

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PAPUA RANTAU DI JAKARTA**

SKRIPSI



Oleh:

Veronika Doga

173112420170105

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2022**

**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PAPUA RANTAU DI JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan

Universitas Nasional

Jakarta



Oleh:

Veronika Doga

173112420170105

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2022**

SKRIPSI

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA PAPUA RANTAU DI JAKARTA**

Oleh:

Veronika Doga

173112420170105

Telah di pertahankan di hadapan penguji skripsi

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nasional

Pada Tanggal 24 Februari 2023

Pembimbing I



Ns. Aisyiah, M.Kep, Sp. Kep. Kom


Pembimbing II



Ns. Tommy JF Wowor, M.Kep, MM

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Dr. Retno Widowati, M.si.

Judul Skripsi : Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur
Pada Mahasiswa Papua Rantau Di Jakarta

Nama Mahasiswa : Veronika Doga

NPM : 173112420170105



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama Mahasiswa : Veronika Doga

NPM : 173112420170105

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas
Tidur Pada Mahasiswa Papua Rantau Di Jakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, 23 Februari 2023



Veronika Doga

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberikan Rahmat dan Karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul

“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Papua Rantau Di Jakarta”

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya campur tangan Tuhan, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya ucapkan „*puji syukur*„ beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Studi Keperawatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.,
3. Ibu Ns. Aisyiah, M. Kep, Sp. Kep. Kom. Selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Bapak Ns. Tommy JF Wowor, M.Kep, MM Selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.
5. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep, Sp.Kep.Kom Selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS. |

6. Seluruh dosen dan staf karyawan fakultas ilmu kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.
7. Ibunda Merry Itlay dan Alm. Ayahanda Hengky Doga tercinta, atas segala bantuan, bimbingan, motivasi dorongan, serta doa restu yang di berikan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
8. Kaka tersayang Marthen Doga, dan Adik-adik Tersayang Jhon Doga dan Thika Doga Walilo atas dorongan yang diberikan kepada penulis.
9. Seluruh mahasiswa papua di jakarta yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
10. Seluruh teman-teman Mahasiswa Papua di jakarta, yang telah menjadi bagian dari keluarga dirantau atas suport dan dorongan teman-teman semua.
11. Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari skripsi saya.

Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa.

Jakarta, 23 February 2023



Veronika Doga

Abstrak

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PAPUA RANTAU DI JAKARTA.

Veronika Doga, Aisyiah, Tommy JF Wowor.

Latar Belakang: Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, seseorang dikatakan telah mencapai tidur yang berkualitas apabila tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kurang tidur juga menyebabkan kelelahan, gangguan perhatian dan konsentrasi.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa papua rantau di jakarta.

Metodologi: Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa. Instrumen penelitian ini terdiri dari kuesioner tentang kualitas tidur, lingkungan fisik, frekwensi penggunaan gadget, dan perilaku merokok. “kuesioner dalam penelitian ini telah diuji reliabilitasnya dengan menggunakan uji alpha chronbach’s dengan nilai r 0,791”. Data dianalisis menggunakan descriptive statistic yaitu corrected item total correlation untuk mengetahui skor antara lingkungan fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa papua rantau di Jakarta.

Hasil Penelitian: hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara lingkungan fisik dengan kualitas tidur dengan Pvalue 0,038 ($< 0,05$). tidak terdapat hubungan antara frekwensi penggunaan gadget dengan kualitas tidur dengan Pvalue 0,310 ($> 0,05$). tidak terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur Pvalue 0,429 ($> 0,05$).

Kesimpulan: faktor lingkungan fisik terhadap kualitas tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa dan frekwensi penggunaan gadget dan perilaku merokok pada mahasiswa tidak dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa papua rantau di jakarta.

Saran: Diharapkan agar mahasiswa mampu menjaga lingkungan fisik mereka supaya tidak mengganggu kualitas tidur responden.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lingkungan Fisik, Frekwensi Penggunaan Gadget, Perilaku Merokok.

Perpustakaan : 49 Pustaka (1989-2021)

Abstract

FACTORS RELATED TO THE QUALITY OF SLEEP AMONG PAPUA OVERSEAS STUDENTS IN JAKARTA

Veronika Doga, Aisyiah, Tommy JF Wowor

Background: Sleep quality is a person's satisfaction with sleep, a person is said to have achieved quality sleep if he does not show feelings of fatigue, easily aroused and restless, lethargic, black around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, fragmented attention, headaches and frequent yawning or drowsiness. Lack of sleep also causes fatigue, impaired attention and concentration.

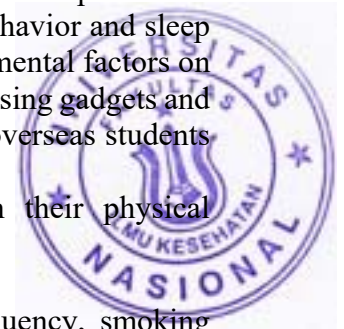
Objective: this study aims to identify the factors that affect the quality of sleep in overseas Papuan students in Jakarta.

