan sikap dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.
2. Ada hubungan gaya hidup dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.
3. Ada hubungan stres dengan insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kampar tahun 2019.

## **BAB III**

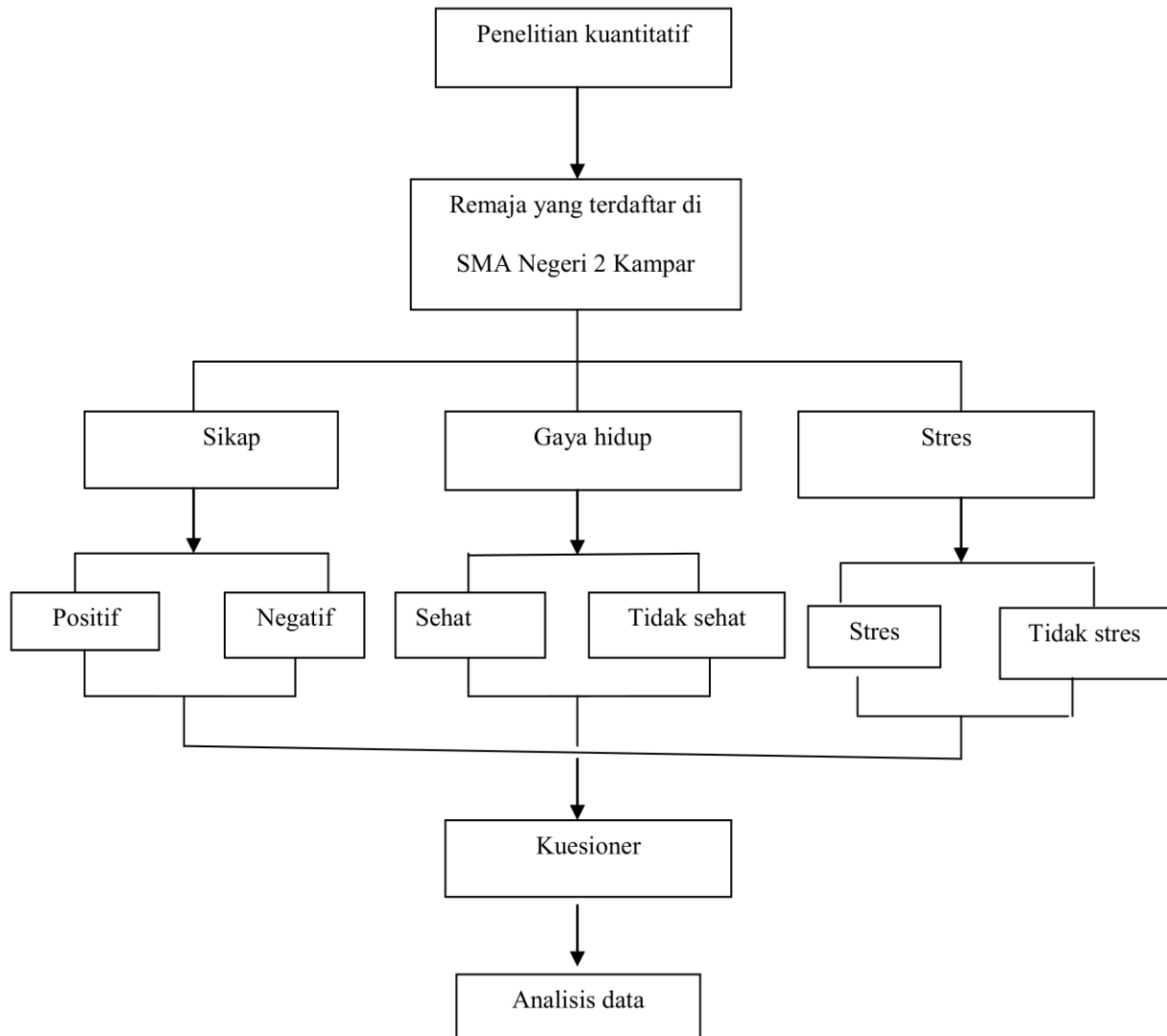
### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif analitik dengan desain penelitian *cross sectional*, yaitu penelitian pada beberapa sampel yang diamati pada waktu yang sama (Hidayat,2011). Adapun rancangan dalam penelitian ini adalah:

