



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR SELAMA  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) PADA MAHASISWA FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA**

**SKRIPSI**

**SISKA RIZKI ANNISA**

**1710713076**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2021**



**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR SELAMA  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH (PJJ) PADA MAHASISWA FAKULTAS  
ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan  
Masyarakat**

**SISKA RIZKI ANNISA**

**1710713076**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Siska Rizki Annisa

NRP : 1710713076

Tanggal : 21 Juli 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 21 Juli 2021

Yang Menyatakan,



(Siska Rizki Annisa)

## **PERNYATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Siska Rizki Annisa  
NRP : 1710713076  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta.

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 21 Juli 2021

Yang Menyatakan,



Siska Rizki Annisa

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Siska Rizki Annisa  
NIM : 1710713076  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul Skripsi : Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa UPN Veteran Jakarta

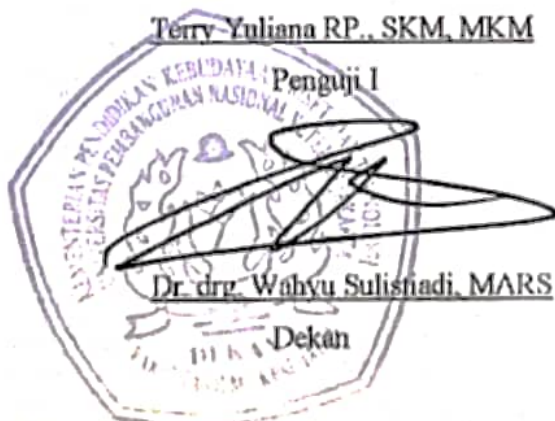
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Rafiah Maharani P., SKM, MKM

Ketua Penguji

Terry Yuliana RP., SKM, MKM

Penguji I



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 21 Juli 2021

Fathinah Ranggauni H., SKM, M.Epid

Penguji II (Pembimbing)

Arga Buntara, SKM, MPH

Ka. Program Studi

# FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR SELAMA PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA

Siska Rizki Annisa

## Abstrak

Prevalensi kualitas tidur menjadi lebih buruk selama pembelajaran jarak jauh saat pandemi COVID-19 karena mahasiswa harus beradaptasi dengan perubahan proses pembelajaran dan tuntutan akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur selama pembelajaran jarak jauh pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. Metode penelitian adalah kuantitatif analitik dengan desain *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan *proportionate stratified random sampling* (n=355). Variabel diteliti: faktor internal (jenis kelamin, stres, gangguan kecemasan) dan faktor eksternal (perilaku merokok, penggunaan *smartphone*, aktivitas fisik, dan pola makan). Instrumen penelitian menggunakan PSQI, PSS-10, ZRAS, SAS-SV, IPAQ-sf, dan AFHC. Analisis bivariat digunakan uji *chi-square* dan analisis multivariat digunakan uji regresi logistik berganda ( $\alpha=0,05$ ). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa stres, gangguan kecemasan, dan penggunaan *smartphone* berhubungan dengan kualitas tidur ( $p<0,05$ ). Sedangkan jenis kelamin, perilaku merokok, aktivitas fisik, dan pola makan ( $p>0,05$ ) menunjukkan tidak ada hubungan dengan kualitas tidur. Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel yang berpengaruh paling besar terhadap kualitas tidur adalah gangguan kecemasan. Mahasiswa dengan gangguan kecemasan berisiko 5,55 kali memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami gangguan kecemasan setelah dikontrol stres dan penggunaan *smartphone* (95% CI 1,28 – 24,16). Diharapkan mahasiswa mencegah gangguan kecemasan dengan meningkatkan rasa percaya diri dan berolahraga secara rutin.

**Kata Kunci:** Determinan, Kualitas tidur, Pembelajaran jarak jauh, Mahasiswa, Universitas

# **FACTORS AFFECTED SLEEP QUALITY DURING DISTANCE LEARNING IN STUDENTS OF THE FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN VETERAN JAKARTA**

