

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 GALUR KULON PROGO**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh :
DWI HIDAYATI
1910201024**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 GALUR KULON PROGO**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun Oleh :
DWI HIDAYATI
1910201024**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 1 GALUR KULON PROGO**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :
DWI HIDAYATI
1910201024**

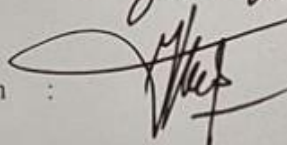
Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Sebagai Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Keperawatan Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Dr. Ibrahim Rahmat, S.Kp., S.Pd., M.Kes

Tanggal : 5 Juni 2023

Tanda Tangan :



HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 GALUR KULON PROGO¹

Dwi Hidayati², Ibrahim Rahmat³, Suratini⁴
Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta
Email: dwih378@gmail.com, ibrahim.rahmat@ugm.ac.id,
suratini@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan salah satu kelompok populasi beresiko yang memiliki kemungkinan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor resiko yang muncul. Faktor resiko dipengaruhi oleh kondisi biologis, lingkungan tempat tinggal, gaya hidup dan sistem perawatan kesehatan. Insomnia menjadi salah satu masalah kesehatan remaja. Salah satu penyebab insomnia yang paling sering pada remaja adalah faktor kebiasaan seperti gaya hidup. Gaya hidup yang dapat mempengaruhi insomnia merupakan gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya aktivitas fisik dan olahraga, merokok, dan kurangnya kepedulian terhadap pola makan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Dampak dari insomnia yaitu menyebabkan menurunnya prestasi sekolah, meningkatnya angka ketidakhadiran di sekolah, depresi, dan kecelakaan lalu lintas pada remaja. **Tujuan** dalam penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini menggunakan *corelation analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Alat yang digunakan yaitu kuesioner gaya hidup dan KSPBJ- *Insomnia Rating Scale*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling* didapatkan sampel 70 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *Kendall Tau*. **Hasil Penelitian:** memperlihatkan nilai *p value* = 0,000, artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia, dengan tingkat keeratan hubungan 0,761, artinya kategori keeratan hubungan kuat. **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo. Saran bagi remaja yaitu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gaya hidup dan dampaknya dari insomnia sedini mungkin.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Kejadian Insomnia, Remaja
Daftar pustaka : 60 buah (2006- 2022)
Halaman : xi, 95 Halaman, 8 Tabel, 3 Gambar, 15 Lampiran

¹ Judul penelitian

² Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND INSOMNIA IN ADOLESCENTS AT PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOL 1 GALUR KULON PROGO¹

Dwi Hidayati², Ibrahim Rahmat³, Suratini⁴
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: dwih378@gmail.com, ibrahim.rahmat@ugm.ac.id,
suratini@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Background: Adolescents are one of the at-risk population groups, with potential health issues influenced by many emerging risk factors. The risk factors are influenced by biological conditions, living environment, lifestyle and health care system. Unfavorable habits, such as a lack of physical activity and exercise, smoking, and a lack of concern for food patterns that can impair sleep quality, can all contribute to insomnia. In teens, sleeplessness is causing lower academic success, increased absence rates, depression, and driving accidents. **Objective:** This research aims to determine the relationship between lifestyle and the incidence of insomnia in adolescents at Public Senior High School 1 Galur Kulon Progo. **Method:** This research employed analytic correlation with a cross sectional approach. The instruments used were a lifestyle questionnaire and the KSPBJ- Insomnia Rating Scale. As many as 70 respondents were sampled using the cluster random sampling approach. The Kendall Tau statistical test was performed to analyze the data. **Result:** The results revealed that the p value = 0.000, indicating that there is a significant relationship between lifestyle and the incidence of insomnia, with a closeness relationship of 0.761, indicating that the proximity category is a strong relationship. **Conclusion:** According to the findings of this study, there is a substantial association between lifestyle and the incidence of insomnia in adolescents at Public Senior High School 1 Galur Kulon Progo. Adolescents are expected to gain knowledge about lifestyle and the impacts of insomnia as early as possible.

