

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Ajar Skripsi



Oleh

EKA BERLIAN AMANDA SETYA AGITHA

NIM 22020121130067

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JULI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah, saya:

Nama : Eka Berlian Amanda Setya Agitha
NIM : 22020121130067
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Panti Asuhan

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 (*data base*), mendistribusikannya, serta menyampaikan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk mengganggu 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, Juli 2025

Yang menyatakan



Eka Berlian Amanda Setya Agitha

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

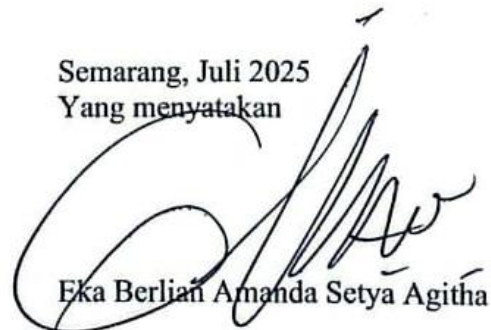
Nama : Eka Berlian Amanda Setya Agitha
Tempat/tanggal lahir : Blora, 11 Februari 2003
Alamat Rumah : RT 07/RW 02, Dusun Kenongogong, Desa
Panolan, Kecamatan Kedungtuban, Kabupaten
Blora, Provinsi Jawa Tengah
No. Telp : 081328474497
Email : ebasagit@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Panti Asuhan” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* ... dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut 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, Juli 2025
Yang menyatakan



Eka Berlian Amanda Setya Agitha

LEMBAR PERSETUJUAN

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

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Eka Berlian Amanda Setya Agitha

NIM : 22020121130067

Telah disetujui sebagai hasil penelitian dan dinyatakan telah
memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,



Madya Sulisno, S.Kep., M.Kes.
NIP. 197495952010121002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP.197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Eka Berlian Amanda Setya Agitha

NIM : 22020121130067

Telah diuji pada Juli 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Penguji I,



Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes.
NIP 197502122010122001

Penguji II,



Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep.
NIP 197502122010122001

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

Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Panti Asuhan”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kualitas tidur pada remaja yang tinggal di panti asuhan, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial, ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Tinggal di lingkungan panti asuhan dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kualitas tidur remaja, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan promotif dan preventif yang berbasis bukti.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari keterbatasan, baik dalam aspek waktu, sumber daya, maupun pengalaman. Oleh sebab itu, dengan rendah hati penulis membuka diri terhadap kritik dan saran yang konstruktif demi perbaikan dan pengembangan keilmuan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril, spiritual, maupun akademik, khususnya kepada para pembimbing, dosen, pengasuh dan remaja di panti asuhan yang menjadi responden, serta keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan semangat dan doa.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan kesehatan remaja, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang relevan dengan peningkatan kualitas tidur dan kesejahteraan remaja di lingkungan panti asuhan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, Juli 2025
Penulis

Eka Berlian Amanda Setya Agitha
NIM. 22020121130067

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dalam proses penyusunannya, penulis telah melalui berbagai tantangan dan rintangan. Namun, berkat kekuatan dari Allah SWT dan dukungan dari banyak pihak, setiap hambatan tersebut dapat dihadapi dan dilalui dengan lancar. Sebagai bentuk rasa syukur dan penghargaan yang mendalam, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan selama penyusunan skripsi ini. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Madya Sulisno, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan berharga dalam penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Sarah Ulliya, S.Kp., M.Kes. dan Ns.Elis Hartati, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji 1 dan 2 yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis
3. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Plt Ketua Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
4. Bapak Agus Santoso, Skp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Diponegoro.
5. Seluruh Dosen Pengajar dan Staff Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis dan bantuan selama menempuh studi.

6. Teristimewa kepada Keluarga tercinta (Ibu Siti Aminah, Adik Sifa Faradilla, Nenek Sukatmi dan Ayah Katmin yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk materi, motivasi, kasih sayang, kekuatan, nasehat dan doa yang dilangitkan tiada henti untuk putrinya yang tercinta.
7. Berbagai pihak dari Panti Asuhan Tarbiyatul Khasanah dan Panti Asuhan Al-Burhan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
8. Sahabat kontrakan dan Bandar Sholawat (Amahda, Ersya, Rahma, Fika, Nina, Risma, Yessy, Citra, Yudhansa, Ratih, Selia, Rani) yang telah menghibur, menemani dan memberikan banyak kenangan serta motivasi selama menempuh studi.
9. Sahabat PPK ORMAWA, yang telah menjadi teman seperjuangan dalam mewujudkan program kerja, berbagi semangat, dan menciptakan kenangan berarti yang turut membentuk kedewasaan saya sebagai mahasiswa.
10. Sahabat 4 Serangkai — Andin Pew, Andin Pek, dan Mao, terima kasih atas canda tawa, pelukan hangat, dan segala bentuk dukungan yang tidak pernah putus selama masa-masa penuh tekanan ini. Kalian adalah rumah yang selalu bisa saya pulang.
11. Sahabat KKN, yang telah menemani dalam suka dan duka, dalam kerja tim maupun momen kebersamaan yang sederhana. Terima kasih atas kebersamaan yang menyenangkan dan persahabatan yang tulus.

