



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *EXCESSIVE*
DAYTIME SLEEPINESS (EDS) PADA REMAJA
DI SMA N 1 BERGAS**

SKRIPSI

Oleh:

PUTRI ANANDITA FITRIYANI

NIM. 011201054

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

2024



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *EXCESSIVE*
DAYTIME SLEEPINESS (EDS) PADA REMAJA
DI SMA N 1 BERGAS**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh:

PUTRI ANANDITA FITRIYANI

NIM. 011201054

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA REMAJA DI SMAN 1 BERGAS

Disusun oleh :

Putri Anandita Fitriyani

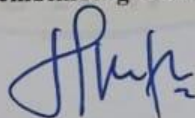
011201054

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

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk diujikan

Semarang, 9 Januari 2024

Pembimbing Utama



Trimawati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0622088302

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA REMAJA DI SMA N 1 BERGAS

Disusun oleh :

Putri Anandita Fitriyani

011201054

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

Hari : Selasa

Tanggal : 23 Januari 2024

Tim Penguji : Ketua/Pembimbing

Ns. Trimawati, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0622088302

Anggota / Penguji 1

Ns. Natalia Devi Oktarina, S. Kep M. Kep., Sp. Kep. An.
NIDN. 0624128601

Ketua Program Studi

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

Anggota / Penguji 2

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

Dekan Fakultas Kesehatan

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Putri Anandita Fitriyani

NIM : 011201054

Program Studi/Fakultas : SI Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* Pada Remaja di SMA N 1 Bergas” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Ngudi Waluyo.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak membuat karya dan pendapat orang lain yang telah dipublikasi 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 ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, 9 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Putri Anandita Fitriyani

NIM. 011201054

KETERSEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Anandita Fitriyani

NIM : 011201054

Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, menggalih media/formatkan, merawat serta mempublikasi skripsi saya dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) Pada Remaja di SMA N 1 Bergas” untuk kepentingan akademik.

Semarang, 9 Januari 2024
Yang membuat pernyataan,

Putri Anandita Fitriyani

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri :

1. Nama : Putri Anandita Fitriyani
2. Tempat/Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 10 Desember 2001
3. Agama : Islam
4. Alamat : Jl. Karimun Jawa No.47 rt2/rw6
Gedanganak, kec. Ungaran Timur, Kab.
Semarang
5. Email : 9a.Putrianandita@gmail.com
6. No . HP : 089669488974

B. Riwayat Pendidikan

1. SD N Gedanganak 03 : 2008 - 2014
2. SMP N 2 Ungaran : 2014 - 2017
3. SMA N 1 Bergas : 2017 - 2020
4. Universitas Ngudi Waluyo : 2020 – sampai sekarang

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan
Skripsi, Januari 2024
Putri Anandita Fitriyani
011201054

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR *DENGAN EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS* (EDS) PADA REMAJA DI SMA N 1 BERGAS

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan masa periode perkembangan tertentu yang ditandai dengan perubahan fisiologis yang signifikan mempengaruhi fungsi tidur. Kualitas tidur yang buruk dan siswa sering mengalami gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari karena remaja mempunyai tingkat kantuk yang tinggi, termasuk perubahan ritme biologi terkait pubertas, dan penggunaan media elektronik sebelum tidur pada malam hari yang menyebabkan gangguan tidur. Konsekuensi utama dari perubahan fisiologis akibat pubertas kemungkinan perkembangan insomnia dan fase tidur yang tertunda yang mendukung terjadinya EDS pada remaja.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Metode: Metode penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Responden pada penelitian ini ada 303 siswa di SMA N 1 Bergas. Teknik sampling pada penelitian ini adalah simpel random sampling dan analisis data penelitian yang digunakan adalah uji *chi square*.

Hasil: Dari hasil uji *chi square* diperoleh *p-value* $0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara hubungan kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Kesimpulan: Siswa remaja di SMA N 1 Bergas sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 229 siswa (76,5%) dan mengalami *excessive daytime sleepiness* (EDS) sebanyak 206 (68,0%), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan *excessive daytime sleepiness* (EDS) pada remaja di SMA N 1 Bergas.

Saran : Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel lain yang dapat menjadi faktor penyebab kejadian *excessive daytime sleepiness* pada remaja.

Kata Kunci: Kualitas tidur, *Excessive Daytime Sleepiness*, Remaja

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Nursing Faculty
Final Assignment, Januari 2024
Putri Anandita Fitriyani
011201054

***THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH EXCESSIVE DAYTIME
SLEEPINESS (EDS) IN ADOLESCENTS AT SMA N 1 BERGAS***

ABSTRACT

Background : Adolescence is a specific developmental period characterized by physiological changes that significantly influence sleep function. Sleep quality is poor and students often experience sleep disorders, such as frequently waking up at night because teenagers have high levels of sleepiness, including changes in biological rhythms related to puberty, and the use of electronic media before bed at night which causes sleep disturbances. The main consequence of physiological changes resulting from puberty is likely the development of insomnia and delayed sleep phases that favor the occurrence of EDS in adolescents.

