



**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA DI SMA FRANSISKUS 2
JAKARTA TIMUR**

Oleh: Yulianus Borohali Tokan

NIM : 2015-11-052

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

JAKARTA

2019



**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA DI SMA FRANSISKUS 2
JAKARTA TIMUR**

**Penelitian ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA KEPERAWATAN**

Oleh: Yulianus Borohali Tokan

NIM : 2015-11-052

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM S1 KEPERAWATAN**

JAKARTA

2019

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SINT CAROLUS
PROGRAM S1 KEPERAWATAN

Laporan Penelitian

Agustus 2019

Yulianus Borohali Tokan

Hubungan antara *Sleep Hygiene* dan Kualitas Tidur pada remaja di SMA Fransiskus 2. Jakarta Timur, 2019.

58 halaman, 11 tabel, 7 lampiran

ABSTRAK

Sleep Hygiene adalah kebiasaan dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendapatkan momen tidur yang terbaik sehingga mendapatkan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur mengacu pada seberapa baik seorang bisa memulai dan mempertahankan tidur. Pertumbuhan, perkembangan dan perubahan lingkungan yang dialami remaja dapat mempengaruhi kualitas tidur remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara sleep hygiene dan kualitas tidur pada remaja di SMA Fransiskus 2 Jakarta Timur. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi (kelas X – XII) berjumlah 98 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI dan SHI. Berdasarkan data dari 98 orang sampel didapatkan hasil sebanyak 53 Orang (54.1%) mempunyai sleep hygiene yang adaptif dan sebanyak 61 orang (62.2%) mempunyai kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Kendall tau B menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara sleep hygiene dan kualitas tidur pada remaja ($p = 0.678$). Kualitas tidur yang baik akan mempengaruhi remaja dalam proses belajar dan proses perkembangan. Tidak ditemukannya hubungan pada penelitian ini dikarenakan selain sleep hygiene masih ada faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada remaja adalah kecemasan.

Kata kunci : *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur, Remaja

Daftar Pustaka : 9 buku, 24 jurnal (2012 - 2019)

HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE SINT CAROLUS
NURSING GRADUATE PROGRAM

Research Report

August 2019

Yulianus Borohali Tokan

“Relationship between Sleep Hygiene and Sleep Quality in Adolescents at Fransiskus High School 2. East Jakarta, 2019”

58 pages, 11 tables, 7 attachments

ABSTRACT

Sleep Hygiene is a habit and things that can be done to get the best sleep moments in order to get a good quality of sleeping. Sleep quality refers to how well a person can start and maintain his/her sleep. Growth, development and environmental changes experienced by adolescents can affect adolescent sleep quality. This study aims to determine whether there is a relationship between sleep hygiene and sleep quality in adolescents at Fransiskus 2 High School, East Jakarta. This quantitative research was designed with cross sectional approach. The sample in this study were all students (classes X - XII) totaling 98 people. Data collection tools using the PSQI and SHI questionnaires. Based on data from 98 students (samples), 53 students (54.1%) had adaptive sleep hygiene and 61 students (62.2%) had poor sleep quality. Statistical test results using the *Kendall tau B* test showed that there was no significant relationship between sleep hygiene and sleep quality in adolescents ($p = 0.678$). Furthermore, good sleep quality will affect adolescents in the learning process and the development process. No association was found in this study because besides sleep hygiene there are still other factors that can affect sleep quality, one of the factors that can affect sleep quality in adolescents is anxiety.

Keywords : Sleep Hygiene, Sleep Quality, Teenagers

Bibliography : 9 books, 24 journals (2012 - 2019)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yulianus Borohali Tokan

NIM : 201511052

Program studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi dari hasil karya orang lain.

