

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES AKADEMIK
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I
SMA AL-QUDWAH *BOARDING SCHOOL***

SKRIPSI



Oleh:

DESFARA ANGGREANI

214201516062

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2025**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES AKADEMIK
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I
SMA AL-QUDWAH *BOARDING SCHOOL***

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



Oleh:

DESFARA ANGGREANI

214201516062

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

2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES AKADEMIK
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I
SMA AL-QUDWAH *BOARDING SCHOOL***

Oleh:

DESFARA ANGGREANI

NPM: 214201516062

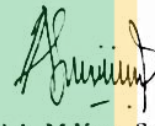
Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 18 Februari 2025

Pembimbing 1,



Ns. Intan Asri N., M.Kep., Sp.Kep.Kom

Pembimbing 2,



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

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



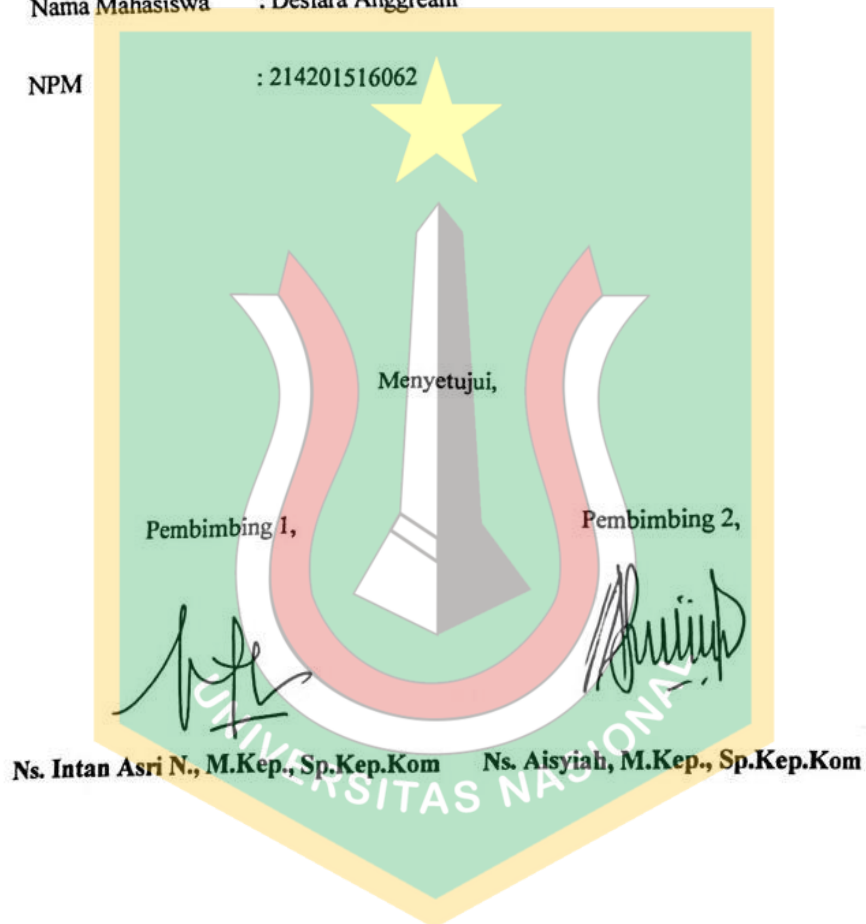

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Akademik Dengan
Kualitas Tidur Pada Siswa/I SMA Al Qud'wah *Boarding*
School

Nama Mahasiswa : Desfara Anggreani

NPM : 214201516062



HALAMAN PERSETUJUAN SESUDAH MAJU SIDANG SKRIPSI

Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Akademik Dengan
Kualitas Tidur Pada Siswa/I SMA Al-Qud'wah *Boarding*
School

Nama Mahasiswa : Desfara Anggreani

NPM : 214201516062

Menyetujui,

Penguji 1 : **Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep., Ph. D.** ()

Penguji 2 : **Ns. Intan Asri N., M.Kep., Sp.Kep.Kom** ()

Penguji 3 : **Ns. Aisyiah., M.Kep., Sp.Kep.Kom** ()

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Desfara Anggreani

NPM : 214201516062

Judul Penelitian : Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/I SMA Al Qud'wah *Boarding School*

