

**GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA REMAJA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA ISLAM TERPADU
DI KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

HAIKAL NIZAM BAYHAQI

NIM 22020122140142

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG, JUNI 2026**

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Haikal Nizam Bayhaqi
NIM : 22020122140142
Fakultas/ Departemen : Kedokteran/ Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : **GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA
REMAJA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA ISLAM TERPADU
DI KABUPATEN SEMARANG**

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2026

Yang Menyatakan,



Haikal Nizam Bayhaqi

NIM. 22020122140142

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Haikal Nizam Bayhaqi
Tempat/ Tanggal Lahir : Bekasi, 19 November 2003
Alamat Rumah : Jl. Arjuna 1 Regensi 1, Blok A4, No 28, RT 01/RW
03, Kec. Cibitung, Kab. Bekasi, Jawa Barat
No Telp : 081906618858
Email : haikalnizam888@gmail.com

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Di Kabupaten Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah ini terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2026

Yang Menyatakan,



Haikal Nizam Bayhaqi

NIM. 22020122140142

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA ISLAM TERPADU DI KABUPATEN SEMARANG**

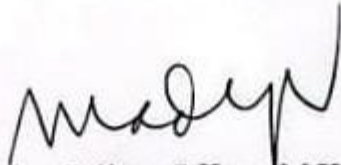
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Haikal Nizam Bayhaqi

NIM : 22020122140142

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk di *review*

Pembimbing,

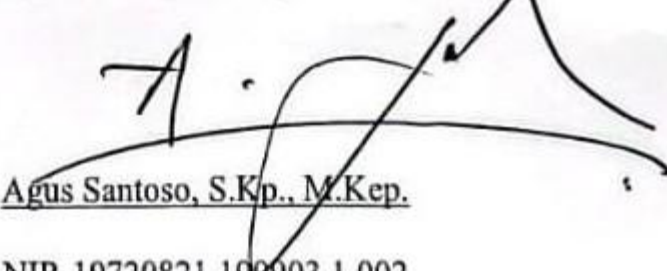


Madya Sulisno S.Kep., M.Kcs.

NIP. 197405052010121001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 19720821 199903 1 002

HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:
**GAMBARAN *SLEEP HYGIENE* PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA ISLAM TERPADU DI KABUPATEN SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Haikal Nizam Bayhaqi

NIM : 22020122140142

Telah diuji pada 8 Juni 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Penguji I,



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 19720821/999031002

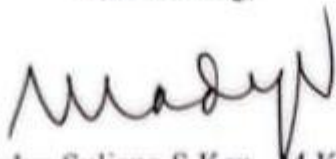
Penguji II,



Ns. Fatikhu Yatuni Asphara, S.Kep., M.Sc., Ph.D

NIP. 198002222007102001

Pembimbing,



Madya Sulisno S.Kep., M.Kes.

NIP. 197405052010121001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.,

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala nikmat, Rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Di Kabupaten Semarang”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Peneliti meminta maaf apabila dalam penyusunan skripsi jauh dari kesempurnaan. Peneliti sangat terbuka terhadap kritik dan saran dari pembaca yang dapat membangun terhadap isi dari skripsi ini. Demikian sedikit kata dari peneliti, semoga skripsi ini dapat membawa banyak manfaat untuk para pembacanya.

Semarang, Juni 2026

Penulis



Haikal Nizam Bayhaqi

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini, mendapat banyak bimbingan, arahan, bantuan dan motivasi dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku dosen wali yang telah memberikan arahan dan solusi selama menempuh pendidikan sarjana.
2. Madya Sulisno S.Kep., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing dalam Mata Kuliah Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan solusi selama penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep, selaku dosen penguji 1 dan Ns. Fatikhu Yatuni Asmara, S.Kep., M.Sc., Ph.D selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan, masukan, dan saran kepada peneliti.
4. Seluruh Dosen Pengajar dan Staff Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bantuan selama menempuh studi
5. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Pramudi dan Dian Amalia, serta adik tercinta Rasya Miftahul Falah yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat tiada henti untuk anak dan kakaknya agar selalu ingat untuk tidak meninggalkan kewajibannya
6. Seluruh sahabat dan teman-teman hebat: Nafisah, Keisha, Aqilla, Fadia, Afrili, Hafidh, Refdy, Alif, Vlad, Yusuf, Yudha, Galang, dan Deryan. Terima kasih telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjuangan ini, setia

menemani, dan berjuang bersama hingga melewati perjalanan untuk meraih gelar S.Kep.

