



# UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

## FAKULTAS KESEHATAN

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513

Telepon : (024) 6925408 Faksimile : (024) 6925408

Laman : [www.unw.ac.id](http://www.unw.ac.id) Surel : [ngudiwaluyo@unw.ac.id](mailto:ngudiwaluyo@unw.ac.id)

Nomor : 0710/SM/F.Kes/UNW/VII/2024  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Ungaran, 01 Juli 2024

Kepada  
 Yth. Kepala Desa Pakopen  
 Di  
 Tempat

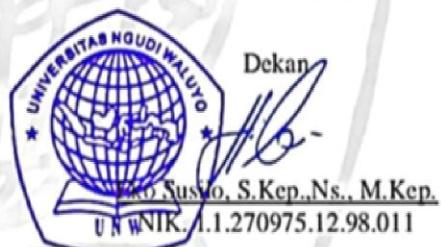
Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa program studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas nama:

Nama : Ilfan Susila Ariyanto  
 Nomor Induk Mahasiswa : 010118A064

Kami mohon untuk diberikan izin melaksanakan **Studi Pendahuluan** dalam rangka penyelesaian **Skripsi** dengan judul "*Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan*" di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih



Tembusan:  
 Pertinggal



PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG  
KECAMATAN BANDUNGAN  
DESA PAKOPEN

Jln. Mayor Soeyoto Km.06 Bandungan Kode Pos 50665

DHARMOTAMMA SATYA PRAJA

Kode Desa/Kelurahan : 22202007

## **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 000/43/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kami Kepala Desa Pakopen Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah, menerangkan bahwa :

- |                         |   |   |           |
|-------------------------|---|---|-----------|
| 1. N a m a              | : | ILFAN SUSILA ARIYANTO   | LAKI-LAKI |
| 2. Tempat/Tanggal Lahir | : | NGANJUK / 14 Juli 2000  |           |
| 3. Warganegara          | : | INDONESIA   |           |
| 4. Agama                | : | Islam   |           |
| 5. Pekerjaan            | : | PELAJAR/MAHASISWA   |           |
| 6. Tempat Tinggal       | : | DSN KALIKEMBAR, RT.002 / RW.004   |           |
| 7. Surat bukti diri     | : | NIK. 3322201407000001<br>No. KK. 3322203008084977   |           |
| 8. Keperluan            | : | MENERANGKAN BAHWA ATAS NAMA ORANG TERSEBUT DIATAS DENGAN NOMOR INDUK MAHASISWA 010118A064 TELAH MELAKUKAN PENELITIAN TENTANG " GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI DESA PAKOPEN KECAMATAN BANDUNGAN" |           |
| 9. Berlaku              | : | 10 Juli 2024 s/d 09 Agustus 2024  |           |
| 10. Keterangan lain     | : | ORANG TERSEBUT BENAR - BENAR WARGA DESA PAKOPEN   |           |

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

## Remehot

10

## ILFAN SUSILA ARIYANTO

Pakopen, 10 Juli 2024

IRATE Ma Rosa Rakosen





# UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

## FAKULTAS KESEHATAN

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513

Telepon : (024) 6925408 Faksimile : (024) 6925408

Laman : [www.unw.ac.id](http://www.unw.ac.id) Surel : [ngudiwaluyo@unw.ac.id](mailto:ngudiwaluyo@unw.ac.id)

Nomor : 0687/SM/F.Kes/UNW/VI/2024

Ungaran, 01 Juli 2024

Lampiran

: -

Hal : Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data

Kepada  
Yth. Kepala Desa Pakopen  
Di  
T e m p a t

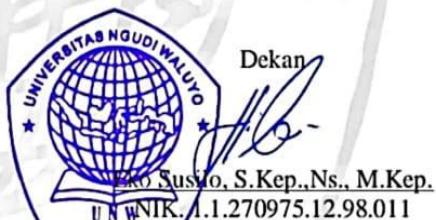
Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa program studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo atas nama:

Nama : Ilfan Susila Ariyanto  
Nomor Induk Mahasiswa : 010118A064

Kami mohon untuk diberikan izin melaksanakan **Penelitian dan Mencari Data** dalam rangka penyelesaian **Skripsi** dengan judul "**Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan**" di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapan terima kasih



Tembusan:  
Pertinggal



PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG  
KECAMATAN BANDUNGAN  
DESA PAKOPEN

Jln. Mayor Soeyoto Km.06 Bandungan Kode Pos 50665

DHARMOTAMA SATYA PRAJA

Kode Desa/Kelurahan : 22202007

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 000/43/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini kami Kepala Desa Pakopen Kecamatan Bandungan Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah, menerangkan bahwa :

