



**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN KEJADIAN INSOMNIA  
PADA REMAJA DI KELURAHAN PUDAKPAYUNG**

**SKRIPSI**

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

**Oleh :**

**NIKO ANGGI HENDRAWAN**

**NIM. 010117A064**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**UNGARAN**

**2021**

Universitas Ngudi Waluyo

Fakultas kesehatan

Program S1 Keperawatan

Niko Anggi Hendrawan

010117A064

(xv + 70 halaman + 2 gambar + 6 tabel + 11 lampiran)

## HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA REMAJA DI KELURAHAN PUDAKPAYUNG

### ABSTRAK

**Latar belakang :**Perubahan pola tidur pada remaja adalah salah satu gejala yang mengarah kepada insomnia. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap insomnia karena rendahnya kualitas *sleep hygiene* yang meliputi aspek perilaku, lingkungan, dan kebiasaan tidur.

**Tujuan :** Mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada remaja di kelurahan Pudukpayung.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi remaja yang digunakan adalah seluruh remaja berusia 12 – 22 tahun bertempat tinggal di kelurahan Pudukpayung sebanyak 480 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 83 orang. Untuk alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman*.

**Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki kualitas *sleep hygiene* buruk yaitu sebanyak 43 (51,8%) responden dan mayoritas remaja mengalami insomnia berat yaitu sebanyak 44 (53,0%) responden.

**Simpulan :** Hasil uji *Spearman* mendapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ . yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada remaja

**Saran :** diharapkan remaja meningkatkan kualitas *sleep hygiene* seperti berhenti mengkonsumsi kopi, menghindari hal yang membuat terjaga, dan tidak menggunakan tempat tidur untuk kegiatan lain

**Kata kunci :** *sleep hygiene*, insomnia, remaja

**Ngudi Waluyo University**  
**Faculty of Health**  
**S1 Nursing**  
**Niko Anggi Hendrawan**  
**010117A064**  
(xv + 70 pages + 2 pictures + 6 tables + 11 attachment)

**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND INSOMNIA EVENTS IN  
ADOLESCENTS IN PUDAKPAYUNG VILLAGE**

**ABSTRACT**

**Background:**Changes in sleep patterns in adolescents is one of the symptoms that leads to insomnia. One of the factors that influence insomnia is the low quality of sleep hygiene which includes aspects of behavior, environment, and sleeping habits.

**Objective :** To know the correlation between sleep hygiene and the events of insomnia in adolescents at Pudukpayung..

**Method :**This study used a descriptive correlative design with a cross sectional approach. The population of adolescents used were all adolescents aged 12-22 years old who live at Pudukpayung as many as 480 people. The sampling technique used proportionate random sampling with sample size of 83 people and used a questionnaire as an instrument to collect data. The data analysis used the *Spearman* test.

**Result :** This study found that the majority of adolescents had poor sleep hygiene quality as many as 43 (51.8%) of respondents and the majority of adolescents experiencing severe insomnia as many as 44 (53.0%) of respondents.

**Conclusion :***Spearman* test results obtain  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ .which indicates a significant correlation between sleep hygiene and the incidence of insomnia in adolescents.

**Suggestion :**It is expected that adolescents improve the quality of their sleep hygiene such as stop drinking coffee, avoiding things that keep awake, and not using the bed for other activities

**Keywords:** sleep hygiene, insomnia, adolescents

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA  
REMAJA DI KELURAHAN PUDAKPAYUNG**

Oleh :

**NIKO ANGGI HENDRAWAN**

**010117A064**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan diperkenankan untuk di ujikan

Ungaran, Januari2021

**Pembimbing utama**



Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep.,M.Kep  
NIDN. 0612118002

**HALAMAN PENGESAHAN**


Skripsi berjudul :  
**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA  
REMAJA DI KELURAHAN PUDAKPAYUNG**

Oleh :  
**NIKO ANGGI HENDRAWAN**  
010117A064

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis  
Tanggal : 4 Februari 2021

Tim Penguji:  
**Ketua/Pembimbing Utama**

  
Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0612118002

**Anggota/Penguji I**



Ns. Suwanti, S.Kep., MNS  
NIDN. 0618127701

**Anggota/Penguji II**



Ns. Liyanovitasari, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0630078801

Mengetahui

**Ketua Program Studi Keperawatan**



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

  
**Dekan Fakultas Kesehatan**  
  
Rosalina, S.Kp., M.Kes  
NIDN. 0621127102

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Niko Anggi Hendrawan  
Tempat tanggal, lahir : Semarang, 09 Juni 1998  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Alamat : Pudukpayung sewan RT 08/ RW 04, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang

### Riwayat Pendidikan

1. TK Marsudisiwi 2 : Tahun 2003 - 2004
2. SDN 04 Pudukpayung : Tahun 2004 - 2010
3. SMP N 12 Semarang : Tahun 2010 - 2013
4. SMA N 9 Semarang : Tahun 2013 - 2016
5. Universitas Ngudi waluyo : Tahun 2017 – sekarang

### Data Orang tua

Nama Ayah : Tugiman  
Nama ibu : Siti masruroh  
Pekerjaan ayah : wiraswasta  
Pekerjaan ibu : wiraswasta  
Alamat : PudukpayungSewan RT 08/ RW 04, Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Niko Anggi Hendrawan  
NIM : 010117A064  
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Hubungan antara *sleep hygiene* dengan kejadian insomnia pada remaja di kelurahan Pudukpayung”** adalah karya tulis ilmiah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh dosen 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 asli nya serta di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian 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.

Ungaran, Januari 2021

Yang membuat pernyataan



Niko Anggi Hendrawan

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Niko Anggi Hendrawan

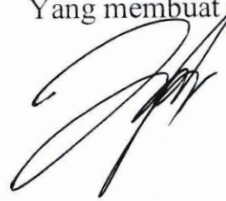
NIM : 010117A064

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas Ngudi Waluyo.

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/ formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul "**Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di kelurahan Pudukpayung**" untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Niko Anggi Hendrawan



## PRAKATA

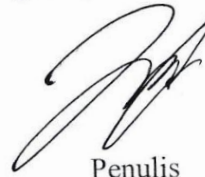
Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga skripsi dengan judul **“Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di kelurahan Pudakpayung”** ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas NgudiWaluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku ketua Program studi Keperawatan Universitas NgudiWaluyo.
4. Ns. Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah banyak meluangkan waktu serta sabar membimbing, memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat kepadapenulis.
6. Kepada kedua orang tua saya Bapak Tugiman dan Ibu Siti Masruroh, untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moril dan materiil.

7. Kepada grup PUPUNUNU dan teman-teman kontrakan Gedang Asri terimakasih untuk motivasi, doa serta dukungannya.
8. Kepada seluruh teman – teman seperjuangan PSIK angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan serta motivasi.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, Januari 2021



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	.iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	v
PERNYATAAN ORISINILITAS .....	vii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	viii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xivv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan penelitian.....	7
D. Manfaat penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Konsep Remaja .....	9
1. Pengertian Remaja.....	9
2. Pengelompokan Masa Remaja .....	10
3. Tugas dan perkembangan.....	11
B. Konsep Tidur.....	14
1. Pengertian tidur .....	14
2. Fisiologi tidur .....	15
3. Tahap Tidur .....	16
4. Kebutuhan Tidur .....	17
C. Konsep insomnia.....	18
1. Pengertian insomnia .....	18

2. Jenis Insomnia .....	19
3. Penyebab Insomnia .....	20
4. Tanda Dan Gejala insomnia .....	22
5. Komplikasi Insomnia .....	24
6. Alat Ukur Insomnia.....	26
D. Konsep <i>Sleep hygiene</i> .....	27
1. Pengertian <i>sleep hygiene</i> .....	27
2. Komponen <i>Sleep hygiene</i> .....	27
3. Manfaat <i>sleep hygiene</i> .....	29
4. Alat ukur <i>Sleep hygiene</i> .....	30
E. Hubungan <i>sleep hygiene</i> dengan kejadian insomnia pada remaja .....	32
F. Kerangka Teori .....	34
G. Kerangka Konsep.....	35
H. Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Desain Penelitian.....	36
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	36
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	36
D. Variabel Penelitian.....	39
E. Definisi Operasional .....	40
G. Pengumpulan Data .....	41
H. Prosedur Perizinan .....	42
I. Pemilihan Asisten Peneliti .....	43
J. Prosedur Pengumpulan Data.....	43
K. Etika Penelitian .....	46
L. Pengolahan Data .....	47
M. Analisis Data Penelitian .....	49
<b>BAB IV HASIL &amp; PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Gambaran Objek Penelitian .....	52
B. Hasil .....	53
C. Pembahasan.....	55

D. Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB VPENUTUP .....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	34
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	35

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Hasil <i>proportionate random sampling</i> .....	38
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik remaja di kelurahan Pudukpayung	52
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan <i>sleep hygiene</i> pada remaja di kelurahan Pudukpayung .....	53
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian insomnia pada remaja di kelurahan Pudukpayung .....	54
Tabel 4.4 Hubungan antara <i>sleep hygiene</i> dengan kejadian insomnia pada remaja di kelurahan Pudukpayung .....	54

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian dan Mencari Data
- Lampiran 4. Surat Bebas plagiasi
- Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Lembar Konsultasi