



**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA SISWA  
SMA ISLAM SUDIRMAN AMBARAWA**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
TANZILA WULANDARI  
010118A137**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2021**



**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA SISWA  
SMA ISLAM SUDIRMAN AMBARAWA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

**Oleh :**  
**TANZILA WULANDARI**  
**010118A137**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**2021**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN FUNGSI KOGNITIF  
PADA SISWA SMA ISLAM SUDIRMAN AMBARAWA**

**Oleh:**

**TANZILA WULANDARI**

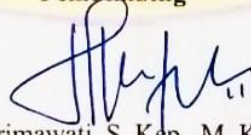
**010118A137**

**PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Januari 2022

**Pembimbing**



Ns. Trimawati, S. Kep., M. Kep.  
NIDN. 0622088302

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN FUNGSI KOGNITIF  
PADA SISWA SMA ISLAM SUDIRMAN AMBARAWA**

Oleh:

**TANZILA WULANDARI**

**010118A137**

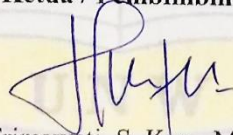
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1  
Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 2 Februari 2022

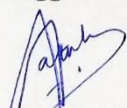
**Tim Penguji :**

**Ketua / Pembimbing**



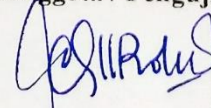
Ns. Trimawati, S. Kep., M. Kep.  
NIDN. 0622088302

**Anggota / Penguji 1**



Ns. Natalia Devi, M.Kep., Sp.Kep.An.  
NIDN. 0624128601

**Anggota / Penguji 2**



Ns. Zumrotul Choiriyah, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0611067101

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Keperawatan**



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0614087402

**Dekan Fakultas Kesehatan**



Ns. Probusito, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Tanzila Wulandari  
NIM : 010118A137  
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Hubungan Insomnia dengan Fungsi Kognitif pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan bentuk ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo

Ambarawa, Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



(Tanzila Wulandari)

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Tanzila Wulandari

NIM : 010118A137

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas  
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Insomnia dengan Fungsi Kognitif pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa” untuk kepentingan akademi.

Ambarawa, Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Tanzila Wulandari

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Tanzila Wulandari  
Tempat, Tanggal Lahir : Kab.Semarang, 19 November 1999  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Panjang Kidul RT 05 RW 01 Kelurahan Panjang  
Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang

### **Riwayat Pendidikan :**

1. TK ABA II Losari : Tahun 2003 - 2005
2. SD Negeri Panjang 02 : Tahun 2006 - 2011
3. SMP Negeri 1 Banyubiru : Tahun 2011 - 2014
4. SMA Islam Sudirman Ambarawa : Tahun 2014 - 2017
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018 - sekarang

### **Data Orang tua :**

Nama Ayah : Riyanto (alm)  
Nama Ibu : Henny Oktianingsih  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Panjang Kidul RT 05 RW 01 Kelurahan Panjang Kecamatan  
Ambarawa, Kabupaten Semarang

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Januari 2022  
Tanzila Wulandari  
010118A137

**Hubungan Insomnia dengan Fungsi Kognitif pada Siswa SMA Islam  
Sudirman Ambarawa**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Gangguan tidur insomnia berdampak menyebabkan penurunan fungsi kognitif, sehingga menurunnya fungsi kognitif pada remaja khususnya seorang pelajar ini akan menyebabkan terganggunya proses belajar mengajar di sekolah sehingga akan mempengaruhi prestasinya, kegiatan di luar sekolah pun akan terganggu. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan insomnia dengan fungsi kognitif pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa.

**Metode:** Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional* dengan jumlah sampel 78 responden dan menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner KSPBJ-IRS dan kuesioner MoCA-Ina.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan 69,2% siswa mengalami insomnia, 50% siswa mengalami penurunan fungsi kognitif, dan nilai *p-value* insomnia dengan fungsi kognitif pada siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa dari analisa uji *chi-square* adalah sebesar  $0,003 < \alpha = 0,05$

**Kesimpulan:** Ada hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa.

**Saran:** Hasil penelitian ini diharapkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas dapat menyelesaikan permasalahan insomnia yang tinggi di SMA Islam Sudirman Ambarawa sehingga membantu mengurangi resiko siswa mengalami penurunan fungsi kognitif..

