

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Skripsi, Agustus 2024

Eti Ambarwati
20301046

Gambaran
Kualitas
Tidur Pada
Remaja Di
Smp Taruna
Islam
Pekanbaru
Xii + 30
halaman + 1
Skema + 7
table + 10
lampiran

ABSTRAK

Menurut WHO (*World Health Organization*) (2021) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan tidur dan meningkat setiap tahunnya. Prevalensi masalah tidur di Indonesia sekitar 10% yaitu kurang lebih 28 juta dari 238 juta penduduk Indonesia menderita gangguan tidur. Prevalensi gangguan tidur pada remaja sangat tinggi dimana usia 12-15 tahun sebanyak 62,9% mengalami gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja di SMP Taruna Islam Pekanbaru. Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13 Juli 2024. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 51 dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil analisa univariat didapatkan hasil kualitas tidur pada responden terbanyak yaitu dengan kualitas tidur yang buruk dengan jumlah 30 responden dan presentase (60,8%) dan berdasarkan jam tidur siswa paling banyak pada jam 10 malam dengan jumlah responden 38 orang dan presentase (74,5%) serta jam bangun tidur paling banyak pada jam 5 pagi dengan jumlah responden 38 dan presentasi (74,5%). Pada penelitian selanjutnya di harapkan dapat membahas lebih lanjut tentang faktor-faktor yang menyebabkan masalah tidur pada remaja.

Kata kunci : Remaja, kualitas tidur

Referensi : 23 (2015-2024)

vii

NURSING STUDY PROGRAM
NURSING FACULTY
IKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU
Research, august 2024

Eti Ambarwati
20301046

*Description of Sleep
Quality in Adolescents
at Taruna Islam
Middle School in
Pekanbaru*

*Xii + 30 Pages + 1 scheme + 7 table
+ 10 attachments*

ABSTRACT

World Health Organization) (2021), approximately 19.1% of the world's population has experienced sleep disorders and this is increasing every year. The prevalence of sleep problems in Indonesia is around 10%, namely approximately 28 million of the 238 million Indonesian population suffer from sleep disorders. The prevalence of sleep disorders in adolescents is very high, with 62.9% aged 12-15 years experiencing sleep disorders. The aim of this research was to determine the

description of sleep quality among teenagers at Taruna Islam Middle School in Pekanbaru. This type of research is descriptive research with a cross sectional approach. This research was conducted on July 13 2024. The number of respondents to this research was 51 using purposive sampling techniques. The instrument used to measure the sleep quality scale is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results of the univariate analysis showed that the highest number of respondents had sleep quality, namely poor sleep quality with a total of 30 respondents and a percentage of (60.8%) and based on students' sleeping hours, the most was at 10 pm with a total of 38 respondents and a percentage of (74.5%). %) and the highest waking time is 5 am with the number of respondents being 38 and presentation (74.5%). In future research, it is hoped that we can discuss further the factors that cause sleep problems in teenagers.

Keywords : Adolescents, Sleep quality

References : 23 (2015-2024)

viii

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii