

**GAMBARAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS)
PADA REMAJA SMA YANG AKTIF MENGGUNAKAN
MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh :

Silvia Vipi Lukitasari

22020120120029

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

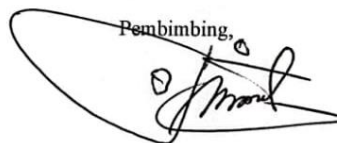
**GAMBARAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA
REMAJA SMA YANG AKTIF MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Silvia Vipi Lukitasari

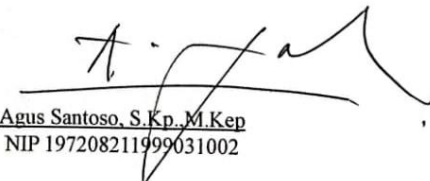
NIM : 22020120120029

Telah disetujui sebagai hasil penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk *direview*

Pembimbing,


Bambang Edi Warsito, S.Kp, M.Kes
NIP 196303071989031002

Mengetahui,
Kepala Program Sarjana Keperawatan FK UNDIP


Agus Santoso, S.Kp, M.Kep
NIP 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

**GAMBARAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA
REMAJA SMA YANG AKTIF MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL**


Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Silvia Vipi Lukitasari

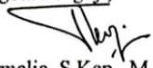
NIM : 22020120120029

Telah diuji pada 12 Juli 2024 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

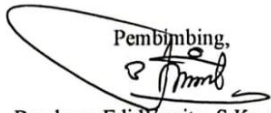
Ketua Penguji,


Ns. Nur Hafizhah Widyaningtyas, S.Kep., M.Kep
NIP. 199304202019032024

Anggota Penguji,



Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep
NIP 198404222014042001

Pembimbing,


Bambang Edi Warsito, S.Kp, M.Kes
NIP 196303071989031002

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP


Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat
NIP 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Silvia Vipi Lukitasari
NIM : 22020120120029
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS)
Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan
Media Sosial

Dengan ini menyatakan bahwa menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin diri saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juli 2024

Yang menyatakan,

Silvia Vipi Lukitasari

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Silvia Vipi Lukitasari
Tempat/tanggal lahir : Grobogan, 18 april 2001
Alamat Rumah : Desa Lebak RT 04 RW 06 Kec. Grobogan Kab.
Grobogan
No. Telp : 082138695800
Email : silviavipi3@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial” bebas dari plagiarism dengan *similarity index* 23% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dalam kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juli 2024

Yang menyatakan,

Silvia Vipi Lukitasari

22020120120029

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial”. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk melakukan penelitian sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas mata kuliah skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna memperbaiki dan menyempurnakan skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca. Demikian skripsi ini dibuat oleh penulis dengan harapan dapat menjadi usulan untuk dilakukannya penelitian sesuai yang direncanakan.

Semarang, Juli 2024

Yang menyatakan,

Silvia Vipi Lukitasari

22020120120029

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial.”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran.
3. Bapak Bambang Edi Warsito, S.Kp, M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan bimbingan dalam pengerjaan skripsi.
4. Ibu Ns. Nur Hafizhah Widyaningtyas, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji 1 dan Ibu Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M.Kep selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan untuk dapat menyempurnakan skripsi ini.
5. Semua pihak sekolah yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian dan uji instrumen.
6. Semua responden yang bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

7. Kedua orang tua saya yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini
8. Sahabat-sahabat saya yang selalu membantu dan memberikan motivasi serta semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Semarang, Juli 2024

Yang menyatakan,

Silvia Vipi Lukitasari

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Bagi Peneliti.....	8
1.4.2 Bagi Keperawatan.....	9
1.4.3 Bagi Remaja.....	9
1.4.4 Bagi Sekolah	9
1.4.5 Bagi Peneliti selanjutnya	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Tidur	10
2.1.1 Definisi Tidur.....	10
2.1.2 Kebutuhan Tidur Menurut Usia.....	11

2.1.3	Kebutuhan Tidur Menurut Abraham Maslow	11
2.2	Konsep <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>	12
2.2.1	Definisi <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>	12
2.2.2	Faktor yang Mempengaruhi <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>	13
2.1.3	Dampak <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>	15
2.2.4	Upaya Mengatasi <i>Excessive Daytime Sleepiness</i>	16
2.3	Kerangka Teori.....	18
2.4	Kerangka Konsep	19
BAB III METODE PENELITIAN		20
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	20
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	20
3.2.1	Populasi.....	20
3.2.2	Sampel Penelitian	20
3.2.3	Teknik Sampling dan Besar Sampel.....	21
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala pengukuran.....	24
3.4.1	Variabel penelitian.....	24
3.4.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	24
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data.....	27
3.5.1	Instrumen Penelitian	27
3.5.2	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	28
3.5.3	Cara Pengumpulan Data	30
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	31
3.6.1	Teknik Pengolahan Data.....	31
3.6.2	Analisis Data.....	34
3.7	Etika Penelitian.....	34
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		37
4.1	Karakteristik Responden	37
4.1.1	Usia	37
4.1.2	Jenis Kelamin.....	37
4.1.3	Kelas	38

