

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI KELURAHAN KEBON JERUK
KOTA JAKARTA BARAT**

SKRIPSI



**Oleh
Listya Febriyanti
224201516011**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI KELURAHAN KEBON JERUK
KOTA JAKARTA BARAT**

SKRIPSI

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



Oleh
Listya Febriyanti
224201516011

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**ANALISIS FAKTOR-FAKTOR KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA DI KELURAHAN KEBON JERUK
KOTA JAKARTA BARAT**

Oleh :

Listya Febriyanti

224201516011

Telah dipertahankan di hadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 23 Februari 2026

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Dr. dr. Andi Julia Rifiana, S.H., M.Kes.


Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep.,M.KM.



HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG

Judul Skripsi : Analisis Faktor-faktor Kualitas Tidur Pada Remaja Di

Kelurahan Kebon Jeruk Jakarta Barat

Nama Mahasiswa : Listya Febriyanti

NPM : 224201516011

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan dalam sidang skripsi
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional pada
Semester Ganjil 2025/2026



Dr. dr. Andi Julia Rifiana, S.H., M.Kes.

Ns. Milla Evellanti Saputri, S.Kep.,M.KM.

HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG

Judul Skripsi : Analisis Faktor-faktor Kualitas Tidur Pada Remaja Di
Kelurahan Kebon Jeruk Jakarta Barat
Nama Mahasiswa : Listya Febriyanti
NPM : 224201516011



Menyetujui,

Penguji 1 : Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST M. Keb (.....)

Penguji 2 : Dr. dr. Andi Julia Rifiana, S.H.,M.Kes. (.....)

Penguji 3 : Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep.,M.KM. (.....)

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Listya Febriyanti

NPM : 224201516011

Judul Penelitian : Analisis Faktor-faktor Kualitas Tidur Pada Remaja

Di Kelurahan Kebon Jeruk Jakarta Barat

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan 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 2026



Listya Febriyanti

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Analisis Faktor-faktor Kualitas Tidur Pada Remaja di Kelurahan Kebon Jeruk Jakarta Barat”

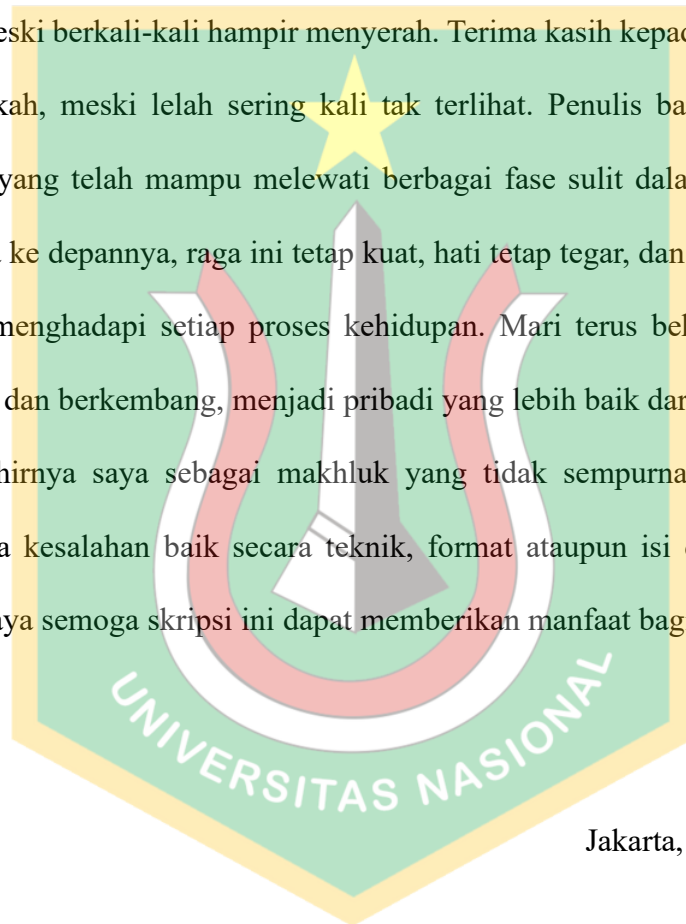
Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya Ridho Illahi, dukungan, bantuan, bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahilahi bilamin*” beserta terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Prof. Dr. Dra. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ns. Tommy J. F. Wowor, MM., M.Kep., PhD.
3. Ns. Rizqi Nursasmita, S.Kep.,M.Kep selaku dosen pembimbing Akademik yang telah membantu yang senantiasa mendampingi selama belajar di UNAS.
4. Dr. dr. Andi Julia Rifiana, S.H., M.Kes. selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan arahan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi sehingga penulis dapat menyelesaikan tepat waktu.
5. Ns. Milla Evelianti Saputri, S.Kep.,M.KM selaku dosen pembimbing 2 yang telah banyak memberikan arahan dan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi sehingga penulis dapat selesai tepat waktu.