Keywords : Lifestyle, Insomnia, Adolescents
References : 60 Sources (2006- 2022)
Pages : xi, 95 Pages, 8 Tables, 3 Pictures, 15 Appendices

¹ Title

² Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok populasi beresiko (*risk population*) yang terpapar faktor resiko dan memberikan ancaman kesehatan. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa populasi remaja di seluruh dunia mencapai 18% dari jumlah penduduk yang ada di dunia. Menurut Badan Pusat Statistik (dalam Satriadi, I., 2021) di Indonesia sendiri pada tahun 2020 jumlah remaja usia 10-24 tahun mencapai 75,49 juta jiwa (27,94%), dari hasil sensus penduduk tahun 2020 jumlah penduduk di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 3,67 juta dengan jumlah populasi remaja usia 10-24 tahun sebanyak 22,76% (Kusnandar, 2021).

Terdapat perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja seperti perubahan hormonal, fisik, psikologis dan sosial, kondisi ini disebut dengan masa pubertas. Segala perubahan dalam segala aspek berdampak pada perubahan aktivitas yang semakin banyak dilakukan oleh remaja. Energi yang terbuang dari banyaknya aktivitas harus diimbangi dengan makanan yang sehat dan tidur yang cukup (Colrain, 2011 dalam Zahara, R., et al 2018). Kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang dialami remaja. Pola dan waktu tidur remaja memiliki ciri khusus yaitu mengalami perubahan hormonal dan perubahan ritme sirkadian. Remaja sering kali tidur larut malam dan harus bangun lebih awal untuk berangkat ke sekolah, hal ini mengakibatkan para remaja mengalami kekurangan waktu tidur setiap harinya (Zahara, R., et al 2018).

Permasalahan yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya pemenuhan kebutuhan, hal ini penting untuk diperhatikan guna meningkatkan kesehatan remaja, namun sering terlihat bahwa remaja biasanya tidur terlalu malam dan harus bangun pagi untuk sekolah, saat ini sering ditemui bahwa remaja mengalami gangguan tidur akibat kebiasaan bermain game online (Anggraini & Ratnawati, 2021). Lam, L., T (2014) menyatakan bahwa resiko yang akan timbul pada seseorang yang kecanduan game online yaitu munculnya masalah tidur hingga insomnia, dimana insomnia ini tidak jarang akan berpengaruh terhadap aktifitas seseorang. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Owens, et al., (2014) bahwa penggunaan game online yang berlebihan dan terus menerus merupakan suatu gaya hidup yang menjadi salah satu penyebab insomnia.

The Diagnostis and Statistic Manual of Mental Disorders (DSM) menyatakan bahwa insomnia merupakan gangguan tidur yang paling umum dialami pada masa remaja dengan masa hidup 10,7% dan prevalensi kejadian 9,4% remaja yang mengalami gangguan insomnia. Prevalensi terbaru dari DSM Edisi 5 diketahui bahwa tingkat prevalensi 18,5 % pada insomnia, dimana 23,6 % pada anak perempuan dan 12,5% pada anak laki-laki mengalami gangguan insomnia (Zambotti, Aimee, Ian & Fiona, 2019). Menurut *National Sleep Foundation* (2018), di Asia Tenggara prevalensi insomnia secara global mencapai 67 % dari 1.508 orang, dan di Indonesia prevalensi insomnia sebesar 67 %, dengan insomnia ringan hingga 55,8% dan insomnia sedang

hingga 23,3% (Fernando & Hidayat, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Baso., Langi dan Sekeon (2019) pada siswa SMAN 9 Manado Tahun 2019 mendapatkan hasil bahwa siswa mengalami insomnia berat (29%) lebih sedikit daripada siswa yang mengalami insomnia ringan (71%). Penelitian yang dilakukan oleh Apriana dan Huriyati (2015) di Yogyakarta menemukan bahwa sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik.

