



**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI DAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 78 JAKARTA**

**SKRIPSI**

**TANTI FITRIA**

**2210711050**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2026**



**HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI DAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KUALITAS  
TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 78 JAKARTA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**TANTI FITRIA**

**2210711050**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Tanti Fitria  
NRP : 2210711050  
Tanggal : 02 Januari 2026

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

Jakarta, 02 Januari 2026

Yang Menyatakan



Tanti Fitria

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Tanti Fitria  
NRP : 2210711050  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Ilmu Keperawatan Program Sarjana

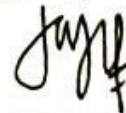
Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul. Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Kesejahteraan Psikologis dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 78 Jakarta.

Berdasarkan 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 Tugas Akhir/Skripsi/Tesis \*) 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 02 Januari 2026

Yang menyatakan



(Tanti Fitria)

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Tanti Fitria  
NIM : 2210711050  
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana  
Judul : Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Kesejahteraan Psikologis dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 78 Jakarta

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

Jakarta, 06 Januari 2026

Penguji I

Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep  
NIP.198707102021211001

Penguji II

Ns. Syamikar Baridwan Syamsir, M.Kep., Sp.Kep.K  
NIP. 199005072024061002

Penguji III

Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP. 198603092025212031

Mengetahui,

Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.  
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi  
Keperawatan Program Sarjana

Ns. Gamyah Tri Utami, S.Kep., M.Kep  
NIP. 198105202008122003

# HUBUNGAN GAYA HIDUP SEDENTARI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMAN 78 JAKARTA

Tanti Fitria

## Abstrak

Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang intens sehingga berpengaruh terhadap kebiasaan hidup dan kondisi tidur sehari-hari. Kemajuan teknologi serta tekanan akademik yang meningkat mendorong tingginya perilaku sedentari pada kelompok usia ini yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur. Penelitian ini menganalisis keterkaitan gaya hidup sedentari dan kesejahteraan psikologis dengan kualitas tidur pada remaja di SMAN 78 Jakarta menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik *cross sectional*. Sampel berjumlah 299 remaja yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*, *Psychological Well-Being Scale*, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara gaya hidup sedentari dan kualitas tidur ( $p = 0,023$ ;  $r = 0,131$ ) dengan arah searah dan kekuatan lemah. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan kualitas tidur ( $p = 0,029$ ;  $r = -0,126$ ) dengan arah berlawanan dan kekuatan lemah. Temuan ini menegaskan perlunya upaya pengurangan perilaku sedentari, penguatan kesejahteraan psikologis, serta penerapan kebiasaan tidur sehat melalui peran remaja, keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan kualitas tidur remaja.

**Kata kunci:** Gaya Hidup Sedentari, Kesejahteraan Psikologis, Kualitas Tidur, Remaja.

# **THE ASSOCIATION BETWEEN SEDENTARY LIFESTYLE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING WITH SLEEP QUALITY AMONG ADOLESCENTS AT SMAN 78 JAKARTA**

**Tanti Fitria**

## **Abstract**

*Adolescence is a developmental stage characterized by substantial physical and psychological changes that influence daily lifestyle behaviors and sleep conditions. Rapid technological advancement and increasing academic demands have contributed to higher levels of sedentary behavior among adolescents, which may adversely affect psychological well-being and sleep quality. This study aimed to examine the association between sedentary lifestyle and psychological well-being with sleep quality among adolescents at SMAN 78 Jakarta using a quantitative approach with an analytic cross-sectional survey design. The sample consisted of 299 adolescents selected through total sampling. Data were collected using the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire, the Psychological Well-Being Scale, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and were analyzed using Spearman's correlation test. The results indicated a significant association between sedentary lifestyle and sleep quality ( $p = 0.023$ ;  $r = 0.131$ ), demonstrating a weak positive correlation. In addition, a significant association was found between psychological well-being and sleep quality ( $p = 0.029$ ;  $r = -0.126$ ), indicating a weak negative correlation. These findings highlight the need for interventions aimed at reducing sedentary behavior, strengthening psychological well-being, and promoting healthy sleep habits through the involvement of adolescents, families, schools, and healthcare professionals to improve adolescents' sleep quality.*

