

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* TERHADAP  
KUALITAS TIDUR REMAJA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana  
Ilmu Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun Oleh :**

**Kessi Anggraeni Puspita Dewi**

**20200320056**

**PRODI STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kessi Anggraeni Puspita Dewi

NIM : 20200320056

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dalam karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka di bagian akhir skripsi.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta 2 Juli 2024



Kessi Anggraeni

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Karya tulis ini saya persembahkan kepada pihak-pihak yang saya sayangi di mana pun berada, teruntuk: Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan iman yang sangat luar biasa dan membuat saya selalu bersyukur, Ayahanda Nanang Hartanto dan Ibunda Setyo Rini yang selalu mendo'akan, mendukung dan memotivasi saya sehingga saya dapat menyelesaikan pendidikan sejauh ini, tak lupa kepada adik saya Shaqilla Nada Puspita Dewi yang sudah memberikan doa dan semangat semoga kita semua menjadi anak yang dapat membanggakan kedua orang tua. Ibu Nina Dwi Lestari, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing saya, terimakasih atas ilmu, waktu, dan kesabarannya dalam membimbing saya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan, serta Ibu Ema Waliyanti, Ns., MPH sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran yang baik kepada saya. Dan tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman PSIK UMY 2020 atas motivasi dan kerja sama yang telah meluangkan waktu dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga kita semua tetap dalam perlindungan dan diberikan kemudahan oleh Allah SWT. Aamiin ya robbal 'alamin.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Hidayahnya sehingga penulis diberikan kesehatan dan kesabaran untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Peilaku *Sleep hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Remaja”. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat untuk dapat melakukan penelitian untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Penulis menyadari terselesaikannya karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan moral serta material dari berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan rahmat serta kesehatan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan tepat waktu.
2. Dr. Sri Sundari, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Sutantri, S.Kep., Ns., M.Sc., Ph.D selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
4. Nina Dwi Lestari, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan serta motivasi.
5. Ema Waliyanti, Ns., MPH selaku dosen penguji yang telah memberikan pengarahan serta motivasi.

6. Kedua orang tua saya Nanang Hartano dan Setyo Rini serta adik saya Shaqilla Nada Puspita Dewi yang selalu memberikan perhatian, dukungan dan doa.
7. Semua teman sebangunan yang telah banyak membantu, berbagi ilmu dan berbagi kebahagiaan.
8. Sahabat-sahabat saya Nifta Aulia Ramadhanti, Auliyaa Ihda Wardhani, Wilastu Suci Mahanani, Reiza Revi Febrian, Zalfa Mufidha, Khoirunnisa Widyastuti yang telah menemani, membantu, mensupport, dan berproses bersama dari awal semester hingga sekarang. Tetap semangat dan sukses selalu buat semuanya.
9. Dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang penulis tidak dapat persembahkan satu persatu. Penulis menyadari dengan sepenuh hati, bahwa karya tulis ilmiah ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati dan terbuka untuk perbaikan lebih lanjut.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Yogyakarta, 4 April 2024



(Kessi Anggraeni P D)

## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN PERSEMBAHAN .....               | iii  |
| KATA PENGANTAR .....                    | iv   |
| DAFTAR ISI.....                         | vi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                     | ix   |
| DAFTAR SINGKATAN .....                  | x    |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                    | xi   |
| ABSTRAK.....                            | xiii |
| BAB I.....                              | 1    |
| PENDAHULUAN .....                       | 1    |
| A. Latar Belakang .....                 | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                | 4    |
| C. Tujuan Penelitian.....               | 5    |
| 1. Tujuan Umum.....                     | 5    |
| 2. Tujuan Khusus.....                   | 5    |
| D. Manfaat Penelitian.....              | 5    |
| E. Penelitian Terkait .....             | 6    |
| BAB II.....                             | 10   |
| TINJAUAN PUSTAKA .....                  | 10   |
| A. Landasan Teori.....                  | 10   |
| 1. Remaja.....                          | 10   |
| 2. Tidur .....                          | 13   |
| 3. Kualitas tidur .....                 | 16   |
| 4. <i>Sleep hygiene</i> .....           | 20   |
| B. Kerangka Teori (Gambar 1) .....      | 25   |
| C. Kerangka Konsep (Gambar 2).....      | 26   |
| D. Hipotesis.....                       | 27   |
| BAB III .....                           | 28   |
| METODE PENELITIAN.....                  | 28   |
| A. Desain Penelitian.....               | 28   |
| B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....     | 28   |
| C. Populasi Dan Sampel Penelitian ..... | 28   |
| E. Variabel Penelitian .....            | 30   |
| F. Definisi Operasional.....            | 30   |
| G. Instrumen Penelitian.....            | 31   |
| H. Uji Validitas Dan Reliabilitas ..... | 33   |
| I. Cara Pengumpulan Data.....           | 34   |
| 1. Tahap Persiapan.....                 | 34   |
| 2. Tahap Pengumpulan Data.....          | 34   |

