

**NASKAH PUBLIKASI (MANUSCRIPT)**

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DENGAN KESEHATAN REMAJA  
KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP PATTERNS AND THE  
HEALTH OF 10<sup>th</sup> GRADERS TEENAGERS IN MAN 2 KUTAI  
KARTANEGARA***



**DISUSUN OLEH :**

**NABILA PUTRI MULYANENG SARI**

**1811102411120**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2022**

**Naskah Publikasi (Manuscript)**

**Hubungan antara Pola Tidur dengan Kesehatan Remaja Kelas X di  
MAN 2 Kutai Kartanegara**

***The Relationship between Sleep Patterns and the Health of 10<sup>th</sup>  
Greaders Teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara***



**Disusun Oleh:**

**Nabila Putri Mulyang Sari**

**1811102411120**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2022**

## PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan mengajukan surat persetujuan untuk publikasi dengan judul:

**Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kesehatan Remaja Kelas X Di  
MAN 2 Kutai Kartanegara**

Bersamaan dengan surat ini persetujuan ini kami lampirkan naskah  
publikasi

**Pembimbing**



**Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd**  
NIDK. 8830940017

**Peneliti**



**Nabila Putri Mulyaneng Sari**  
NIM 11811102411120

**Mengetahui,  
Koordinator Mata Ajar Skripsi**



**Ns. Milkhaturun, M.Kep**  
NIDN. 11210185

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DENGAN KESEHATAN REMAJA**  
**KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**DISUSUN OLEH :**  
**NABILA PUTRI MULYANENG SARI**  
**1811102411120**

Diseminarkan dan diujikan  
Pada tanggal 24 Juni 2022

Pembimbing



Dr . Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd

NIDK. 8830940017

Peneliti



Nabila Putri Mulyaneng Sari

1811102411120

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, S.pd., M.Kep

NIDN. 1115017703

## Hubungan antara Pola Tidur dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Nabila Putri Mulyaneng Sari<sup>1</sup>, Nunung Herlina<sup>2</sup>, Burhanto<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
Jl. Ir H. Juanda No. 15 Samarinda

Kontak Email : [nabilapms99@gmail.com](mailto:nabilapms99@gmail.com) , [Nhl83@umkt.ac.id](mailto:Nhl83@umkt.ac.id) , [Bur871@umkt.ac.id](mailto:Bur871@umkt.ac.id)

### INTISARI

**Latar Belakang:** Remaja adalah saat fase fungsi fisik hampir mencapai puncaknya. Salah satu faktor yang juga turut berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja adalah pola tidur. Saat tidur, tubuh kita akan memperbaiki diri, baik secara mental maupun fisik. Tidur juga membantu proses tumbuh kembang karena saat tidurlah hormon pertumbuhan dihasilkan. Pola tidur teratur diperlukan untuk memberikan ketenangan, memulihkan stamina, fungsi otak dan tubuh. Remaja sehat ditunjukkan dengan tingkat kemampuan fungsional tubuh dan kesehatan mental.

**Tujuan:** penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Metode:** penelitian *kuantitatif* dan *design cross sectional non experimental*. Dengan populasi remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara dengan jumlah 294 siswa/siswi. Pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan *stratified random sampling*, besarn sampel 75 responden. Instrumen menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan uji normalitas, analisa univariat, dan bivariat.

**Hasil penelitian:** hasil penelitian menunjukkan pada analisa hasil uji statistik diperoleh *P Value*  $0,028 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Kesimpulan Penelitian:** terdapat korelasi antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

**Kata Kunci:** Kesehatan, Pola Tidur, Remaja

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Ilmu keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Dosen ilmu keperawatan Universitas muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup> Dosen Ilmu Keperawatan Universitas muhammadiyah Kalimantan Timur

***The Relationship between Sleep Patterns and the Health of 10<sup>th</sup> Graders Teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara***