Insomnia memiliki dampak mengganggu konsentrasi. Seseorang yang mengalami insomnia akan mengantuk di siang hari, yang dapat mempengaruhi konsentrasi dan mengganggu aktivitas. Konsentrasi diperlukan untuk berpikir dan bertindak. Natalia., Sekartini & Poesponegoro, (2011) menyatakan bahwa dampak insomnia pada remaja dapat menyebabkan menurunnya prestasi sekolah, meningkatnya angka ketidakhadiran di sekolah, depresi, dan kecelakaan lalu lintas pada remaja. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gryglewska, (2010) bahwa dampak insomnia pada seseorang dapat menurunkan fungsi dan kekebalan tubuh, meningkatkan tekanan darah serta melemahkan fungsi kognitif, dan gangguan emosi.

Peraturan Menteri Kesehatan No 71 tahun 2015 menyatakan bahwa faktor risiko perilaku yang dapat diubah meliputi merokok, kurang aktivitas fisik, diet yang tidak sehat, konsumsi minuman beralkohol dan lingkungan yang tidak sehat (UNICEF, 2021). Pemerintah mewujudkan kesehatan belajar dalam bentuk program UKS untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dalam lingkungan hidup. Upaya yang dibentuk dalam menangani masalah kesehatan remaja berupa program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) yang berkembang sejak tahun 2003 (Kemenkes RI, 2017).

Masalah gangguan tidur belum banyak mendapat perhatian masyarakat yang serius. Mereka belum begitu mengenal tentang gangguan tidur insomnia, sehingga jarang meminta pertolongan dan mereka menganggap bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur (Priyoto & Umam, 2018).

Salah satu penyebab insomnia pada remaja adalah gaya hidup. Gaya hidup sehat dapat diartikan sebagai hidup dengan memperhatikan faktor- faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain pola makan yang sehat dan olahraga. Selain itu, gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, seseorang yang suka merokok atau minum-minuman keras tentu bukan gaya hidup sehat. Gaya hidup yang dapat mempengaruhi insomnia merupakan gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya aktivitas fisik dan olahraga, merokok, dan kurangnya kepedulian terhadap pola makan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Helieniastuti, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo pada tanggal 21 November 2022 dari hasil pengisian kuesioner melalui *google formulir* yang dilakukan terhadap 10 responden, didapatkan hasil bahwa 7 orang mengalami kesulitan tidur, dengan rata-rata waktu yang dibutuhkan

untuk memulai tidur 16-30 menit, terbangun di pagi hari dengan perasaan sedikit mengantuk, sering merasa mengantuk dikelas dan kesulitan dalam berkonsentrasi, 2 orang tidur larut malam dan tidur namun tidak cukup nyenyak. Remaja yang mengisi kuesioner rerata tidak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga teratur, memiliki kebiasaan makan-makanan cepat saji lebih dari 3 kali dalam seminggu, dan kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari 3 kali dalam seminggu. Berdasarkan fenomena yang terjadi pada remaja diatas, mendorong penulis untuk mengetahui adanya hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain penelitian *corelation analitik*, dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini melibatkan 70 siswa kelas X dan XI yang ada di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menentukan responden dengan teknik *cluster random sampling*. Alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar kuesioner Gaya hidup dan lembar KSPBJ-*Insomnia Rating Scale*, dengan analisis data menggunakan uji *Kendall Tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil penelitian ini terlihat dari beberapa tabel berikut ini.

