



TUGAS AKHIR – 33412201071

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA KELAS XI DI
MADARULAKHLAQ PAMEKASAN**

NIKEN ARDIA PRAMUDITA

NRP. 33412201091

Dosen Pembimbing I :

Honesty Pujiyani, M.Tr.Keb,

Dosen Pembimbing II :

Nindi Pramesthi, M.Keb,

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

JURUSAN KESEHATAN

POLITEKNIK NEGERI MADURA

SAMPANG

2025

TUGAS AKHIR



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA KELAS XI DI
MADARULAKHLAQ PAMEKASAN**

Laporan ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan
Diploma III Program Studi Keperawatan di Jurusan Kesehatan

Oleh:

NIKEN ARDIA PRAMUDITA

NRP. 33412201091

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
JURUSAN KESEHATAN
POLITEKNIK NEGERI MADURA TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG TUGAS AKHIR

Judul Tugas : Gambaran Kualitas Tidur Remaja Kelas XI Di Ma
Akhir Darul Akhlaq Pamekasan
NRP : 33412201091
Program Studi : D3 keperawatan
Jurusan : Kesehatan

Tugas Akhir ini telah diperiksa dan disetujui untuk diseminarkan.
Ditandatangani di Sampang, 26 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing I



Honesty Pujiyanti, M.Tr.Keb.
NIP. 199405102022032016

Pembimbing II



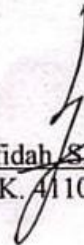
Nindi Pramesthi, M.Keb.
199012082022032011

Koordinator Program Studi
D3 Keperawatan



Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK. 4110181023

Ketua Jurusan
Kesehatan



Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 4110182016

LEMBAR PENGESAHAN

GAMBARAN KUALITAS TIDUR REMAJA KELAS XI MA DARUL AKHLAQ PAMEKASAN

Oleh :

NIKEN ARDIA PRAMUDITA

NRP. 33412201091

Tugas Akhir ini telah diseminarkan pada jumat, 12 Juni 2025
di Politeknik Negeri Madura
dan telah sesuai dengan ketentuan Pedoman Tugas Akhir
Politeknik Negeri Madura.

Disetujui oleh

1. Ns. Endang Fauziah S, S.Kep., M.Kep.
2. Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes.
3. Nuraini Fauziah, S.S.T., M.K.M
4. Honesty Pujiyani, M.Tr.Keb,
5. Nindi Pramesthi, M.Keb,

Tanda Tangan

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Mengetahui,

Ketua Jurusan
Kesehatan



Abdan Syakura, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIK. 4110181023

Koordinator Program Studi
D3 Keperawatan

Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIK. 4110182016

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya mahasiswa Politeknik Negeri Madura, Kementrian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi:

Nama : Niken Ardia Pramudita

NRP 33412201091

Jurusan : Kesehatan

Program Studi : D3 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa Tugas Akhir yang saya buat dengan judul:

- Gambaran kualitas tidur peserta didik kelas XI Di MA Darul Akhlaq di Desa Toronan Kec Pamekasan
- Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan literature hasil kuliah, survey, lapangan, bimbingan dengan dosen pembimbing dan pembimbing penelitian, melalui tanya jawab maupun asistensi serta buku-buku jurnal acuan yang tertera dalam referensi Tugas Akhir ini.
- Bukan merupakan duplikasi yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas/Pengurusan Tinggi lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu digunakan referensi pendukung untuk melengkapi informasi dan sumber informasi dengan dicantumkan melalui referensi yang semestinya.
- Bukan merupakan karya tulis terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera dalam referensi pada Tugas Akhir ini.

Jika terbukti saya tidak memenuhi apa yang telah saya nyatakan seperti apa yang diatas, maka Tugas Akhir saya ini dibatalkan.

Sampang, 26 Mei 2025



Niken Ardia Pramudita

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

MOTTO

Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al- Insyirah :5-6)

PERSEMBAHAN

KU PERSEMBAHKAN KARYA TULIS ILMIAH INI UNTUK

- bapak dan ibu serta keluarga besar tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material, karya tulis ilmiah ini sebagai bukti, hormat, bukti, dan rasa terimakasih yang tak terhinggal
- Dosen pembimbing karya tulis ilmiah ini senantiasa memberikan bimbngan serta tambahan ilmu dan pengalamanl
- teman teman mahasiswa keperawatan, dan terutama orang yang turut memberikan semangat demi kelancaran proses penyelesaian karya tulis ilmiah inil