12. Rekan-rekan Program Studi Keperawatan Angkatan 21 yang tidak dapat penulis sebutkan Namanya satu per satu, yang selalu memberikan motivasi kepada penulis selama menjalani perkuliahan.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat.....	8
1.4.1 Bagi Peneliti.....	8
1.4.2 Bagi Perawat	9
1.4.3 Bagi Lembaga Panti Asuhan.....	9
1.4.4 Bagi Masyarakat	9
1.4.5 Bagi Penelitian Selanjutnya	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Konsep Tidur.....	11
2.1.1 Pengertian Tidur	11
2.1.2 Siklus Tidur	12
2.1.3 Kebutuhan Tidur pada Remaja	14
2.1.4 Kualitas Tidur.....	16
2.1.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	16
2.1.6 Dampak Kualitas Tidur Buruk	21
2.1.7 Aspek Kualitas Tidur.....	22
2.1.8 Komponen <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	25

2.2	Remaja di Panti Asuhan	27
2.2.1	Konsep Perkembangan Remaja	27
2.2.2	Pengertian dan Fungsi Panti Asuhan	30
2.2.3	Kehidupan Remaja di Panti Asuhan	32
2.2.4	Permasalahan Remaja di Panti Asuhan	33
2.3	Kerangka Teori	35
2.4	Kerangka Konsep	35
BAB III METODE PENELITIAN.....		36
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	36
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	37
3.2.1	Populasi Penelitian	37
3.2.2	Sampel Penelitian	37
3.2.3	Besar Sampel	39
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	39
3.4.1	Variabel Penelitian	39
3.4.2	Definisi Operasional	40
3.4.3	Skala Pengukuran	45
3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	45
3.5.1	Instrumen Penelitian	45
3.5.2	Uji Validitas dan Reabilitas	49
3.5.3	Pengumpulan Data	50
3.6	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	53
3.6.1	Teknik Pengolahan Data	53
3.6.2	Analisis data	57
3.7	Etika Penelitian	59
3.7.1	<i>Informed Consent</i> (penjelasan dan persetujuan)	59
3.7.2	<i>Anonymity</i> (menjaga kerahasiaan identitas)	60
3.7.3	<i>Beneficence</i> dan <i>non-maleficence</i> (bermanfaat dan tidak merugikan) ..	60
3.7.4	<i>Confidentiality</i> (kerahasiaan informasi yang diberikan)	61
3.7.5	<i>Justice</i> (Keadilan)	62
BAB IV HASIL PENELITIAN		63
4.1	Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Panti Asuhan	65
4.2	Kualitas Tidur Subjektif	65

4.3	Latensi Tidur	66
4.4	Durasi Tidur.....	66
4.5	Efisiensi Tidur	67
4.6	Gangguan Tidur.....	67
4.7	Penggunaan Obat Tidur	70
4.8	Disfungsi Siang Hari	70
4.9	Distribusi Kualitas Tidur Terhadap Karakteristik Responden	71
BAB V PEMBAHASAN.....		74
5.1	Gambaran Umum Kualitas Tidur Remaja di Panti Asuhan	74
5.2	Kualitas Tidur Subjektif	77
5.3	Latensi Tidur	78
5.4	Durasi Tidur.....	80
5.5	Efisiensi Tidur	82
5.6	Gangguan Tidur.....	83
5.7	Penggunaan Obat Tidur	85
5.8	Disfungsi Siang Hari	86
5.9	Keterbatasan Penelitian	88
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		89
6.1	Kesimpulan.....	89
6.2	Saran	90
6.2.1	Bagi Peneliti.....	90
6.2.2	Bagi Perawat	90
6.2.3	Bagi Lembaga Panti Asuhan.....	91
6.2.4	Bagi Masyarakat	91
6.2.5	Bagi Penelitian Selanjutnya	92
DAFTAR PUSTAKA.....		93
LAMPIRAN		ix