1. Karakteristik responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Gaya Hidup, dan Insomnia

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	15 tahun	8	11,4
	16 tahun	24	34,3
	17 tahun	36	51,4
2.	Jenis Kelamin		
	Laki- laki	27	38,6
3.	Gaya hidup		
	Baik	15	21,4
	Cukup baik	44	62,9
4.	Insomnia		
	Kurang baik	11	15,7
	Tidak insomnia	19	27,1
	Insomnia ringan	42	60,0
	Insomnia sedang	9	12,9
Total		70	100

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo, menunjukkan bahwa dari 70 responden sebagian besar berusia 17 tahun

sebanyak 36 orang (51,4 %). Jumlah perempuan lebih banyak dari laki – laki. Remaja yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 orang (61,4%) dan laki – laki sebanyak 27 orang (38,6%). Berdasarkan tingkat gaya hidup dapat dilihat bahwa responden yang memiliki gaya hidup dengan persentase tertinggi adalah responden dengan gaya hidup cukup baik yaitu sebanyak 44 orang (62,9%), sedangkan responden yang memiliki gaya hidup dengan persentase terendah adalah responden dengan gaya hidup kurang baik, yaitu sebanyak 11 orang (15,7%).

Berdasarkan tingkat insomnia dapat dilihat bahwa responden yang mengalami insomnia dengan persentase tertinggi adalah responden dengan insomnia ringan, sebanyak 42 orang (60,0 %), sedangkan responden dengan insomnia terendah adalah responden dengan insomnia sedang yaitu sebanyak 9 orang (12,9%), dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat.

2. Hubungan Gaya Hidup dengan Dengan Insomnia

Tabel 2
Hubungan Gaya Hidup Dengan Insomnia

Gaya Hidup	Insomnia								Total		P value	Koefisien Korelasi
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat		F	%		
	F	%	F	%	F	%	f	%	F	%		
Baik	14	20,0	1	1,4	0	0	0	0	15	21,4	0,000	0,761
Cukup Baik	5	7,1	37	52,9	2	2,9	0	0	44	62,9		
Kurang Baik	0	0	4	5,7	7	10,0	0	0	11	15,7		
Total	19	27,1	42	60,0	9	12,9	0	0	70	100		

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2 menunjukkan hasil tabulasi silang antara hubungan gaya hidup dengan insomnia dengan persentase tertinggi adalah responden dengan gaya hidup cukup baik dan mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 37 orang (52,9%). Hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia. Diketahui bahwa angka koefisien korelasi sebesar 0,761 yang artinya keeratan antara dua variabel gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja mempunyai tingkat hubungan yang kuat.

PEMBAHASAN

1. Gaya Hidup pada Remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo sebagian besar memiliki gaya hidup dengan kategori cukup baik sebanyak 44 orang (62,9%), sedangkan remaja dengan gaya hidup kategori kurang baik sebanyak 11 orang (15,7%). Banyak faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang, pada penelitian ini hanya meneliti pada gaya hidup dengan kejadian insomnia, sedangkan faktor lain pada gaya hidup tidak diteliti. Kategori gaya hidup cukup baik pada hasil penelitian ini dibuktikan dengan hasil pengisian kuesioner

bahwa rata-rata remaja tidak merokok, tidak mengonsumsi kafein dan memiliki pola makan yang cukup baik, dan terdapat salah satu indikator yang kemungkinan menjadi penyebab gaya hidup pada remaja masih kurang yaitu terkait aktivitas fisik yang dilakukan remaja mayoritas masih kurang dilakukan setiap harinya.

Berdasarkan usia responden, mempunyai hasil bahwa usia 15- 18 tahun lebih cenderung melakukan aktivitasnya dengan berkelompok, hal ini dikarenakan bahwa dengan berkelompok remaja akan merasa bahwa dirinya memiliki status sosial dikalangan remaja tersebut. Remaja dengan rentang usia 15-18 tahun cenderung memilih gaya hidup yang seringkali dipengaruhi oleh teman sebayanya daripada keluarganya. Sesuai dengan teori Rubiani (2017) bahwa usia remaja madya (*middle adolescent*) 15- 18 tahun dimana akan terjadi berbagai perubahan pada masa tersebut seperti perubahan sosial, perubahan fisik, peningkatan emosional, perubahan dalam hal berhubungan dengan orang lain, dan perubahan nilai. Pada tahap ini remaja senang memiliki banyak teman, cenderung “*narastic*” yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat yang sama dengan dirinya, selain itu remaja pada tahap ini berada dalam kondisi kebingungan dan tidak tahu dalam memilih kepekaan dan kepedulian. Lingkungan teman sebaya berpengaruh terhadap gaya hidup remaja. Gaya hidup yang biasa dilakukan remaja lebih mengarah pada gaya hidup yang belum sepenuhnya baik, hal ini dibuktikan dengan masih banyaknya remaja yang tidak melakukan aktivitas olahraga setiap harinya, memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, faktor gaya hidup lainnya yang dialami remaja yaitu tingginya penggunaan internet yang dilakukan secara berlebihan.