7. Teman-teman Program Studi Keperawatan Angkatan 2022 yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu per satu, yang selalu memberikan motivasi dan memberikan banyak kenangan selama menjalani perkuliahan.

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters and lines, likely representing the author's name.

Haikal Nizam Bayhaqi

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	10
1.4.1 Bagi Siswa Sekolah Menengah Pertama	10
1.4.2 Bagi Institusi Sekolah Menengah Pertama	10
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	10
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Kualitas Tidur	12
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur.....	12
2.1.2 Jenis-Jenis Tidur	13
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	15
2.1.4 Masalah Kebutuhan Tidur.....	16
2.1.5 Dampak Kualitas Tidur Pada Remaja.....	21
2.2 <i>Sleep Hygiene</i>	24

2.2.1 Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	24
2.2.2 Fisiologis <i>Sleep Hygiene</i> Pada Remaja.....	24
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Sleep Hygiene</i>	26
2.2.4 Dampak <i>Sleep Hygiene</i>	27
2.3 Kerangka Teori	30
2.4 Kerangka Konsep	30
BAB III	31
METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	31
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.2.1 Populasi Penelitian.....	31
3.2.2 Sampel	32
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	35
3.5 Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	40
3.5.1 Alat Penelitian.....	40
3.5.2 Uji Validitas	41
3.5.3 Uji Reliabilitas	42
3.5.4 Cara Pengumpulan Data	42
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	43
3.6.1 Teknik Pengolahan Data	43
3.6.2 Analisis Data	47
3.7 Etika Penelitian.....	48
BAB IV	52
HASIL PENELITIAN.....	52
4.1 Gambaran Umum Penelitian	52
4.2 Kategori <i>Sleep Hygiene</i>	53
BAB V.....	57
PEMBAHASAN	57
5.1 Karakteristik Siswa.....	57
5.1.1 Jenis Kelamin.....	57
5.1.2 Kelas	58
5.2 Deskripsi Hasil Penelitian Pada Remaja SMPIT Di Kabupaten Semarang	59
5.2.1 Dimensi Perilaku.....	60

5.2.2 Dimensi Lingkungan.....	61
5.3 Keterbatasan Penelitian	63
BAB VI	64
SIMPULAN DAN SARAN	64
6.1 Simpulan.....	64
6.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	xviii

DAFTAR TABEL

Nomor	Tabel	Halaman
3.1	Distribusi Sampel Kelas SMPIT Cahaya Ummat	33
3.2	Distribusi Sampel Kelas SMPIT Assalam	33
3.3	Distribusi Sampel	35
3.4	Definisi Operasional	37
3.5	Skor <i>Sleep Hygiene</i> Index (SHI)	41
3.6	Coding	45
4.1	Karakteristik Responden SMPIT di Kabupaten Semarang	52
4.2	Kategori <i>Sleep Hygiene</i> pada remaja berdasarkan hasil SHI yang diisi oleh remaja SMPIT di Kabupaten Semarang	53
4.3	Tingkat <i>Sleep Hygiene</i> berdasarkan kategori sekolah SMPIT di Kabupaten Semarang	54
4.4	Tingkat <i>Sleep Hygiene</i> berdasarkan jenis kelamin remaja SMPIT di Kabupaten Semarang	54
4.5	Tingkat <i>Sleep Hygiene</i> berdasarkan strata atau kelas remaja SMPIT di Kabupaten Semarang	55
4.6	Tingkat <i>Sleep Hygiene</i> berdasarkan dimensi perilaku dan lingkungan dari hasil SHI yang diisi oleh remaja SMPIT di Kabupaten Semarang	56

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Teori	30
2.2	Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Lampiran	Halaman
1	Ethical Clearance (EC) Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro	xviii
2	Surat Permohonan Izin Penelitian	xix
3	Perizinan Instrumen Sleep Hygiene Index (SHI)	xx
4	Informed Consent Wali Murid	xxi
5	Kuesioner Sleep Hygiene Index (SHI)	xxiv
6	Olah Data Statistik	xxvii
7	Lembar Konsultasi	xliii
8	Logbook Bimbingan Skripsi	xlvi
9	Pengecekan Plagiarisme	lii