##### **1. Rancangan Penelitian**

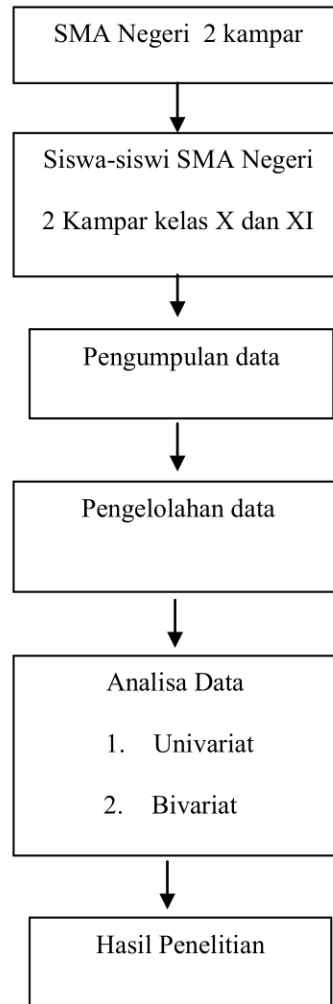
Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *Cross Sectional*, karena pengukuran variabel bebas (sikap, gaya hidup dan stres) dengan variabel terikat (kejadian insomnia) dilakukan pada satu waktu secara yang bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sikap, gaya hidup dan stres dengan kejadian insomnia.



**Skema 3.1 Rancangan penelitian**

## 2. Alur penelitian

Secara skematis alur penelitian ini dapat dilihat skema 3.2 dibawah ini



**Skema 3.2 Alur Penelitian**

### **3. Prosedur penelitian**

- a. Mengajukan surat permohonan izin kepada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai untuk mengadakan penelitian di SMA Negeri 2 Kampar.
- b. Setelah mendapatkan surat izin, penulis memohon izin kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kampar untuk melakukan penelitian.
- c. Penulis memberikan informasi secara lisan dan tulisan tentang manfaat dan etika penelitian serta menjamin kerahasiaan responden.
- d. Jika remaja yang terdaftar di SMA Negeri 2 Kampar bersedia menjadi responden, maka calon harus menandatangani surat persetujuan menjadi responden yang diberikan peneliti.
- e. Mengajukan responden mengisi kuesioner, dilaksanakan didalam kelas secara bergantian, penulis berada didepan, jika responden mengajukan pertanyaan maka penulis siap untuk menjawab pertanyaan nya satu per satu.
- f. Setelah penulis memberikan lembar kuesioner, maka lembar kuesioner dikumpul kembali.
- g. Kelengkapan kuesioner diperiksa dan melakukan analisa data.

### **4. Variabel Penelitian**

Variabel adalah sebuah konsep yang dapat dibedakan menjadi dua yakni yang bersifat kuantitatif dan kualitatif (Hidayat, 2011). Variabel-variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah :

a. Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variabel sikap, gaya hidup dan stres.

b. Variabel terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian insomnia.

**B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi dan waktu penelitian merupakan rencana tentang tempat dan jadwal yang akan dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan kegiatan penelitian (Hidayat, 2011). Penelitian ini direncanakan akan dilakukan di SMA Negeri 2 Kampar pada bulan Juni tahun 2019.

**C. Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2004 dalam Hidayat, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas X-XI SMA Negeri 2 Kampar pada bulan Juni 2019 yang berjumlah 251.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagai jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dalam penelitian keperawatan, kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan

kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel tersebut digunakan (Hidayat, 2011).

a. Kriteria Sampel

1) Kriteria inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel. Pertimbangan ilmiah harus menjadi pedoman dalam menentukan kriteria inklusi (Nursalam, 2015). Adapun kriteria inklusi dalam penelitian adalah:

- (a) Remaja yang terdaftar di SMAN 2 Kampar, kelas X dan XI.
- (b) Bersedia menjadi responden

2) Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- (a) Siswa yang tidak ada ditempat pada saat dilakukan penelitian.

3) Teknik pengambilan sampel

Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel cara acak sederhana dimana mengambil sampel sedemikian rupa sehingga setiap unit dasar (individu) mempunyai kesempatan



yang sama untuk diambil sampel (Notoatmodjo, 2010). Sampel pada penelitian adalah remaja yang berada di SMA Negeri 2 Kampar. Sampel yang digunakan adalah sample yang memenuhi kriteria *inklusi*, sedangkan sampel yang memiliki kriteria *ekslusi* tidak layak dijadikan sampel.

#### 4) Besar sampel

Untuk menentukan besar sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

Ket : n = Besar sampel

N= Besar populasi

d= Tingkat yang diinginkan

$$n = \frac{251}{1 + 251 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{251}{1+251 (0,01)}$$

$$n = \frac{251}{3,51} \\ = 71,5$$

$n = 71,5$  dibulatkan menjadi 72 orang.

Jadi jumlah sampel yang akan di teliti sebanyak 72 orang

Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling* yaitu pengambilan sampel cara acak sederhana dimana mengambil sampel sedemikian rupa sehingga setiap unit dasar (individu) mempunyai kesempatan yang sama untuk diambil sampel (Notoatmodjo, 2010). Sampel pada penelitian adalah remaja yang berada di SMA Negeri

2Kampar. Sampel yang digunakan adalah sampel yang memenuhi kriteria *inklusi*, sedangkan sampel yang memiliki kriteria *eksklusif* tidak layak dijadikan sampel.

