



**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TIDUR DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN
VETERAN JAKARTA TAHUN 2022**

SKRIPSI

AMELIA RAHMAWATI

NIM 1810713021

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



**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TIDUR DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN
VETERAN JAKARTA TAHUN 2022**

SKRIPSI

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

AMELIA RAHMAWATI

NIM 1810713021

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Amelia Rahmawati

NIM : 1810713021

Tanggal : 30 Juni 2022

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

Jakarta, 30 Juni 2022

Yang Menyatakan,



(Amelia Rahmawati)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Amelia Rahmawati
NIM : 1810713021
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: “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022”. 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 : 15 Juli 2022

Yang menyatakan,



(Amelia Rahmawati)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

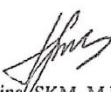
Nama : Amelia Rahmawati

NRP : 1810713021

Program Studi : Kesehatan Masyarakat Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Pengetahuan Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022

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


Agustina/SKM, M.Kes

Ketua Penguji


Dr. Apriningsih, SKM, MKM

Penguji I


Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan


Dr. Novita Dwi Istanti, SKM, MARS

Penguji II (Pembimbing)


Arga Buntara, SKM, MPH

Kaprodi Kesehatan
Masyarakat Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 30 Juni 2022

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS ILMU KESEHATAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN 2022

Amelia Rahmawati

ABSTRAK

Hasil survei oleh AIA menunjukkan masyarakat Indonesia yang ingin memiliki waktu tidur 7-8 jam hanya bisa merealisasikan 6 jam saja setiap harinya akibat dari aktivitas mereka sehari-hari yang terus meningkat. Kurangnya pengetahuan tidur dan tidak aktif secara fisik dapat menyebabkan seseorang untuk memiliki kualitas tidur yang buruk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tidur dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan teknik sampel *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data penelitian dilakukan melalui *Google Form*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tidur, IPAQ-SF, dan PSQI. Penelitian ini menggunakan analisis univariate dan bivariate dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tidur ($p = 0,011$) nilai POR = 2,307 (95% CI: 1,318-4,039) dan aktivitas fisik ($p = 0,018$) nilai POR = 1,777 (95% CI: 1,019-3,098) dengan kualitas tidur mahasiswa. Namun, tidak ditemukan hubungan antara usia ($p = 0,067$) dan jenis kelamin ($p = 0,197$) dengan kualitas tidur mahasiswa. Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tidur dan aktif secara fisik untuk memperbaiki kualitas tidur mereka.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Pengetahuan Tidur

THE RELATIONSHIP OF SLEEP KNOWLEDGE LEVEL AND PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY OF STUDENTS FACULTY OF HEALTH SCIENCES UPN VETERAN JAKARTA IN 2022

Amelia Rahmawati

ABSTRACT

The survey results conducted by AIA show that Indonesian people who want to have 7-8 hours of sleep can only achieve 6 hours every day due to their increasing daily activities. Lack of sleep knowledge and physical inactivity can cause a person to have poor sleep quality. This study aimed to determine the relationship between sleep knowledge level and physical activity with sleep quality of students of the Faculty of Health Sciences UPN Veteran Jakarta in 2022. This study used a cross-sectional design with a proportional stratified random sampling technique. Research data collection is done through Google Form. The research instrument used was a sleep knowledge questionnaire, IPAQ-SF, and PSQI. This study used univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed that there was a relationship between sleep knowledge level ($p = 0.011$) POR value = 2,307 (95% CI: 1,318-4,039) and physical activity ($p = 0.018$) POR value = 1,777 (95% CI: 1,019-3,098) with student sleep quality. However, there was no relationship between age ($p = 0.067$) and gender ($p = 0.197$) with student sleep quality. Therefore, students are expected to increase their knowledge of sleep and be physically active to improve their sleep quality.

Keywords: Physical Activity, Sleep Knowledge, Sleep Quality

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta Tahun 2022 dengan baik.

