



# 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

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 **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



Dekan

Ilfan Susila Ariyanto, S.Kep.,Ns., M.Kep.  
 UNWNIK.1.1.270975.12.98.011

Tembusan:  
 Peringgal

UNW



PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG  
KECAMATAN BANDUNGAN  
DESA PAKOPEN

Jln.Mayor Soeyoto Km.06 Bandungan Kode Pos 50665

DHARMOTAMBA 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.

Pemohon

ILFAN SUSILA ARIYANTO

Pakopen, 10 Juli 2024

Kepala Desa Pakopen





# 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  
 Lampiran : -  
 Hal : Permohonan Izin Penelitian dan Mencari Data

Ungaran, 01 Juli 2024

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 ucapkan terima kasih



Dekan

Ilfan Susila Ariyanto, S.Kep.,Ns., M.Kep.  
 NIK. 1.1.270975.12.98.011

Tembusan:  
 Bertinggal



**PEMERINTAH KABUPATEN SEMARANG  
KECAMATAN BANDUNGAN  
DESA PAKOPEN**

Jln. Mayor Soeyoto Km.06 Bandungan Kode Pos 50665

DHARMOTAMMA SATYA RAJA

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.

Pemohon

ILFAN SUSILA ARIYANTO

Pakopen, 10 Juli 2024

Kepala Desa Pakopen







## 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 Reseach with Human Participants dari WHO 2011 dan Intenational Ethical Guidance for Health-Related Reseach 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 |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 saudara dapat menjawab dengan sebenarnya dan sungguh-sungguh, karena kami akan menjaga kerahasiaan jawaban saudara.

Demikian harapan kami, sebelumnya kami mengucapkan terimakasih atas kesediaan saudara 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 saudara 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 bisater tidur 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	0 1
			2xSeminggu >3xSeminggu	2 3

7	Disfungsi disfungsi hari	7	Tidak Pernah 1xSeminggu 2xSeminggu >3xSeminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0=Sangat Baik

1= Cukup Baik

2=Agak Buruk

3=Sangat Buruk

Untuk menentukan skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik :  $\leq 5$
- Buruk :  $> 5$

## LAMPIRAN

### Hasil Analisis Data

Karakteristik		f	%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	48	56,5
	Perempuan	37	43,5
Umur	14	11	12,9
	15	11	12,9
	16	12	14,1
	17	14	16,5
	18	15	17,6
	19	22	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

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14
0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
1	0	0	0	0	2	0	0	1	0	0	2	0	0
0	0	0	0	0	2	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	3	2	1	0	0	2
0	1	0	0	1	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	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	2	0	0	3
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	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	2	0	0	2	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
0	1	0	0	0	2	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	2	0	2	2	0	2
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
1	0	0	0	0	0	1	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0

[illegible]

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

## DOKUMENTASI PENELITIAN

