

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA SELAMA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH
BELLA SAPHIRA
1811102413035**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi
pada Remaja Selama Pandemi COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



DISUSUN OLEH

Bella Saphira

1811102413035

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : BELLA SAPHIRA

NIM : 1811102413035

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi
pada Remaja selama Pandemi COVID-19.

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran saya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No.17, tahun 2010).

Samarinda, 18 November 2021



Bella Saphira
NIM. 1811102413035

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Bella Saphira

NIM : 1811102413035

Program studi/Peminatan : S1 Kesehatan Masyarakat/ Epidemiologi

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi
pada Remaja selama Pandemi COVID-19.

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur atas penelitian karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan bentuk *softcopy* untuk kepentingan akademik kepada Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, tanpa perlu meminta izin dari saya.
3. Bahwa penelitian berdasarkan hasil penelitian, pemikiran dan pemaparan asli dari peneliti sendiri, baik untuk naskah proposal/ laporan maupun kegiatan yang tercantum sebagai bahan dari Skripsi ini, jika terdapat karya orang lain, peneliti akan mencantumkan sumber yang jelas.

Demikian pernyataan yang saya buat dengan sesungguhnya

dan semoga dapat digunakan semestinya.

Samarinda, 18 November 2021

Menyatakan



Bella Saphira

NIM.1811102413035

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA
REMAJA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI PENELITIAN

DI SUSUN OLEH :

BELLA SAPHIRA

1811102413035

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 10 Januari 2022

Mengetahui,

Koordinator Mata ajar Skripsi,

Pembimbing



Kresna Febriyanto, M.PH
NIDN. 1120029301



Mardiana, M.Kes
NIDN.1110902951

LEMBAR PENGESAHAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT DEPRESI
PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

SKRIPSI PENELITIAN

DI SUSUN OLEH :

BELLA SAPHIRA

1811102413035

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal 10 Januari 2022

Penguji I



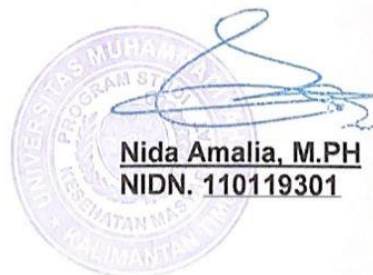
Kresna Febriyanto, M.PH
NIDN. 1120029301

Penguji II



Mardiana, M.Kes
NIDN.1110902951

Mengetahui,
Ketua
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



Nida Amalia, M.PH
NIDN. 110119301

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja Selama Pandemi COVID-19

Bella Saphira¹, Mardiana²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Email : bellaasaphira@gmail.com

INTISARI

Tujuan Studi : Kesehatan mental pada remaja merupakan masalah kesehatan yang mempengaruhi perkembangan dan produktivitas remaja dimasa depan serta rentan mengalami gangguan kesehatan mental termasuk depresi. Penelitian bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja selama Pandemi COVID-19.

Metodologi : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Populasi adalah mahasiswa/i Prodi S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMKT dengan sampel sebesar 85 responden menggunakan teknik *Stratified random sampling*. Pengukuran menggunakan kuesioner PSQI dan CES-D. Uji Statistik menggunakan *Spearman rank* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil : Berdasarkan hasil uji didapatkan p value = 0,015 < 0,05 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada remaja selama pandemi COVID-19.

Manfaat : Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk kebijakan terkait peningkatan derajat kesehatan khususnya kesehatan mental pada kelompok remaja.

Kata kunci : Kualitas Tidur, tingkat depresi, remaja.

The Relationship of Sleep Quality and Depression Levels on Adolescents During COVID-19 pandemic

Bella Saphira¹, Mardiana²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

***Email : bellaasaphira@gmail.com**

ABSTRACT

Purpose of Study : Mental health in adolescents was health problem that can affect the development and productivity of adolescents in the future and were vulnerable to mental health disorders, include depression. Purpose of study to examine the relationship between sleep quality and depression levels on adolescents during COVID-19 pandemic.

Methodology : This study used a quantitative approach with a cross-sectional design. Population was students of faculty of Public Health study program at Muhammadiyah University in East Kalimantan. Measurements used the PSQI and CES-D questionnaires. The analysis used in this study was univariate and bivariate analysis, namely the Spearman rank test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

Results : Based on the test results obtained p value = 0.015 < 0.05, meaning that there was a significant relationship between sleep quality and depression levels in adolescents during the COVID-19 pandemic.

Applications : this study can be used as consideration for policies related to improving health status, especially mental health in adolescent.

Keywords: Sleep quality, depression levels, adolescents.