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
3.2.2	Distribusi Sampel	36
3.4.2	Definisi Operasional	41
3.6.1	Scoring Kuesioner PSQI	53
3.6.2	Coding Kuesioner Data Demografis	55
4	Distribusi Karakteristik Remaja di Pant Asuhan	64
4.1	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Remaja di Panti Asuhan	65
4.2	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Subjektif Remaja di Pant Asuhan	65
4.3	Distribusi Frekuensi Latensi Tidur Remaja di Panti Asuhan	66
4.4	Distribusi Frekuensi Durasi Tidur Remaja di Panti Asuhan	66
4.5	Distribusi Frekuensi Efisiensi Tidur Remaja di Pant Asuhan	67
4.6.1	Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Remaja di Pant Asuhan	67
4.6.2	Distribusi Frekuensi Jenis Gangguan Tidur Remaja di Pant Asuhan	68
4.7	Distribusi Frekuensi Penggunaan Obat Tidur Remaja di Pant Asuhan	69
4.8	Distribusi Frekuensi Disfungsi Siang Hari Remaja di Pant Asuhan	70
4.9	Distribusi Kualitas Tidur terhadap Karakteristik Responden	70

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	Kerangka Teori	34
2.	Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Permohonan Pengambilan Data Awal	ix
2.	Bukti Izin Penggunaan Kuesioner PSQI Versi Indonesia	x
3.	Kuesioner PSQI	xi
4.	Kuesioner Data Demografis	xii
5.	Lembar Persetujuan Wali	xiii
6.	Lembar Persetujuan Responden	xiv
7.	Ethical Clearance	xxv
8.	Surat Izin Penelitian	xxvi
9.	Hasil Uji Turnitin	xxviii
10.	Lembar Konsultasi	xxviii
11.	Catatan Hasil Konsul	xxx

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Juli, 2025

ABSTRAK

Eka Berlian Amanda Setya Agitha

Gambaran Kualitas Tidur pada Remaja di Panti Asuhan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang kompleks dan rentan terhadap gangguan tidur. Remaja di panti asuhan menghadapi tantangan lingkungan dan psikososial yang berbeda dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarga, sehingga berpotensi memengaruhi kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada remaja di panti asuhan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Sampel berjumlah 140 remaja dari dua panti asuhan di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang, dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner demografi dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur buruk (68,6%). Komponen kualitas tidur subjektif mayoritas berada dalam kategori cukup baik (60,7%). Latensi tidur sebagian besar tergolong baik (49,3%), sedangkan durasi tidur terbanyak berada pada rentang 5–6 jam per malam (41,4%), menunjukkan ketidaksesuaian dengan rekomendasi tidur remaja. Efisiensi tidur sebagian besar dalam kategori baik (76,4%). Gangguan tidur cukup tinggi, dengan 63,6% mengalami gangguan ringan. Sebagian besar responden tidak menggunakan obat tidur (90,7%). Disfungsi siang hari menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja mengalami gangguan dalam berbagai tingkat, dengan 20,7% mengalami disfungsi berat. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di panti asuhan mengalami kualitas tidur yang buruk, terutama pada aspek durasi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi siang hari. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi intervensi kesehatan tidur berbasis lingkungan dan psikososial di panti asuhan.

Kata kunci: kualitas tidur, remaja, panti asuhan, PSQI

Department of Nursing Science

Faculty of Medicine

Diponegoro University

July, 2025

ABSTRACT

Eka Berlian Amanda Setya Agitha

Overview of Sleep Quality Among Adolescents in Orphanages

ABSTRACT

Adolescence is a complex developmental stage and is vulnerable to sleep disturbances. Adolescents living in orphanages face different environmental and psychosocial challenges compared to those living with families, which can potentially affect their sleep quality. This study aimed to describe the sleep quality of adolescents in orphanages. A quantitative approach with a descriptive design was used. The sample consisted of 140 adolescents from two orphanages in Banyumanik District, Semarang City, selected using a total sampling technique. The research instruments were a demographic questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed that most adolescents had poor sleep quality (68.6%). The component of subjective sleep quality was mostly in the fairly good category (60.7%). Sleep latency was generally good (49.3%), while the most common sleep duration was 5–6 hours per night (41.4%), indicating a shortfall from the recommended sleep duration. Sleep efficiency was largely good, with 76.4% of adolescents having an efficiency rate above 85%. Sleep disturbances were relatively high, with 63.6% experiencing mild disturbances. The majority did not use sleep medication (90.7%). Daytime dysfunction showed that more than half of the respondents experienced varying degrees of impairment, with 20.7% reporting severe dysfunction. In conclusion, most adolescents in orphanages experienced poor sleep quality, particularly in terms of sleep duration, disturbances, and daytime dysfunction. These findings may serve as a basis for developing sleep health interventions tailored to the environmental and psychosocial context of institutionalized adolescents.

Keywords: *sleep quality, adolescents, orphanage, PSQI*