



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA REMAJA DI KOTA DEPOK TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**DEWI APRILIA SETYAWATI**

**1710713153**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2022**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA REMAJA DI KOTA DEPOK TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

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

**DEWI APRILIA SETYAWATI**

**1710713153**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT PROGRAM SARJANA  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dewi Aprilia Setyawati

NRP : 1710713153

Tanggal : 20 Januari 2022

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

Jakarta, 20 Januari 2022

Yang Menyatakan,



(Dewi Aprilia Setyawati)

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

---

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

Nama : Dewi Aprilia Setyawati  
NRP : 1710713153  
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 Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Kota Depok Tahun 2021, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*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 : 20 Januari 2022

Yang Menyatakan,



(Dewi Aprilia Setyawati)


## PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh:

Nama : Dewi Aprilia Setyawati  
NIM : 1710713153  
Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana  
Judul Skripsi : Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur  
Pada Remaja di Kota Depok Tahun 2021


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

  
Ulya Qoulan Karima, SKM, M.Epid  
Ketua Penguji

  
Arga Buntara, SKM, MPH  
Penguji I

  
Cahya Kharin Herbawani, S.Keb., Bd., MKM  
Penguji II (Pembimbing)

  
Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS  
Dekan

  
Arga Buntara, SKM, MPH  
Kepala Program Studi

Ditetapkan di: Jakarta  
Tanggal Ujian: 20 Januari 2022

# **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KOTA DEPOK TAHUN 2021**

**Dewi Aprilia Setyawati**

## **ABSTRAK**

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Salah satu kelompok usia yang sering memiliki kualitas tidur buruk adalah remaja karena perubahan fisiologi, psikologi, dan sosial yang terjadi selama masa remaja. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kota Depok. Desain studi dalam penelitian ini adalah *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 254 remaja dari 3 SMA di Kota Depok. Variabel-variabel yang diteliti adalah jenis kelamin, status merokok, status kesehatan, konsumsi kopi, stres, penggunaan *smartphone*, dan aktivitas fisik. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *online* yang terdiri dari PSQI, PSS-10, SAS-SV, dan IPAQ-sf. Analisis menggunakan uji *chi-square* dan uji regresi logistik berganda. Berdasarkan hasil analisis multivariat, variabel yang paling berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah tingkat stres tinggi. Remaja dengan tingkat stres tinggi berisiko 9 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur buruk dibandingkan remaja dengan tingkat stres rendah (95% CI 1,83-45,80). Selain itu, remaja yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan berisiko 2 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan remaja yang memakai *smartphone* secara normal (95% CI 1,11 – 4,24). Diharapkan remaja dapat melakukan manajemen stres dan menghentikan penggunaan *smartphone* 30 menit sebelum tidur.

**Kata Kunci: Faktor, Kualitas tidur, Remaja**

# **FACTORS ASSOCIATED WITH SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS IN DEPOK IN 2021**

**Dewi Aprilia Setyawati**

## **ABSTRACT**

Poor sleep quality will cause adverse effects on health. One of age groups that often have poor sleep quality is adolescents because of physiology, psychology, and social changes that happened during this time. The aim of this study was to determine factors associated with sleep quality among adolescents in Depok. This study used cross-sectional study design. A total of 254 adolescents from 3 different high schools located in Depok were recruited as samples by using a cluster random sampling technique. Variables studied are sex, smoking status, health status, coffee consumption, stress, smartphone use and physical activity. The research instruments used were online questionnaire consisted of PSQI, PSS-10, SAS-SV, and IPAQ-sf. Data were analysed using Chi-Square Test and Multiple Regression Test. Based on the results of multivariate analysis, the variable that has the greatest influence on sleep quality is high stress level. Adolescents with high stress level have a 9 times risk of having poor sleep quality compared to adolescents with low stress level (95% CI 1,83-45,80). Also, adolescents with excessive smartphone use have a 2 times risk of having poor sleep quality compared to adolescents with normal smartphone use (95% CI 1,11 – 4,24). Adolescents were recommended to manage their stress and stop using smartphone 30 minutes before sleep.