#### **D. Etika Penelitian**

Masalah etika penelitian merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia, maka dari itu segi etika penelitian harus diperhatikan. Masalah etika yang harus diperhatikan antara lain adalah sebagai berikut :

##### 1. Lembar persetujuan menjadi responden

Lembar persetujuan diberikan kepada subjek yang akan diteliti. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan riset yang akan dilakukan serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data. Jika responden bersedia diteliti, maka mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, jika responden menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.

##### 2. Tanpa Nama (*Anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas subjek, peneliti tidak akan mencantumkan nama subjek pada lembaran pengumpulan data, cukup dengan memberi kode pada masing-masing lembar riset.

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

Kerahasiaan informasi yang diberikan oleh subjek dijamin oleh peneliti.

## E. Alat Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara peneliti untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Sebelum melakukan pengumpulan data, perlu dilihat alat ukur pengumpulan data agar dapat memperkuat hasil penelitian (Hidayat, 2011).

### 1. Kejadian Insomnia

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner yang di modifikasi yang berisikan pertanyaan tentang insomnia (Variabel Devenden) peneliti menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan tentang insomnia. Dimana penelitian membuat Pertanyaan dan mengambil dari berbagai sumber. Pertanyaan ini dalam bentuk pertanyaan Ya/Tidak dimana responden tinggal memilih jawaban yang telah tersedia. Hasil ukur insomnia, insomnia jika responden menjawab pertanyaan  $\geq 6$  dan tidak insomnia jika responden menjawab  $< 6$ .

### 2. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia

Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada penelitian ini yaitu berupa kuesioner. Kuesioner dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner pada siswa-siswi di SMA Negeri 2 Kampar. 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 sikap, jika  $<22$  mean sikapnya positif, jika  $\geq 22$  mean sikapnya negatif, dan hasil ukur faktor gaya hidup, jika  $<22$  mean gaya hidupnya sehat, jika skornya  $\geq 22$  mean gaya hidupnya tidak sehat selanjutnya hasil ukur stres, jika  $<28,22$  mean tidak terjadi stres dan jika hasil jawaban  $\geq 28,2$  mean terjadi stres. Kuesioner ini diambil dari berbagai sumber yaitu: Azad (2015), Rizky (2017) dan Sarafino (2006) dalam Martha (2017) dan telah divalidasi. Kuesioner untuk sikap terdiri dari 8 pernyataan, gaya hidup 8 pernyataan dan stres 10 pernyataan.

## 1. Uji Validitas dan Reliabilitas

### a. Uji Validitas

Menurut Notoatmodjo (2010) dikatakan bahwa validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan suatu alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Untuk mengetahui validitas suatu atau kuesioner dilakukan dengan cara melakukan korelasi antar skor masing-masing variabel (pertanyaan). Dikatakan valid bila skor variabel tersebut berkorelasi secara signifikan dengan skor totalnya. Teknik korelasi yang digunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Keputusan ujinya adalah sebagai berikut :

- a. Bila  $r$  hitung  $\geq$  dari  $r$  tabel artinya variabel valid
- b. Bila  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel artinya variabel tidak valid.

Uji validitas akan dilakukan pada siswa SMA 1 Kampar sebanyak 20 siswa, dengan jumlah masing-masing pernyataan untuk keusioer sikap yaitu sebanyak 10 item, setelah divalidasi menjadi 8 item pertanyaan yang valid. Gaya hidup yaitu sebanyak 10 item dan setelah divalidari menjadi 8 item pertanyaan yang valid, sedangkan stres sebanyak 10 butir pertanyaan, setelah divalidasi pernyataan semua valid.

#### **b. Uji Reliabilitas**

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur seberapa jauh responden memberikan jawaban yang konsisten terhadap kuesioner yang diberikan. Asumsi dasar metode ini adalah suatu alat tes memiliki realibilitas yang tinggi jika digunakan pada waktu yang berbeda dan mendapatkan hasil yang sama dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Nilai koefisien korelasi *alfa cronbach* tersebut menunjukkan  $< 0,60$  yang berarti bahwa ketiga kuesioner tersebut realibel untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (Notoatmodjo, 2010).

#### **F. Prosedur Pengumpulan Data**

Dalam melakukan penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan melalui prosedur sebagai berikut :

1. Mengajukan surat izin permohonan kepada Institusi Universitas Tuanku Tambusai Riau untuk mengadakan penelitian di SMA Negeri 2 Kampar.