**Kata Kunci** : *Insomnia, Fungsi Kognitif, Remaja*  
**Kepustakaan** : *43 (2011-2021)*



**Ngudi Waluyo University**  
**Health Faculty**  
**Nursing Study Program**  
**Thesis, January 2022**  
**Tanzila Wulandari**  
**010118A137**

**The Relationship between Insomnia and Cognitive Function in Islamic Senior High School Students Sudirman Ambarawa**

**ABSTRACT**

**Background:** Insomnia sleep disorders have an impact on causing a decrease in cognitive function, so that the decline in cognitive function in adolescents, especially a student, will cause disruption of the teaching and learning process at school so that it will affect their achievement, activities outside of school will be disrupted. **Objectives:** The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between insomnia and cognitive function in Islamic Senior High School students in Sudirman Ambarawa. **Method:** The design of this study was cross-sectional with a sample of 78 respondents and used a simple random sampling technique. The research instrument used the KSPBJ-IRS questionnaire and the MoCA-Ina questionnaire. **Result:** The results showed that 69.2% of students experienced insomnia, 50% of students experienced a decline in cognitive function, and the p-value of insomnia with cognitive function in SMA Islam Sudirman Ambarawa students from the chi-square test analysis was  $0.003 < \alpha = 0.05$ . **Conclusion:** There is a relationship between insomnia and cognitive function in the students of SMA Islam Sudirman Ambarawa. **Suggestion:** The results of this study are expected that health facilities such as health centers can solve the problem of high insomnia at SMA Islam Sudirman Ambarawa so as to help reduce the risk of students experiencing cognitive decline.

**Keywords :** *Insomnia, Cognitive Function, Adolescent*

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan Insomnia dengan Fungsi Kognitif pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa**”. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini terwujud tidak lepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini ijin penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Program studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, bantuan, dorongan, motivasi serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada kedua orang tua dan adik tercinta Bapak Riyanto, Ibu Henny Oktianingsih dan Adik Dama Hendrianto sekaligus keluarga besar Ibu yang telah senantiasa mendoakan dan selalu memberikan motivasi, doa dan material selama ini.
7. Kepada rekan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih untuk dukungan semangat dan motivasi yang diberikan.

8. Kepada rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Ambarawa, Januari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
1. Konsep Remaja .....	9
2. Konsep Insomnia .....	15
3. Konsep Fungsi Kognitif.....	20
4. Hubungan Insomnia dengan Fungsi Kognitif .....	25
B. Kerangka Teori .....	27
C. Kerangka Konsep.....	28
D. Hipotesis .....	28
BAB III METODE PENELITIAN .....	29
A. Desain Penelitian .....	29
B. Lokasi Penelitian.....	29
C. Subyek Penelitian.....	29

D. Definisi Operasional .....	31
E. Pengumpulan Data .....	33
1. Jenis/sumber data .....	33
2. Teknik pengumpulan data.....	33
3. Uji validitas dan reabilitas .....	34
4. Etika penelitian .....	35
5. Langkah-langkah atau prosedur pengambilan data.....	37
F. Pengolahan Data .....	38
G. Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	47
B. Hasil Penelitian .....	48
C. Hasil Pembahasan .....	50
D. Keterbatasan Penelitian.....	57
BAB V PENUTUP .....	58
A. Kesimpulan .....	58
B. Saran .....	58
DAFTAR PUSTAKA .....	60

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	31
Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Umur Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa ..	47
Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa .....	47
Tabel 3.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa .....	48
Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Fungsi Kognitif Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa .....	49
Tabel 3.6 Hubungan Insomnia dengan Fungsi Kognitif pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa.....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran .....	64
Lampiran 1. Surat ijin studi pendahuluan .....	65
Lampiran 2. Surat ijin penelitian .....	66
Lampiran 3. Surat keterangan selesai penelitian.....	67
Lampiran 4. Lembar permohonan menjadi responden .....	68
Lampiran 5. Lembar persetujuan menjadi responden.....	69
Lampiran 6. Kuesioner KSPBJ-IRS .....	70
Lampiran 7. Kuesioner Moca-Ina dan pembahasan .....	72
Lampiran 8. Tabulasi data penelitian.....	82
Lampiran 9. Hasil uji statistik.....	89
Lampiran 10. Lembar konsultasi .....	93
Lampiran 11. Dokumentasi penelitian.....	95