***Nabila Putri Mulyaneng Sari<sup>1</sup>, Nunung Herlina<sup>2</sup>, Burhanto<sup>3</sup>***

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan  
Muhammadiyah University East Kalimantan  
Jl. Ir H. Juanda No. 15 Samarinda

Email Contact: [nabilapms99@gmail.com](mailto:nabilapms99@gmail.com) , [Nhl83@umkt.ac.id](mailto:Nhl83@umkt.ac.id) , [Bur871@umkt.ac.id](mailto:Bur871@umkt.ac.id)

**ABSTRACT**

**Introduction:** Teenagers is a phase when physical function is almost at its peak. One of the factors that play a role in adolescent growth and development is sleep patterns. During sleep, the body will repair itself, both physically and mentally. Sleep also helps the process of growth and development because it is during sleep that growth hormone is produced. Regular sleep patterns are needed to provide calm, restore stamina, brain and body function. Healthy adolescents are indicated by the level of functional abilities of the body and mental health.

**Objective:** This study was to determine the relationship between sleep patterns and the health of 10<sup>th</sup> grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Method:** quantitative research and non-experimental cross sectional design. With a population of 10<sup>th</sup> grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara with a total of 294 students. Sampling using probability sampling with stratified random sampling, sample size 75 respondents. The instrument uses a questionnaire. Data were analyzed by normality test, univariate analysis, and bivariate analysis..

**Result:** The results showed that in the analysis of the results of the statistic test, P Value was 0.028 <0.05, then H<sub>0</sub> was rejected, which means that there is a relationship between sleep patterns and the health of 10<sup>th</sup> grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara..

**Conclusion:** there is a correlation between sleep patterns and the health of 10<sup>th</sup> grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara

**Keywords:** Health, Sleep Pattern, Teenagers

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Science study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Lecturer of Nursing Science Study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup> Lecturer of Nursing Science Study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

## 1. PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu dimana seorang anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan yang pesat dari kanak-kanak menuju dewasa. Menurut WHO (dalam Hepilita & Apriliana, 2018) yang termasuk kategori remaja yaitu anak berusia 10-18 tahun. Salah satu faktor yang ikut berperan dalam proses perkembangan remaja adalah pola tidur. Pola tidur terutama durasi dan kualitas tidur berperan penting dalam menjaga kesehatan pada remaja. Durasi tidur yang dibutuhkan oleh remaja adalah 8-9 jam setiap harinya (Dhamayanti dkk., 2019). Pada saat tidur, tubuh akan memperbaiki diri, baik secara fisik maupun mental. Berdasarkan Riset Kesehatan dasar (RisKeddas) 2018 dalam (Rachmawati, 2020) sebanyak 6,1% penduduk Indonesia usia 15-24 tahun mengalami gangguan mental emosional.

Studi epidemiologi di Eropa menunjukkan remaja mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 49%. Gangguan pola tidur dinilai dari gangguan jumlah, kualitas, dan waktu tidur. Durasi tidur yang dibutuhkan oleh remaja adalah 8-9 jam setiap harinya (Dhamayanti dkk., 2019). Prevalensi gangguan pola tidur banyak ditemukan pada remaja sebesar 73,4% di Indonesia. Menurut hasil penelitian di Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan ada sekitar 75% remaja mengalami gangguan pola tidur (Abiyoga dkk., 2018). Gangguan pola tidur yang dialami remaja menyebabkan gangguan regulasi *mood*, gangguan konsentrasi dan gangguan kognitif, serta gangguan perilaku. Kekurangan tidur juga dapat mempengaruhi fungsi otak terutama pada fungsi pemecahan masalah yang kompleks (Abiyoga dkk., 2018).