Dalam proses penulisan ini, terdapat hambatan dalam proses pengerjaannya akan tetapi pada akhirnya skripsi ini dapat tersusun dengan baik atas bantuan dan semangat dari berbagai pihak. Secara khusus, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada para mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta selaku responden yang telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini lalu kedua orang tua saya Bapak Ari Budianto dan Ibu Supriyati serta adik saya Venny dan Zidane yang tiada hentinya memberikan saya doa, dukungan, dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini. Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Bapak Arga Buntara, SKM, MPH selaku Kaprodi Kesehatan Masyarakat UPN Veteran Jakarta. Ibu Dr. Novita Dwi Istanti, SKM, MARS selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi hingga selesai. Terima kasih kepada teman-teman saya Anis, Bunga, Ade, Hodijah, Lidya, Intan, Dinah dan rekan Kesehatan Masyarakat angkatan 2018 yang telah memberikan motivasi dan masukan dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini dalam hal pustaka dan penyajiannya dikarenakan adanya keterbatasan ilmu pengetahuan, waktu, dan pengalaman penulis. Penulis sangat terbuka untuk kritik dan saran yang dapat membantu untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi yang telah saya buat dapat diterima dan disetujui.

Jakarta, 19 Juni 2022

Penulis

Amelia Rahmawati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	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	10
I.3 Tujuan Penelitian.....	10
I.4 Manfaat Penelitian.....	11
I.5 Ruang Lingkup	12
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 13
II.1 Tidur	13
II.2 Aktivitas Fisik	20
II.3 Pengetahuan.....	25
II.4 Karakteristik Responden	29
II.5 Mahasiswa	29
II.6 Hubungan Tingkat Pengetahuan Tidur terhadap Kualitas Tidur.....	30
II.7 Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Tidur.....	31
II.8 Penelitian Terkait.....	33
II.9 Kerangka Teori	35
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 36
III.1 Kerangka Konsep	36
III.2 Hipotesis Penelitian	37
III.3 Definisi Operasional	38
III.4 Desain Penelitian	40
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
III.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
III.7 Metode Pengumpulan Data	42
III.8 Instrumen Penelitian	43
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	45
III.10 Pengolahan Data	47
III.11 Teknik Analisis Data	48
III.12 Etika Penelitian.....	49
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 51

IV.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian	51
IV.2	Hasil.....	51
IV.3	Pembahasan	55
IV.4	Keterbatasan Penelitian	65
BAB V PENUTUP		67
V.1	Kesimpulan.....	67
V.2	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA		69
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tipe-Tipe Tidur.....	15
Tabel 2	Penelitian Terkait.....	33
Tabel 3	Definisi Operasional	38
Tabel 4	Besar Sampel Berdasarkan Rumus Stratifikasi.....	42
Tabel 5	Hasil Uji Validitas	45
Tabel 6	Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Tabel 7	Kode Variabel Penelitian	48
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	52
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Pengetahuan Tidur dan Aktivitas Fisik	52
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Variabel Kualitas Tidur	53
Tabel 11	Hubungan Karakteristik Responden, Tingkat Pengetahuan Tidur dan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa FIKES UPNVJ	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	35
Gambar 2	Kerangka Konsep	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Surat Persetujuan Studi Pendahuluan
Lampiran 3	Surat Perizinan Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 4	Surat Persetujuan Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 5	Surat Perizinan Penelitian
Lampiran 6	Surat Persetujuan Perizinan Penelitian
Lampiran 7	Surat Permohonan Ethical Clearance
Lampiran 8	Surat Persetujuan Ethical Clearance
Lampiran 9	Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
Lampiran 10	Lembar Informed Consent
Lampiran 11	Lembar Kuesioner
Lampiran 12	Lembar Kisi-Kisi Kuesioner PSQI
Lampiran 13	Screenshot Kuesioner Online
Lampiran 14	Output Analisis Univariat
Lampiran 15	Output Analisis Bivariat
Lampiran 16	Output Uji Validitas
Lampiran 17	Output Uji Reliabilitas
Lampiran 18	Tabulasi Data
Lampiran 19	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 20	Hasil Turnitin