6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di kampus FIKES UNAS.
7. Terima kasih kepada kelurahan, ketua RW, dan ketua RT, yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh responden saya di kelurahan Kebon jeruk RT 015 RW 004 yang sudah bersedia membantu dengan ikhlas dalam proses kesediaannya mengisi kuesioner yang telah saya ciptakan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Terima kasih untuk orang tua penulis ayah saya bapak wajiono dan ibu saya ibu Atik Prihatin terima kasih sudah berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang tidak sempat menjalani di bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
9. Terima kasih kepada adik saya Nur Annisafitri yang sudah membantu dan mendoakan penulis hingga menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Terima kasih untuk teman penulis yang sudah menemani dari SMP hingga sekarang Lidya Putri Nuraini, Riski Amelia Putri, Salsabilla Aprillia, dan Nisrina Nabila Putri Pebri yang sudah membantu dan menyemangati penulis hingga menyelesaikan tugas akhir ini
11. Terima kasih untuk teman penulis Sheila Ziqra Pratama, Teresia Enggelyn Hardyana, Putri Allya Zahra, Nabila Resti Aldani, Almalisa Widi Astuty, Deanra Luthfiadi Putri, Maulana Bayu Azi Saputra, Ristanti Miftah Nuraini, Surya Al Hafish dan Raihan Ramadhan yang sudah membantu dan menemani penulis selama masa perkuliahan.

12. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri, Listya Febriyanti. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan keraguan namun tetap dijalani, serta setiap ketakutan yang berhasil dilawan dengan keberanian. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski tidak semua hal berjalan sesuai harapan. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah. Terima kasih kepada raga yang terus melangkah, meski lelah sering kali tak terlihat. Penulis bangga kepada diri sendiri yang telah mampu melewati berbagai fase sulit dalam kehidupan ini. Semoga ke depannya, raga ini tetap kuat, hati tetap tegar, dan jiwa tetap lapang dalam menghadapi setiap proses kehidupan. Mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang, menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

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 masyarakat



Jakarta, 23 Februari 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Listya Febriyanti'. The signature is stylized and somewhat abstract, with several loops and a long horizontal stroke at the end.

Listya Febriyanti

ABSTRAK

ANALISIS FAKTOR KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI KELURAHAN KEBON JERUK JAKARTA BARAT TAHUN 2026

Listya Febriyanti, Andi Julia Rifiana, Milla Evelianti Saputri

Latar Belakang : Masa remaja merupakan periode perkembangan kritis yang memerlukan tidur berkualitas untuk mendukung kesehatan fisik, mental, sosial, dan emosional. Namun, perubahan pola tidur remaja sering menyebabkan penurunan kualitas tidur. Populasi remaja usia 15-19 tahun di Jakarta Barat cukup besar, yaitu 188.350 jiwa (23,4% dari total remaja DKI Jakarta), sehingga isu kualitas tidur mereka perlu mendapat perhatian. Studi di berbagai negara juga menunjukkan tingginya prevalensi kualitas tidur buruk pada remaja.

Tujuan : Penelitian mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di Kelurahan Kebon Jeruk Kota Jakarta Barat.

Metodologi : Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*.

