

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 1 SINGARAJA**



OLEH

I PUTU NGURAH PUTRAYASA

NIM 2018011039

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2024



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI
SMA NEGERI 1 SINGARAJA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program
Sarjana Kedokteran**



**Oleh
I Putu Ngurah Putrayasa
NIM 2018011039**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2024**

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI
GELAR SARJANA KEDOKTERAN**



Menyetujui

Pembimbing 1,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'IMK', written over a light blue grid background.

dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

Pembimbing 2,

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Aa', written over a light blue grid background.

dr. IP Adi Wibowo, S.Ked, M.Kes.
NIP. 198208112008121005

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Rabu
Tanggal : 27 Desember 2023

Mengetahui,

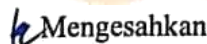
Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

dr. IP Adi Wibowo, S.Ked, M.Kes.
NIP. 198208112008121005


Mengesahkan
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.
NIR. 1942062720180501380

Skripsi oleh I Putu Ngurah Putrayasa dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 1 Singaraja” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Rabu

Pada Tanggal : 27 Desember 2023

Dewan Penguji,



dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes.
NIP. 197512152008121001

(Ketua)



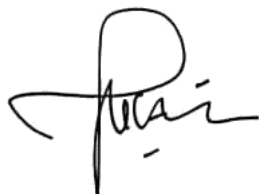
dr. IP Adi Wibowo, S.Ked, M.Kes.
NIP. 198208112008121005

(Anggota)



dr. Klarisa, Sp. FM.
NIP. 198112092010012014

(Anggota)



dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N.
NIP. 198508252009122007

(Anggota)



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 1 Singaraja” merupakan karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini

Singaraja, 7 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



I Putu Ngurah Putrayasa



PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Kualitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Singaraja”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. dr. I Made Kusuma Wijaya, S.Ked., M.Kes., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. dr. IP Adi Wibowo, S.Ked, M.Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. dr. Klarisa, Sp. FM., selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes., M.Biomed., Sp.N., selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Siswa-siswi SMA Negeri 1 Singaraja yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden dan memberikan data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran yang telah bersedia membantu dalam pemenuhan administrasi skripsi ini.

9. Keluarga penulis yang memberikan motivasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 8 Desember 2023



DAFTAR ISI

	Halaman
PRAKATA.....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Deskripsi Teori Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja.....	7
2.1.2 Perubahan Fisiologis Tidur Pada Masa Remaja.....	7
2.2. Deskripsi Teori Kualitas Tidur.....	8
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur.....	8
2.2.2 Fungsi & Manfaat Tidur.....	9

2.2.3	Fase Tidur	9
2.2.4	Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur	11
2.2.5	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja	13
2.3.	Penelitian Yang Relevan	16
2.4.	Kerangka Konseptual	18
BAB III METODE PENELITIAN.....		19
3.1.	Desain Penelitian	19
3.2.	Populasi dan Sampel	19
3.2.1.	Populasi Penelitian	19
3.2.2.	Sampel Penelitian.....	19
3.2.3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	20
3.3.	Variabel Penelitian	21
3.4.	Definisi Operasional.....	21
3.5.	Alat dan Bahan Penelitian	24
3.6.	Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.6.1	Tempat Penelitian.....	24
3.6.2	Waktu Penelitian.....	25
3.7.	Prosedur Pengambilan Data	25
3.8.	Teknik Analisis Data	26
3.9.	Jadwal Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN		28
4.1	Deskripsi Data	28
4.1.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	28
4.1.2	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
4.1.3	Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Angkatannya.....	31
4.2	Hasil Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	32

4.2.1	Kualitas Tidur Berdasarkan Faktor Risiko Gaya Hidup	33
4.2.2	Kualitas Tidur Berdasarkan Faktor Risiko Situasi Kamar Tidur	35
4.2.3	Kualitas Tidur Berdasarkan Faktor Risiko Kesehatan Mental.....	37
BAB V PEMBAHASAN		38
5.1	Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 1 Singaraja	38
5.2	Gaya Hidup.....	40
5.2.1.	Rutin Berolahraga	40
5.2.2.	Konsumsi Kafein.....	41
5.2.3.	Kebiasaan Merokok	42
5.3	Lingkungan (Situasi Kamar Tidur)	42
5.3.1	Pencahayaan.....	43
5.3.2	Tingkat Kebisingan	44
5.3.3	Tingkat Kenyamanan	44
5.4	Kesehatan Mental	45
5.5	Keterbatasan Penelitian	46
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		48
6.1	Kesimpulan.....	48
6.2	Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA		51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian.....	27
Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	29
Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Angkatan	31
Tabel 4. 4 Hasil Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	32
Tabel 4. 5 Kualitas Tidur Berdasarkan Gaya Hidup.....	33
Tabel 4. 6 Kualitas Tidur Berdasarkan Situasi Kamar Tidur.....	35
Tabel 4. 7 Kualitas Tidur Berdasarkan Kesehatan Mental	37
Tabel 6. 1 Kesesuaian Hasil Penelitian Terhadap Penelitian Terdahulu	49



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	18
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian.....	26
Gambar 4. 1 Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Usia	29
Gambar 4. 2 Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
Gambar 4. 3 Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Kelas Angkatan.....	31
Gambar 4. 4 Diagram Hasil Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ..	32
Gambar 4. 5 Diagram Gaya Hidup Responden.....	34
Gambar 4. 6 Diagram Situasi Tempat Tidur Responden	36
Gambar 4. 7 Diagram Kesehatan Mental Responden	37



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Studi Pendahuluan	55
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 3. Surat Keterangan Pembebasan Etik.....	58
Lampiran 4. Surat Izin Melaksanakan Penelitian Oleh Pihak Sekolah.....	60
Lampiran 5. Data Statistik Jumlah Siswa SMA Negeri 1 Singaraja.....	61
Lampiran 6. Formulir Persetujuan Responden Penelitian.....	62
Lampiran 7. Kuesioner Penelitian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Berbahasa Indonesia.....	63
Lampiran 8. Kisi – Kisi Kuesioner Penelitian	68
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	70
Lampiran 10. Rekapitan Hasil Pengisian Form Skrining Faktor Risiko.....	72
Lampiran 11. Rekapitan Hasil Pengisian Kuesioner PSQI.....	85
Lampiran 12. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS.....	98
Lampiran 13. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing 1	100
Lampiran 14. Daftar Hadir Bimbingan Dosen Pembimbing 1	101
Lampiran 15. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing 2	102
Lampiran 16. Daftar Hadir Bimbingan Dosen Pembimbing 2	103