**Keywords : Factors, Sleep quality, Adolescent**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di Kota Depok.

Peneliti mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih penulis sampaikan kepada para siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dan Kepala Sekolah serta para guru dari SMAN 6 Depok, SMAN 15 Depok, dan SMAN 14 Depok atas bantuannya dalam proses penelitian. Ibu Chahya Kharin Herbawani, S.Keb., Bd., MKM dan Bapak Arga Buntara, SKM, MPH selaku dosen pembimbing 1 dan 2 serta Ibu Ulya Qoulan Karima, SKM, M.Epid selaku ketua penguji yang telah memberikan bimbingan dan saran mengenai penelitian ini. Terima kasih penulis ucapkan kepada orang tua dan keluarga yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis. Tidak lupa kepada para sahabat dan teman-teman mahasiswa/i Kesehatan Masyarakat terutama teman kelompok bimbingan yang telah banyak mendukung penulis dalam penyelesaian penelitian ini.

Skripsi ini tentunya memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu saya mohon maaf jika ada kesalahan di dalamnya. Kritik dan saran dari pembaca akan sangat membantu penulis dalam memperbaikinya, sekaligus menjadi bekal penulis dalam membuat laporan yang lebih baik lagi.

Depok, Januari 2022

Penulis,

Dewi Aprilia Setyawati



## 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 .....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
I.5 Ruang Lingkup .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Tidur .....	7
II.2 Kualitas Tidur.....	9
II.3 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur.....	12
II.4 Penelitian Terkait .....	19
II.5 Kerangka Teori.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
III.1 Kerangka Konsep .....	23
III.2 Hipotesis Penelitian.....	24
III.3 Definisi Operasional.....	25
III.4 Desain Penelitian.....	28
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	28
III.6 Populasi dan Sampel .....	28
III.7 Metode Pengumpulan Data .....	30
III.8 Instrumen Penelitian.....	30
III.9 Pengolahan Data.....	33
III.10 Analisis Data .....	34
III.11 Etika Penelitian .....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	37
IV.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian .....	37
IV.2 Hasil Analisis Univariat .....	37
IV.3 Hasil Analisis Bivariat .....	40
IV.4 Hasil Analisis Multivariat .....	44
IV.5 Pembahasan .....	48

IV.6	Keterbatasan Penelitian .....	55
BAB V PENUTUP.....		57
V.1	Kesimpulan.....	57
V.2	Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA .....		59
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Tidur Sesuai Usia .....	9
Tabel 2	Penelitian Terkait .....	19
Tabel 3	Definisi Operasional .....	25
Tabel 4	Penentuan Besar Sampel.....	29
Tabel 5	Kode Variabel Penelitian .....	33
Tabel 6	Gambaran Karakteristik Responden .....	38
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur .....	39
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Faktor Internal .....	39
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Faktor Eksternal.....	40
Tabel 10	Analisis Bivariat antara Faktor Internal dengan Kualitas Tidur .....	41
Tabel 11	Analisis Bivariat antara Faktor Eksternal dengan Kualitas Tidur.....	42
Tabel 12	Kandidat Analisis Multivariat.....	44
Tabel 13	Model Awal Analisis Regresi Logistik Berganda.....	45
Tabel 14	Tahap Pengeluaran Variabel Konsumsi Kopi.....	45
Tabel 15	Hasil Uji <i>Confounding</i> Variabel Konsumsi Kopi .....	46
Tabel 16	Model Kedua Analisis Regresi Logistik Berganda.....	46
Tabel 17	Tahap Pengeluaran Variabel Jenis Kelamin .....	47
Tabel 18	Hasil Uji <i>Confounding</i> Variabel Jenis Kelamin.....	47
Tabel 19	Model Akhir Analisis Regresi Logistik Berganda.....	48

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1	Kerangka Teori.....	22
Gambar 2	Kerangka Konsep.....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 2 *Informed Consent*
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian SMAN 14 Depok
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian SMAN 15 Depok
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian SMAN 6 Depok
- Lampiran 7 Balasan Surat Izin Penelitian SMAN 14 Depok
- Lampiran 8 Balasan Surat Izin Penelitian SMAN 15 Depok
- Lampiran 9 Balasan Surat Izin Penelitian SMAN 6 Depok
- Lampiran 10 Surat Persetujuan *Ethical Clearance*
- Lampiran 11 *Screenshot* Kuesioner *Online*
- Lampiran 12 *Output* Analisis Univariat
- Lampiran 13 *Output* Analisis Bivariat
- Lampiran 14 *Output* Analisis Multivariat
- Lampiran 15 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 16 Hasil Turnitin