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PESERTA DIDIK KELAS XI DI MA DARUL AHKLAQ

Nama : Niken Ardia Pramudita
NRP : 33412201091
Prodi : D3 Keperawatan
Dosen Pembimbing 1 : Honesty Pujiyani, M.Tr.Keb,
Dosen Pembimbing 2 : Nindi Pramesthi, M.Keb

ABSTRAK

Pendahuluan : Kualitas tidur yang buruk berdampak besar terhadap kesehatan fisik, mental, dan kinerja akademik remaja. Data menunjukkan banyak remaja mengalami gangguan tidur yang signifikan. Kurang tidur dapat memicu berbagai penyakit kronis serta menurunkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, upaya edukasi dan pencegahan sangat penting untuk meningkatkan kualitas tidur. **Metode** : Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data *cluster sampling* di dapatkan 32 responden. Data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan data kuesioner yang akan diisi oleh responden. Kuesioner yang dibagikan merupakan jenis kuesioner tertutup dengan jumlah 10 pertanyaan. Hasil data diolah dengan *Editing, coding, scoring, tabulating*. **Hasil** : Dari total responden sebanyak 32 orang termasuk dalam kategori memiliki kualitas tidur yang kurang. **Kesimpulan** : Kesimpulan penelitian tentang gambaran kualitas tidur peserta didik kelas xi di MA Darul ahklaq sebagian besar peserta didik memiliki kualitas tidur dengan kategori kurang.

SLEEP QUALITY OVERVIEW OF GRADE XI STUDENTS AT MA DARUL AHKLAQ

Name: Niken Ardia Pramudita

NRP: 33412201091

Study Program: D3 Nursing

Supervisor 1: Honesty Pujiyanti, M.Tr.Keb,

Supervisor 2: Nindi Pramesthi, M.Keb

ABSTRACT

Introduction: Poor sleep quality has a significant impact on adolescents' physical, mental, and academic health. Data shows that many adolescents experience significant sleep disturbances. Lack of sleep can trigger various chronic diseases and reduce immunity. Therefore, education and prevention efforts are very important to improve sleep quality. Method: This study uses a descriptive method. The cluster sampling data collection technique obtained 32 respondents. The data used in this study uses questionnaire data that will be filled out by respondents. The questionnaire distributed is a type with a total of 10 questions. The data results are processed by Editing, coding, scoring, tabulating. Results: Of the total respondents, 32 people were included in the category of having good sleep quality. Conclusion: The conclusion of the study on the description of the sleep quality of class XI students at MA Darul Ahklaq is that most students have good sleep quality.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal tugas akhir yang berjudul —Gambaran tingkat pengetahuan remaja terhadap anemia defisiensi zat besi di MA Darul Akhlaq tepat pada waktunya. Tujuan penulisan proposal tugas akhir adalah memenuhi salah satu persyaratan bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan pendidikan Diploma-3 Program Studi Keperawatan jurusan Kesehatan di Politeknik Negeri Madura.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Laily Ulfiyah, S.T., MT., Direktur Politeknik Negeri Madura.
2. M. Musta'in, S.T., MT., Wakil Direktur Bidang Akademik.
3. Abdan Syakura, Ns., M.Kep selaku Ketua Jurusan Kesehatan
4. Ns. Hilma Noviantri R, S.Kep., Ns., M.Kes Sekretaris Jurusan Kesehatan
5. Ns. Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes Koordinator Program Studi D3 Keperawatan
6. Honesty Pujiyanti, M.Tr.Keb, Pembimbing I
7. Nindi Pramesti, M.Keb, Pembimbing II
8. Para dosen dan tenaga kependidikan Politeknik Negeri Madura yang telah melayani mahasiswa selama penulis menempuh pendidikan di sini
9. Instansi terkait
10. Kedua orangtua saya dan saudara yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Teman-teman dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat saya sebut satu-persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam tugas akhir ini. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk tugas akhir ini.