|  |    |
|--|----|
| 3. Tahap analisis data.....  | 35 |
| J. Pengelolahan Dan Metode Analisis Data.....                                      | 35 |
| 1. Pengelolahan data.....  | 35 |
| 2. Metode analisis data.....   | 37 |
| K. Etika Penelitian.....   | 38 |
| BAB IV.....  | 40 |
| ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....   | 40 |
| A. Hasil Penelitian.....   | 40 |
| 1. Deskripsi Wilayah Peneltian.....  | 40 |
| 2. Karakteristik Responden.....  | 41 |
| 3. Analisa Univariat.....  | 41 |
| 4. Analisis Bivariat.....  | 42 |
| B. Pembahasan.....   | 43 |
| 1. Karakteristik Usia Responden.....   | 43 |
| 2. Gambaran Perilaku <i>Sleep hygiene</i> pada Remaja.....                         | 45 |
| 3. Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja.....  | 49 |
| 4. Hubungan Perilaku <i>Sleep hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur pada Remaja..... | 53 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....  | 56 |
| BAB V.....   | 57 |
| KESIMPULAN DAN SARAN.....  | 57 |
| A. Kesimpulan.....   | 57 |
| B. Saran.....  | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA.....  | 59 |
| LAMPIRAN.....  | 66 |
| Lampiran 1. Kuesioner PSQI.....  | 66 |
| Lampiran 2. Kuesioner SHI.....   | 70 |
| Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....                               | 72 |
| Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> ).....          | 73 |
| Lampiran 5. Surat Izin Penelitian UMY.....   | 74 |
| Lampiran 6. Surat Etik Penelitian UMY.....   | 75 |
| Lampiran 7. Olah Data.....   | 76 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1. Definisi Operasional .....  | 30 |
| Tabel 2. Kisi-Kisi Kuesioner PSQI.....   | 31 |
| Tabel 3. Kisi-Kisi Kuesioner SHI.....  | 32 |
| Tabel 4. Analisis Univariat .....  | 37 |
| Tabel 5. Distribusi Frekuensi Gambaran Karakteristik Responden Penelitian di SMA Negeri 1 Sewon (n=90) ..... | 41 |
| Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>Sleep hygiene</i> (n=90) .....  | 41 |
| Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (n=90) .....  | 42 |
| Tabel 8. Hubungan <i>Sleep hygiene</i> dan Kualitas Tidur pada Remaja (n=90) .....                           | 42 |



## DAFTAR GAMBAR

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Gambar 1 Kerangka Teori.....  | 25 |
| Gambar 2 Kerangka Konsep..... | 26 |

## DAFTAR SINGKATAN

|        |  |
|--------|--|
| DSPS   | : <i>Delayed Sleep Phase Syndrom</i>                           |
| SDB    | : <i>Sleep Disordered Breathing</i>                            |
| OSA    | : <i>Obstructive Sleep Apnea</i>                               |
| ASHS   | : <i>Adolescent Sleep hygiene Scale</i>                        |
| SDSC   | : <i>Sleep Disturbances Scale for Children</i>                 |
| PSQI   | : <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>                        |
| REM    | : <i>Rapid Eye Movement</i>                                    |
| NREM   | : <i>Non-Rapid Eye Movement</i>                                |
| FERRET | : <i>Food, Emotion, Routine, Restrict, Environment, Timing</i> |
| SHI    | : <i>Sleep Hygiene Index</i>                                   |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| Lampiran 1. Kuesioner PSQI.....  | 66 |
| Lampiran 2. Kuesioner SHI .....  | 70 |
| Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....                      | 72 |
| Lampiran 4. Lembar Persetujuan Responden ( <i>Informed Consent</i> ) ..... | 73 |
| Lampiran 5. Surat Izin Penelitian UMY .....                                | 74 |
| Lampiran 6. Surat Etik Penelitian UMY.....                                 | 75 |
| Lampiran 7. Olah Data.....   | 76 |