



**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SEBELUM
DAN SETELAH MELAKUKAN DZIKIR DI DUSUN JURANG
DESA KENTENG KECAMATAN BANDUNGAN
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh :

PUTIKA YULIANA SARI

NIM. 010118A109

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

2022



**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SEBELUM
DAN SETELAH MELAKUKAN DZIKIR DI DUSUN JURANG
DESA KENTENG KECAMATAN BANDUNGAN
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat skripsi memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

PUTIKA YULIANA SARI

NIM. 010118A109

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SEBELUM DAN
SETELAH MELAKUKAN DZIKIR DI DUSUN JURANG
DESA KENTENG KECAMATAN BANDUNGAN
KABUPATEN SEMARANG**

Oleh :

PUTIKA YULIANA SARI

010118A109

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Februari 2022

Pembimbing



**Ns. Sukarno, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0624128204**

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SEBELUM
DAN SETELAH MELAKUKAN DZIKIR DI DUSUN JURANG
DESA KENTENG KECAMATAN BANDUNGAN
KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh :

PUTIKA YULIANA SARI
010118A109

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

Hari : Rabu
Tanggal : 9 Februari 2022

Tim Penguji
Ketua/Pembimbing

Ns. Sukarno S.Kep., M.Kep.
NIDN.0624128204

Anggota/Penguji 1

Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN.0629037605

Anggota/Penguji 2

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

**Ketua Program Studi S1
Keperawatan**

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



Ketua Fakultas Kesehatan

Ns. Susilo, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Putika Yuliana Sari

NIM : 010118A109

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Perbedaan Kualitas Tidur Pada Remaja Sebelum Dan Setelah Melakukan Dzikir Di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang”** adalah karya ilmiah asli saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini bentuk ide dan hasil karya saya yang dibantu oleh dosen pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya ataupun pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian 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.

Semarang, Februari 2022

Yang Membuat Pernyataan



Putika Yuliana Sari

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Putika Yuliana Sari

NIM : 010118A109

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media atau formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Perbedaan Kualitas Tidur Pada Remaja Sebelum Dan Setelah Melakukan Dzikir Di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang”** untuk kepentingan akademik.

Semarang, Februari 2022
Yang Membuat Pernyataan



Putika Yuliana Sari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Data Pribadi

Nama : Putika Yuliana Sari
Tempat tanggal lahir : Pati, 19 Maret 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Status : Pelajar/Mahasiswa
Alamat : Dk. Jiwo 04/03 Ds. Jrahi Kec.
Gunungwungkal Kab. Pati Jawa Tengah

II. Riwayat Pendidikan

1. TK Merpati 02 : 2004 - 2006
2. SD N 1 Jrahi : 2006 - 2012
3. SMP N 1 Cluwak : 2012 - 2015
4. SMK TBI : 2015 - 2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2018 - sekarang

III. Data Orang Tua

Nama Ibu : Maryati
Pekerjaan : Petani
Alamat : Dk. Jiwo 04/03 Ds. Jrahi Kec.
Gunungwungkal Kab. Pati Jawa Tengah

Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2022
Putika Yuliana Sari
010118A109

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SEBELUM DAN SETELAH MELAKUKAN DZIKIR DI DUSUN JURANG DESA KENTENG KECAMATAN BANDUNGAN KABUPATEN SEMARANG

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi aktivitas dan kinerja individu, untuk mencegahnya perlu dilakukan relaksasi seperti berdzikir. Dzikir yaitu bentuk ibadah dengan mengucapkan lafadz Allah secara terus-menerus dengan pelan dan ritmis.

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan rerata kualitas tidur pada remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian eksperimental yaitu metode pra-eksperimental. Populasi berjumlah 50 responden dengan sampel sebanyak 34 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil : Kualitas tidur pada *pretest* 2 kualitas tidur baik dan 32 buruk, sedangkan *post test* 20 baik dan 14 buruk. Uji bivariat didapatkan hasil p value $0,000 < \alpha$ $0,05$ dengan artian ada perbedaan rerata kualitas tidur remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir.

Kesimpulan : Terdapat perbedaan rerata kualitas tidur remaja sebelum dan setelah melakukan dzikir.

Saran : Diharapkan pembaca dapat menerapkan dzikir sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : Dzikir, Kualitas Tidur, Remaja

Literatur : 30 (2010-2021).