**Keywords:** Sedentary Lifestyle, Psychological Well-Being, Sleep Quality, Adolescents.

## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Gaya Hidup Sedentari dan Kesejahteraan Psikologis dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMAN 78 Jakarta”. Pada kesempatan saat ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada Dr. Anter Venus, MA.Comm, selaku rektor UPNVJ, Dr. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S. T., M. T. selaku PLT Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep., M,Pd.Ked selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Sarjana, Ns. Chandra Triwahyudi, M.Kes, M.Kep selaku penguji satu, Ns. Syamikar Baridwan S. S.Kep., M.Kep., Sp. selaku penguji dua, dan Ns. Sang Ayu Made A, M. Kep.Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan saran, arahan, dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Ungkapan terima kasih kepada SMAN 78 Jakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Tak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada Mom yang selalu mendoakan dan mendukung penulis. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Enhypen yang telah menginspirasi penulis. Dan kepada Ibu Ratna, Pak HC, Dwi, Graes, Dian, dan TG yang telah membantu dan menemani penulis selama ini.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis sangat menerima saran dan kritik dari para pembaca. Semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat untuk para pembaca.

Jakarta, 02 Januari 2026

Penulis

Tanti Fitria



## 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    |
| <br>BAB I PENDAHULUAN .....                | <br>1  |
| I.1 Latar Belakang.....                    | 1      |
| I.2 Rumusan Masalah.....                   | 6      |
| I.3 Tujuan Penelitian .....                | 7      |
| I.4 Manfaat Penelitian .....               | 8      |
| <br>BAB II TINJAUAN PUSTAKAR .....         | <br>10 |
| II.1 Konsep Remaja.....                    | 10     |
| II. 2 Konsep Gaya Hidup Sedentari .....    | 13     |
| II.3 Konsep Kesejahteraan Psikologis.....  | 17     |
| II.4 Konsep Kualitas Tidur.....            | 21     |
| II.5 Peran Perawat Komunitas.....          | 28     |
| II.6 Kerangka Teori.....                   | 30     |
| II.7 Tabel Penelitian Terdahulu.....       | 31     |
| <br>BAB III METODE PENELITIAN.....         | <br>35 |
| III.1 Kerangka Konsep .....                | 35     |
| III.2 Hipotesis Penelitian.....            | 36     |
| III.3 Definisi Operasional.....            | 37     |
| III.4 Desain Penelitian.....               | 39     |
| III.5 Populasi dan Sampel Penelitian ..... | 39     |
| III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....    | 43     |
| III.7 Metode Pengambilan Data .....        | 44     |
| III.8 Instrumen Penelitian.....            | 46     |
| III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas ..... | 49     |
| III.10 Analisis Data .....                 | 54     |
| III.11 Etika Penelitian .....              | 56     |
| <br>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....      | <br>59 |
| IV.1 Hasil Penelitian .....                | 59     |
| IV.2 Pembahasan.....                       | 65     |
| IV. 3 Keterbatasan Penelitian.....         | 81     |