Telah dibuktikan tidur mempunyai efek bagi kesehatan fisik, mental, emosi, dan sistem imunitas tubuh (Dhamayanti dkk., 2019). Namun pada masa sekarang ini, pola tidur remaja kini kurang dari durasi yang sudah ditetapkan, karena mereka sekarang ini lebih banyak menghabiskan waktu di depan *handphone* yang sekarang ini sudah menjadi kebutuhan (Rahayuning, 2009 dalam Diarti, Sutriningsih, & Rahayu H 2017).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan data awal bahwa siswa dan siwi kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara pada tahun 2021 memiliki jumlah siswa/siswi sebanyak 294, jumlah siswi perempuan sebanyak 154 dan jumlah siswa laki-laki sebanyak 140. Pada 20 responden siswa/siswi, Dari 20 responden di dapatkan bahwa ada 14 responden yang sering tiba-tiba terbangun saat tidur, 11 responden tidur larut malam, 18 responden merasa lelah saat bangun tidur, dan 18 responden tidur kurang dari 8 jam setiap harinya. Dilihat dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja di kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

## 2. METODOLOGI

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelatif pendekatan kuantitatif dan *design cross sectional non experimental*. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara dengan jumlah populasi 294 siswa/siswi dalam 9 kelas, dengan total siswa/siswi perkelas rata-rata 33 siswa/siswi. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan *stratified random sampling*, besarnya sampel adalah 75 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data dianalisis dengan uji normalitas, analisa univariat, dan analisa bivariat.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

Pengumpulan data dilakukan pada bulan maret 2022 – mei 2022 di MAN 2 Kutai Kartanegara dengan 75 responden. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner.

### 3.1 Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
15 Tahun	24	32
16 Tahun	48	64
17 tahun	3	4
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Pada tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 48 responden (64%), diikuti responden dengan usia 15 tahun sebanyak 24 responden (32%), dan usia 17 tahun sebanyak 3 responden (4%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	46	61,3
Perempuan	29	38,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Pada tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 responden (61,3%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 29 responden (38,7%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur

Karakteristik Pola Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Teratur	38	50,7
Tidak Teratur	37	49,3
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebagian besar pola tidur yang teratur sebanyak 38 responden (50,7%) dan pola tidur yang tidak teratur sebanyak 37 responden (49,3%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kesehatan Remaja

Karakteristik Kesehatan Remaja	Frekuensi	Presentase (%)
Sehat	40	53,3
Tidak Sehat	35	46,7
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

Pada tabel 4 didapatkan hasil bahwa remaja yang sehat sebanyak 40 responden (53,3%) dan remaja yang tidak sehat sebanyak 35 responden (46,7%).



### 3.2 Analisa Bivariat

Tabel 5 Hasil Analisis Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kesehatan Remaja

		Kesehatan Remaja			P value
		Sehat	Tidak Sehat	Total	
Pola Tidur	Teratur	25	13	38	0,028
	Tidak Teratur	15	22	37	
Total		40	37	75	

Hasil analisis pada tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa remaja dengan pola tidur teratur dan sehat sebanyak 25 responden, remaja dengan pola tidur teratur dan tidak sehat sebanyak 13 responden, remaja dengan pola tidur tidak teratur dan sehat sebanyak 15 responden, remaja dengan pola tidur tidak teratur dan tidak sehat sebanyak 22 responden. Didapatkan nilai *P Value* yang signifikan yaitu 0,028 dan dapat dinyatakan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima yang menunjukkan adanya hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

## 4. PEMBAHASAN

### 4.1 Analisa Univariat

#### a. Usia

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa responden yang terlibat dalam penelitian ini yang terbanyak adalah pada usia 16 tahun sebanyak 48 responden (64,0%) diikuti usia 15 tahun sebanyak 24 responden (32%), dan 17 tahun sebanyak 3 responden (4%). Aktivitas dan gaya hidup seseorang sangatlah berpengaruh apabila hal-hal tersebut jika tidak diperhatikan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Prasetyo, 2019). Remaja lebih sering tidur pada waktu malam hari dan bangun tidur lebih cepat oleh karena itu remaja seringkali mengantuk berlebihan di siang hari (Potter & Perry, 2005 dalam Baso dkk., 2019). Remaja sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk karena tidur terlalu larut malam dan harus bangun pagi-pagi karena kewajiban sebagai pelajar, mengerjakan tugas, dan aktivitas yang padat (Deshinta 2009 dalam Pinalosa dkk., 2018).