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, 20 Desember 2024



(Desfara Anggreani)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Siswa/I SMA Al-Qudwah *Boarding School*”.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang turut membantu memperlancar proses pembuatan skripsi ini, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Prof Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Bapak Ns. Tommy F. Wowor, S.Kep., M.M, M.Kep.
3. Ibu Ns. Intan Asri Nurani, M.Kep., Sp.Kep.Kom. selaku pembimbing 1 yang telah memberikan dorongan, saran dan ilmu dalam proses pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom, selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan dan memberikan dukungan dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Ns Milla Evelianti Saputri, M.Kes, selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

6. Bapak Kamaruddin Salim, S.Sos., M.Si. selaku ketua biro kemahasiswaan yang selalu membantu, membimbing dan memberikan dorongan dalam berbagai kegiatan kompetisi serta kegiatan pengembangan diri lainnya selama menjadi mahasiswi di Universitas Nasional
7. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
8. Kepala sekolah, guru dan seluruh siswa/i SMA Al-Qudwah *Boarding School* yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
9. Ani Sumilih dan Priyanto selaku orang tua saya yang selalu memberi dukungan, doa dan masukan selama saya menjadi mahasiswi dan melakukan pembelajaran di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional
10. Priandita Setiyawan selaku kakak saya yang telah memberikan saya banyak pembelajaran dan semangat untuk menyelesaikan pendidikan ini dengan tepat waktu.
11. Beasiswa Eka Tjipta Foundation yang memberikan dukungan secara finansial selama masa perkuliahan akhir di tingkat sarjana dan masa perkuliahan selanjutnya di tingkat profesi.
12. Anastasya Nisfi Syahbani, Dian Ayu Setiawati, dan Jessica Triuli Adelia yang telah banyak memberikan bantuan dan selalu menemani segala rintangan kehidupan serta perkuliahan saya selama melakukan pembelajaran di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.

13. Suciana Nabila yang telah banyak memberikan kebahagiaan bersama dan membantu mengembalikan energi baik untuk melanjutkan aktivitas.

14. Semua teman kelas R.A Keperawatan Angkatan 2021 yang selalu memberikan banyak pembelajaran kehidupan baik suka maupun duka dan berbagi cerita bersama.

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 pembaca dan masyarakat.



Jakarta, 20 Desember 2024

(Desfara Anggreani)

Abstrak

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN STRES AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I SMA AL-QUDWAH BOARDING SCHOOL

Desfara Anggreani, Intan Asri Nurani, Aisyiah

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk menjadi masalah yang semakin umum di kalangan remaja, termasuk siswa/i pondok pesantren. Lebih dari 90% remaja di Indonesia tidur <8-10 jam sehari dan 10% remaja lainnya dilaporkan tidur <6 jam sehari. Selain itu, aktivitas fisik yang tidak teratur juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Banyaknya kegiatan siswa/i di usia remaja antara 12-18 tahun masih harus memiliki kebutuhan tidur sebanyak 8-9 jam per hari.

Tujuan: Mengkaji hubungan antara aktivitas fisik, stres akademik, dan kualitas tidur pada siswa/i SMA Al-Qudwah Boarding School. Dengan memahami faktor yang mempengaruhi kualitas tidur siswa/i pondok pesantren, diharapkan dapat ditemukan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur yang sehat.

Metodologi: Menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan sampel berjumlah 62 siswa/i SMA Al-Qudwah Boarding School. Teknik pengambilan total sampling menggunakan uji *pearson chi-square* dengan instrumen penelitian *International Physical Activity Questionnaire* mengukur aktivitas fisik, *Educational Stress Scale Adolescence* mengukur tingkat stress akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* mengukur kualitas tidur.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa/i SMA Al-Qudwah Boarding School banyak mengalami gangguan kualitas tidur sedang sejumlah 35,5%, aktivitas fisik responden memiliki kategori berat sebanyak 71%, stres akademik responden banyak memiliki kategori tinggi sejumlah 46,8%.

Simpulan: Ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,017 < \alpha (0,05)$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,782 > \alpha (0,05)$).

Saran: Diharapkan pihak sekolah dapat melakukan pengembangan peran guru bimbingan konseling dan membangun budaya belajar bersama sehingga dapat membantu mengatasi stres akademik terhadap kualitas tidur yang nantinya mampu berdampak baik terhadap kesehatan.