1. Nama : ILFAN SUSILA ARIYANTO LAKI-LAKI
2. Tempat/Tanggal Lahir : NGANJUK / 14 Juli 2000
3. Warganegara : INDONESIA
4. Agama : Islam
5. Pekerjaan : PELAJAR/MAHASISWA
6. Tempat Tinggal : DSN KALIKEMBAR, RT.002 / RW.004
7. Surat bukti diri : NIK. 3322201407000001  
No. KK. 3322203008084977
8. Keperluan : MENERANGKAN BAHWA ATAS NAMA ORANG TERSEBUT DIATAS DENGAN NOMOR INDUK MAHASISWA 010118A064 TELAH MELAKUKAN PENELITIAN TENTANG " GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI DESA PAKOPEN KECAMATAN BANDUNGAN"
9. Berlaku : 10 Juli 2024 s/d 09 Agustus 2024
10. Keterangan lain : ORANG TERSEBUT BENAR - BENAR WARGA DESA PAKOPEN

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Pakopen, 10 Juli 2024

Pemohon

ILFAN SUSILA ARIYANTO





## UNIVERSITAS NGUDI WALUYO KOMISI ETIK PENELITIAN

Jl. Diponegoro no 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang Jawa Tengah  
Email : [kep@unw.ac.id](mailto:kep@unw.ac.id) | Website: [kep.unw.ac.id](http://kep.unw.ac.id)

### ETHICAL CLEARANCE

Nomor : 487/KEP/EC/UNW/2024

Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo, setelah membaca dan menelaah usulan penelitian dengan judul :

#### GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI DESA PAKOPEN KECAMATAN BANDUNGAN

Nama Peneliti Utama	:	ILFAN SUSILA ARIYANTO
Nama Pembimbing	:	Suwanti S.kep., Ns., MNS
Alamat Institusi	:	Jln. Diponegoro No. 186 ungaran
Program Studi	:	S1 keperawatan
Status	:	Mahasiswa
Lokasi Penelitian	:	Desa Pakopen
Tanggal Persetujuan	:	27 Juli 2024 (Berlaku 1 (satu) tahun setelah tanggal persetujuan)

Menyatakan bahwa penelitian di atas telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Standards and Operational Guidance for Ethics Review of Health-Related Research with Human Participants dari WHO 2011 dan International Ethical Guidance for Health-Related Research Involving Humans dari CIOMS dan WHO 2016. Oleh karena itu, penelitian di atas dapat dilaksanakan dengan selalu memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.

Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.

Peneliti harus melampirkan informed consent yang telah disetujui dan ditandatangani oleh peserta penelitian dan saksi pada laporan penelitian.

Ungaran, 27 Juli 2024

Ketua



Yulia Nur Khayati, S.Si. T., MPH.



**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**  
**UPT PERPUSTAKAAN**  
 Jl. Diponegoro No.186, Gedang Anak, Ungaran Timur, Kec. Ungaran Timur, Semarang,  
 Jawa Tengah 50512  
 Website. [unw.ac.id](http://unw.ac.id) |Telepon: (024) 6925408

## SURAT KETERANGAN CEK PLAGIARISME (TURNITIN)

No. Surat : 1615/PERPUSUNW/I/2024

UPT Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Ilfan Susila Ariyanto  
 NIM : 010118A064  
 Program Studi : S1 Keperawatan  
 Judul Skripsi/ KTI : GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA  
 REMAJA DI DESA PAKOPEN KECAMATAN  
 BANDUNGAN

Dinyatakan **SUDAH** memenuhi syarat batas maksimal plagiasi kurang dari 30% pada setiap subbab naskah Skripsi/ KTI yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian Skripsi/ KTI.

Ungaran, 24/07/2024

Ka. UPT Perpustakaan,



Eko Nur Hermansyah, S. Hum., M. Kom.

## PERMINTAAN MENJADI RESPONDEN

Saudari yang terhormat,

Dengan segala kerendahan hati, saya ilfan susila ariyanto Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Semarang Ungaran memohon keikhlasan remaja untuk berkenan menjawab pertanyaan-pertanyaan pada daftar berikut tanpa prasangka dan perasaan tertekan.

Kami saat ini mengadakan penelitian dengan judul "**Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan**" Bersama ini kami mengajukan izin untuk dapat memperoleh data-data remaja di desa pakopen selama bulan mei –Selesai 2024.

Hasil penelitian tersebut akan kami gunakan untuk memberikan masukan kepada remaja desa pakopen kecamatan bandungan yang mengalami gaya hidup tidak sehat.