Methodology: The research design is a quantitative study with a cross sectional approach. The sample technique used is total sampling. The sample in this study was 50 students. The research instrument consisted of questionnaires about sleep quality, physical environment, frequency of gadget use, and smoking behavior. "The reliability of the questionnaire in this study was tested using the Chronbach's alpha test with an r value of 0.791". Data were analyzed using descriptive statistics, corrected item total correlation to determine the score between the physical environment and sleep quality in Papuan overseas students in Jakarta.

Results: The results of this study showed that there was a relationship between the physical environment and sleep quality with a Pvalue of 0.038 (< 0.05). there is no relationship between the frequency of using gadgets and the quality of sleep with a P value of 0.310 (> 0.05). There is no relationship between smoking behavior and sleep quality with P value at 0.429 (> 0.05). **Conclusion:** physical environmental factors on sleep quality can affect sleep quality in students and the frequency of using gadgets and smoking behavior in students cannot affect sleep quality in Papuan overseas students in Jakarta.

Suggestion: It is hoped that students will be able to maintain their physical environment so as not to disturb the sleep quality of the respondents.

Keywords: sleep quality, physical environment, gadget usage frequency, smoking behavior. **References:** 49 (1989-2021).



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Kajian Teori	9
2.1.1. Definisi Tidur	9
2.1.1.1. Jenis-jenis Tidur	9
2.1.1.2. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal	12
2.1.1.3. Siklus Tidur	16
2.1.2. Kualitas Tidur	17
2.1.2.1. Pengukuran Kualitas Tidur	19
2.1.3. Gangguan Tidur	22
2.1.3.1. Insomnia	22
2.1.3.2. Hipersomnia	22
2.1.3.3. Parasomnia	23

2.1.3.4. Narkolepsi	23
2.1.3.5. Apnea Tidur dan Mendengkur	24
2.1.3.6. Mengigau	24
2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Kuantitas dan Kualitas Tidur	24
2.1.4.1. Definisi Lingkungan Fisik	24
2.1.4.2. Definisi Gadget dan Frekwensi Penggunaan Gadget.	29
2.1.4.3. Definisi Rokok dan Perilaku Merokok	31
2.2 Kerangka teori	34
2.3 Kerangka konsep	35
2.4 Hipotesis Penelitian	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
3.1. Desain Penelitian	37
3.2. Populasi dan Sampul	37
3.2.1. Populasi	37
3.2.2. Sampel	38
3.3. Waktu dan Tempat Penelitian	38
3.3.1. Waktu	38
3.3.2. Tempat	38
3.4. Variabel Penelitian	39
3.5. Definisi Operasional Penelitian	39
3.6 Instrumen Penelitian	41

3.7	Uji validasi dan reliabilitas	42
3.7.1	Uji Validasi	42
3.7.2	Uji Reabilitas.....	44
3.8	Prosedur Pengumpulan Data	45
3.9	Tahap pengelolaan data.....	45
3.10	Analisa Data	46
3.10.1	Analisa Univariat	46
3.10.2	Analisis Bivariat	47
3.11	Etika Penelitian	47
3.11.1	Prinsip Manfaat (beneficence).....	48
3.11.2	Prinsip Menghormati Hak Responden	48
3.11.3	Prinsip keadilan (justice)	49
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	50
4.1	Hasil penelitian	50
4.1.1	Analisis univariat	50
4.1.2	Analisis bivariat	52
4.2	Pembahasan.....	56
4.2.1	Analisis univariat	56
4.2.2	Analisis bivariat	61
4.3	Keterbatasan penelitian	66
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	67
5.1	Simpulan	67

5.2 Saran 67

DAFTAR PUSTAKA 69

LAMPIRAN 73



DAFTAR TABEL

Tabel		halaman
3.1	Tabel definisi operasional	40
3.2	Tabel Hasil Uji Validitas Lingkungan Fisik	43
3.3	Tabel Uji Reliabilitas Lingkungan Fisik	45
4.1.1.1	Distribusi frekwensi lingkungan fisik	51
4.1.1.2	Distribusi frekwensi penggunaan gadget	51
4.1.1.3	Distribusi frekwensi perilaku merokok.....	52
4.1.1.4	Distribusi frekwensi kualitas tidur	52
4.1.2.1	Hubungan antara lingkungan fisik dengan kualitas tidur.....	53
4.1.2.2	Hubungan antara frekwensi penggunaan Gadget dengan kualitas Tidur.....	54
4.1.2.3	Hubungan antara perilaku merokok dengan kualitas tidur.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Siklus Tidur Orang Dewasa	17
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	34
Gambar 2.3 . Kerangka Konsep.....	35

