

**SKRIPSI**  
**KUALITAS TIDUR PADA REMAJA *BOARDING SCHOOL* DI**  
**YOGYAKARTA**



**Disusun oleh :**

**MERRY TRILIANA PUSPITA NINGRUM**

**20160320095**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTRA**

**2020**

**HALAMAN PENGESAHAN  
NASKAH SKRIPSI**

**KUALITAS TIDUR PADA REMAJA BOARDING SCHOOL DI  
YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

**Merry Triliana Puspita Ningrum**

**20160320095**

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 19 Juni 2020

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji



**Ema Waliyanti, S.Kep., Ns., MPH**

**Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Nurs**

**NIK: 198310830201604 173 162**

**NIK: 1982121700710 173 032**

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Shanti Wardaningsih, Ns., M. Kep., Sp. Jiwa., Ph.D**

**NIK: 19790722200204173058**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Merry Triliana Puspita Ningrum

NIM : 20160320095

Program Studi : Ilmu 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 apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Skripsi ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 10 Juni 2020

Yang membuat pernyataan,

Merry Triliana Puspita Ningrum

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'l alamin segala puji bagi Allah SWT akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Terimakasih kepada semua pihak yang hadir dalam proses penyusunan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orangtua saya, bapak Sukardi dan ibu Suparni yang selalu memberikan dukungan, semangat, kasih sayang dan doa sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Ema Waliyanti yang selalu memberikan semangat dan membimbing saya dengan sabar sehingga saya bisa mencapai tahap ini.
3. Sahabat saya yang saya sayangi, Astri, dan Tya yang selalu mendukung dan mengingatkan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman seperbimbingan Ibu Ema Waliyanti (Sofia, Uzi, Syifa) yang telah berjuang bersama melewati proses dari awal pembentukan proposal hingga mencapai tahap ini.
5. Teman-teman seperjuangan PSIK 2016 yang terlibat maupun tidak terlibat dalam penyusunan skripsi ini, semoga Allah senantiasa selalu memberikan kita kemudahan dalam menyelesaikan *study* ini dengan baik. sek

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kualitas Tidur Pada Remaja *Boarding School* di Yogyakarta”. Penulisan skripsi bertujuan sebagai salah satu syarat tugas perkuliahan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Mengingat keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan kemampuan penulisan, skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan belum sempurna, namun peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya bagi semua pihak yang berkenan memanfaatkannya.

Peneliti menyadari bahwa banyak pihak yang membantu baik berupa dorongan, arahan, dan data yang diperlukan mulai dari persiapan pelaksanaan penelitian hingga tersusunnya proposal ini. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada;

1. DR.dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Ibu Shanti Wardaningsih, S.Kp.,Mkep.,Sp.Kep.Jiwa.,Ph.d selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Uniersitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Ema Waliyanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dosen Pembimbing
4. Ibu Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Nurs selaku Dosen Penguji
5. Orangtua yang telah mendukung dan mendoakan.

Yogyakarta, 10 Juni 2020

Merry Triliana P.N

# KUALITAS TIDUR PADA REMAJA BOARDING SCHOOL DI YOGYAKARTA

Emma Waliyanti<sup>1</sup>, Merry Triliana Puspita Ningrum<sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta  
Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia  
*E-mail: merrypuspita21@gmail.com*

---

## INTISARI

**Latar belakang:** Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Waktu tidur ideal pada remaja adalah 7- 9 jam dalam sehari. Remaja yang bersekolah di *boarding school* mengalami penurunan kualitas tidur, sehingga berdampak pada kesehatan dan kegiatan keseharian.

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kualitas tidur pada remaja *boarding school* di Yogyakarta.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan data dilakukan dengan *focus group discussion* dan wawancara mendalam. Partisipan dalam penelitian ini adalah 27 orang. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi metode, *peer debriefing & thick description*. Analisa data menggunakan *software open code 4.03*

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada remaja di boarding school dapat digambarkan dengan jumlah waktu tidur, terbangun di malam hari, dan perasaan setelah bangun tidur. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor lingkungan, fisik, emosional, kebiasaan tidur malam dan aktivitas sebelum tidur. Penurunan kualitas tidur pada remaja di boarding school berdampak pada kegiatan sekolah, kegiatan asrama, kondisi fisik dan emosional remaja.

