

Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya

Description of Student Knowledge About Sleep Pattern Disorders in the MAN Model Palangka Raya

H. Barto Mansyah ^{1*}

Supriandi ²

Berthiana ³

Meity Kristien Mewo ³

Poltekkes Kemenkes, Palangka Raya, Kalimantan Tengah, Indonesia

*email: berthiana58@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan mendasar semua orang agar tubuh bisaberfungsi normal setelah aktivitas hariannya. Pada remaja terdapat perubahan dalam pola tidur, meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan. Maka, kualitas tidur remaja juga cenderung berkurang atau terganggu. Ada beberapa dampak serius mengenai gangguan tidur misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang gangguan pola tidur di MAN Model Palangka Raya dalam tingkat baik, cukup dan kurang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di MAN Model Palangka Raya pada tahun ajaran 2020/2021. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh gambaran pengetahuan siswa tentang gangguan pola tidur pada kategori baik sejumlah 78 orang, kategori cukup sejumlah 12 orang dan tidak ada responden pada kategori kurang. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan siswa MAN Model Palangka Raya tentang gangguan pola tidur baik, yaitu sejumlah 78 orang. Saran untuk peneliti selanjutnya adalah dapat mengembangkan penelitian ini sehingga dapat memperoleh hasil penelitian yang bervariasi.

Kata Kunci:

Gangguan Pola Tidur
Pengetahuan Siswa

Keywords:

Sleep disorder
Student Knowledge

Abstract

Sleep is a basic need for everyone so that the body can function normally after its daily activities. In adolescents there are changes in sleep patterns, including reduced sleep duration, delayed bedtime, and differences in sleep patterns on weekdays and weekends. Thus, the quality of adolescent sleep also tends to be reduced or disrupted. There are several serious consequences of sleep disturbances such as excessive daytime sleepiness, impaired attention and memory, depression, frequent falls, inappropriate use of hypnotics, and decreased quality of life. The purpose of this study was to determine the level of students' knowledge about sleep pattern disturbances at the Palangka Raya Model MAN in good, adequate and poor levels. This study uses a quantitative descriptive method. The population in this study were students at the Palangka Raya Model MAN in the 2020/2021 academic year. The sampling technique used was total sampling with a total sample of 90 respondents. The instrument used was a closed questionnaire. Based on the results of the study, it was obtained an overview of students' knowledge about sleep pattern disturbances in the good category of 78 people, the sufficient category of 12 people and no respondents in the less category. Based on the results of the study, it was shown that most of the students' knowledge of the Palangka Raya MAN Model regarding sleep disturbances was good, namely a number of 78 people. Suggestions for future researchers are to be able to develop this research so as to obtain varied research results.



© 2023 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5201>.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa tumbuh kembang dengan karakteristik terdapat perubahan penting dalam fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional sesuai perkembangan biologis, serta adanya fungsi dan

tuntutan baru dalam lingkungan keluarga maupun sosial, sehingga remaja mengalami stress karena banyak hambatan atau permasalahan yang dialami. Salah satu manifestasi dari stress adalah gangguan pola tidur pada remaja. Pada remaja terdapat perubahan

dramatis dalam pola tidur-bangun meliputi durasi tidur berkurang, waktu tidur tertunda, dan perbedaan pola tidur pada hari kerja dan akhir pekan. Maka, kualitas tidur remaja juga cenderung berkurang atau terganggu. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan (Amir, 2014). Perubahan pola tidur pada remaja disebabkan oleh tuntutan sekolah, kegiatan sosial setelah pulang sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu untuk tidur, sehingga menyebabkan remaja akan tidur lebih larut dan bangun lebih cepat (Putri, 2013). Dalam beberapa dekade terakhir, penelitian epidemiologi mengenai gangguan tidur mengungkapkan bahwa jumlah anak remaja yang mengalami gangguan tidur semakin meningkat. Sebuah penelitian terhadap siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jepang menunjukkan prevalensi gangguan tidur yang bervariasi mulai dari 15,3% (gangguan tidur berat) hingga 39,2% (gangguan tidur ringan), bergantung pada jenis gangguan tidur yang dialami (Ohida, 2013).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif. Metode ini digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang (Notoadmodjo, 2002).

Metode penelitian deskriptif kuantitatif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan bagaimana gambaran pengetahuan siswa tentang gangguan pola tidur pada remaja di MAN Model Palangka Raya.