Apabila pada masa yang akan datang diketahui pernyataan dibawah ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, Agustus 2019



Yulianus Borohali Tokan

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA *SLEEP HYGIENE* DAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA FRANSISKUS 2 JAKARTA TIMUR

Laporan Penelitian

Telah disetujui dan diuji dihadapan tim penguji Laporan Penelitian

Program S1 Keperawatan Sint Carolus

Jakarta, Agustus 2019

Pembimbing Metodologi



Sada Rasmada, S.Pt., MKM

Pembimbing Materi



Ns. Theresia Budi Lestari, Skep., MKep

Mengetahui :

Koordinator M.K. Riset Keperawatan



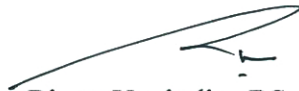
Ns. Lina Dewi Anggraeni M, M.Kep., Sp.Kep.An

LEMBAR PENGESAHAN

**PANITIA SIDANG
UJIAN PENELITIAN KEPERAWATAN
PROGRAM S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Jakarta, 12 Agustus 2019

KETUA



Risma Yuniarlina RS, SKp.,MS

Anggota



Ns. Theresia Budi Lestari, Skep., MKep

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus :

Nama : Yulianus Borohali Tokan

NIM : 201511052

Jenis Kerja : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul :

Hubungan Antara *Sleep Hygiene* dan Kualitas Tidur pada Remaja di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusi secara terbatas dan mempublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (penulis kedua).

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, Agustus 2019

Yang menyatakan



(Yulianus Borohali Tokan)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan yang Maha Kuasa yang telah melimpahkan berkat dan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Sleep Hygiene* dan Kualitas Tidur pada remaja di SMA Fransiskus 2 Jakarta Timur”.

Maksud dan tujuan pembuatan laporan penelitian ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam jenjang pendidikan Strata 1 (S1) jurusan Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus. Dalam penulisan laporan penelitian ini penulis sering menemukan hambatan dan rintangan, tetapi berkat bimbingan, pertolongan, nasehat, serta saran dari semua pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan pembuatan laporan penelitian ini.

Pada kesempatan ini juga penulis ingin berterima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Emiliana Tarigan, S.Kp.,M.Kes selaku ketua STIK St. Carolus.
2. Ibu Ns. Elisabeth Isty Daryanti, Skep., MSN selaku ketua program studi S1 Keperawatan.
3. Ibu Ns. Theresia Budi Lestari,Skep., MKep selaku pembimbing materi.
4. Ibu Sada Rasmada, S.Pt., MKM selaku pembimbing metodologi.
5. Rm. Mateus L. Batubara, OFM selaku ketua Yayasan Santo Fransiskus.
6. Br. Aloysius Triyono OFM, S.Pd selaku kepala sekolah SMA Fransiskus 2.
7. Semua siswa-siswi SMA Fransiskus 2 Jakarta Timur yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Kepada ibu Veronika, ibu Arniwinda, bapak Markus dan bapak Andre (petugas perpustakaan) yang telah membantu dalam mencari referensi buku dan artikel.

9. Kepada bapak Adam Lolon Tupen dan ibu Agnes Osi Lera, kedua orang tua yang selalu mendukung dan memberikan semangat.
10. Kepada teman-teman seperjuangan Aditya, Takur, Topper, Calvin, Fita, Hesti, Jesrica dan teman-teman setongkrongan yang selalu mendukung satu sama lain.
11. Keluarga sekondrasikan yang selalu mendukung dalam proses penyusunan.

Walaupun begitu, penulis mengetahui masih banyak terdapat keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan laporan penelitian ini, maka dari itu penulis menerima berbagai kritik dan saran yang membangun agar dimasa yang akan datang tulisan ini dapat menjadi lebih baik lagi.

Jakarta, 8 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I : PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian	7
1.3.1. Tujuan umum	7
1.3.2. Tujuan khusus	8
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.4.1. Bagi tempat penelitian	8
1.4.2. Bagi institusi pendidikan	8
1.4.3. Bagi responden	8
1.4.4. Bagi peneliti sendiri	9
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	9