Ngudi Waluyo University
Health Faculty
Nursing S1 Study Program
Thesis, January 2022
Putika Yuliana Sari
010118A109

DIFFERENCES IN SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS BEFORE AND AFTER DOING DHIKR IN JURANG HAMLET, KENTENG VILLAGE, BANDUNGAN DISTRICT, SEMARANG REGENCY

ABSTRACT

Background : Sleep quality is a condition where the sleep that an individual undergoes produces freshness and fitness when he wakes up. Poor sleep quality can affect individual activities and performance, to prevent this it is necessary to do relaxation such as dhikr. Dhikr is a form of worship by saying Allah's lafadz continuously slowly and rhythmically.

Objective : To determine the difference in sleep quality in adolescents before and after doing dhikr in Jurang Hamlet, Kenteng Village, Bandungan District, Semarang Regency.

Research Methodology : This research is quantitative in nature by using an experimental research design, namely the pre-experimental method. The population is 50 respondents with a sample of 34 respondents using purposive sampling technique. The instrument used in this study was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Bivariate analysis in this study used the Wilcoxon test.

Results : Sleep quality in pretest 2 was good and 32 was bad, while 20 was good and 14 was bad. Bivariate test results obtained p value $0.000 < 0.05$, which means that there is a difference in the average sleep quality of adolescents before and after doing dhikr.

Conclusion : There is a difference in the average sleep quality of adolescents before and after doing dhikr.

Suggestion : It is hoped that readers can apply dhikr before going to bed to improve sleep quality.

Keywords : Dhikr, Sleep Quality, Teenagers

Literature : 30 (2010-2021).

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kualitas Tidur Pada Remaja Sebelum Dan Setelah Melakukan Dzikir Di Dusun Jurang Desa Kenteng Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang”**. Penulis skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak yang sangat berguna bagi penulis. Dalam hal ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih ini terutama disampaikan 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. Sukarno, S.Kep., M.Kep., selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, bantuan, dorongan, serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmunya kepada mahasiswa sehingga bisa bermanfaat.
6. Kepada ayah saya Supalam dan ibu saya Maryati untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moral dan material.

7. Kepada sahabat saya Sartika Fitriani Devi, Sifa Farnan Tunisa, Nurul Indah Puspitasari, Wahyu Firda Pratama yang telah memberikan semangat, doa dan motivasinya.
8. Kepada sahabat-sahabati seperjuangan berproses bersama di PMII Komisariat Hasan Munadi yang telah memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini.
9. Rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
10. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari 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.

Semarang, Februari 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

COVER DEPAN	i
COVER DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teoritis.....	8
1. Remaja	8
2. Kualitas Tidur	14
3. Dzikir	19
4. Pengaruh Dzikir terhadap Kualitas Tidur	29
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis Penelitian.....	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian	33
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	34
C. Subjek Penelitian	34
D. Definisi Operasional	36
E. Variabel Penelitian	36
F. Pengumpulan Data.....	37
G. Metode Pengumpulan Data	38
H. Etika Penelitian.....	40
I. Pengolahan Data	41
J. Analisa Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil.....	48
B. Pembahasan	49
C. Keterbatasan Penelitian	56
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.2	Kisi-kisi kuesioner.....	37
Tabel 4.1	Distribusi Skor Kualitas Tidur Responden Sebelum Intervensi.....	48
Tabel 4.2	Distribusi Skor Kualitas Tidur Responden Setelah Intervensi	48
Tabel 4.5	Perbedaan Rerata Kualitas Tidur PreTest Dan PostTest.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Izin Melaksanakan Studi Pendahuluan	63
Lampiran 2 : Surat Balasan Melakukan Studi Pendahuluan	64
Lampiran 3 : Surat Izin Melaksanakan Penelitian dan Mencari Data.....	65
Lampiran 4 : Surat Balasan Melaksanakan Penelitian dan Mencari Data	66
Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Responden	67
Lampiran 6 : Lembar Kuesioner	68
Lampiran 7 : SOP Penelitian.....	71
Lampiran 8 : Hasil Penelitian.....	74
Lampiran 9 : Lembar Konsultasi.....	80
Lampiran 10 : Lembar Absensi Responden	83
Lampiran 11 : Dokumentasi.....	87

