



**HUBUNGAN *SLEEP HYGINE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA DI DESA PAGERSARI**

SKRIPSI

Oleh :

PRISA LISVANIA

NIM. 011191119

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2023



**HUBUNGAN *SLEEP HYGINE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA DI DESA PAGERSARI**

SKRIPSI

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

Oleh :

PRISA LISVANIA

NIM. 011191119

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2023

**Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Kesehatan
Program S1 Keperawatan
Prisa Lisvania
011191119**

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA REMAJA DI DESA PAGERSARI**

ABSTRAK

Latar belakang : Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Seseorang yang mengalami masalah tidur akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Sleep Hygiene merupakan kecenderungan yang dapat mempengaruhi kualitas tidur meliputi kebiasaan tidur seperti jadwal tidur dalam sehari, aktivitas fisik, penggunaan alkohol, nikotin dan kafein dapat memengaruhi kualitas tidur.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja di Desa Pagersari

Metode : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi remaja yang digunakan adalah seluruh remaja berusia 12-19 tahun sebanyak 596 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *proportionate random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 240 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data yang digunakan adalah uji *Kendall-tau*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja memiliki *sleep hygiene* buruk yaitu sebanyak 88 (36,7%) responden dan mayoritas remaja mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 157 (65,4%) responden.

Simpulan : Hasil uji statistic menggunakan Kendall-tau dengan nilai $p = 0,000 < \alpha 0,05$ maka menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada remaja dengan correlation coefficient 0,517, arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin baik *sleep hygiene* maka semakin baik pula kualitas tidur.

Saran : diharapkan remaja dapat meningkatkan *sleep hygiene* seperti menghindari hal-hal yang dapat membuat terjaga serta tidak menggunakan tempat tidur untuk kegiatan selain tidur.

Kata kunci : *sleep hygiene*, kualitas tidur, remaja

Ngudi Waluyo University
Faculty of Health
S1 Nursing
Prisa Lisvania
011191119

THE RELATIONSHIP *SLEEP HYGIENE* WITH SLEEP QUALITY IN ADOLESCENTS IN PAGERSARI VILLAGE

ABSTRACT

Background : Sleep quality includes quantitative aspects of sleep, such as sleep duration, sleep latency and subjective aspects of sleep. Somebody who encounters it will influence sleep quality. Sleep hygiene is a tendency that can affect sleep quality including sleep habits such as sleep schedule in a day, physical activity. The use of alcohol, nicotine and caffeine can affect sleep quality.

Objective : To know the relationship between sleep hygiene and sleep quality in adolescent in Pagersari Village.

Methods : This study used a descriptive correlative design with a cross sectional approach. The adolescent population used was all adolescents aged 12-19 years Village as many as 596 people. The sampling technique used a proportionate random sampling with total sample of 240 people. For data collection tool using a questionnaire. The data analysis used is the Kendall-tau test.

Result : The results showed that the majority of adolescent had poor sleep hygiene, as many 88 (36,7%) respondents and the majority of adolescents experienced poor sleep quality, namely 157 (65,4%) respondents.

Conclusion : The result of the statistical test using Kendall-tau with a significance the value of $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$ so there is a relationship between sleep hygiene and sleep quality in adolescents. With correlation coefficient of 0,517 the direction of the positive correlation show that the better the sleep hygiene the better the quality of sleep.

Suggestions : It is expected that adolescents can improve sleep hygiene such as avoiding things that can keep them awake and not using the –bed for activities other than sleeping.

Keywords : *sleep hygiene*, sleep quality, adolescents

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA DI DESA PAGERSARI**

Oleh :

PRISA LISVANIA

011191119

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 6 Februari 2023

Pembimbing Utama



Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep
NIDN. 0628127901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI DESA PAGERSARI**

Oleh :
PRISA LISVANIA
NIM. 011191119


Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 24 Februari 2023


Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing Utama


Ns. Mona Saparwati, S.Kp., M.Kep
NIDN. 0628127901

Anggota/Penguji I


Ns. Yunita Galih Yudanari, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612067804

Anggota/Penguji II



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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


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

Dekan Fakultas Kesehatan


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



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Prisa Lisvania
Tempat tanggal, lahir : Kabupaten Semarang, 13 Januari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Segeni, Ds. Pagersari RT 04 / RW 01

Riwayat Pendidikan

1. TK Pamardisiwi : 2005 - 2007
2. SD Negeri 01 Gebugan : 2007 - 2013
3. SMP Negeri 01 Bandungan : 2013 - 2016
4. SMA Negeri 01 Bergas : 2016 - 2019
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2019 - sekarang

PERNYATAAN ORISINILITAS PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Prisa Lisvania