Penelitian dilakukan di MAN Model Palangka Raya. Alasan peneliti memilih tempat penelitian di MAN Model Palangka Raya karena sekolah tersebut adalah salah satu sekolah unggulan di Palangka Raya dan rata-rata siswa sering mengikuti lomba baik akademik atau non akademik dan mendapatkan banyak prestasi. Rata-rata siswa di sekolah tersebut melakukan aktivitas belajar sesuai dengan jadwal di sekolah dan juga kegiatan lain untuk mengikuti lomba baik di bidang akademik maupun non akademik, sehingga memungkinkan banyak siswa yang kesulitan membagi waktu antara aktivitas dan istirahat atau tidur, dan juga membuat pola Tidur siswa menjadi kurang teratur sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi belajar saat di sekolah karena kurang tidur. Di sekolah tersebut juga tersedia fasilitas wi-fi sehingga siswa dapat mengakses internet untuk mencari informasi dan pengetahuan melalui handphone, tab, Populasi Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Setiadi, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, kelas XI dan kelas XII di MAN Model Palangka Raya dengan jumlah 856 orang.

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Dengan kata lain, sampel adalah elemen- elemen populasi yang dipilih berdasarkan kemampuan mewakilinya (Setiadi, 2016).

laptop atau gadget lainnya yang para siswa miliki. Peneliti melakukan penelitian di MAN Model Palangka Raya sejak bulan September 2020 sampai dengan April 2021 yang didahului dengan melakukan studi pendahuluan di sekolah tersebut, yaitu dengan mewawancarai 30 siswa dengan hasil 17 siswa mengatakan memiliki pola tidur

yang kurang dari normal (normal durasi tidur 7-8 jam), yaitu 5-6 jam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian tentang Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya. Responden berjumlah 90 orang yang terdiri dari siswa kelas X, XI dan XII. Adapun data yang disajikan pada bab ini adalah gambaran usia, media informasi yang digunakan dan tingkat pengetahuan remaja tentang gangguan pola tidur.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden kelompok usia terbanyak adalah kelompok usia 16-17 tahun berjumlah 69 orang dan kelompok usia 14-15 tahun berjumlah 21 orang.

Tabel I. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n = 90)

Kelompok Usia	Jumlah	%
14-15 tahun	21	23,3%
16-17 tahun	69	76,7%
Total	90	100%

Sumber : Data Primer

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden didapatkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 39 orang dan perempuan berjumlah 51 orang.

Tabel II. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 90)

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	39	43,3%
Perempuan	51	56,7%
Total	90	100%

Sumber : Data Primer

Media Informasi yang Digunakan Untuk Mendapatkan Informasi Tentang Gangguan Pola Tidur.

Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden didapatkan media informasi terbanyak yang digunakan

responden adalah media elektronik berjumlah 55 orang, diikuti yang menggunakan media cetak sebanyak 34 orang dan paling sedikit adalah media papan berjumlah 1 orang.

Tabel III. Distribusi Frekuensi Media Informasi yang Digunakan Untuk Mendapatkan Informasi Tentang Gangguan Pola Tidur (n = 90)

Media Informasi	Jumlah	%
Media Cetak	34	37,7%
Media Elektronik	55	61,2%
Media Papan	1	1,1%
Total	90	100%

Sumber : Data Primer

Pengetahuan Responden Tentang Gangguan Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden didapatkan responden terbanyak dengan pengetahuan baik sebanyak 78 orang (86,7%), diikuti responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (13,3%) dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang.

Tabel IV. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Tentang Gangguan Pola Tidur (n = 90)

Pengetahuan	Jumlah	%
Baik	78	86,7%
Cukup	12	13,3%
Kurang	-	-
Total	90	100%

Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Usia Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden didapatkan hasil

responden berpengetahuan baik terbanyak pada usia 16-17 tahun yaitu 60 orang (66,7%) lalu pada usia 14-15 tahun sebanyak 18 orang (20%). Sedangkan responden berpengetahuan cukup terbanyak pada usia 16-17 tahun yaitu sebanyak 9 orang (10%) lalu pada usia 14-15 tahun sebanyak 3 orang (3,3%).