**Siska Rizki Annisa**

## **Abstract**

The prevalence of sleep quality got worse during distance learning throughout the COVID-19 pandemic because students had to adapt to changes in the learning and academic process. This study aims to determine factors that influence sleep quality during distance learning in students of Faculty of Health Sciences UPN Veteran Jakarta through cross-sectional quantitative analytic. Sampling technique with proportionate stratified random sampling (n=355). The variables studied: internal factors (gender, stress, anxiety disorders) and external factors (smoking behavior, smartphone use, physical activity, and dietary habit). The research instruments used were PSQI, PSS-10, ZRAS, SAS-SV, IPAQ-sf, and AFHC. Bivariate analysis used chi-square test and multivariate analysis used multiple logistic regression test ( $\alpha=0.05$ ). The bivariate analysis indicates that stress, anxiety disorders, and smartphone use were associated with sleep quality ( $p<0.05$ ). While the variables of gender, smoking behavior, physical activity, and dietary habits ( $p>0.05$ ) showed no relationship with sleep quality. Based on the results of multivariate analysis, the variable that has the greatest influence on sleep quality is anxiety disorder. Students with anxiety disorders have a 5.55 times risk having poor sleep quality compared to students who do not experience anxiety disorders controlled by stress and smartphone use (95% CI 1.28 – 24.16). Students should prevent anxiety disorder by increasing their self-confidence and exercising regularly.

**Keywords:** Determinants, Sleep quality, Distance learning, Students, University

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayahNya berupa kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta; Ibu Fathinah Rangauni Hardy, SKM, M.Epid dan Ibu Terry Yuliana RP, MKM selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan dan saran yang membangun; Kedua orang tua saya yaitu Bapak Siswanto dan Ibu Tuty Sugiarti, adik saya, Maya Hikmah Isnaini, yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis; Teman serta rekan sejawat yang sudah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi; Responden yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa terdapat beberapa kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena masih terbatasnya ilmu pengetahuan, waktu, dan pengalaman penulis. Namun, dengan adanya bimbingan, arahan, dan kerjasama dari berbagai pihak, kekurangan tersebut dapat teratasi. Saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi penyempurnaan selanjutnya.

Jakarta, 21 Juli 2021

Penulis,



Siska Rizki Annisa



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang .....	1
I.2 Rumusan Masalah .....	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	6
I.4 Manfaat Penelitian.....	7
I.5 Ruang Lingkup .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Kualitas Tidur.....	9
II.2 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur .....	13
II.3 Pembelajaran Jarak Jauh .....	20
II.4 Penelitian Terkait .....	23
II.5 Kerangka Teori.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
III.1 Kerangka Konsep .....	27
III.2 Hipotesis Penelitian .....	28
III.3 Definisi Operasional.....	29
III.4 Desain Penelitian .....	31
III.5 Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	34
III.8 Instrumen Penelitian.....	34
III.9 Analisis dan Pengolahan Data .....	39
III.10 Etika Penelitian .....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	44
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	44
IV.2 Hasil.....	44
IV.3 Pembahasan .....	54
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	61
BAB V PENUTUP.....	63

V.1	Kesimpulan.....	63
V.2	Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA .....		65
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Tidur Manusia .....	11
Tabel 2	Penelitian Terkait .....	23
Tabel 3	Definisi Operasional .....	29
Tabel 4	Populasi Penelitian .....	31
Tabel 5	Besar Sampel Berdasarkan Rumus Stratifikasi.....	33
Tabel 6	Penilaian Kuesioner Kualitas Tidur .....	38
Tabel 7	Kode Variabel Penelitian .....	40
Tabel 8	Karakteristik Responden .....	45
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur .....	46
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Faktor Internal .....	46
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Faktor Eksternal.....	47
Tabel 12	Analisis Bivariat antara Faktor Internal dengan Kualitas Tidur .....	48
Tabel 13	Analisis Bivariat antara Faktor Internal dengan Kualitas Tidur .....	49
Tabel 14	Kandidat Analisis Multivariat.....	51
Tabel 15	Model Awal Analisis Regresi Logistik Berganda.....	52
Tabel 16	Tahap Pengeluaran Variabel Perilaku Merokok .....	52
Tabel 17	Hasil Uji <i>Confounding</i> Variabel Perilaku Merokok .....	53
Tabel 18	Model Akhir Analisis Multivariat.....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	26
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Balasan Surat Izin Penelitian dan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearance*
- Lampiran 4 Surat Persetujuan *Ethical Clearance*
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Sebelum Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 7 Lembar Kuesioner
- Lampiran 8 *Screenshot Kuesioner Online*
- Lampiran 9 *Output Analisis Univariat*
- Lampiran 10 *Output Analisis Bivariat*
- Lampiran 11 *Output Analisis Multivariat*
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil TurnItIn