Purpose: The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and Excessive Daytime Sleepiness (EDS) in adolescents at SMA N 1 Bergas.

Methods: This research method uses a cross sectional approach. The respondents in this study were 303 students at SMA N 1 Bergas. The sampling technique in this research was simple random sampling and the research data analysis used was the chi square test.

Results: From the results of the chi square test it was obtained $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, it can be concluded that there is a relationship between sleep quality and excessive daytime sleepiness in teenagers at SMA N 1 Bergas.

Conclusion: Most of the adolescents students at SMA N 1 Bergas experienced poor sleep quality 229 students (76,5%) and 206 students (68,0%) experienced excessive daytime sleepiness (EDS) in adolescents at SMA N 1 Bergas.

Suggestion: For future researchers, it is hoped will be able to develop other variables that could be factors causing excessive daytime sleepiness in adolescents.

Keywords : Sleep quality, Excessive daytime sleepiness, Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, sehingga atas izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada Remaja di SMA N 1 Bergas”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat penyelesaian program studi S1 Keperawatan.

Peneliti menyadari dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang selalu memberikan petunjuk, kekuatan, kesabaran serta keteguhan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas penelitian ini dengan baik.
2. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
3. Eko Susilo, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Umi Aniroh, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
5. Trimawati, S. Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan perhatian, bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi.
6. Seluruh dosen program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
7. Kepada Kepala Sekolah SMA N 1 Bergas yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.
8. Kepada Guru Bimbingan Konseling SMA N 1 Bergas yang telah membantu dalam melakukan penelitian.
9. Kepada kedua orang tua saya yang berjasa dalam hidup saya, yang telah memberikan semangat dan doa yang tidak pernah putus kepada saya dan juga tanpa lelah selalu mendukung dan memberikan segala hal yang terbaik bagi putri kecilnya, kalian sangat berarti dalam perjalanan hidup saya. Semoga Allah SWT selalu memberikan umur yang panjang.

10. Kepada kedua kakak saya, Adi Sofyan Prasetyo dan Rahmad Ali Ichsan yang selalu mendukung adiknya untuk selalu berkembang menjadi pribadi yang dewasa. Terimakasih karena selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi.
11. Kepada seluruh Crew Kapisa Café tempat saya bekerja, terimakasih telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
12. Kepada teman seperjuangan saya, Vivi Ladhina, Dwi Fitriarningsih, Oriza Widea Sativa, Ainnanisa Fitria, Kharisma Yogy, Erlina Dwi, Della Choirunnisa, Annisa Salsabila, Nida Nabila yang telah menjadi saksi perjuangan menyelesaikan tugas akhir serta tempat berkeluh kesah dalam suka maupun duka. Terimakasih karena telah saling memotivasi dan menguatkan satu sama lain.
13. Kepada semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.
14. Terakhir kepada saya sendiri, Putri Anandita Fitriyani. Terimakasih karena telah mampu jatuh dan bangkit sendirian berusaha keras berjuang menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir skripsi dengan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. To myself, it's no easy so far, thanks for doing your best. Be yourself and let the right one fall for you.

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua, khususnya bagi ilmu keperawatan.

Semarang, 9 Januari 2024

Putri Anandita Fitriyani

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN ORISINALITAS	5
KETERSEDIAAN PUBLIKASI	6
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	7
ABSTRAK	8
ABSTRACT.....	9
KATA PENGANTAR.....	10
DAFTAR ISI	12
DAFTAR TABEL.....	14
DAFTAR GAMBAR	15
DAFTAR LAMPIRAN	16
BAB I PENDAHULUAN	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 TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Konsep Istirahat dan Tidur	Error! Bookmark not defined.
2. Excessive Daytime Sleepiness (EDS).....	Error! Bookmark not defined.
3. Konsep Remaja	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subjek Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Kisi- kisi kuisioner	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Kisi-kisi Kuesioner EDS	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Remaja SMA N 1 Bergas .	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Remaja SMA N 1 Bergas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kelas Remaja SMA N 1 Bergas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Excessive Daytime Sleepiness ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Hubungan Kualitas Tidur dengan Excessive Daytime Sleepiness	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus Tidur (Wen, 2021)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Rekomendasi Durasi Tidur (National Sleep Foundation, 2020b)	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan Sekolah	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 Penelitian dan Mengambil Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Lembar <i>Informant For Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Informant Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Kuesioner Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Data Tabulasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Output Hasil SPSS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Lembar Konsultasi.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Turnitin dan Plagiarisme.....	Error! Bookmark not defined.