Tabel V. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Usia (n = 90)

Kategori Usia	Pengetahuan						Total	%
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%		
14-15 tahun	18	20%	3	3,3%	-	-	21	23,3%
16-17 tahun	60	66,7%	9	10%	-	-	69	76,7%
Total	78	86,7%	12	13,3%	-	-	90	100%

Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden didapatkan hasil responden berpengetahuan baik terbanyak pada jenis kelamin perempuan yaitu 44 orang (50%) lalu pada laki-laki sebanyak 33 orang (36,7%). Sedangkan responden berpengetahuan cukup perbandingannya seimbang antara laki-laki dan perempuan, yaitu masing masing 6 orang (6,6%).

Tabel VI. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin (n = 90)

Jenis Kelamin	Pengetahuan						Total	%
	Baik	%	Cukup	%	Kurang	%		
Laki-laki	33	36,7%	6	6,6%	-	-	39	43,3%
Perempuan	44	50%	6	6,6%	-	-	51	56,7%
Total	78	86,7%	12	13,3%	-	-	90	100%

Sumber : Data Primer

Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Media Informasi yang Digunakan Untuk Memperoleh Informasi Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden didapatkan hasil responden berpengetahuan baik terbanyak menggunakan media informasi berupa media elektronik yaitu 48 orang (53,4%), kemudian responden yang menggunakan media cetak yaitu 29 orang (32,2%) dan responden yang menggunakan media papan yaitu 1 orang (1,1%). Sedangkan responden yang berpengetahuan kurang terbanyak menggunakan media informasi berupa media elektronik yaitu 7 orang (7,8%)

dan responden yang menggunakan media cetak yaitu 5 orang (5,5%).

Tabel VII. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Media Informasi yang Digunakan Untuk Memperoleh Informasi Tentang Gangguan Pola Tidur (n = 90)

Media Informasi	Pengetahuan						Total	%
	Baik	%	Cuku	%	Kurang	%		
Cetak	29	32,2%	5	5,5%	-	-	34	37,7%
Elektronik	48	53,4%	7	7,8%	-	-	55	61,2%
Papan	1	1,1%	-	-	-	-	1	1,1%
Total	78	86,7%	12	13,3%	-	-	90	100%

Sumber : Data Primer

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 90 responden di MAN Model Palangka Raya didapatkan rentang usia responden 15-17 tahun dengan proporsi responden yang berusia 14-15 tahun sebanyak 21 orang (23,3%) dan yang berusia 16-17 tahun sebanyak 69 orang (76,7%).

Menurut Kartono (2005) remaja dibagi menjadi 3 fase yakni remaja awal (usia 12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Berdasarkan pembagian tersebut, usia responden berada pada tahap remaja pertengahan. Pada masa ini juga remaja mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi sehingga sering mencari tahu segala sesuatu untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Remaja pada saat usia ini berada pada masa pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat, termasuk MAN Model Palangka Raya. Menurut Budiman (2013) pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya.

Budiman (2013) juga berpendapat bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Kartono (2005) bahwa usia responden berada pada tahap pertengahan yang mana mereka mempunyai rasa tahu yang tinggi dan selalu ingin mencari tahu segala sesuatu untuk memperoleh pengetahuan yang baru. Dan juga sejalan dengan pendapat Budiman (2013) bahwa semakin bertambah umur semakin bertambah pola pikir dan dapat memperoleh pengetahuan lebih baik karena pada penelitian ini banyak responden yang berusia 16-17 tahun berjumlah 69 orang daripada yang berusia 14-15 tahun berjumlah 21 orang.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada 90 responden didapatkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 39 orang (43,3%) dan perempuan berjumlah 51 orang (56,7%). Beberapa orang beranggapan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh jenis kelaminnya. Dan hal ini sudah tetanam sejak jaman penjajahan. Namun di jaman sekarang ini sudah terbantahkan karena apapun jenis kelamin seseorang, bila dia masih produktif, berpendidikan atau berpengalaman maka ia akan cenderung mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi (Budiman, 2013).

Pada hasil penelitian ini lebih banyak responden perempuan daripada laki-laki karena di sekolah tersebut lebih banyak siswa perempuan daripada laki-laki. Selain itu juga lebih banyak responden perempuan yang bersedia menjadi responden penelitian ini daripada laki-laki.

Media Informasi yang Digunakan Untuk Mendapatkan Informasi Tentang Gangguan Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 90 responden didapatkan media informasi terbanyak yang digunakan responden adalah media elektronik berjumlah 55 orang, diikuti yang menggunakan media cetak sebanyak 34 orang dan paling sedikit adalah media papan berjumlah 1 orang. Informasi (yang diperoleh dari media cetak, elektronik dan papan) adalah salah satu

faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang (Budiman, 2013). Menurut Cangara (2003), media informasi (cetak, elektronik dan papan) adalah salah satu alat komunikasi yang memungkinkan penyampaian pesan maupun informasi dari sumber kepada masyarakat.