|                      |    |
|----------------------|----|
| BAB V PENUTUP.....   | 84 |
| V.1 Kesimpulan.....  | 84 |
| V.2 Saran.....       | 85 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 87 |
| RIWAYAT HIDUP        |    |
| LAMPIRAN             |    |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                             |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.  | Penelitian Terdahulu .....                                                                                  | 31 |
| Tabel 2.  | Definisi Operasional .....                                                                                  | 37 |
| Tabel 3.  | Jumlah Sampel Setiap Kelas SMAN 78 Jakarta .....                                                            | 41 |
| Tabel 4.  | Kisi-Kisi Kuesioner <i>Acitivity Questionnaire</i> (ASAQ).....                                              | 47 |
| Tabel 5.  | Kisi-Kisi Kuesioner <i>Psychological Well-Being Scale</i> (PWBS).....                                       | 48 |
| Tabel 6.  | Kisi-Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality</i> (PSQI).....                                             | 49 |
| Tabel 7.  | Uji Validitas Kuesioner Gaya Hidup Sedentari (ASAQ).....                                                    | 50 |
| Tabel 8.  | Uji Validitas Kuesioner Kesejahteraan Psikologis (PWBS).....                                                | 51 |
| Tabel 9.  | Uji Validitas Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI) .....                                                         | 52 |
| Tabel 10. | Interpretasi Koefesien Reliabilitas .....                                                                   | 53 |
| Tabel 11. | Uji Reliabilitas Kuesioner .....                                                                            | 53 |
| Tabel 12. | Analisis Univariat .....                                                                                    | 55 |
| Tabel 13. | Analisis Bivariat.....                                                                                      | 56 |
| Tabel 14. | Analisis Uji Normalitas.....                                                                                | 60 |
| Tabel 15. | Distribusi Statistik Deskriptif Usia Responden di SMAN 78 Jakarta<br>(n=299) .....                          | 61 |
| Tabel 16. | Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di SMAN 78 Jakarta<br>(n=299) .....                            | 61 |
| Tabel 17. | Distribusi Frekuensi Kelas Responden di SMAN 78 Jakarta (n=299) .....                                       | 62 |
| Tabel 18. | Distribusi Frekuensi Pendidikan Orang Tua Responden di SMAN 78<br>Jakarta (n=299).....                      | 62 |
| Tabel 19. | Distribusi Statistik Deskriptif Uang Saku Per Hari pada Responden di<br>SMAN 78 Jakarta (n=299) .....       | 63 |
| Tabel 20. | Distribusi Statistik Deskriptif Gaya Hidup Sedentari pada Responden<br>di SMAN 78 Jakarta (n=299).....      | 63 |
| Tabel 21. | Distribusi Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada<br>Responden di SMAN 78 Jakarta (n=299) ..... | 63 |
| Tabel 22. | Distribusi Statistik Deskriptif Kualitas Tidur pada Responden di<br>SMAN 78 Jakarta (n=299) .....           | 64 |
| Tabel 23. | Hubungan Gaya Hidup Sedentari dengan Kualitas Tidur pada Remaja<br>di SMAN 78 Jakarta .....                 | 64 |
| Tabel 24. | Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kualitas Tidur pada<br>Remaja di SMAN 78 Jakarta.....              | 64 |

## DAFTAR SKEMA

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Skema 1. Kerangka Teori.....   | 30 |
| Skema 2. Kerangka Konsep ..... | 36 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Lampiran 1  | Surat Permohonan Studi Pendahuluan dan Penelitian                          |
| Lampiran 2  | Surat Persetujuan Judul                                                    |
| Lampiran 3  | Surat Persetujuan Etik                                                     |
| Lampiran 4  | Surat Keterangan Telah Melakukan Uji Validitas dan Reliabilitas di SMAN 23 |
| Lampiran 5  | Penjelasan Sebelum Persetujuan                                             |
| Lampiran 6  | Penjelasan Persetujuan                                                     |
| Lampiran 7  | Kuesioner A (Karakteristik Responden)                                      |
| Lampiran 8  | Kuesioner B ( <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)</i> )  |
| Lampiran 9  | Kuesioner C (Psychological Well-Being Scale (PWBS))                        |
| Lampiran 10 | Kuesioner D ( <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> )               |
| Lampiran 11 | Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas                                       |
| Lampiran 12 | Hasil Uji Normalitas, Univariat, dan Bivariat                              |
| Lampiran 13 | Dokumentasi                                                                |
| Lampiran 14 | Kartu Monitoring Bimbingan                                                 |
| Lampiran 15 | Surat Bebas Plagiarisme                                                    |
| Lampiran 16 | Hasil Uji Turnitin                                                         |
| Lampiran 17 | <i>Timeline</i> Pelaksanaan Skripsi                                        |