BAB II : LANDASAN MATERI

2.1. Remaja	10
2.1.1. Defenisi	10
2.1.2. Perkembangan Remaja	10

2.1.3.	Aktifitas Remaja	12
a.	Sekolah	12
b.	Hubungan dengan teman sebaya	13
c.	Menggunakan media	14
2.2.	Tidur	15
2.2.1.	Definisi	15
2.2.2.	Fisiologi Tidur	15
2.2.3.	Fase tidur	16
a.	NREM	16
b.	REM	17
2.2.4.	Fungsi tidur	19
2.2.5.	Tidur pada remaja	20
2.2.6.	Komplikasi tidur yang tidak adekuat	21
2.2.7.	Kualitas tidur	22
2.2.8.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	23
a.	Obat-obatan	23
b.	Gaya hidup	23
c.	Stres emosional	24
d.	Lingkungan	24
e.	Latihan dan kelelahan	25
f.	Makanan dan intake kalori	25
g.	Penggunaan tembakau, alkohol dan kafein	26
2.3.	Sleep Hygiene	27
2.3.1.	Defenisi	27
2.3.2.	Faktor-faktor <i>sleep hygiene</i>	27
a.	Faktor perilaku	27
i.	Jadwal tidur-bangun	27

ii. Diet	28
iii. Aktivitas	28
b. Lingkungan	29
2.4. Jenis Kelamin	29
2.5. Penelitian terkait	29

BAB III : KERANGKA KONSEP

3.1. Kerangka Teori	32
3.2. Hipotesis	32
3.3. Defenisi Operasional	33

BAB IV : METODE PENELITIAN

4.1. Desain Penelitian	38
4.2. Populasi dan Sampel	38
4.2.1. Populasi	38
4.2.2. Sampel	38
a. Kriteria inklusi	39
b. Kriteria eksklusi	39
4.3. Tempat dan Waktu Penelitian	39
4.4. Etika Penelitian	39
4.4.1. <i>Privacy</i>	40
4.4.2. <i>Anonymity</i>	40
4.4.3. <i>Protection from discomfront and harm</i>	40
4.4.4. <i>Informed consent</i>	40
4.5. Alat Pengumpulan Data	41
4.6. Validitas dan relibilitas	44
4.7. Metode Pengolahan Data	45

4.7.1. Tahap persiapan	45
4.7.2. Tahap pelaksanaan	45
4.8. Analisa Data	46
4.8.1. Analisa Univarian	46
4.8.2. Analisa Bivariat	46

BAB V : HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1. Gambaran Tempat Penelitian	48
5.2. Hasil Penelitian dan Pembahasan	50
5.2.1. Analisa Univariat Statistik	50
a. Karakteristik responden	50
b. <i>Sleep Hygiene</i> responden	51
c. Kualitas Tidur responden	55
5.2.2. Analisa Bivariat	58
5.3. Keterbatasan Penelitian	60
5.2.1. Generalisasi penelitian	60
5.2.2. Faktor lain	60

BAB VI : MASUKAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan	61
6.2. Saran	62
6.2.1. Bagi sekolah (tempat penelitian)	62
6.2.2. Bagi institusi pendidikan	62
6.2.3. Bagi peneliti selanjutnya	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Defenisi Operasional	31
Tabel 5.1.	Distribusi frekuensi berdasarkan Usia responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	47
Tabel 5.2.	Distribusi frekuensi berdasarkan Jurusan responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	47
Tabel 5.3.	Distribusi frekuensi berdasarkan Kelas responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	48
Tabel 5.4.	Distribusi frekuensi berdasarkan Jenis kelamin responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	48
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi berdasarkan <i>Sleep Hygiene</i> responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	48
Tabel 5.6.	Distribusi komponen pernyataan SHI	49
Tabel 5.7	Distribusi berdasarkan Kelas dan <i>Sleep Hygiene</i> responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	50
Tabel 5.8.	Distribusi frekuensi berdasarkan Kualitas Tidur responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	51
Tabel 5.9.	Distribusi komponen PSQI	51
Tabel 5.10.	Distribusi berdasarkan Kelas dan Kualitas Tidur responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	52
Tabel 5.11.	Hubungan antara <i>Sleep Hygiene</i> dan Kualitas Tidur responden di SMA Fransiskus 2, Jakarta Timur	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 3 : Surat izin penelitian

Lampiran 4 : Surat balasan izin penelitian

Lampiran 5 : Surat kaji etik

Lampiran 6 : Bukti izin penggunaan instrument SHI

Lampiran 7 : Tabel hasil olah data SPSS

Lampiran 8 : Lembar Konsul