

HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DENGAN KESEHATAN REMAJA

KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA

SKRIPSI



DISUSUN OLEH:

NABILA PUTRI MULYANG SARI

1811102411120

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2022

**Hubungan antara Pola Tidur dengan Kesehatan Remaja Kelas X di
MAN 2 Kutai Kartanegara**

Skripsi

Diajukan sebagai persyaratan untuk
Memperoleh gelar sarjana keperawatan



Disusun Oleh:

Nabila Putri Mulyang Sari

1811102411120

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nabila Putri Mulyaneng Sari (1811102411120)

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul penelitian : Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kesehatan
Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara

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

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

Samarinda, 14 Februari 2022



Nabila Putri Mulyaneng Sari
1811102411120

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DENGAN KESEHATAN
REMAJA KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

Nabila Putri Mulyaneng Sari

1811102411120

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 24 Juni 2022

Pembimbing




Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp.,M.Pd

NIDK. 8830940017

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M.Kep

NIDN. 1121018501

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DENGAN KESEHATAN REMAJA
KELAS X DI MAN 2 KUTAI KARTANEGARA**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

NABILA PUTRI MULYANENG SARI

1811102411120

Diseminarkan dan diujikan

Pada tanggal, 24 Juni 2022

Penguji I



Burhanto, SST., M.Kes
NIDN. 1118047101

Penguji II



Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd
NIDK. 8830940017

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep
NIDN. 1115017703

Hubungan antara Pola Tidur dengan Kesehatan Remaja Kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Nabila Putri Mulyaneng Sari¹, Nunung Herlina², Burhanto³

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir H. Juanda No. 15, Samarinda

Email : nabilapms99@gmail.com, Nhl83@umkt.ac.id, Bur871@umkt.ac.id

INTISARI

Latar Belakang: Masa remaja adalah saat fungsi fisik hampir mencapai puncaknya. Salah satu faktor yang turut berperan dalam tumbuh kembang remaja adalah pola tidur. Tubuh akan memperbaiki diri pada saat tidur, baik secara mental maupun fisik. Tidur juga membantu proses tumbuh kembang karena saat tidurlah hormon pertumbuhan dihasilkan. Pola tidur teratur diperlukan untuk memberikan ketenangan, memulihkan stamina, fungsi otak dan tubuh. Remaja sehat ditunjukkan dengan tingkat kemampuan fungsional tubuh dan kesehatan mental.

Tujuan: penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

Metode: penelitian *kuantitatif* dan *design cross sectional non experimental*. Dengan populasi remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara dengan jumlah 294 siswa/siswi. Pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan *stratified random sampling*, besarn sampel 75 responden. Instrumen menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan uji normalitas, analisa univariat, dan bivariat.

Hasil penelitian: hasil penelitian menunjukkan pada analisa hasil uji statistik diperoleh *P Value* $0,028 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

Kesimpulan Penelitian: terdapat korelasi antara pola tidur dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara

Kata Kunci: Kesehatan, Pola Tidur, Remaja

¹ Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

The Relationship between Sleep Patterns and the Health of 10th Graders Teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara

Nabila Putri Mulyaneng Sari ⁴, Nunung Herlina⁵, Burhanto⁶

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir H. Juanda No. 15 Samarinda

Email: nabilapms99@gmail.com, Nhl83@umkt.ac.id, Bur871@umkt.ac.id

ABSTRACT

Introduction: Teenagers is a time when physical function is almost at its peak. One of the factors that play a role in adolescent growth and development is sleep patterns. The body will repair itself during sleep, both mentally and physically. Sleep also helps the process of growth and development because it is during sleep that growth hormone is produced. Regular sleep patterns are needed to provide calm, restore stamina, brain and body function. Healthy adolescents are indicated by the level of functional abilities of the body and mental health

Objective: This study was to determine the relationship between sleep patterns and the health of 10th grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara.

Method: quantitative research and non-experimental cross sectional design. With a population of 10th grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara with a total of 294 students. Sampling using probability sampling with stratified random sampling, sample size 75 respondents. The instrument uses a questionnaire. Data were analyzed by normality test, univariate analysis, and bivariate analysis..

Result: The results showed that in the analysis of the results of the statistic test, P Value was 0.028 <0.05, then H0 was rejected, which means that there is a relationship between sleep patterns and the health of 10th grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara..