4.2	Gambaran Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial	38
4.2.1	Gambaran Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Berdasarkan Rasa Kantuk	39
4.2.1	Gambaran Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Berdasarkan Rasa Terjaga	41
4.3	Gambaran Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Berdasarkan Karakteristik Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial	42
BAB V PEMBAHASAN		43
5.1	Karakteristik responden	43
5.1.1	Usia	43
5.1.1	Jenis Kelamin	44
5.1.2	Kelas	45
5.2	Gambaran Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial	47
5.2.1	Gambaran Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Berdasarkan Rasa Kantuk	52
5.2.2	Gambaran Kejadian <i>Excessive Daytime Sleepiness</i> (EDS) Berdasarkan Rasa Terjaga	54
5.3	Keterbatasan Penelitian	55
BAB VI PENUTUP		56
6.1	Kesimpulan	56
6.2	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN		xvii

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 3.1	Jumlah Anggota Sampel.....	23
Tabel 3.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	25
Tabel 3.3	Kisi-Kisi Kuesioner CASQ.....	28
Tabel 3.4	Daftar <i>Coding</i> Kuesioner.....	32
Tabel 4.1	Rerata Usia Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial.....	37
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial.....	37
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Kelas Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial.....	38
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Kejadian EDS Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial.....	38
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Kejadian EDS Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial Berdasarkan Pernyataan Kantuk.....	39
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Kejadian EDS Pada Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial Berdasarkan Pernyataan Terjaga.....	41
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Kejadian EDS Berdasarkan Karakteristik Remaja SMA yang Aktif Menggunakan Media Sosial	42

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori.....	18
2.	Kerangka Konsep.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat izin studi pendahuluan.....	xviii
2.	Izin Penggunaan Kuesioner.....	xix
3.	<i>Informed Consent</i>	xx
4.	Kuesioner Karakteristik Responden.....	xxiii
5.	Kuesioner CASQ.....	xxiii
6.	Surat Izin Uji Instrumen.....	xxvi
7.	<i>Ethical Clearance</i>	xxvii
8.	Surat Ijin Penelitian.....	xxviii
9.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	xxix
10.	Uji Statistik Data Hasil Penelitian.....	xxxiii
11.	Uji Turnitin.....	xl
12.	Lembar Konsultasi dan Bimbingan Skripsi.....	xli

DAFTAR SINGKATAN

APJII	Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
EDS	<i>Excessive Daytime Sleepiness</i>
OSA	<i>Obstructive Sleep Apnea</i>
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SMA	Sekolah menengah Atas
RAS	<i>Reticular Activating System</i>

Departemen Ilmu keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas diponegoro
Juli, 2024

ABSTRAK

Silvia Vipi Lukitasari

Gambaran *Excessive Daytime Sleepiness* Pada Remaja SMA Yang Aktif Menggunakan Media Sosial

xliii + 66 Halaman + 11 Tabel + 2 Gambar + 12 Lampiran

Ketergantungan remaja pada *smartphone* telah menyebabkan mereka menggunakan media sosial secara terus-menerus. Penggunaannya yang berlebih terutama di malam hari dapat mengganggu kualitas tidur dan menimbulkan terjadinya EDS. *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) adalah kecenderungan untuk merasakan kantuk berlebihan saat berada dalam periode terjaga. Ketika seseorang tidak cukup tidur sesuai dengan kebutuhan normalnya, tubuh akan merespons dengan menghasilkan rasa kantuk yang berlebihan sebagai upaya kompensasi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan gambaran *excessive daytime sleepiness* pada remaja SMA yang aktif menggunakan media sosial. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini diambil dengan teknik *proportionate random sampling* dan melibatkan 147 siswa SMA yang aktif menggunakan media sosial. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire* (CASQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, mayoritas responden berusia 16 tahun dan berada di kelas X serta sebanyak 51,7% mengalami EDS. Hal ini dikarenakan remaja banyak memiliki gaya hidup yang kurang baik salah satunya menggunakan gawai secara berlebih terutama ketika akan tidur serta kegiatan sekolah yang padat yang membuat mereka merasa kelelahan sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Melakukan kebersihan tidur yang baik dengan mengatur waktu tidur dan mengurangi aktivitas yang mengganggu tidur dapat menjadi solusi untuk mengurangi terjadinya EDS atau kantuk berlebih di siang hari.

Kata Kunci : *Excessive Daytime Sleepiness*, Remaja, Media Sosial

Daftar Pustaka : 95 (2003-2024)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
July, 2024

ABSTRACT

Silvia Vipi Lukitasari

Description of Excessive Daytime Sleepiness in High School Adolescents Who Actively Use Social Media

xliii + 66 Pages + 11 Tabels + 2 Pictures + 12 Attachment

Adolescents' dependence on smartphones has led them to use social media constantly. Excessive use, especially at night, can disrupt sleep quality and lead to EDS. Excessive Daytime Sleepiness (EDS) is the tendency to feel excessive sleepiness while in a period of wakefulness. When a person does not get enough sleep according to their normal needs, the body will produce excessive sleepiness as a compensatory effort. The purpose of this study was to describe the description of excessive daytime sleepiness in high school adolescents who actively use social media. This research was a type of quantitative descriptive research. The sample was taken using a proportionate random sampling technique and involved 147 high school students using social media. Data were collected using the Cleveland Adolescent Sleepiness Questionnaire (CASQ). The results showed that most of the respondents were female, the majority of respondents were 16 years old and were in class X and 51.7% experienced EDS. This is because many adolescents have a bad lifestyle, one of which is using gadgets excessively, especially when going to bed and busy school activities that make them feel tired so that it can affect the quality of their sleep. Performing good sleep hygiene by setting a bedtime and reducing activities that interfere with sleep can be a solution to reduce the occurrence of EDS or excessive daytime sleepiness.

Keywords: Excessive daytime sleepiness, Adolescents, Social Media

References : 95 (2003-2024)