



**GAMBARAN KISI-KISI KUESIONER PSQI PADA  
REMAJA DI DESA PAKOPEN KECAMATAN  
BANDUNGAN**

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh :**

**Ilfan Susila Ariyanto**

**010118A064**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KESEHATAN**

**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

**2024**



**GAMBARAN KISI-KISI KUESIONER PSQI PADA  
REMAJA DI DESA PAKOPEN KECAMATAN  
BANDUNGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagai persyaratan mencapai gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Disusun Oleh :

Ifan Susila Ariyanto

010118A064

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi Berjudul :

**GAMBARAN KISI-KISI KUESIONER PSQI PADA REMAJA DI DESA  
PAKOPEN KECAMATAN BANDUNGAN**

**Disusun Oleh:**

**ILFAN SUSILA ARIYANTO  
010118A064**

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 7 Agustus 2024

**Pembimbing**



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

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

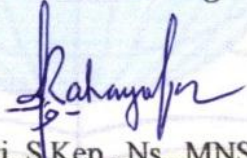
### GAMBARAN KISI-KISI KUESIONER PSQI PADA REMAJA DI DESA PAKOPEN KECAMATAN BANDUNGAN

**Disusun Oleh:**  
**Ilfan Susila Ariyanto**  
**010118A064**

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

Hari : Jumat  
Tanggal : 16 Agustus 2024

**Tim Penguji :**  
**Ketua / Pembimbing**

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

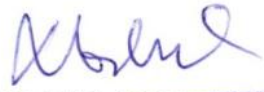
**Anggota / Penguji 1**

  
Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep.,M.Kep  
NIDN. 0613027601

**Anggota / Penguji 2**

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

**Ketua Program Studi**

  
Dr. Abdul Wakhid, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J  
NIDN. 0602027901

**Dekan Fakultas Kesehatan**

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

## SURAT PERNYATAAN PENELITI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ilfan Susila Ariyanto

NIM : 010118A064

Institusi : Universitas Ngudi Waluyo

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul:

### **“Gambaran Kisi-Kisi Kuesioner PSQI Pada Remaja Di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan”**

yang diajukan untuk mendapatkan kaji etik dan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo (KEP UNW) bersifat original dan belum pernah dilakukan pengambilan data kepada subjek penelitian, baik manusia, hewan, atau lingkungan, termasuk dalam hal ini adalah wawancara, observasi, dokumentasi, tes, pengukuran, pemberian intervensi, pengambilan sampel atau bagian jaringan tubuh, bentuk rekayasa apapun, atau sejenisnya.

Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan di atas, maka Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo (KEP UNW) berhak mencabut *ethical clearance* dan tidak bertanggung jawab atas hal-hal yang terjadi akibat penelitian di atas.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

Ungaran, 28 Mei 2024

Yang menyatakan



Ilfan Susila Ariyanto

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ilfan Susila Ariyanto

NIM : 010118A064

Program Studi: S1 Keperawatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada universitas gudi waluyountuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “Gambaran Kisi-Kisi Kuesioner PSQI Pada Remaja Di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 25 juli 2024

Yang membuat pernyataan



Ilfan Susila Ariyanto

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **Data Pribadi**

Nama : Ilfan susila ariyanto  
Tempat, tanggal lahir : Nganjuk, 14 Juli 2000  
Jenis kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Alamat : Dusun kalikembar rt:02 rw:04 Desa pakopen Kecamatan Bandungan  
Kabupaten Semarang

### **Riwayat Pendidikan**

1. TK Kartini Pakopen : Tahun 2004-2006
2. SD N PAKOPEN 01 : Tahun 2006-2013
3. SMP Tanjunganom Nganjuk : Tahun 2013-2016
4. SMA N 1 BERGAS : Tahun 2016-2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018-Sekarang

### **Data Orang Tua**

Nama Ayah : Supriyanto  
Nama Ibu : Umi Kalsum  
Pekerjaan : POLISI  
Alamat : Dusun kalikembar rt:02 rw:04 Desa pakopen Kecamatan Bandungan  
Kabupaten Semarang

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan**  
**Skripsi, Agustus 2024**  
**Ilfan Susila Ariyanto**  
**010118A064**

**Gambaran Kisi-Kisi Kuesioner PSQI Pada Remaja Di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan**

**ABSTRAK**

**Latar belakang:** Pentingnya kualitas tidur yang baik remaja harus diperhatikan untuk tumbuh kembang. Namun masih banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur remaja seperti, penggunaan handphone yang berlebihan, mengalami kejenuhan dan berada pada lingkungan yang kurang baik.

**Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran kisi-kisi kuesioner psqi pada remaja di desa pakopen kecamatan bandungan.

**Metode:** Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja di Desa Pakopen Kecamatan Bandungan. Menggunakan kuesioner PSQI.

**Hasil:** Didapatkan hasil responden mengalami kualitas tidur yang baik dan cukup, dengan kategori 76 responden mengalami kualitas tidur yang baik (89,4%), sedangkan 9 responden mengalami kualitas tidur yang cukup (10,6%).