NIM : 011191119

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Desa Pagersari” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim 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 ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang telah berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 1 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,



Prisa Lisvania

NIM. 011191119

HALAMAN KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prisa Lisvania

NIM : 011191119

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/ formatkan, merawat, mempublikasi Skripsi saya yang berjudul “**Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Desa Pagersari**” untuk kepentingan akademik

Ungaran, 1 Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Prisa Lisvania

PRAKATA

Segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam yang senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kami nantikan syafaatnya sehingga, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Remaja di Desa Pagersari”** dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan skripsi tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes, selaku ketua Program studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Mona Saparwati, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing 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, Ibu, Kakak Laki-laki, dan Kakak Perempuan saya untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moril maupun materiil.

7. Kepada teman masa kecil, teman seperjuangan sekolah menengah atas yang telah memberi dukungan serta motivasi.
8. Kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Ungaran, Februari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---|
| HALAMAN JUDUL..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | 5 |
| ABSTRAK | Error! Bookmark not defined. |
| ABSTRACT | Error! Bookmark not defined. |
| PRAKATA..... | 7 |
| DAFTAR ISI..... | 12 |
| DAFTAR GAMBAR | 14 |
| DAFTAR TABEL..... | 15 |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | 16 |
| BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Latar Belakang | Error! Bookmark not defined. |
| B. Rumusan Masalah | Error! Bookmark not defined. |
| C. Tujuan Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Manfaat Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB II <u>T</u> INJAUAN PUSTAKA..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Tinjauan Teoritis | Error! Bookmark not defined. |
| 1. Konsep Tidur..... | Error! Bookmark not defined. |
| 2. Kualitas Tidur..... | Error! Bookmark not defined. |
| 3. Konsep <i>Sleep Hygiene</i> | Error! Bookmark not defined. |
| 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Sleep Hygiene</i> | Error! Bookmark not defined. |
| B. Kerangka Teoritis | Error! Bookmark not defined. |
| C. Kerangka Konsep | Error! Bookmark not defined. |
| D. Hipotesis..... | Error! Bookmark not defined. |
| BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Desain Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | Error! Bookmark not defined. |
| C. Subyek Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| D. Definisi Operasional..... | Error! Bookmark not defined. |

| | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| E. Variabel Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| F. Pengumpulan Data | Error! Bookmark not defined. |
| G. Etika Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| H. Pengolahan Data..... | Error! Bookmark not defined. |
| I. Analisis Data | Error! Bookmark not defined. |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | Error! Bookmark not defined. |
| A. Gambaran Umum Objek Penelitian ... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Hasil | Error! Bookmark not defined. |
| C. Pembahasan..... | Error! Bookmark not defined. |
| D. Keterbatasan Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| BAB V PENUTUP..... | Error! Bookmark not defined. |
| A. Simpulan..... | Error! Bookmark not defined. |
| B. Saran..... | Error! Bookmark not defined. |
| DAFTAR PUSTAKA | Error! Bookmark not defined. |
| LAMPIRAN | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Gambar 2.1 Siklus Tidur | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 2.2 Kerangka Teori..... | Error! Bookmark not defined. |
| Gambar 2.3 Kerangka Konsep | Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|-----------|--|
| Tabel 2.1 | Kebutuhan Tidur Manusia Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.1 | Hasil <i>proporsional random sampling</i> Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.2 | Definsi Operasional Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 3.3 | Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 4.1 | Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Remaja di Desa Pagersari (n=240) ... Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 4.2 | Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan <i>Sleep Hygiene</i> pada Remaja (n=240)..... Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 4.3 | Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur pada Remaja (n=240)..... Error! Bookmark not defined. |
| Tabel 4.4 | Hubungan <i>sleep hygiene</i> dengan kualitas tidur pada remaja (n=240)..... Error! Bookmark not defined. |

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

| | | |
|--------------|--|-------------------------------------|
| Lampiran 1. | Surat Permohonan Studi Pendahuluan | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 2. | Surat Balasan Studi Pendahuluan | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 3. | Surat Permohonan Ethical Clearance..... | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 4. | Surat Ethical Clearance | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 5. | Surat Permohonan Penelitian dan Mencari Data | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 6. | Surat Balasan Ijin Penelitian dan Mencari Data | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 7. | Permohonan Menjadi Responden | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 8. | Persetujuan Menjadi Responden .. | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 9. | Kuesioner Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 10. | Tabulasi Data Penelitian | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 11. | Hasil Penelitian / Data SPSS..... | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 12. | Surat Keterangan Turnitin..... | Error! Bookmark not defined. |
| Lampiran 13. | Lembar Konsultasi | Error! Bookmark not defined. |