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr.Wb

Puji Syukur penulis haturkan atas Kehadirat Allah SWT, shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW atas rahmat dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Remaja Selama Pandemi Covid-19” yang menjadi salah satu syarat kelulusan sarjana Kesehatan Masyarakat Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dengan ini, penulis ingin mengucapkan Terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali, M.H., M.Kes., Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Nida Amalia, M.PH selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

4. Bapak Kresna Febriyanto, M.PH selaku Koordinator Mata Ajar Skripsi tahun 2021 Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat serta Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Mardiana, M.Kes selaku Dosen Penguji II serta Dosen Pembimbing Kolaborasi Dosen Mahasiswa yang telah membimbing dan memberikan ilmu, masukan, serta dukungan kepada penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Seluruh staf pengajar dan Civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur atas segala ilmu serta bimbingan dari awal perkuliahan hingga penulis menyelesaikan penelitian ini.
7. Ayah saya, Syamsul Bahri dan Ibu saya, Arlina Rahman serta saudara kandung saya, M. Mulky Nugraha yang menjadi sumber semangat, tak henti memberikan dukungan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Beberapa sahabat penulis, Nur Rezki Amelia, Nadya Arta Meilia dan Malinda Annisa Fitri yang selalu menjadi *support system* penulis.

Walaupun penulis telah berusaha dalam penyelesaian skripsi ini dengan sebaik-baiknya, namun penulis menyadari penulisan skripsi masih banyak kekurangan. Dengan ini, penulis mengharapkan saran dan kritik

membangun kepada para pembaca agar dapat menyempurnakan atau memperbaiki segala kekurangan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap kepada Allah SWT agar membalas segala kebaikan dan bantuan pihak-pihak yang terlibat dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Penulis juga berharap agar penelitian dapat bermanfaat bagi para pembaca serta pihak lain yang memiliki kepentingan serta bermanfaat dalam pengembangan ilmu.

Samarinda, 27 Desember 2021

Penulis



Bella Saphira
NIM. 1811102413035

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
SURAT PERNYATAAN HAK BEBAS ROYALTI	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
INTISARI	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka Penelitian	10
1. Kualitas Tidur	10
2. Tingkat Depresi	20
3. Remaja.....	29
4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi.....	31
B. Tinjauan sudut pandang islami	31
C. Kerangka teori penelitian	34
D. Kerangka konsep penelitian	35

E.	Hipotesis/pertanyaan penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....		37
A.	Rancangan penelitian.....	37
B.	Populasi dan sampel	37
C.	Waktu dan tempat penelitian	40
D.	Definisi Operasional	41
E.	Instrumen penelitian	41
F.	Uji validitas dan reliabilitas.....	46
G.	Teknik pengumpulan data	47
H.	Teknik Analisis Data.....	47
I.	Alur penelitian.....	50
J.	Etika penelitian	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		53
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	53
B.	Hasil Penelitian.....	54
a.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Angkatan.....	54
b.	Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Remaja.....	55
c.	Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Depresi Remaja	55
C.	Pembahasan	57
D.	Keterbatasan Penelitian	65
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		67
A.	Kesimpulan	67
B.	Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....		69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 KEASLIAN PENELITIAN.....	9
Tabel 3.1 DEFINISI OPERASIONAL	351
Tabel 4.1 DISTRIBUSI RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN, USIA, ANGKATAN	54
Tabel 4.2 DISTRIBUSI RESPONDEN BERDASARKAN KUALITAS TIDUR REMAJA.....	55
Tabel 4.3 DISTRIBUSI RESPONDEN BERDASARKAN TINGKAT DEPRESI REMAJA.....	56
Tabel 4.4 HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT DEPRESI.....	50

6

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1	EEG	12
GAMBAR 2.2	SIKLUS TIDUR	14
GAMBAR 2.3	KERANGKA TEORI	34
GAMBAR 2.4	KERANGKA KONSEP	35
GAMBAR 2.5	ALUR PENELITIAN.....	50

DAFTAR SINGKATAN

CDC	: <i>Center for Disease Distress Syndrome</i>
CES-D	: <i>The Center of Epidemiologic Studies Depression</i>
COVID-19	: Corona Virus Disease-19
EEG	: Elektroensefalogram
KEMENDIKBUD	: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
KEMENKES RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
MERS	: <i>Middle East Respiratory Syndrome</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PDSKJI	: Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia
PHEIC	: <i>Public Health Emergency of International Concern</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
Risikesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SARS-CoV-2	: <i>Severe Acute Respiratory Syndrome</i>
UMKM	: Usaha Mikro Kecil Menengah
UNICEF	: <i>United Nations Children's Fund</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Surat Keterangan tidak menggunakan Uji Validitas

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian

Lampiran 4 *Informed Consent*

Lampiran 5 Referensi Jurnal

Lampiran 6 Kuesioner PSQI Asli

Lampiran 7 Kuesioner CES-D Asli

Lampiran 8 Kuesioner PSQI dan CES-D di *Google Form*

Lampiran 9 Tabel karakteristik responden

Lampiran 10 Data induk kuesioner

Lampiran 11 Hasil Analisis Statistik

Lampiran 12 Lembar Konsultasi