**Kesimpulan:** Pada Remaja di Desa Pakopen didapatkan kesimpulan mengalami kualitas tidur yang baik dan cukup.

**Saran:** Diharapkan peneliti selanjutnya bisa mengontrol faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja.

**Kata kunci** : kualitas tidur, remaja

**Kepustakaan** : 18 (2018-2021)



**Universitas Ngudi Waluyo  
Nursing Study Program  
Final Project, August 2024  
Ilfan Susila Ariyanto 010118A064**

**Overview Of The PSQI Questionnaire Grid For Adolescents In Pakopen Village  
Bandungan District**

**ABSTRACT**

**Background:** The importance of good sleep quality for teenagers must be considered for growth and development. However, there are still many factors that affect the quality of sleep for teenagers, such as excessive use of mobile phones, experiencing boredom and being in a less than good environment.

**Objective:** To determine the outline of the PSQI questionnaire for adolescents in Pakopen Village, Bandungan District.

**Method:** The design of this study was descriptive research. The purpose of this study was to determine the description of sleep quality in adolescents in Pakopen Village, Bandungan District. Using the PSQI questionnaire.

**Results:** The results showed that respondents experienced good and sufficient sleep quality, with 76 respondents experiencing good sleep quality (89.4%), while 9 respondents experienced sufficient sleep quality (10.6%).

**Conclusion:** It was concluded that adolescents in Pakopen Village experienced good and sufficient sleep quality.

**Suggestion:** It is hoped that further researchers can control the factors that influence sleep quality in adolescents.

**Keywords:** sleep quality, adolescents

**Bibliography :** 18 (2018-2021)

## **KATA PENGANTAR**

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 **“GAMBARAN KISI-KISI KUESIONER PSQI PADA REMAJA DI DESA PAKOPEN KECAMATAN BANDUNGAN**

” 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. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Abdul Wakhid, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.J selaku Ketua Prodi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Suwanti, S.Kep., MNS, selaku dosen pembimbing utama dalam penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu serta penuh kesabaran membimbing, memberikan motivasi, bantuan, dorongan serta pengarahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Puji Purwaningsih, S.Kep., M.Kep. Dan Ns. Liyanovitasari, S.Kep.,M.Kep. Selaku dosen penguji yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.

6. Bapak Agus Subarjo, SH selaku Kepala Desa yang telah memberikan izin untuk dapat melaksanakan penelitian.
7. Kepada kedua orang tua saya Bapak Supriyanto dan Ibu Umi Kalsum, terimakasih untuk segala kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan secara moril dan materiil.
8. Kepada adik saya fajar dan wulan yang telah memberikan dukungan serta motivasi sampai saat ini.
9. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan PSIK angkatan 2018 yang telah memberikan dukungan serta motivasi.
10. 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 kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, 25 Juli 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| SAMPUL LUAR.....                    | i    |
| SAMPUL DALAM.....                   | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....            | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....             | iv   |
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....        | v    |
| HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....    | vi   |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....           | vii  |
| PRAKATA.....                        | viii |
| ABSTRAK.....                        | ix   |
| DAFTAR ISI.....                     | x    |
| DAFTAR TABEL.....                   | xii  |
| DAFTAR SKEMA.....                   | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                | xiv  |
| BAB I PENDAHULUAN                   |      |
| A. Latar Belakang.....              | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....             | 4    |
| C. Tujuan Penelitian.....           | 5    |
| D. Manfaat Penelitian.....          | 5    |
| BAB II TINJAUAN TEORI               |      |
| A. Konsep Remaja.....               | 7    |
| B. Konsep Tidur.....                | 11   |
| C. Konsep Kualitas Tidur.....       | 18   |
| BAB III METODE PENELITIAN           |      |
| A. Jenis Penelitian.....            | 25   |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 25   |
| C. Populasi dan Sampel.....         | 25   |
| D. Variabel Penelitian.....         | 26   |
| E. Definisi Operasional.....        | 27   |
| F. Metode Pengumpulan Data.....     | 27   |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| G. Etika Penelitian .....         | 28 |
| H. Prosedur Pengumpulan Data..... | 30 |
| I. Pengolahan Data .....          | 30 |
| J. Analisa Data .....             | 33 |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN</b>          |    |
| A. Hasil .....                    | 36 |
| B. Pembahasan.....                | 38 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....  | 45 |
| <b>BAB V PEMBAHASAN</b>           |    |
| A. Kesimpulan .....               | 46 |
| B. Saran.....                     | 47 |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>             |    |
| <b>LAMPIRAN</b>                   |    |

## **DAFTAR TABEL**

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Kerangka Teori .....       | 36 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional ..... | 38 |
| Tabel 4.1 Gambaran Responden .....   | 50 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat ijin studi pendahuluan
- Lampiran 2 Surat balasan Studi pendahuluan
- Lampiran 3 Surat ijin penelitian dan mencari data
- Lampiran 4 Surat balasan ijin penelitian dan mencari data
- Lampiran 5 Surat *Ethical Clearance*
- Lampiran 6 Hasil cek turnitin\Plagiarisme
- Lampiran 7 Lembar Penjelasan penelitian
- Lampiran 8 Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 9 Lembar Kuisisioner PSQI
- Lampiran 10 Hasil penelitian SPSS
- Lampiran 11 Lembar konsultasi skripsi
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