Sampang, 17 Januari 2025

Niken Ardia Pramudita
NRP. 33412201091

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG.....	i
PROPOSAL TUGAS AKHIR.....	Error! Bookmark not defined.
1 LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
2 KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
BAB II	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Penelitian Terdahulu	4
2.2 Landasan Teori	6
2.2.1 Konsep Tidur.....	6
BAB III.....	21
METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Kerangka Kerja	22
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling.....	23
3.4 Identifikasi Variabel	23
3.5 Definisi Operasional	23
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data	24
3.7 Pengolahan Data	25
3.8 Analisa Data.....	27
BAB IV.....	29
HASIL DAN PENELITIAN	29

4.1	Hasil Penelitian	21
4.2	Pembahasan	22
BAB V		35
6.1	Kesimpulan	35
6.2	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....		36
LAMPIRAN		38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	16
Tabel 2.2 Jenis Pola Tidur Sesuai Spesifikasi Umur.....	24
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Tabel 3.1 Kerangka Konsep	44
Tabel 3.2 Kerangka Kerja.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Kuesioner Pengetahuan Anemia Pada Remaja.....	56
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	58
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	59
Lampiran 4 Surat Pengantar Pengambilan Data Awal Penelitian	60
Lampiran 5 Surat Balasan Permohonan Izin Pengambilan Data Awal Penelitian	61
Lampiran 6 Hasil Tabulasi Data Khusus.....	62
Lampiran 7 Tabulasi Tiap Item Pertanyaan	62
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian	62
Lampiran 9 Hasil Turnitin	63

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kualitas tidur adalah salah satu aspek penting yang berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik, mental, kinerja akademik remaja. Tantangan siswa seperti tuntutan akademik yang tinggi, kegiatan ekstrakurikuler, serta perubahan hormon yang alami selama masa pertumbuhan. Tidur yang berkualitas sangat penting bagi remaja, karena pada masa ini, tubuh mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Kurang tidur atau tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif, termasuk penurunan konsentrasi, masalah emosional, dan gangguan kesehatan fisik.

Penelitian terkait kualitas tidur yang dilakukan oleh zepp health secara global menemukan, setidaknya di 2021 rata-rata durasi tidur seseorang adalah 7 Jam 9 menit, terjadi penurunan sebanyak 2 menit jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Dan menariknya, pria jauh lebih cepat dalam durasi tidur jika dibandingkan dengan wanita, terdapat sekitar 15 menit lebih cepat. Di Asia Tenggara, disebutkan tingkat permasalahan kualitas tidur mencapai 30-10% populasi. Sedangkan di Indonesia menunjukkan angka 25-40% penduduk yang mengalami masalah tidur. Data spesifik kemenkes Jawa Timur menunjukkan bahwa masalah tidur dapat dialami oleh sekitar 30-45% penduduk.

Permasalahan tidur yang dibiarkan tanpa penanganan dapat membawa dampak serius, baik secara fisik maupun mental, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas hidup individu. Tidur yang tidak berkualitas atau kurang tidur secara konsisten dapat memicu berbagai masalah kesehatan yang berkepanjangan(Gurusinga 2020). Dalam aspek fisik, kurang tidur meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit

jantung. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat memicu peradangan dalam tubuh, yang memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada. Selain itu, sistem kekebalan tubuh juga melemah, membuat individu lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit lainnya (Tumanggor et al, 2022).

Selama ini pemerintah telah melakukan kegiatan untuk mengatasi dan mengurangi permasalahan kualitas tidur. Seperti mengadakan edukasi dan penyuluhan kesehatan, penerapan kebijakan aturan jam kerja dan melakukan cek kesehatan secara rutin. Perawat sebagai tenaga kesehatan perlu melakukan pencegahan primer untuk mengurangi terjadinya anemia. Upaya ini dapat dilakukan dengan melakukan edukasi terhadap siswa, menghindari konsumsi kafein dan makan berat di malam hari, dan mengadakan program kolaborasi antara guru dan wali murid.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Gambaran Kualitas Tidur peserta didik Kelas XI di Sekolah MA darul akhlaq

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah —Bagaimana Gambaran kualitas tidur peserta didik Kelas XI di MA Darul Akhlaq.

1.3 Tujuan Penelitian

Bertujuan untuk Mengetahui kualitas tidur Peserta Kelas XI Didik MA Darul Akhlaq.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat Menambah wawasan dan pengetahuan tentang kualitas tidur siswa, dan menjadi referensi untuk penelitian serupa di masa mendatang

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi agar dapat memberikan pengetahuan terutama Gambaran tingkat siswa tentang kualitas tidur peserta didik

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini bisa dijadikan tambahan pengetahuan terutama Gambaran tingkat siswa tentang kualitas tidur peserta didik

3. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan Gambaran kualitas tidur peserta didik

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini bisa digunakan sebagai referensi tambahan dan juga bisa dikembangkan untuk penelitian selanjutnya

