



**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWA SMA SMART EKSELENSIA INDONESIA DI
WILAYAH BOGOR**

SKRIPSI

AKBAR RIDHO RIFAI

2110711086

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**



**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWA SMA SMART EKSELENSIA INDONESIA DI
WILAYAH BOGOR**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan**

AKBAR RIDHO RIFAI

2110711086

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Akbar Ridho Rifai

NIM : 2110711086

Tanggal : 7 Januari 2025

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

Jakarta, 7 Januari 2025

Yang menyatakan,



(Akbar Ridho Rifai)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akbar Ridho Rifai

NIM : 2110711086

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi mengembangkan 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 *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA SMART Ekselensia Indonesia di Wilayah Bogor.

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 sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 7 Januari 2025

Yang menyatakan,



Akbar Ridho Rifai

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Akbar Ridho Rifai

NIM : 2110711086

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA
SMART Ekselensia Indonesia di Wilayah Bogor

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



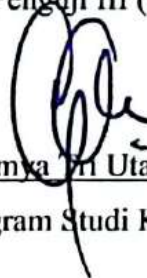
Ns. Ritanti, S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Ketua Penguji



Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Gamya M Utami, S.Kep., M.Kep.

Koordinator Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Seminar : 7 Januari 2025

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMA SMART EKSELENSIA INDONESIA DI WILAYAH BOGOR

Akbar Ridho Rifai

Abstrak

Kualitas tidur merupakan isu kesehatan global yang signifikan. WHO mencatat 16,6% populasi dunia memiliki kualitas tidur buruk, dengan angka tertinggi di Bangladesh (40%) dan terendah di Indonesia serta Kenya. Di Amerika Serikat, 80% remaja kekurangan tidur, dan 50% tidak puas dengan kualitas tidur mereka, berdampak pada kesehatan mental. Di Indonesia, 51% masyarakat kurang tidur, dengan 21% tidur kurang dari lima jam per hari, menempatkan Indonesia di peringkat ke-15 dalam durasi tidur global. Di Kota Bogor, 46% remaja memiliki kualitas tidur buruk, termasuk siswa SMA SMART Ekselensia Indonesia, di mana aktivitas hingga malam menyebabkan 10% siswa tidur setelah tengah malam, mengganggu ritme sirkadian. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara sleep hygiene dan kualitas tidur siswa menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan cross-sectional pada 87 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *Adolescence Sleep Hygiene Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Hasil analisis Spearman menunjukkan hubungan signifikan dengan arah positif antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur ($p = 0,000$, koefisien korelasi 0,598), mengindikasikan hubungan yang kuat.

Kata Kunci: Kualitas Tidur; Pola Tidur Sehat; Remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP HYGIENE AND SLEEP QUALITY AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS OF SMA SMART EKSELENSIA INDONESIA IN THE BOGOR AREA

Akbar Ridho Rifai

Abstract

Sleep quality is a significant global health issue. WHO reports that 16.6% of the world's population experiences poor sleep quality, with the highest rates in Bangladesh (40%) and the lowest in Indonesia and Kenya. In the United States, 80% of teenagers experience sleep deprivation, and 50% are dissatisfied with their sleep quality, which impacts mental health. In Indonesia, 51% of the population gets insufficient sleep, with 21% sleeping less than five hours per day, placing Indonesia 15th globally in sleep duration rankings. In Bogor City, 46% of teenagers report poor sleep quality, including students at SMA SMART Ekselensia Indonesia, where late-night activities cause 10% of students to sleep past midnight, disrupting their circadian rhythm. This study aims to analyze the relationship between sleep hygiene and students' sleep quality using a non-experimental quantitative method with a cross-sectional approach involving 87 students. The instruments used were the Adolescence Sleep Hygiene Scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index. Spearman analysis results indicate a significant positive relationship between sleep hygiene and sleep quality ($p = 0.000$, correlation coefficient = 0.598), suggesting a strong correlation.

Keywords: Sleep Hygiene; Sleep Quality; Teenagers

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga tugas akhir ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA SMART Ekselensia Indonesia di Wilayah Bogor”.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, dan Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana. Terima kasih penulis sampaikan kepada Ns. Ritanti.,M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji utama pada seminar hasil, Ns. Duma Lumban T., M.Kep, Sp.Kep.J selaku dosen penguji II, dan Ns. Nourmayansa Vidya Anggraini, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji III sekaligus dosen pembimbing.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA SMART Ekselensia Indonesia yang sudah menerima saya dengan baik, juga kepada siswa di SMA SMART Ekselensia Indonesia yang sudah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Selanjutnya ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua, Untung Subagio (Ayah) & Robiatul Adawiyah (Ibu), keluarga besar, teman-teman waras yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman yang telah membantu serta memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 7 Januari, 2025

Penulis

(Akbar Ridho Rifai)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Remaja	7
II.2 Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	15
II.3 Konsep Kualitas Tidur	20
II.4 Peran Perawat Komunitas	26
II.5 Kerangka Teori	29
II.6 Tabel Penelitian Terdahulu	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
III.1 Kerangka Konsep.....	39
III.2 Hipotesis Penelitian	40
III.3 Definisi Operasional	40
III.4 Desain Penelitian	42
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian	43
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	44
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	44
III.8 Instrumen Penelitian	47
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas	51
III.10 Analisis Data.....	55
III.11 Etika Penelitian	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	58
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian	58
IV.2 Hasil Penelitian	60
IV.3 Pembahasan.....	65
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	76

BAB V PENUTUP.....	78
V.1 Kesimpulan	78
V.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	30
Tabel 2	Definisi Operasional.....	40
Tabel 3	Kisi-kisi Kuesioner <i>Adolescence Sleep Hygiene Scale</i>	48
Tabel 4	Kisi-kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	50
Tabel 5	Uji Validitas Kuesioner Desember 2024	52
Tabel 6	Uji Reliabilitas Kuesioner Desember 2024 (n=87)	54
Tabel 7	Analisis Univariat.....	55
Tabel 8	Analisis Bivariat	56
Tabel 9	Hasil Uji Normalitas Data Desember 2024 (n=87)	60
Tabel 10	Tendensi Sentral Usia Desember 2024 (n=87).....	61
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Pendidikan Orang Tua, Pekerjaan Orang Tua, dan Penghasilan Orang Tua Desember 2024 (n=87).....	61
Tabel 12	Distribusi Frekuensi <i>Sleep Hygiene</i> Desember 2024 (n=87).....	63
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Desember 2024 (n=87)	64
Tabel 14	Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Desember 2024 (n=87)	65

DAFTAR SKEMA

Skema 1.	Kerangka Teori.....	29
Skema 2.	Kerangka Konsep.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan *Ethical Clereance*
- Lampiran 2 Surat Balasan *Ethical Clereance*
- Lampiran 3 Surat Permohonan Izin dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Balasan dari SMA SMART Ekselensia Indonesia
- Lampiran 5 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 10 Hasil Uji Univariat
- Lampiran 11 Hasil Uji Bivariat
- Lampiran 12 Dokumentasi Uji Validitas
- Lampiran 13 Dokumentasi Pengambilan Data
- Lampiran 14 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 15 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 16 Hasil Uji Turnitin