

SKRIPSI
HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA



Oleh:

RAVIKA DWI PUTRI

20161660105

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2020

SKRIPSI

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURABAYA

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Pada Program Studi NERS Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surabaya



Oleh:

RAVIKA DWI PUTRI

20161660105

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2020

LEMBAR PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ravika Dwi Putri

NIM : 20161660105

Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan

Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi, maka saya akan bersedia menerima sangsi akademik sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 06 Agustus 2020

Yang membuat pernyataan,



Ravika Dwi Putri

NIM : 20161660105

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 31 Agustus 2020

Menyetujui

Pembimbing I



(Aries Chandra Anandhita, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.An)

Pembimbing II



(Eni Sumarliyah, S.Kep., Ns., M.Kes)

Mengetahui,

Ketua Program Studi



(Reliani, S. Kep., Ns, M.Kes)

PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Ujian Skripsi pada tanggal 17 Juli 2020 oleh mahasiswa atas nama Ravika Dwi Putri NIM 20161660105.
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Pipit Festi, SKM., M.Kes



Anggota 1 : Aries Chandra Anandhita, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.An



Anggota 2 : Eni Sumarliyah, S.Kep., Ns., M.Kes



Mengesahkan,

Dekan FIK UMSurabaya



Dr. Mundakir, S.Kep.,Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah peneliti sampaikan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan inahyanya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “ **Hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surabaya**” merupakan bentuk tugas akhir pendidikan S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan sleep hygiene terhadap kualitas tidur pada mahasiswa.

Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat untuk membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Maka dari itu peneliti berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi orang lain khususnya pada mahasiswa.

Demikian sebuah kata pengantar yang sederhana yang dibuat dari peneliti semoga skripsi ini berkesan dihati pembaca dan semoga memberikan manfaat bagi semuanya.

Surabaya, 16 Maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	x
Daftar isi.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Tidur.....	6
2.1.1 Definisi Tidur.....	6
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	6
2.1.3 Jenis-Jenis Tidur.....	7
2.1.4 Fungsi dan Tujuan Tidur.....	10
2.1.5 Kebutuhan Tidur.....	11
2.1.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur.....	11
2.1.7 Masalah Kebutuhan Tidur.....	13
2.2 <i>Sleep Hygiene</i>	15

2.2.1 Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	15
2.2.2 Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	15
2.2.3 Alat Ukur <i>Sleep Hygiene</i>	17
2.3 Kualitas Tidur.....	19
2.3.1 Definisi Kualitas Tidur.....	19
2.3.2 Pengukuran Kualitas Tidur.....	20
2.4 Kerangka Konsep.....	27
2.5 Penjelasan Kerangka Konsep.....	28
2.6 Hipotesis.....	28
BAB III.....	29
METODE PENELITIAN.....	29
3.1 Desain/Rancangan Penelitian.....	29
3.2 Kerangka Kerja.....	30
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	31
3.3.1 Populasi.....	31
3.3.2 Sampel.....	31
3.3.3 Teknik Sampling.....	31
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional.....	34
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	36
3.5.1 Pengumpulan Data.....	36
3.5.2 Instrumen Data.....	36
3.5.3 Tempat Penelitian.....	43
3.6 Etika Penelitian.....	45
BAB IV.....	47
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Data Umum.....	47
4.1.2 Data Khusus.....	49
4.2 Pembahasan.....	51
4.2.1 Mengidentifikasi Tingkat <i>Sleep Hygiene</i> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	51
4.2.2 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	53