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

Judul Penelitian Tahun terbit	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
1. Kualitas Tidur Terhadap Peserta didik Kelas xi di MA Darul Akhlaq		<i>kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional</i>	Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon Hasil analisis menunjukkan bahwa siswa dengan pola tidur baik lebih cenderung memiliki konsentrasi belajar tinggi (77,9%), sedangkan siswa dengan pola tidur buruk lebih cenderung mengalami konsentrasi rendah (52,6%). Uji statistik menghasilkan p-value 0,018, yang menunjukkan hubungan signifikan antara pola tidur dan tingkat konsentrasi belajar. Odds Ratio (OR) sebesar 3,922 menunjukkan siswa dengan pola tidur buruk memiliki peluang 3,9 kali lebih besar mengalami konsentrasi rendah dibandingkan siswa dengan pola tidur baik.
2. Memahami Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Keberhasilan Belajar Siswa		<i>kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kepustakaan.</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidur cukup memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk meningkatnya fungsi kognitif, mampu untuk mengelola stres, dan ketahanan tubuh yang baik. Kurang tidur, disisi lain, dapat mengganggu keterampilan siswa, menurunkan fungsi

			kekebalan tubuh, dan dapat mengganggu konsentrasi. Keberhasilan belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi, kualitas guru, dukungan dari keluarga begitupula dengan intelegensi dan faktor lingkungan. Kesimpulannya, tidur cukup dan berkualitas adalah merupakan hal yang penting dalam mendukung keberhasilan belajar, dan hal ini perlu untuk terus diperhatikan.
3.	Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar siswa	Prestasi Belajar	<i>Study Deskriptif Dengan Pendekatan ross sectional survey</i> Hasil penelitian ini menunjukkan Sampel berjumlah 116 orang laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 15–18 tahun. Untuk mengetahui distribusi lama tidur responden, digunakan kuesioner lama tidur sedangkan untuk menilai prestasi belajar digunakan nilai ujian mid semester. Hasil yang diperoleh disajikan dalam bentuk tabel distribusi responden dengan jumlah terbanyak sebesar 49,1% responden dengan prestasi tinggi dan cukup tidur. Sisanya terdistribusi di 22,4% responden berprestasi sedang dan cukup tidur, 6,0% responden berprestasi rendah namun cukup tidur. Ada juga 14,7%

responden berprestasi tinggi namun tidak cukup tidur, 6,9% responden berprestasi sedang namun tidak cukup tidur, serta 0,9% responden berprestasi rendah dan kurang tidur. Pada umumnya, siswa yang cukup tidur memiliki prestasi belajar yang tinggi.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Konsep Tidur

2.2.1.1 Definisi Tidur

Tidur adalah kondisi fisiologis yang diperlukan bagi tubuh dan pikiran untuk beristirahat dan memulihkan energi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tidur diartikan sebagai keadaan beristirahat dengan cara menutup mata dan tidak bergerak dalam jangka waktu tertentu, yang umumnya ditandai dengan penurunan kesadaran. Tidur juga merupakan proses alami yang penting untuk kesehatan fisik dan mental, yang terjadi secara teratur setiap malam, meskipun durasinya bisa berbeda bagi setiap individu (Azizah et al., 2022. 143)

Dalam pandangan para ahli, tidur merupakan proses kompleks yang melibatkan siklus tertentu untuk memperbaiki fungsi tubuh dan otak. Thomas Wehr, seorang ahli tidur, menjelaskan bahwa tidur adalah keadaan biologis yang diperlukan untuk pemulihan tubuh serta penyesuaian metabolisme (Klerman et al., 2021, p. 2). Tidur memungkinkan tubuh untuk melakukan perbaikan sel, memelihara sistem kekebalan tubuh, serta mengatur emosi dan kognisi. Selain itu, ahli tidur seperti William Dement menjelaskan bahwa tidur juga berperan dalam proses memori dan pembelajaran, yang terjadi melalui fase tidur REM (Rapid Eye Movement) yang intens (Mignot, 2020, p. 256).