Hasil Penelitian : Hasil menunjukkan jenis kelamin (P -value $0,012 < 0,005$), konsentrasi belajar (P -value $0,032 < 0,005$), adiksi internet (P -value $0,007 < 0,005$), tingkat stress (P -value $0,0032 < 0,005$), penggunaan obat-obatan (P -value $0,540 > 0,005$), aktivitas fisik (P -value $0,623 > 0,005$).

Simpulan : Bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin, konsentrasi belajar, adiksi internet dan tingkat stress. Pada penggunaan obat-obatan dan aktivitas fisik tidak terdapat hubungan dengan kualitas tidur.

Saran : Penelitian dapat menambah bahan kajian dan pustaka dalam mengkaji kualitas tidur, dan dikembangkan lebih lanjut melalui penambahan variabel faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur.

Kata kunci : Adiksi Internet, Aktivitas Fisik, Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, Tingkat Stress.

Referensi : 92 pustaka (2017-2025).

ABSTRACT

ANALYSIS OF SLEEP QUALITY FACTORS AMONG ADOLESCENTS IN THE KEBON JERUK VILLAGE, WEST JAKARTAIN 2026

Listya Febriyanti, Andi Julia Rifiana, Milla Evelianti Saputri

Background: Adolescence is a critical developmental period that requires adequate sleep quality to support physical, mental, social, and emotional health. However, changes in sleep patterns during adolescence often lead to a decline in sleep quality. The population of adolescents aged 15-19 years in West Jakarta is relatively large, totaling 188,350 individuals (23.4% of the total adolescent population in Jakarta), highlighting the importance of addressing sleep quality issues in this group. Studies conducted in various countries have also reported a high prevalence of poor sleep quality among adolescents.

Purpose: This study aimed to identify factors associated with sleep quality among adolescents in Kebon Jeruk district, West Jakarta. **Methods:** A quantitative approach with a descriptive-analytic design using a cross-sectional method. The sampling technique used was accidental sampling.

Results: The results showed significant associations between sleep quality and gender ($p=0.012$), learning concentration ($p=0.032$), internet addiction ($p=0.007$), and stress level ($p=0.0032$). In contrast, no significant associations were found between sleep quality and medication use ($p=0.540$) or physical activity ($p=0.623$).

Conclusion: There were significant relationships between sleep quality and gender, learning concentration, internet addiction, and stress level. However, medication use and physical activity were not associated with sleep quality among adolescents. **Suggestion:** This study may contribute to the existing body of knowledge variables that may influence sleep quality.

Keywords: internet addiction, learning concentration, physical quality, sleep quality, stress level.

Bibliography: 92 references (2017-2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SEBELUM SIDANG	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SETELAH SIDANG	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR SKEMA	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Kelurahan Kebon Jeruk	8
1.4.2 Bagi Remaja.....	8
1.4.3 Bagi Teman Sejawat.....	8
1.4.4 Bagi Peneliti.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Remaja.....	10

2.1.1 Pengertian.....	10
2.1.2 Klasifikasi	11
2.1.3 Tahap-tahap Perkembangan	11
2.1.4 Karakteristik Masa Remaja	12
2.1.5 Karakteristik Perkembangan Remaja Dalam Keperawatan	14
2.2 Kualitas Tidur.....	14
2.2.1 Pengertian.....	14
2.2.2 Aspek-aspek Kualitas Tidur	15
2.2.3 Tahapan Tidur.....	16
2.2.4 Dampak	18
2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	19
2.3 Jenis Kelamin	20
2.3.1 Pengertian.....	20
2.3.2 Karakteristik Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin	20
2.3.3 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Jenis Kelamin.....	22
2.4 Aktivitas Fisik	23
2.4.1 Pengertian.....	23
2.4.2 Manfaat	23
2.4.3 Tingkat Aktivitas Fisik	23
2.4.4 Jenis Aktivitas Fisik	25
2.4.5 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	25
2.4.6 Hubungan Kualitas tidur Terhadap Aktivitas Fisik.....	26
2.5 Adiksi Internet.....	27
2.5.1 Pengertian.....	27
2.5.2 Dampak	27
2.5.3 Hubungan Adiksi Internet Terhadap Kualitas Tidur	28
2.6 Konsentrasi Belajar	28
2.6.1 Pengertian.....	28
2.6.2 Indikator Konsentrasi Belajar	29
2.6.3 Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	29
2.6.4 Manfaat Konsentrasi Belajar.....	32
2.6.5 Hubungan Konsentrasi Belajar Terhadap Kualitas Tidur.....	33