Conclusion: there is a correlation between sleep patterns and the health of 10th grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara

Key words: Health, Sleep Pattern, Teenagers

⁴ Student Of Nursing Science study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

⁵ Lecturer Of Nursing Science Study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

⁶ Lecturer Of Nursing Science Study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

MOTTO

Rasulullah SAW bersabda :

وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ , وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ , وَمَنْ أَرَادَ الدُّنْيَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ

“Barang siapa menginginkan kebahagiaan dunia, maka tuntutlah ilmu dan barang siapa yang ingin kebahagiaan akhirat, tuntutlah ilmu dan barang siapa yang menginginkan keduanya, tuntutlah ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas limpahan berkah rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kesehatan Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara”.

Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini adalah atas dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini dengan segala kerendahan hati penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Bambang Setiaji, MS selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Ibu Dr. Hj. Nunung Herlina, S.Kp., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, sekaligus sebagai pembimbing penelitian.
3. Ibu Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.
4. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep selaku koordinator mata kuliah Metodologi Penelitian dalam keperawatan.
5. Bapak Burhanto, SST.,M.Kes. Selaku penguji I yang telah banyak memberikan waktu serta membimbing selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Seluruh bapak dan ibu dosen serta staff pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
7. Kedua orang tua saya, terimakasih atas segala dukungan dan semangat selama penyusunan skripsi ini.
8. Kepada sahabat terbaik Devi Aryani Ardi, Suryani, dan semua yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.
9. Kepada semua pihak yang membantu dalam terselesaikannya skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dalam penyusunannya. Penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari seluruh pihak untuk menyempurnakan segala kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini bisa berguna untuk para pembaca atau pihak lain yang berkepentingan.

Samarinda 08 Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	16
PENDAHULUAN.....	16
A. Latar Belakang.....	16
B. Rumusan Masalah	19
C. Tujuan Penelitian	19
D. Manfaat Penelitian	20
E. Keaslian Penelitian	21
BAB II.....	24
TINJAUAN PUSTAKA.....	24
A. Telaah Pustaka	24

B. Penelitian Terkait	41
C. Kerangka Teori Penelitian	42
D. Kerangka Konsep Penelitian	43
E. Hipotesis Penelitian	44
BAB III.....	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Rancangan Penelitian	45
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	45
C. Waktu Dan Tempat Penelitian.....	49
D. Definisi Operasional	49
E. Instrumen Penelitian	50
F. Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	52
G. Teknik Pengumpulan Data	56
H. Teknik Analisa Data	57
I. Etika Penelitian	65
J. Jalannya Penelitian	66
K. Jadwal Penelitian	67
BAB IV	69
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	69
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	69
B. Hasil Penelitian	69
C. Pembahasan.....	72
D. Keterbatasan Penelitian	84

BAB V	85
KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Dan Sampel.....	33
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	35
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Variabel Kesehatan Remaja	37
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Variabel Pola Tidur	37
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pola Tidur	40
Tabel 3.6 Hasil uji Valid Pertama Pada Kuesioner Kesehatan Remaja	41
Tabel 3.7 Hasil uji Valid Kedua Pada Kuesioner Kesehatan Remaja	41
Tabel 3.8 Hasil Analisis Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.9 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara	58
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara.....	58
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Tidur Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kesehatan Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Hasil Analisis Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Kesehatan Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 2 Kerangka Konsep..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Peneliti
- Lampiran 2 : Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 4 : Kuesioner Penelitian A
- Lampiran 5 : Kuesioner Kesehatan Remaja
- Lampiran 6 : Kuesioner Pola Tidur
- Lampiran 7 : Hasil Uji Validitas Dengan Pearson Product Moment
- Lampiran 8 : Hasil Uji Reliabilitas Variabel Pola Tidur
- Lampiran 9 : Hasil Uji Reliabilitas Variabel Kesehatan Remaja
- Lampiran 10 : Hasil Uji Normalitas Variabel Pola Tidur
- Lampiran 11 : Hasil Uji Normalitas Variabel Kesehatan Remaja
- Lampiran 12 : Data Distribusi Frekuensi Demografi Remaja Kelas X MAN
2 Kutai Kartanegara
- Lampiran 13 : Data Distribusi Frekuensi Pola Tidur Dan Kesehatan
Remaja
- Lampiran 14 : Hasil Crosstab Antara Data Demografi Responden
Dengan Variabel Pola Tidur
- Lampiran 15 : Hasil Crosstab Antara Data Demografi Responden
Dengan Variabel Kesehatan Remaja
- Lampiran 16 : Hasil Analisis Chi Square Pola Tidur Dengan Kesehatan
Remaja

Lampiran 17 : Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 18 : Balasan Surat Izin Uji Validitas

Lampiran 19 : Balasan Surat Izin Penelitian

Lampiran 20 : Surat Uji Etik

Lampiran 21 : Dokumentasi

Lampiran 22 : Lembar Konsultasi

Lampiran 23 : Uji Plagiasi