#### b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 45 responden (61,3%) dan diikuti responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 responden (38%). Pada penelitian ini responden perempuan lebih banyak yang mengalami gangguan tidur dari pada laki-laki, yaitu sebesar 30,6% karena perempuan lebih banyak yang mengalami gangguan tidur dari pada laki-laki yang disebabkan oleh kadar hormon estrogen dan progesteron pada perempuan yang menurun selama siklus menstruasi. Hormon estrogen berhubungan dengan meningkatkan jumlah total jam tidur dan dapat menurunkan latensi tidur dan turunnya kadar hormon progesteron pada masa pre-menstruasi berpengaruh dalam mengalami kesulitan untuk tidur dan meningkatkan frekuensi untuk bangun dipagi hari (Sonda dkk. 2021).

#### c. Pola Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola tidur yang teratur sebanyak 38 responden (50,7%) dan pola tidur tidak teratur sebanyak 37 responden

(49,3). Pola tidur yang tidak teratur dapat menimbulkan masalah serius seperti depresi, insomnia, penyakit kardiovaskular, migrain, hingga hipertensi. Pelajar sangat rentan mengalami pola tidur tidak teratur. Pola tidur yang tidak teratur akan mengakibatkan siswa mengantuk atau merasa kelelahan, hilangnya konsentrasi saat belajar, serta menurunnya kondisi kesehatan tubuh (Sulistiyana, 2019). Listani (dalam Pinalosa dkk., 2018) menyebutkan bahwa responden yang mengalami gangguan pada pola tidurnya pada saat bangun tidur akan merasa lelah dan merasa mengantuk saat siang hari sehingga konsentrasi saat belajar menurun dan menyebabkan prestasinya menurun.

d. Kesehatan Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja sehat sebanyak 40 responden (53,3%) dan remaja yang tidak sehat sebanyak 35 responden (46,7%). Dalam upaya menjaga kesehatan fisik, remaja perlu mempertahankan pola tidur dan juga pola makan untuk melancarkan metabolisme tubuh, mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat, tidak merokok, mengukur tinggi badan, olahraga yang teratur dan terukur tidak hanya untuk memelihara kesehatan badan bahkan juga untuk meningkatkan ketangkasan (Puspita, 2012 dalam Aminuddin, 2018). Menjaga kesehatan tubuh dengan makan teratur dan hidup sehat, melakukan aktivitas fisik dengan rutin berolahraga dan melakukan pemanasan setiap akan memulai beraktivitas, setelah melakukan aktivitas sepanjang hari dan tubuh akan menjadi lelah, tubuh akan yang lelah membutuhkan istirahat atau tidur untuk memulihkan kembali stamina tubuh dan mengembalikan tubuh dalam kondisi optimal lagi agar dapat melaksanakan aktivitas pada hari berikutnya (Gunarsa & Wibowo, 2021). Putra & Krisnowo (2019 dalam Gunarsa & Wibowo, 2021) menunjukkan bahwa dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental

#### 4.2 Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Chi Square* dengan nilai *p value* yang signifikan yaitu 0,028 menyatakan bahwa ada hubungan antara pola tidur kesehatan remaja kelas X MAN 2 Kutai Kartanegara. Tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual pada remaja (Nurfadilah H dkk., 2017). Durasi tidur pada remaja berkurang terjadi karena jam bermain yang berlebihan ada yang bermain *smartphone* hingga larut malam setelah mengerjakan tugas sehingga jam tidur mereka menjadi tidak terpenuhi dengan baik (Sari dkk., 2020). Gangguan tidur meliputi sering terbangun pada malam hari dan merasa lelah saat bangun tidur, hambatan pada aktivitas disiang hari (Pinalosa dkk., 2018),

Putra & Krisnowo (2019 dalam Gunarsa & Wibowo, 2021) menunjukkan bahwa dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh, mengganggu kesehatan fisik dan mental. Remaja yang tidur lebih pendek juga menunjukkan penurunan dalam kinerja akademik dan meningkatkan risiko penurunan kesehatan sosial, psikologis, fisik, dan mental (Lund Reider, Whiting, dan Prichard, 2010 dalam Suseno dkk., 2020).