**Kesimpulan:** kualitas tidur pada remaja merupakan hal yang penting dan harus dipenuhi, karena berpengaruh pada kondisi fisik, emosional dan kegiatan sehari-hari remaja baik di sekolah maupun di asrama. Remaja diharapkan dapat mengatur pola tidur agar kebutuhan tidur dapat terpenuhi. Sekolah diharapkan mempertimbangkan jam belajar dan kegiatan untuk para remaja di *boarding school*, sehingga mereka memiliki waktu tidur yang cukup.

**Kata Kunci:** *Kualitas tidur, Remaja, Boarding school.*

## QUALITY OF SLEEP ADOLESCENT IN BOARDING SCHOOL YOGYAKARTA

Ema Waliyanti<sup>1</sup>, Merry Triliana Puspita Ningrum<sup>2</sup>

School of Nursing  
Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta  
Jl. Brawijaya, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta (55183), Indonesia  
E-mail: merrypuspita21@gmail.com

---

### **ABSTRACT**

**Background:** Sleep is one of the basic human needs. The ideal sleep time in adolescent is about 7-9 hours a day. Adolescents who attend boarding school experience a reduction in sleep quality, which has impacts on health and daily activities.

**Research Objective:** This study aims to explore the quality of sleep in adolescent boarding schools in Yogyakarta.

**Methodology:** This research used a qualitative research method with a phenomenological approach. The data collections were done with focus group discussion and exhaustive interviews. The total participants in this research were 27 individuals. The data validity assessment used a triangulation method, peer debriefing & thick description. The data analysis used an open code 4.03 software.

**Result:** The results showed that the quality of sleep in adolescent at boarding school can be described by the amount of sleep duration, waking up at night, and feelings after waking up. These results were affected by several factors including environmental, physical, emotional, night time sleep habits and activities before going to sleep. Decreased sleep quality in adolescents at boarding schools had impacts on school activities, boarding activities, physical and emotional conditions of adolescent.

**Conclusion:** sleep quality in adolescent is important and should be fulfilled, because it affects the physical, emotional and daily activities of adolescent both at school and in the hostel. Adolescents are expected to be able to manage their sleep patterns so that their sleep needs can be met. Schools are expected to consider hours of study and activities for adolescent at boarding schools, so that they have sufficient sleep time.

**Keywords:** Quality of Sleep, Adolescent, Boarding School.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
NASKAH SKRIPSI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
INTISARI.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat penelitian ini adalah:.....	6
E. Penelitian Terkait .....	6
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Remaja.....	10
B. Boarding School.....	13
C. Kualitas Tidur .....	15
D. Kerangka Teori .....	25
E. Kerangka Konsep.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN.....	27
A. Desain penelitian .....	27
B. Subjek Penelitian.....	27
C. Lokasi dan waktu penelitian .....	28
D. Variabel penelitian .....	28



E. Definisi operasional.....	29
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Metode mengumpulkan data.....	29
H. Uji keabsahan.....	31
I. Prosedur penelitian.....	32
K. Etik analisis data .....	38
BAB IV .....	40
HASIL PEMBAHASAN .....	40
A. HASIL PENELITIAN .....	40
B. Pembahasan .....	55
C. Kekuatan dan kelemahan.....	63
BAB V.....	65
KESIMPULAN DAN SARAN .....	65
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	68
LAMPIRAN .....	74

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	26
Gambar 3. Alur Pengambilan Data.....	36
Gambar 4. Kualitas Tidur Pada Remaja.....	42
Gambar 5. Faktor Kualitas Tidur.....	43
Gambar 6. Kualitas Tidur Remaja .....	48
Gambar 7. Dampak Kualitas Tidur.....	50

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Karakteristik Partisipan .....	41
Tabel 2. Faktor Lingkungan .....	44
Tabel 3. Kualitas tidur, terbangun di malam hari .....	49
Tabel 4. Dampak Fisik .....	51
Tabel 5. Dampak Fisik .....	52
Tabel 6. Dampak Kegiatan Sekolah .....	52
Tabel 7. Dampak Kegiatan Asrama .....	54
Tabel 8. Dampak Emosional .....	55