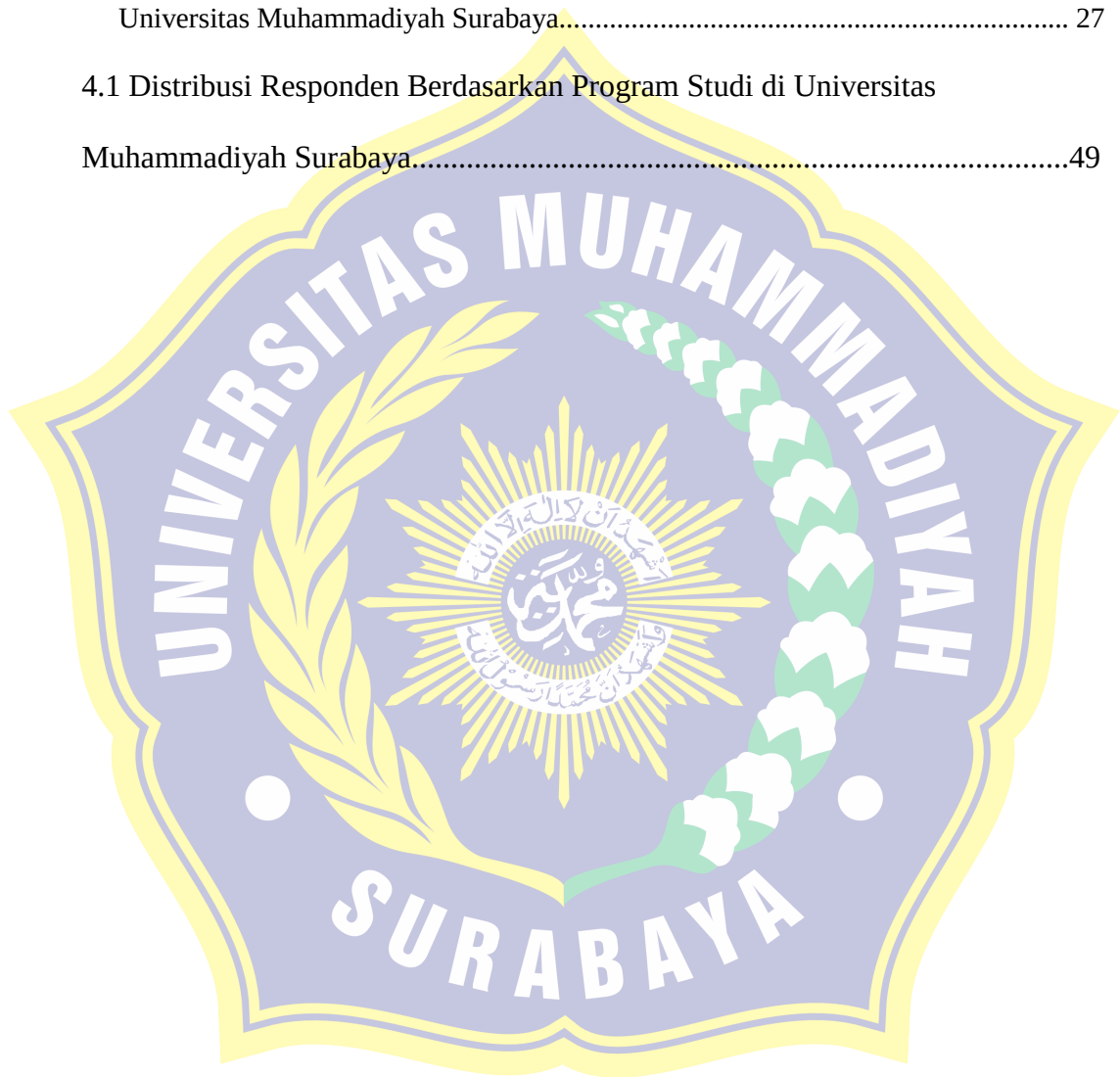
4.2.3 Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	54
BAB V.....	57
PENUTUP.....	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN 1.....	60
LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN.....	60
LAMPIRAN 2.....	61
LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN.....	61
LAMPIRAN 3.....	62
Kuisinoer <i>Sleep Hygiene Index</i> (Sleep Hygiene).....	62
LAMPIRAN 4.....	64
Kuisioener Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	64
LAMPIRAN 5.....	67
Tabel hasil Sleep Hygiene Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya 2020.....	67
LAMPIRAN 6.....	75
Tabel Hasil Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya 2020.....	75
LAMPIRAN 7.....	83
Frekuensi Tabel Sleep Hygiene dan Kualitas Tidur.....	83
LAMPIRAN 8.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Pada Manusia Berdasarkan Usia.....	11
Tabel 2.2 Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	18
Tabel 2.3 Penilaian Tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality</i> (PSQI).....	20
Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	30
Tabel 3.2 Definisi Operasional Penelitian.....	33
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya Tahun 2020.....	49
Tabel 4.2 Gambaran Tingkat <i>Sleep Hygiene</i> Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya Tahun 2020.....	50
Tabel 4.3 Gambaran Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Suarabaya Tahun 202.....	50
Tabel 4.4 Tabel Silang Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya 23 Mei 2020.....	50