Berdasarkan jenis kelamin mempunyai hasil bahwa perempuan cenderung lebih banyak memilih gaya hidup cukup baik. Jenis kelamin dan sikap seseorang terhadap kesehatan dapat mempengaruhi seseorang dalam mempunyai gaya hidup sehat. Gibney., et al (2008) mengatakan bahwa perempuan memiliki lebih banyak pengetahuan tentang pemenuhan nutrisi yang baik dan lebih menunjukkan perhatian terkait hal itu untuk menurunkan berat badan dalam menjaga pola makan dan kesehatan.

2. Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa remaja yang mengalami insomnia yang paling banyak adalah remaja dengan insomnia ringan, yaitu sebanyak 42 orang (60,0 %), dan insomnia sedang sebanyak 9 orang (29,9%). Insomnia merupakan kesulitan dalam mulai atau mempertahankan tidur, biasanya penderita insomnia memiliki keluhan yang non spesifik (Patel, Steinberg & Pragnesh, 2018). Remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo mayoritas berjenis kelamin perempuan yang berjumlah sebanyak 43 orang (61,4%) sedangkan remaja yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang (38,6%). Insomnia lebih banyak menyerang perempuan 20-50% lebih tinggi dari laki-laki akibat dari siklus menstruasinya. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al., (2016) yang menyebutkan bahwa perempuan lebih sering mengalami insomnia dibandingkan laki-laki, hal ini terkait dengan masa pubertas dimana hormon ovarium menyebabkan ketidakstabilan emosi selama siklus menstruasi. Hormon estrogen menurun ketika menjelang menstruasi,

yang menyebabkan gangguan tidur pada perempuan. Selain itu, remaja perempuan lebih banyak mengalami stres karena perempuan memiliki kemampuan coping yang buruk, sehingga rentan mengalami insomnia.

Berdasarkan usia mempunyai hasil bahwa usia 17 tahun lebih banyak mengalami insomnia ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rimbawan dan Ratep, (2016) pada remaja usia 15-18 tahun bahwa 21 remaja yang ada di Panti Asuhan Widya Asih 1 Denpasar mengalami insomnia ringan sebanyak 47,6% dan mengalami insomnia sedang 47,6%, dan yang mengalami insomnia berat sebanyak 4,8%. Menurut Pigeon (2015) aktivitas yang padat dan kompleksitas masalah identitas pada remaja paling rentan mengalami insomnia. Jam normal yang seharusnya digunakan untuk tidur, namun banyak remaja yang menggunakan waktu tersebut untuk hal lain. Selain mengerjakan tugas sekolah, waktu untuk tidur malam juga banyak digunakan untuk bermain game online atau internetan hingga larut malam. Akibatnya, banyak remaja yang mengalami gangguan transisi tidur- bangun di pagi hari dan merasa kurang semangat dan merasa mengantuk di dalam kelas. Hal ini mengganggu proses pembelajaran remaja di sekolah dan berujung pada penurunan kinerja kemampuan kognitif.

3. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil uji statistik *Kendall Tau* dengan hasil perhitungan nilai *p value* sebesar 0,000 sehingga ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja. Dari hasil penelitian terdapat hubungan positif yang dapat disimpulkan bahwa semakin baik gaya hidup pada remaja mengakibatkan insomnia ringan. Begitu pula sebaliknya semakin buruk gaya hidup pada remaja maka akan mengakibatkan insomnia semakin berat. Berkaitan dengan gaya hidup yang dilakukan oleh remaja pada penelitian ini didapatkan data bahwa gaya hidup yang paling banyak dijalani remaja adalah gaya hidup cukup baik. Kategori gaya hidup cukup baik yang dibuktikan dengan hasil pengisian kuesioner pada remaja bahwa rata-rata remaja tidak merokok, tidak mengonsumsi kafein, memiliki pola makan yang baik, dan remaja masih melakukan aktivitas fisik cukup baik walaupun tidak dilakukan setiap harinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Helieniastuti (2020), bahwa dari hasil uji statistik *Kendall Tau* diperoleh nilai *p value* 0,017 yang berarti bahwa nilai ($p < 0,05$), artinya penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia.

Gaya hidup merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia, dimana gaya hidup mengacu pada kehidupan seseorang, termasuk pilihan tempat tinggal dan pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor sosiokultural dan karakteristik individu. Faktor ini dapat memberikan efek positif dan negatif tergantung bagaimana seseorang menghadapinya (Sumirta, I., N, 2013). Remaja yang menerapkan gaya hidup sehat akan mampu melakukan pengontrolan segala aktivitas yang dilakukan, sehingga semua aktivitas yang dilakukannya menyenangkan. Kondisi tersebut memberikan kenyamanan bagi remaja yang berdampak pada ketenangan remaja saat tertidur (Zurrahmi & Sudiarti, 2022).

4. Keeratan Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo

Hasil penelitian menunjukkan keeratan hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo dari hasil perhitungan koefisien korelasi yaitu 0,761. Dari hasil tersebut maka keeratan hubungan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja termasuk kategori kuat karena nilai tersebut terletak pada rentang 0,60- 0,799. Prabudi, (2018) dan Nasution, (2016) mengatakan terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi insomnia antara lain usia, stres psikologis, sakit fisik, lingkungan, obat- obatan dan gaya hidup. Untuk stres psikologis, sakit fisik, lingkungan, dan obat- obatan tidak diteliti dan peneliti hanya meneliti terkait gaya hidup karena gaya hidup merupakan faktor kebiasaan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo dengan p value sebesar 0,000, gaya hidup pada remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo masuk dalam kategori cukup baik sebanyak 44 orang (62,9%), kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo masuk dalam kategori insomnia ringan sebanyak 42 orang (60,0%), keeratan hubungan gaya hidup dengan kejadian insomnia di SMA Negeri 1 Galur Kulon Progo masuk dalam kategori kuat dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,761.

SARAN

Bagi remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gaya hidup dan dampaknya dari insomnia sedini mungkin. Bagi kepala sekolah SMA Negeri 1 Galur diharapkan dapat dijadikan masukan bagi pihak sekolah dalam memberikan pendidikan kesehatan agar siswa terbiasa untuk menerapkan gaya hidup sehat dan sebagai bahan bacaan bagi perpustakaan yang dapat dimanfaatkan oleh siswa. Bagi orang tua diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana informasi tentang pentingnya gaya hidup sehat, sehingga orang tua dapat melakukan upaya pencegahan terjadinya masalah kesehatan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan konsep atau melakukan penelitian lebih lanjut dengan penambahan variabel atau faktor – faktor lain seperti faktor psikologis (stres) dari remaja yang berhubungan dengan insomnia