Media elektronik merupakan media yang sering dipakai masyarakat untuk memperoleh informasi sebab berbagai pemenuhan kebutuhan hidup manusia menjadi lebih mudah. Media elektronik yang sering digunakan yaitu televisi dan internet yang bisa diakses melalui komputer atau telepon seluler. Untuk informasi tentang pola tidur, yang sering dicari di media elektronik yaitu mengenai insomnia atau kesulitan tidur di malam hari dan cara mengatasi sulit tidur (Purwanto, 2004). Pada hasil penelitian ini lebih banyak responden yang mencari informasi pengetahuan tentang gangguan pola tidur melalui media elektronik, yaitu 55 orang karena lebih mudah dan bisa mendapatkan informasi terbaru, misalnya dengan menonton televisi atau mengakses internet melalui komputer atau handphone.

Pengetahuan Responden Tentang Gangguan Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 90 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang gangguan pola tidur di MAN Model Palangka Raya sebagian besar telah berpengetahuan baik sebanyak 78 orang (86,7%), responden dengan pengetahuan cukup sebanyak 12 orang (13,3%) dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Menurut Budiman (2013), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, informasi, budaya, pengalaman, sosial ekonomi dan usia. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan semakin mudah seseorang tersebut menerima informasi sehingga pengetahuan menjadi bertambah dan lebih baik. Semakin maju teknologi akan tersedia berbagai macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Status sosial ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya

suatu fasilitas yang diperoleh untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengalaman adalah sumber pengetahuan dengan melakukan suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu. Usia dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik dan bertambah.

Pada hasil penelitian ini pengetahuan responden berada pada kategori baik dan cukup, dan tidak ada pengetahuan responden yang berada pada kategori kurang. Hal ini sejalan dengan pendapat Budiman (2013) bahwa ada faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, diantaranya usia, jenis kelamin, dan informasi untuk memperoleh pengetahuan.

Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Usia Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 90 responden

didapatkan responden yang berpengetahuan baik lebih banyak pada usia 16-17 tahun yaitu sebanyak 60 orang (66,7%), sedangkan pada usia 14-15 tahun sebanyak 18 orang (20%). Untuk responden yang berpengetahuan cukup paling banyak pada usia 16-17 tahun yaitu sebanyak 9 orang (10%), sedangkan pada usia 14-15 tahun sebanyak 3 orang (3,3%). Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Budiman (2013) mengenai pengetahuan bahwa usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik

Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 90 responden didapatkan hasil responden berpengetahuan baik terbanyak pada jenis kelamin perempuan yaitu 44 orang (50%) lalu pada laki-laki sebanyak 33 orang

(36,7%). Sedangkan responden berpengetahuan cukup perbandingannya seimbang antara laki-laki dan perempuan, yaitu masing masing 6 orang (6,6%). Beberapa orang beranggapan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh jenis kelaminnya. Dan hal ini sudah tetanam sejak jaman penjajahan. Namun di jaman sekarang ini sudah terbantahkan karena apapun jenis kelamin seseorang, bila dia masih produktif, berpendidikan atau berpengalaman maka ia akan cenderung mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi (Budiman, 2013). Insomnia adalah salah satu gangguan pola tidur yang paling sering dialami manusia. Insomnia lebih banyak dialami oleh perempuan (20-50% lebih tinggi daripada laki-laki) (Hapsari, 2010). Pada penelitian ini responden yang mempunyai pengetahuan baik dan cukup lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki. Hal ini mungkin dapat terjadi karena berdasarkan pendapat Hapsari (2010) bahwa perempuan lebih sering mengalami gangguan pola tidur, misalnya insomnia atau kesulitan tidur di malam hari, sehingga mereka mencari informasi untuk memperoleh dan menambah pengetahuan baru tentang insomnia dan cara mengatasinya.

Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur Berdasarkan Media Informasi yang Digunakan Untuk Memperoleh Informasi Tentang Gangguan Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang berpengetahuan baik memperoleh informasi terbanyak dari media elektronik yaitu sebanyak 48 orang (53,4%), kemudian dari media cetak sebanyak 29 orang (32,2%) dan dari media papan 1 orang (1,1%). Sedangkan untuk siswa yang berpengetahuan cukup memperoleh informasi dari media elektronik sebanyak 7 orang (7,8%) dan media cetak sebanyak 5 orang (5,5%). Hal tersebut sesuai dengan pendapat Budiman (2013) bahwa informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh pada seseorang sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Selain itu juga informasi dapat

diperoleh melalui media elektronik seperti televisi dan internet sering digunakan untuk mendapatkan informasi terkini karena sekarang ini banyak teknologi canggih yang sangat memungkinkan untuk mendapatkan informasi terbaru secara cepat. Saat ini teknologi merupakan salah satu faktor yang paling penting bagi masyarakat. Media elektronik adalah salah satu teknologi paling sering digunakan masyarakat sebab berbagai pemenuhan kebutuhan hidup manusia menjadi lebih mudah. Pada dasarnya, teknologi membawa implikasi positif dalam sejarah kehidupan manusia. Bahkan, kemajuan teknologi menjadi bukti perkembangan kemampuan manusia untuk menggunakan nalar dan pikirannya dalam mengelola alam dan potensi diri manusia itu sendiri. Informasi tentang pola tidur yang sering dicari dari media elektronik khususnya dari internet yaitu mengenai insomnia atau kesulitan tidur di malam hari dan cara mengatasi sulit tidur khususnya dari internet karena internet memberikan informasi terbaru dan terkini dari seluruh belahan dunia. Internet dapat diakses melalui alat elektronik seperti komputer maupun telepon seluler atau handphone (Purwanto, 2004). Dalam penelitian ini banyak siswa yang berpengetahuan baik karena mereka mendapatkan banyak informasi tentang gangguan pola tidur dari media elektronik, seperti menonton berita di televisi atau membaca artikel mengenai gangguan pola tidur melalui internet yang diakses melalui handphone.

KESIMPULAN

Hasil penelitian deskriptif tentang Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya dapat disimpulkan sebagai berikut. Gambaran karakteristik yang menjadi responden berdasarkan kelompok usia terbanyak adalah usia 16-17 tahun sebanyak 69 orang dan pada kelompok usia 14-15 tahun sebanyak 21 orang. Gambaran media informasi terbanyak yang digunakan sebagai sumber pengetahuan tentang gangguan pola

tidur adalah media elektronik yaitu sebanyak 55 orang yang memilih media tersebut. Tingkat pengetahuan siswa tentang gangguan pola tidur di MAN Model Palangka Raya dalam kategori baik sebanyak 78 orang (86,7%). Tingkat pengetahuan siswa tentang gangguan pola tidur di MAN Model Palangka Raya dalam kategori cukup sebanyak 12 orang (13,3%). Tidak ada responden yang berada pada tingkat pengetahuan siswa tentang gangguan pola tidur di MAN Model Palangka Raya dalam kategori kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya”. Selama melakukan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih Semoga kebaikan bapak dan ibu serta teman teman terbalaskan oleh yang maha kuasa. Semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna sehingga peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik di masa mendatang. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca untuk meningkatkan pengetahuan. Sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih baik di masa mendatang.

REFERENSI

- Amir, N. 2015. Gangguan Tidur pada Lansia, Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*.
- Budiarti, Fitria. 2013. Kebutuhan Istirahat Tidur [Online]. Tersedia : http://fitria-budiarti-fkp13.web.unair.ac.id/artikel_detail-99547-april-kebutuhan%20istirahat%20tidur.html [diakses 17 Januari 2017].
- Budiharto. 20016 *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : EGC
- Budiman. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoadmodjo, S. 2011. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni*. Jakarta: Salemba Medika. Oktober 2016].
- Putri, Ayu Amalia. 2012. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program D-III Kebidanan Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta. [Online]. Tersedia: http://opac.unisayogya.ac.id/148111/NASKAH%20PUBLIKASI_AYU%20AMALIA.pdf [diakses 19
- Saifudin, Umar. 2012. Hubungan Antara Stress dengan Gangguan Pola Tidur Pada Siswa SMP Pondok Pesantren Modern MBS di Bokoharjo, Prambanan, Sleman. [Online]. Tersedia: <http://opac.unisayogya.ac.id/92111/Naskah%20Publikasi%20Umar%20Saifudin.pdf> [diakses 19 Oktober 2016].
- Saputra, Lyndon. 2013. *Catatan Ringkas Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Karisma Publisher.
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Tarwoto, dan Wartorah. 2014. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Indika.