DAFTAR SINGKATAN

EC	= Ethical Clearance
KEPK	= Komisi Etik Penelitian Kesehatan
NREM	= Non-Rapid Eye Movement
NSF	= National Sleep Foundation
REM	= Rapid Eye Movement
SHI	= <i>Sleep Hygiene</i> Index
SMPIT	= Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu
WHO	= World Health Organization

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2026

ABSTRAK

Haikal Nizam Bayhaqi

Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Di Kabupaten Semarang

xvii + 72 Halaman + 12 Tabel + 2 Gambar + 9 Lampiran

Sleep hygiene merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan sebelum tidur untuk memfasilitasi tidur seseorang agar menjadi berkualitas. *Sleep hygiene* terdiri atas 2 dimensi yaitu perilaku dan lingkungan. Implementasi dari *sleep hygiene* yang baik dapat memperbaiki kualitas tidur remaja, sehingga hal tersebut akan berdampak pada performa akademik siswa. Penelitian mengenai *sleep hygiene* pada remaja masih sangat terbatas, terdapat perbedaan pembahasan dari penelitian sebelumnya yang meliputi karakteristik responden, lokasi, budaya responden, dan dimensi yang akan diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *sleep hygiene* pada remaja SMPIT di Kabupaten Semarang. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT). Teknik sampling menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) dengan 13 item pernyataan yang dianalisis secara univariat. Sebanyak 172 responden berpartisipasi dalam penelitian. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (53,5%), sebagian besar responden yaitu kelas 8 dan 9 (33,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja SMPIT di Kabupaten Semarang sebanyak 84,9% memiliki *sleep hygiene* sedang, 11,6% baik, dan 3,5% memiliki *sleep hygiene* buruk. Disimpulkan bahwa *sleep hygiene* remaja SMPIT di Kabupaten Semarang masih belum optimal. Selain itu, edukasi terkait *sleep hygiene* dapat dipertimbangkan untuk mendukung dan meningkatkan pengetahuan remaja agar dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik yang berguna untuk meningkatkan kinerja akademik siswa. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadi sumber literasi dan dapat mengembangkan kembali penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor yang memengaruhi *sleep hygiene* pada remaja seperti latar pendidikan orang tua, teknik parenting, dan faktor lainnya.

Kata kunci: *Sleep Hygiene*, Remaja, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka: 97 (2006-2026)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
June, 2026

ABSTRACT

Haikal Nizam Bayhaqi

Sleep Hygiene Among Adolescents at Integrated Islamic Junior High Schools in Semarang Regency

xvii + 72 Pages + 12 Tables + 2 Pictures + 9 Attachments

Sleep hygiene refers to a set of pre-sleep practices that support optimal sleep quality. It includes two main dimensions, namely behavioral and environmental factors. Proper implementation of sleep hygiene may improve adolescents' sleep quality and contribute to better academic performance. However, studies on adolescent sleep hygiene remain limited, with variations in respondent characteristics, research settings, cultural background, and examined dimensions. This study aimed to describe sleep hygiene among students of Islamic Integrated Junior High Schools (SMPIT) in Semarang Regency. A descriptive cross-sectional design was used. The population consisted of SMPIT adolescents selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Sleep Hygiene Index (SHI) questionnaire consisting of 13 items and analyzed using univariate analysis. A total of 172 respondents participated in the study. The results showed that most respondents were male (53.5%) and were in grades 8–9 (33.7%). The majority of students (84.9%) had moderate sleep hygiene, while 11.6% were categorized as good and 3.5% as poor. Overall, sleep hygiene among SMPIT students in Semarang Regency was in the moderate category, indicating suboptimal conditions. In conclusion, sleep hygiene among adolescents in SMPIT Semarang Regency is not yet optimal. Educational interventions regarding sleep hygiene are recommended to improve adolescents' knowledge and awareness, which may support better sleep quality and enhance academic performance. Future research is suggested to investigate contributing factors such as parental education level, parenting style, and other determinants that may influence sleep hygiene behavior and its impact on adolescent health outcomes.

Keywords: Sleep Hygiene, Adolescents, Sleep Quality

References: 97 2006–2026