Kata Kunci: *Boarding School*, Aktivitas Fisik, Stres Akademik, Kualitas Tidur

Kepustakaan: 87 Pustaka (2015-2024)

Abstract

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND ACADEMIC STRESS WITH THE QUALITY OF SLEEP IN STUDENTS AL-QUDWAH SMA ISLAMIC BOARDING SCHOOL

Desfara Anggreani, Intan Asri Nurani, Aisyiah

Background: Poor sleep quality is increasingly common among adolescents, including boarding school students. Over 90% of Indonesian adolescents sleep less than 8–10 hours a day, and 10% sleep less than 6 hours. Irregular physical activity also affects sleep quality. Despite their busy schedules, students aged 12–18 still need 8–9 hours of sleep daily.

Objectives: This study examines the relationship between physical activity, academic stress, and sleep quality in Al-Qudwah Boarding School students. Understanding these factors may help develop effective interventions to improve sleep quality.

Methodology: This cross-sectional study involved 62 Al-Qudwah Boarding School students, using total sampling. The Pearson chi-square test was applied, with research instruments including the International Physical Activity Questionnaire for physical activity, the Educational Stress Scale for Adolescents for academic stress, and the Pittsburgh Sleep Quality Index for sleep quality.

Results: The results showed that 35.5% of Al-Qudwah Boarding School students had moderate sleep disturbances, 71% had high physical activity levels, and 46.8% experienced high academic stress.

Conclusion: There was a significant relationship between academic stress and sleep quality ($p\text{-value} = 0.017 < \alpha (0.05)$) and no significant relationship between physical activity and sleep quality ($p\text{-value} = 0.782 > \alpha (0.05)$).

Suggestion: Schools are encouraged to enhance the role of counseling teachers and promote a collaborative learning culture to reduce academic stress, improve sleep quality, and positively impact health.

Keywords: Boarding School, Physical Activity, Academic Stress, Sleep Quality

Bibliography: 87 References (2015-2024)

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR SKEMA	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Tinjauan Umum Remaja	9
2.1.2 Pengertian Boarding School	13
2.1.3 Pengertian Siswa	14

2.1.4 Tinjauan Umum Aktivitas Fisik	15
2.1.5 Tinjauan Umum Stres Akademik	20
2.1.6 Tinjauan Umum Kualitas Tidur	24
2.2 Kerangka Teori	38
2.3 Kerangka Konsep.....	39
2.4 Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	40
3.1 Desain Penelitian.....	40
3.2 Populasi dan Sampel	41
3.3 Lokasi Penelitian.....	41
3.4 Waktu Penelitian.....	41
3.5 Variabel Penelitian.....	42
3.6 Definisi Operasional Penelitian	42
3.7 Instrumen Penelitian.....	44
3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	48
3.9 Pengolahan Data	49
3.10 Analisa Data.....	50
3.11 Etika Penelitian	52
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	54
4.1 Hasil Penelitian	54
4.1.1 Hasil Uji Univariat.....	54
4.1.1 Hasil Uji Bivariat.....	56
4.2 Pembahasan Penelitian	58
4.3 Keterbatasan Penelitian	70

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1 Simpulan.....	71
5.2 Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	84



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Indikator Kuisisioner <i>Educational Stress Scale Adolescence</i>	24
2.2 Tingkatan Hasil Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	37
3.1 Definisi Operasional.....	43
4.1 Distribusi Frekuensi Kelas	53
4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik	54
4.3 Distribusi Frekuensi Stres Akademik.....	54
4.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	55
4.5 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur	55
4.6 Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur	56



DAFTAR SKEMA

Skema	Halaman
2.1 Kerangka Teori	38
2.2 Kerangka Konsep Penelitian	39



DAFTAR SINGKATAN

BKKB	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
BKR	: Bina Keluarga Remaja
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
ESSA	: <i>Educational Stress Scale Adolescence</i>
IPAQ	: <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
KBM	: Kegiatan Belajar Mengajar
MET	: Metabolic Equivalent
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
NTB	: Nusa Tenggara Barat
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RBL	: <i>Research Based Learning</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Konsultasi Skripsi (Pembimbing 1 dan 2)
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian dari Instansi Penelitian
- Lampiran 4 : Uji Kesamaan / Similaritas Naskah
- Lampiran 5 : *Informed Consent*
- Lampiran 6 : Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 : Master tabel
- Lampiran 8 : Hasil Output Analisis Data
- Lampiran 9 : Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 10 : Biodata Penulis