DAFTAR GAMBAR

2.1 Siklus Tidur Normal.....	10
2.2 Kerangka Konsep Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	24
3.1 Kerangka Kerja Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	27
4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi di Universitas Muhammadiyah Surabaya.....	49



DAFTAR SINGKATAN

PSQI = *Pittsburgh Sleep Quality Index*

SHI = *Sleep Hygiene Index*

NSF = *National Sleep Foundation*

SPSS = *Statistical Package for the Social Sciences*



DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat A.A., (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*, Jakarta: Health Books
- Alimul Hidayat A.A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- (NSF), N. S. F. (2011). *Sleep Weak-Cycle:Its Physiology and Impact on Health*.
- Agustya, N. (2015). *Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di salah satu Fakultas Universitas Indonesia*.
- Al-Kandari, S., Alsalem, A., Al-Mutairi, S., Al-Lumai, D., Dawoud, A., & Moussa, M. (2017). Association between sleep hygiene awareness and practice with sleep quality among Kuwait University students. *Sleep Health*, 3(5), 342–347. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.06.004>
- Albar. (2014). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi Di STIKES AISYIYAH YOGYAKARTA*.
- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian Excessive Daytime Sleepiness (Eds) Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94–101. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.365>
- Gellis, L. A., Park, A., Stotsky, M. T., & Taylor, D. J. (2014). Associations Between Sleep Hygiene and Insomnia Severity in College Students: Cross-Sectional and Prospective Analyses. *Behavior Therapy*, 45(6), 806–816. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.05.002>
- Guyton, A., & Hall, J. E. (2011). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Edisi 12). Saunders Elsevier.
- Harmoniati, E. D., Sekartini, R., & Gunardi, H. (2016). Intervensi Sleep Hygiene pada Anak Usia Sekolah dengan Gangguan Tidur: Sebuah Penelitian Awal. *Sari Pediatri*, 18(2), 93. <https://doi.org/10.14238/sp18.2.2016.93-9>
- Hidayat, A. A. A. (2012). *Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan* (Buku 2). Salemba Medika.
- Indrawati, N. (2012). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengikuti Ukm Dan Tidak Mengikuti Ukm Pada Mahasiswa Reguler FIK UI. *Faculty of Nursing Universitas Indonesia*, 1–84.
- Iqbal, M. D. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA*.
- Kaur, G., & Singh, A. (2017). Excessive daytime sleepiness and its pattern among

Indian college students. *Sleep Medicine*, 29, 23–28.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.08.020>

MALAU, R. Y. (2017). *GAMBARAN SLEEP HYGIENE LANSIA DI PANTI WREDA ELIM DAN WISMA HARAPAN ASRI, SEMARANG*.

Mardjono, M. (2008). *Neurologi Klinis Dasar*. Dian Rakyat.

Martfandika, D. A. (2018). *Kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di universitas 'aisyiyah yogyakarta*.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

Rusmiyati, R. S. (2015). Pengaruh Penggunaan Lampu Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*, 1–7.

Sastrawan, i M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN DAYA KONSENTRASI MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA*.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfa Beta.

Sujarweni, W. (2014). *Metodologi penelitian: Lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. PT. Pustaka Baru.

Voinescu, B., & Szentagotai-Tatar, A. (2015). Sleep hygiene awareness: its relation to sleep quality and diurnal preference. *Journal of Molecular Psychiatry*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0008-2>

Yazdi, Z., Loukzadeh, Z., Moghaddam, P., & Jalilolghadr, S. (2016). Sleep Hygiene Practices and Their Relation to Sleep Quality in Medical Students of Qazvin University of Medical Sciences. *Journal of Caring Sciences*, 5(2), 153–160. <https://doi.org/10.15171/jcs.2016.016>

Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Dian, L. (2019). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, SCREEN BASED ACTIVITY DAN SLEEP HYGIEN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN (Studi pada Siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 123–130.