

**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 Sari<sup>1</sup>, Nunung Herlina<sup>2</sup>, Burhanto<sup>3</sup>

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

Email : [nabilapms99@gmail.com](mailto:nabilapms99@gmail.com), [Nhl83@umkt.ac.id](mailto:Nhl83@umkt.ac.id), [Bur871@umkt.ac.id](mailto: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

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>3</sup> Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***The Relationship between Sleep Patterns and the Health of 10<sup>th</sup> Graders Teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara***

Nabila Putri Mulyaneng Sari <sup>4</sup>, Nunung Herlina<sup>5</sup>, Burhanto<sup>6</sup>

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

Email: [nabilapms99@gmail.com](mailto:nabilapms99@gmail.com), [Nhl83@umkt.ac.id](mailto:Nhl83@umkt.ac.id), [Bur871@umkt.ac.id](mailto: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 10<sup>th</sup> grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara.

**Method:** quantitative research and non-experimental cross sectional design. With a population of 10<sup>th</sup> 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 H<sub>0</sub> was rejected, which means that there is a relationship between sleep patterns and the health of 10<sup>th</sup> grade teenagers in MAN 2 Kutai Kartanegara..

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

**Key words:** Health, Sleep Pattern, Teenagers

---

<sup>4</sup> Student Of Nursing Science study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>5</sup> Lecturer Of Nursing Science Study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>6</sup> Lecturer Of Nursing Science Study Program, University Muhammadiyah Kalimantan Timur

## **MOTTO**

Rasulullah SAW bersabda :

وَمَنْ أَرَادَهُمَا فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ , وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ فَعَلَيْهِ بِالْعِلْمِ , مَنْ 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 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.9 Jadwal Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
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	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kesehatan Remaja Kelas X Di MAN 2 Kutai Kartanegara	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
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