Pola tidur dapat mempengaruhi kesehatan remaja dikarenakan pada saat tidur adalah fase dimana tubuh mengembalikan kembali energi yang telah terpakai untuk beraktivitas sehari-hari (Gunarsa & Wibowo, 2021). Pola tidur tidak teratur dapat menyebabkan kurangnya kualitas tidur menimbulkan pengaruh negatif pada kesehatan tubuh. Pola tidur teratur, pola makan teratur, asupan gizi seimbang (Sari dkk., 2020), dan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kesehatan remaja (Pinalosa dkk., 2018).

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pola tidur memiliki hubungan yang signifikan terhadap kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara yang menunjukkan bahwa pola tidur mempengaruhi kesehatan remaja. Didapatkan nilai *P value* yang signifikan yaitu 0,028.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abiyoga, A., Pringgotomo, G., & Azizah, N. (2018). Hubungan Antara Gangguan Pola Tidur Dengan Flour Albus (Keputihan) Pada Remaja. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 000, 166–175.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1.
- Baso, dkk. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Dhamayanti, M., Faisal, & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Indonesian Pediatric Society*, 20(5), 283.
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahayu H, W. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa PSIK Unitri Malang. *Journal Nursing News*, 2(3), 321–331.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9, 43–52.
- Hepilita, Y., & Apriliana, G. A. (2018). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Anak Usia 12 Sampai 14 Tahun Di SMP Negeri 1 Langke. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78–87.
- Nurfadilah H, S., Andono Ahmad, R., & Julia, M. (2017). Aktivitas Fisik Dan Screen Based Activity Dengan Pola Tidur Remaja Di Wates. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 33(7), 343–350.
- Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Sapariah, A. (2018). Perbandingan Kualitas Tidur Siswa/siswi Kelas XI SMA Negeri Dengan Kualitas Tidur Siswa/siswi Kelas XI SMA Swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 3.
- Prasetyo, A. A. M. (2019). Analisis Fakto gangguan Tidur Pada Remaja Usia16-18 Tahun. *INA-Rxiv*.
- Rachmawati, A. A. (2020). *Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja*. Egsaugm.
- Sari, E. K., dkk. (2020). Efektivitas Media Bergambar Dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (CTJ) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 8(2), 118–130.
- Sulistiyana, C. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Di Kelas. *Jurnal Ners LENTERA*, 7.
- Sonda, I., Wariki, W., & Kuhan, F. (2021). Gangguan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado Di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokt Tropik*, 9, No. 2, 334–340.
- Suseno, A., dkk. (2020). Prokrasi Dan pola Tidur Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*,

# NP : Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kesehatan Remaja Kelas X Di Man 2 Kutai Kartanegara

*by Nabila Putri Mulyaneng Sari*

---

**Submission date:** 04-Aug-2022 03:07PM (UTC+0800)

**Submission ID:** 1878703841

**File name:** Naskah\_Publikasi\_Nabila\_Putri\_Mulyaneng\_Sari\_1811102411120.docx (49.05K)

**Word count:** 2132

**Character count:** 12996

# NP : Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kesehatan Remaja Kelas X Di Man 2 Kutai Kartanegara

## ORIGINALITY REPORT

<b>30%</b> SIMILARITY INDEX	<b>28%</b> INTERNET SOURCES	<b>12%</b> PUBLICATIONS	<b>11%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	------------------------------

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>ejournal.unsrat.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>saripediatri.org</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>dspace.umkt.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>core.ac.uk</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>6</b>	<b>docplayer.info</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>perpusnwu.web.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>indoblognet.com</b> Internet Source	<b>1%</b>

123dok.com