DAFTAR ISI

- Adheya, P., Denny, J. R., & Ika, F. (2019). Pengaruh Sikap Higiene Tidur terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 2(4), 458–466.
- Anggraini, Nourmayansa Vidya dan Ratnawati, D. (2021). Perilaku Bermain Game Online Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Bogor. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 51.
- Anne. (2010). *Gaya Hidup Sehat*.
[https://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/33995/4/Chapter 11.pdf](https://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/33995/4/Chapter%2011.pdf)
- Apriana, W., Julia, M., & Huriyati, E. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Yogyakarta*. 2–3.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Praktik* (Ed. rev.,). Rineka Cipta.
- Baso, Miranda C., Langi, Fima L.F.G., Sekeon, S. A. . (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesehatan Masyarakat*, 7(5), 5–10.
- Dewi, F. N. R. (2021). Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa. *Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 46–62.
<https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st ed.). Deepublish.
- Eko, Sarma dan Sinaga, N. (2010). *Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Sikap Dalam Gaya Hidup Sehat Mahasiswa*.
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(3), 10–20.
<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/563/448>
- Fadli, R. (2022). *Gaya Hidup Tidak Sehat*. Halodoc.
<https://www.halodoc.com/kesehatan/gaya-hidup-tidak-sehat>
- Faridah, U. et al. (2021). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Kopi Dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Demak Tempuran Demak 2018*. 228–241.
- Fernando, R., & Hidayat, R. (2020). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020*. 4(23), 83–89.
- Gibney, Michael J., Margetts, Barrie M., Kearney, John M., dan Arab, L. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. EGC Jakarta.
- Hardani. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Helienastuti, R. C. (2020). *Hubungan Gaya Hidup Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Merten Gadingharjo Sanden Bantul*.
- Heryana, A. (2020). *Etika Penelitian*. July.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13880.16649>
- Isussilaning Setiawati, E., Ulfah, M., & Dewi, P. (2021). Gambaran Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Rojinhome Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaruokinawa Jepang. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 881–889. <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/756>
- Kania, Lela., Prabowani, S. (2019). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa Siswi Kelas X SMA Negeri 9 Kota Tangerang Selatan. *Edu Masda Journal*, 3(1), 77. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i1.30>
- Kemendes RI. (2017). *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.

- Kemendes RI. (2021). *Lama Waktu Tidur Yang Dibutuhkan Tubuh*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusnandar. (2021). *Sensus Penduduk 2020 : Jumlah Penduduk Yogyakarta*. 2021.
- Lam, L. T. (2014). Internet Gaming Addiction, Problematic Use Of The Internet And Sleep Problems: A Systematic Review. *Curr Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s11920-014-0444-1>
- Marlina. (2017). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 1–21.
- Martinez, Balanza. Carbonell, Atienza. Kapezinski. dan Boni, R. B. De. (2020). *Lifestyle behaviours during the COVID-19 – time to connect*. 399–400. <https://doi.org/10.1111/acps.13177>
- Mubarak, Wahid Iqbal dan Chayatin, N. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori dan Aplikasi Dalam Praktik* (Cet. 1). Buku Kedokteran EGC.
- Nasution, H. B. (2016). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Lansia Di Samanhudi Kelurahan Estate Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2016. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 1(2), 77. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v1i2.66>
- Natalia, Christine., Sekartini, Rini., Poesponegoro, H. (2011). *Skala Gangguan Tidur untuk Anak (SDSC) sebagai Instrumen Skrining Gangguan Tidur pada Anak Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*. 12(6), 365–372.
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Olii, Nindhy., Kepel, Billy J dan Silolonga, W. (2018). *Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi*. 6.
- Oryza, W. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir D IV Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1(1), 1–208.
- Orzeł-gryglewska, J. (2010). *Consequences of sleep deprivation*. 23(1), 95–114. <https://doi.org/10.2478/v10001-010-0004-9>
- Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J., & O’Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921–e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Patel D, Steinberg J, P. P. (2018). Insomnia in The Elderly : A Review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 1017–1024. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7122>
- Pertiwi, N. W. F. W. R. (2020). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gaya Pacaran Sehat Dengan Media Video*.
- Pigeon, W. R. (2015). *Diagnosis, Pravalence, Pathways, Consequences & Treathment Of Insomnia*. i, 321–332.
- Prabudi, B. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya Insomnia pada lansia di UPTD Panti Werdha kota Binjai. *Jurnal Kesehatan Bukit Barisan*, 4.
- Praptomo, A. J. (2017). *Metode Riset Kesehatan Teknologi Laboratorium Medik dan Bidang Kesehatan Lainnya* (Ed. 1). Deepublish.
- Priyoto, & Umam, F. N. (2018). Efektifitas Senam Peregangan Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Yang Mengalami Dimensia. *Jurnal Keperawatan*, 52–59.