Besar harapan kami semoga saudari dapat menjawab dengan sebenarnya dan sungguh-sungguh, karena kami akan menjaga kerahasiaan jawaban saudari.

Demikian harapan kami, sebelumnya kami mengucapkan terimakasih atas kesediaan saudari meluangkan waktu membantu kami.

Ungaran, 08 mei 2024

(Ilfan Susia Ariyanto)

**PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN**

Semua penjelasan tersebut telah dijelaskan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan saya saudari dapat menanyakan kepada saudara Ilfan Susila Ariyanto

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini

Ungaran, 08 mei 2024 Peneliti

Responden

(Ilfan susila ariyanto)

(.....)

## **KUESIONER KUALITAS TIDUR**

### Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa terlelap tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidakpernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq$ 3x Seminggu (3)
a.	Tidakmamputertidur selama30menitsejak berbaring				
b.	Terbangunditengah malamatau dini hari				
c.	Terbangununtukke kamarmandi				
d.	Sulitbernafasdengan baik				
e.	Batukataumengorok				
f.	Kedinginandimalam hari				
g.	Kepanasandimalam hari				
h.	Mimpiburuk				
i.	Terasanyeri				
j.	Alasan lain.....				

6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

### Kisi-Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	SistemPenilaian	
			Jawaban	NilaiSkor
1	kualitasTidurSubyektif	9	SangatBaik Baik Kurang Sangatkurang	0 1 2 3
2	LatensiTidur	2	≤15menit 16-30menit 31-60menit >60menit	0 1 2 3
		5a	TidakPernah 1xSeminggu 2xSeminggu >3xSeminggu	0 1 2 3
	SkorLatensiTidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	DurasiTidur	4	>7jam 6-7jam 5-6jam <5jam	0 1 2 3
4	EfisiensiTidur Rumus: DurasiTidur:(lamadi tempattidur)X100%  *DurasiTidur(no.4) *LamaTidur(kalkulasi responno.1dan3)	1,3,4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	GangguanTidur	5b,5c, 5d,5e, 5f, 5g, 5h,5i, 5i,5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	PenggunaanObat	6	Tidakpernah 1xSeminggu 2xSeminggu >3xSeminggu	0 1 2 3

7	Disfungsidisianghari	7	TidakPernah	0
			1xSeminggu	1
			2xSeminggu	2
8		8	>3xSeminggu	3
			TidakAntusias	0
			Kecil	1
7+8		7+8	Sedang	2
			Besar	3
			0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

KeteranganKolomNilaiSkor:

0=SangatBaik

1=CukupBaik

2=Agak Buruk

3=SangatBuruk

UntukmenentukanSkorakhiryangmenyimpulkankualitasTidurkeseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Denganhasilukur:

- Baik : $\leq 5$

- Buruk:>5

## LAMPIRAN

### Hasil Analisis Data

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	48
	Perempuan	37
Umur	14	12,9
	15	12,9
	16	14,1
	17	16,5
	18	17,6
	19	25,9
Total	85	100

#### Kualitas Tidur

	Frequency	Percent
Baik	76	89,4
Buruk	9	10,6
Total	85	100,0

#### Latensi Tidur

	Frequency	Percent
< 15 menit	5	5,8
15-30 menit	65	76,4
30-60 menit	12	14,1
>60 menit	3	3,5
total	85	100,0

#### Durasi Tidur

	Frequency	Percent
>7 jam	3	3,5
6-7 jam	78	91,7
5-6 jam	2	2,3
<5 jam	2	2,3
total	85	100,0

#### Efisiensi Tidur

	Frequency	Percent
>85%	75	88,2
75-80%	5	5,9
65-74%	3	3,5
<65%	2	2,3
6.00	1	1,2
total	85	100,0

**Gangguan Tidur**

	Frequency	Percent
Tidak ada selama sebulan yang lalu	34	40
<1 kali dalam seminggu	35	41,1
1-2 kali dalam seminggu	6	7,1
total	85	

**Penggunaan Obat Tidur**

	Frequency	Percent
Tidak ada selama sebulan yang lalu	85	100,0
<1 kali seminggu	0	0
1-2 kali seminggu	0	0
3 atau lebih seminggu	0	0
total	85	100,0

**Disfungsi Siang Hari**

	Frequency	Percent
Tidak ada selama sebulan yang lalu	85	100,0
<1 kali seminggu	0	0
1-2 kali seminggu	0	0
3 atau lebih seminggu	0	0
total	85	100,0

## Hasil Kuesioner



0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0
0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0

## DOKUMENTASI PENELITIAN

