

## INTISARI

Nama : Agnes Deyana Wahyu Krisnaningrum  
NIM : 201511033  
Judul : Gambaran Pola Tidur Remaja Di Asrama Santa Angela  
Sedayu Bantul  
Tanggal Uji : 26 Maret 2018  
Pembimbing : MI Ekatrina Wijayanti, MSN  
Jumlah Pustaka : 20 pustaka (2007-2016)  
Jumlah Halaman : xii, 61 halaman, 5 lampiran

Menurut Penelitian yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 di Indonesia menyatakan bahwa Penduduk Indonesia tahun 2010 berjumlah 300,452 juta ada sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami gangguan tidur atau sekitar 11,7%, 10%nya dialami oleh remaja dan 8,2% pada remaja di Kalimantan Selatan mengalami gangguan tidur. Dari 11,7% dari jumlah penduduk Indonesia mengalami kesulitan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan Gambaran Pola Tidur Remaja Di Asrama Santa Angela Sedayu Bantul. Desain penelitian ini adalah survei dengan pendekatan kuantitatif, jumlah sampel 50 orang dengan teknik total sampling. Penelitian dilakukan pada tanggal 16-30 November 2017. Hasil Penelitian menunjukkan hasil Gambaran Pola Tidur Remaja Di Asrama Santa Angela Sedayu Bantul adalah Kurang dari separuh anak asrama dikategorikan cukup baik karena melakukan personal hygiene. Kebiasaan minum sebelum tidur dikategorikan kurang karena anak asrama jarang minum susu dan minum air putih. Kurang dari separuh jumlah remaja dikategorikan kurang baik karena tidur kurang lebih 6-7 jam dalam sehari. Kurang dari separuh anak asrama mengalami gangguan tidur, dikategorikan cukup dikarenakan waktu lamanya anak yang ditinggal di asrama berbeda-beda. Lebih dari separuh anak asrama, dikategorikan kurang baik karena aktifitas yang selalu berubah-ubah dapat menjadi factor pencetus gangguan tidur. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran pola tidur remaja mayoritas responden dalam kategori kurang, dan peneliti menyarankan peraturan asrama mengenai batas jam tidur malam hari, aktifitas malam yang mengganggu tidur, tempat tidur disesuaikan dengan lamanya anak yang tinggal di asrama. Hal ini mengingat masih anak remaja yang memiliki pola tidur yang kurang.

Kata kunci : remaja, pola tidur, Gangguan tidur, Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur.