

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT, FAKULTAS
KESEHATAN DAN INFORMATIKA, INSTITUT KESEHATAN PAYUNG
NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, 16 Oktober 2024

Iyang Maisi Fitriani , Suryani, Noraini Eka Putri , Dewi Sriutami

**PERANCANGAN SISTEM SCREENING INSOMNIA PADA REMAJA
BERBASIS DIGITAL**

ABSTRAK

Insomnia adalah suatu gangguan tidur atau kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan tidur dan membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur. Insomnia pada remaja juga dapat berdampak pada aktivitas sehari-hari, seperti pada siang hari mulai mudah lelah saat beraktivitas, sulit berkonsentrasi, dan produktivitas pada remaja menurun. Tujuan dari kegiatan ini adalah Merancang sistem screening insomnia berbasis digital untuk remaja guna mendeteksi dini tingkat insomnia dan memberikan rekomendasi penanganan awal. Metode pelaksanaan kegiatan ini menggunakan *System Development Life Cycle* (SDLC) yang terdiri dari beberapa tahapan yaitu: Analisis Kebutuhan, Perancangan, Implementasi, Pengujian dan Pemeliharaan. Hasil dari kegiatan ini berupa website screening insomnia pada remaja yang telah diuji coba pada siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru untuk memastikan akurasi dan efektivitasnya. Pengujian menunjukkan bahwa sistem ini layak digunakan oleh remaja dan tenaga kesehatan sebagai alat bantu dalam mendeteksi serta memberikan rekomendasi penanganan insomnia. Pengembangan lebih lanjut diperlukan untuk meningkatkan fitur dan cakupan penggunaan sistem.

Kata Kunci: Screening, Insomnia, Remaja, Berbasis Digital

**PUBLIC HEALTH STUDY PROGRAM, FACULTY OF HEALTH AND
INFORMATICS STATE PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH
SCIENCE**

Research, 16 Oktober 2024

Iyang Maisi Fitriani, Suryani, Noraini Eka Putri, Dewi Sriutami

**DESIGN OF DIGITAL-BASED INSOMNIA SCREENING SYSTEM FOR
ADOLESCENTS**

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder or condition where someone has difficulty sleeping and takes a long time to fall asleep. Insomnia in adolescents can also affect daily activities, such as getting tired easily during the day when doing activities, difficulty concentrating, and decreased productivity in adolescents. The purpose of this activity is to design a digital-based insomnia screening system for adolescents to detect early levels of insomnia and provide recommendations for early treatment. The method of implementing this activity uses the System Development Life Cycle (SDLC) which consists of several stages, namely: Needs Analysis, Design, Implementation, Testing and Maintenance. The results of this activity are in the form of an insomnia screening website for adolescents that has been tested on students of SMA Negeri 2 Pekanbaru to ensure its accuracy and effectiveness. Testing shows that this system is suitable for use by adolescents and health workers as a tool in detecting and providing recommendations for treating insomnia. Further development is needed to improve the features and scope of use of the system.

Keywords: Screening, Insomnia, Teenagers, Digital Based