- Rahmayani, D. (2016). *Hubungan Tingkat Stress Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru*. 7(1), 113–126.
- Rimbawan, Pande Putu., Ratep, N. (2016). *Pravelensi Dan Korelasi Insomnia Terhadap Kemampuan Kognitif Remaja Usia 15-18 Tahun Di Panti Asuhan Widhya Asih I Denpasar*. 5(5), 1–8.
- Rosyida, D. A. C. (2019). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. PT. Pustaka Baru.
- Rubiani, A. (2017). Tahapan Perkembangan Remaja. *Tahapan Perkembangan Remaja*, 2011, 9–32. http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/1214/5/128600344_file5.pdf
- Safaria, T. . N. E. S. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Satriadi, I. (2021). Hasil Sensus Penduduk 2020. *Badan Pusat Statistik*, 14/2/2171.Th.I, 1–11. <https://batamkota.bps.go.id>
- Sinambela, L. P. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Graha Ilmu.
- Siregar, M. H. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia* (N. Lubis (ed.)). Yogyakarta: Flashbooks.
- Sufa, S. A., Christantyawati, N., & Jusnita, R. A. E. (2017). Tren Gaya Hidup Sehat dan Saluran Komunikasi Pelaku Pola Makan Food Combining. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 1(2), 105–120. <https://doi.org/10.25139/jkp.v1i2.473>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT. Alfabeta.
- Sumirta, I. N. (2013). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia*.
- Surgawa, E & Nikado, H. (2019). Tingkat Insomnia Mahasiswa Tahap Sarjana dan Tahap Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53 (9), 6–33.
- Susanti, E. &, & Kholisoh, N. (2018). *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta)*. 2(1), 1–12.
- Syamsinar. (2016). *Pola Tidur Dalam Al-Quran*.
- Tarlemba, F., Asrifuddin, A., & Langi, F. L. F. G. (2018). Hubungan Tingkat Stress Dan Kecanduan Smartphone Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Binsus Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(5), 1–9. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22080>
- UNICEF (United Nations Children’s Fund). (2021). Profil Remaja 2021. *Unicef*, 917(2016), 1–2. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/ProfilRemaja.pdf>
- Wahyuni, S., & Ruyadi, Y. (2018). Faktor Yang Melatarbelakangi Perubahan Gaya Hidup Anak Pada Keluarga Tenaga Kerja Wanita. *Sosietas*, 8(1), 490–495. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v8i1.12505>
- Zahara, R. et al. (2018). *Gambaran Insomnia Pada Remaja Di SMK Negeri 2 Pekanbaru*. 3(1), 35–46.
- Zambotti, M. De, Goldstone, A., Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2019). *Insomnia Disorder in Adolescence : Diagnostic, Impact, and Treatment*. 650, 12–24. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.06.009>.Insomnia
- Zhang, J., Chan, N. Y., Lam, S. P., Li, S. X., Liu, Y., Chan, J. W. Y., Kong, A. P. S., Ma, R. C. W., Chan, K. C. C., Li, A. M., & Wing, Y. K. (2016). Emergence of sex differences in insomnia symptoms in adolescents: A large-scale school-based study. *Sleep*, 39(8), 1563–1570. <https://doi.org/10.5665/sleep.6022>
- Zurrahmi, Z. R., & Sudiarti, P. E. (2022). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian*

*Indomnia Pada Mahasiswa Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan
Tuanku Tambusai. 6(23), 132–137.*