2. Meminta izin kepada kepala sekolah SMA Negeri 2 Kampar.
3. Peneliti akan memberikan informasi secara lisan dan tulisan tentang manfaat dan etika penelitian serta menjamin kerahasiaan responden.
4. Jika calon responden bersedia menjadi responden maka peneliti melakukan penelitian.
5. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden secara langsung di masing-masing kelas dan melakukan pengarahan serta pendampingan selama siswa-siswi mengisi kuesioner.
6. Mengumpulkan kembali kuesioner yang telah diisi oleh responden.
7. Peneliti melakukan analisa data.

#### **G. Teknik Pengolahan Data**

Setelah melakukan pengumpulan data yang telah diperoleh perlu diolah terlebih dahulu, tujuan adanya untuk menyederhanakan seluruh data yang terkumpul. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh akan diolah secara manual, dengan tahap-tahap berikut :

##### *1. Editing*

Berfungsi untuk meneliti kelengkapan data diantaranya kelengkapan identitas responden, kelengkapan kuesioner dan kelengkapan pengisian kuesioner yang dilakukan ditempat pengambilan data sehingga terdapat ketidaksesuaian dapat dilengkapi dengan segera.

##### *2. Coding*

Mengklasifikasikan data di peroleh dengan cara menandai masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, kemudian di masukkan ke

dalam lembar tabel kerja guna mempermudah membacanya dan pengelola data.

### 3. *Scoring* (penilaian)

Pada tahap ini penelitian memberi nilai pada data sesuai dengan skor yang telah ditentukan berdasarkan kuesioner yang telah diisi oleh responden.

### 4. *Data entry*(masukkan data)

Tahap terakhir dalam penelitian ini yaitu pemrosesan data, yang dilakukan oleh peneliti adalah memasukkan data dari kuesioner kedalam paket program komputer.

### 5. Tabulating

Memasukkan data hasil penelitian kedalam tabel sesuai kriteria.

### 6. *Cleaning*

Membuat data atau pembersihan data yang sudah tidak dipakai.

## **H. Defenisi Operasional**

Agar variabel dapat diukur dengan menggunakan instrument atau alat ukur, maka variabel harus diberi batasan atau disebut dengan defenisi operasional. Defenisi operasional ini penting dan diperlukan agar pengukuran variabel atau pengumpulan data (variabel) itu konsisten antara sumber data (responden) yang satu dengan responden lain. Di samping variabel harus didefenisikan operasionalkan juga perlu dijelaskan cara atau metode pengukuran yang digunakan (Notoatmodjo, 2012). Adapun variabel

independen dalam penelitian ini adalah sikap, gaya hidup dan stres, sedangkan variabel variabel dependennya adalah kejadian insomnia.

<b>Variabel Independen</b>	<b>Defenisi operasional</b>	<b>Alat ukur</b>	<b>Skala ukur</b>	<b>Hasil ukur</b>
Sikap	Sikap merupakan pandangan atau asumsi rerponden terhadap insomnia	Lembar kuesioner dengan 8 pernyataan	ordinal	0 = Negatif jika skor <22 1 = Positif jika skor ≥22
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
Stress	Stress merupakan suatu respon yang mengganggu pemikiran responden sehingga menyebabkan insomnia.	Lembar kuesioner dengan 8 pernyataan	ordinal	0 = tidak stres jika skor ≥28 1 = stress jika skor <28
<b>Variabel dependen</b>				0 = tidak insomnia jika skor ≥ 6 1 = insomnia jika skor <6
Insomnia	Suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur terutama untuk tidur dimalam hari.	Lembar kuesioner dengan 10 pernyataan	Nominal	

## I. Analisis Data

Analisa deskriptif berfungsi untuk meringkas, mengklarifikasikan, dan menyajikan data (Hidayat, 2011). Adapun analisa data dalam penelitian ini adalah :

### 1. Analisa Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel dengan rumus



$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah seluruh observasi

## 2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat adalah penelitian yang mempunyai dua variable dapat dihitung dengan menggunakan analisis regresi korelasi Variable yang digunakan untuk meramal disebut variable dependent.

Berdasarkan perbandingan *Chi-Square* uji dan table

- a. Jika *Chi-Square* hitung < dari *Chi-Square* table maka  $H_0$  diterima
- b. Jika *Chi-Square* hitung  $\geq$  dari *Chi-Square* table maka  $H_0$  ditolak

Berdasarkan Probalilitas :

- a. Jika probabilitas ( $p$ ) <  $\alpha$  (0,05)  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak
- b. Jika probabilitas ( $p$ )  $\geq$   $\alpha$  (0,05)  $H_a$  tidak terbukti dan  $H_0$  gagal ditolak

(Notoatmodjo,2010).

Apabila pada table dijumpai nilai Expected (harapan) kurang dari 5, maka yang digunakan adalah “fisher;s Exact Test” apabila table 2x2, misalnya 2x2 disebut, maka digunakan uji “pearson *Chi-Square*” Nilai yang telah dibandingkan dilanjutkan dengan membuat keputusan hasil penelitian.