2.7 Penggunaan Obat-obatan	34
2.7.1 Pengertian.....	34
2.7.2 Jenis Obat-obatan	35
2.7.3 Golongan Obat-obatan Berdasarkan Jenis	35
2.7.4 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Penggunaan Obat-obatan	38
2.8 Tingkat Stres	39
2.8.2 Klasifikasi Stress	40
2.8.3 Faktor Yang Mempengaruhi Stress	41
2.8.4 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stress.....	43
2.9 Literature Review	44
2.10 Kerangka Teori	46
2.11 Kerangka Konsep	47
2.12 Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
3.1 Desain Penelitian.....	48
3.2 Populasi dan Sampel	48
3.2.1 Populasi	48
3.2.2 Sampel.....	48
3.2.3 Teknik Sampling	50
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	50
3.4 Waktu Penelitian	50
3.5 Variabel Penelitian	51
3.6 Definisi Operasional.....	51
3.7 Instrumen Penelitian.....	53
3.7.1 Kualitas Tidur.....	53
3.7.2 Jenis Kelamin	56
3.7.3 Adiksi Internet	56
3.7.4 Aktivitas Fisik	57
3.7.5 Konsentrasi Belajar	58
3.7.6 Penggunaan obat-obatan	59
3.7.7 Tingkat Stress	59
3.8 Uji Validitas dan Rehabilitas	60

3.8.1 Uji Validitas.....	60
3.8.2 Uji Realibilitas	61
3.9 Prosedur Pengumpulan Data	61
3.10 Pengolahan Data.....	63
3.11 Analisis Data	65
3.11.1 Persiapan	65
3.11.2 Analisis Univariat.....	65
3.11.3 Analisis Bivariat	66
3.12 Etika Penelitian	66
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
4.1 Hasil Penelitian	68
4.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Dan Kelas	68
4.1.2 Hasil Univariat	69
4.1.3 Hasil Bivariat	72
4.2 Hasil Pembahasan	77
4.2.1 Analisis Univariat.....	77
4.2.1 Analisis Bivariat.....	81
4.3 Keterbatasan Peneliti.....	94
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	95
5.1 Simpulan	95
5.2 Saran.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN.....	107

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	51
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	68
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin.....	69
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Penggunaan Obat-obatan	69
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	70
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Adiksi Internet	70
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar.....	71
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Tingkat Stress.....	71
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	72
Tabel 4. 9 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur	72
Tabel 4. 10 Hubungan Penggunaan Obat-obatan Dengan Kualitas Tidur	73
Tabel 4. 11 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur	74
Tabel 4. 12 Hubungan Adiksi Internet Dengan Kualitas Tidur	74
Tabel 4. 13 Hubungan Konsetrasi Belajar Dengan Kualitas Tidur	75
Tabel 4. 14 Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur.....	76



DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	46
Skema 2. 2 Kerangka Konsep.....	47



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Golongan Obat Bebas	36
Gambar 2. 2 Golongan Obat Bebas Terbatas	36
Gambar 2. 3 Tanda Peringatan Penggunaan Obat.....	37
Gambar 2. 4 Golongan Obat Keras	37
Gambar 2. 5 Golongan Obat Narkotika	38



DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

NSF : *National Sleep Foundation*

BPS : Badan Pusat Statistik

CDC : *Centers for Disease Control and Prevention*

REM : *Rapid Eye Movement*

ACI : *American College of Insomnia*

KEMENKES : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

SSRI : *Selective Serotonin Reuptake Inhibitor*

ADHD : *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*

AUD : *Alcohol Use Disorder*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

IPAQ : *International Physical Activity Questionnaire*



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar Karakteristik Responden
- Lampiran 7 Instrumen Penelitian
- Lampiran 8 Data Master Hasil Penelitian
- Lampiran 9 Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 10 Dokumentasi
- Lampiran 11 Biodata
- Lampiran 12 Turnitin