Menurut tenaga medis, tidur adalah kondisi di mana tubuh dan otak beristirahat, dengan aktivitas fisik dan mental yang berkurang. Tidur memiliki dua fase utama, yaitu tidur non-REM (Rapid Eye Movement) dan tidur REM (Delfia et al, n.d. 2022, 14). Selama tidur non-REM, tubuh mengalami pemulihan fisik, pertumbuhan sel, dan penguatan sistem imun. Sementara itu, tidur REM berfungsi untuk konsolidasi memori dan pemrosesan emosi. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi kesehatan secara keseluruhan. Berdasarkan penelitian medis, kekurangan tidur dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental, meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, gangguan mood, serta gangguan kognitif seperti penurunan kemampuan memori. Oleh karena itu, tidur yang berkualitas sangat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran(Latifa, n.c., 2024. 353)

2.2.1.1 Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur adalah suatu proses biologis yang kompleks, melibatkan berbagai sistem tubuh, terutama sistem saraf pusat, hormonal, dan metabolik. Tidur tidak hanya penting untuk mengistirahatkan tubuh, tetapi juga memiliki peran krusial dalam pemulihan fisik, pembentukan memori, serta menjaga keseimbangan berbagai fungsi tubuh (Dian, et al, n.d.2022. 8). berikut beberapa hal yang terjadi pada fisiologi menurut (Andri et al., 2020. 129)

2.1) Sistem Pengaktivasi Retikulasi (RAS)

RAS adalah jaringan saraf yang terletak di batang otak, yang berfungsi mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat, termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. RAS terdiri dari berbagai neuron yang menghubungkan bagian-bagian otak yang lebih tinggi dengan struktur lebih rendah, memungkinkan pengaturan dan koordinasi berbagai fungsi tubuh.

2.2) Fase Tidur

Tidur terdiri dari dua tipe, yaitu rapid eye movement (REM) dan non-rapid eye movement (NREM).

2.1) Tidur REM

Fase REM ditandai dengan gerakan mata yang cepat dan peningkatan aktivitas otak yang mirip dengan saat bangun. Meskipun otak sangat aktif, tubuh dalam keadaan hampir lumpuh untuk mencegah gerakan fisik yang berlebihan. Pada fase ini, mimpi biasanya terjadi. Tidur REM penting untuk pemrosesan memori, konsolidasi informasi yang dipelajari sepanjang hari, serta kesehatan mental secara keseluruhan.

2.2) Tidur NREM

Tidur NREM terbagi menjadi tiga tahap, yang semakin dalam seiring berjalannya waktu:

- a. Tahap 1 (N1): Ini adalah tahap transisi dari keadaan terjaga menuju tidur. Gelombang otak mulai melambat, dan tubuh mulai merasa rileks. Pada tahap ini, seseorang masih mudah terbangun.
- b. Tahap 2 (N2): Gelombang otak semakin melambat, dan ada lonjakan aktivitas otak yang disebut spindles tidur. Fungsi tubuh seperti penurunan suhu dan detak jantung juga mulai terjadi. Pada fase ini, tidur mulai menjadi lebih dalam.
- c. Tahap 3 (N3): Ini adalah tidur dalam atau tidur gelombang lambat (slow-wave sleep), yang merupakan fase pemulihan tubuh yang paling penting. Selama tahap ini, tubuh melakukan perbaikan sel dan jaringan, serta produksi hormon pertumbuhan yang membantu memperbaiki kerusakan fisik.

2.3) Peralihan Antara NREM dan REM

Peralihan antara dua fase tidur ini dikontrol oleh inhibisi timbal balik antara neuron monoaminergik dan subset spesifik neuron kolinergik di dalam batang otak. Pada awal tidur, durasi tidur REM relatif singkat, hanya sekitar 10 menit. Namun, seiring berjalannya malam, durasi tidur REM meningkat, sementara tahap N3 menjadi lebih

singkat. Siklus tidur terus berlangsung sepanjang malam, dengan setiap siklus terdiri dari sekitar 75% tidur NREM dan 25% tidur REM. Sebagai contoh, pada awal tidur malam, seseorang mungkin mengalami satu siklus tidur dengan sedikit waktu REM, tetapi pada akhir tidur, siklus REM bisa berlangsung lebih lama—hingga 60 menit pada siklus terakhir tidur.

2.4) Efek Fisiologis

Tidur dapat menyebabkan penurunan laju pernapasan, penurunan respon ventilasi hipoksia dan hiperkapnia, penurunan tonus otot saluran napas, dan peningkatan resistensi saluran napas

2.2.1.2 Tahapan Tidur

Tahapan tidur adalah siklus yang terdiri dari beberapa fase yang terjadi secara berurutan selama tidur malam. Setiap fase memiliki fungsi dan peran yang berbeda untuk pemulihan tubuh dan otak. Tidur terbagi menjadi dua kategori utama: tidur NREM (Non-Rapid Eye Movement) dan tidur REM (Rapid Eye Movement). Siklus tidur ini berlangsung sekitar 90 menit, dan seseorang akan melalui beberapa siklus ini setiap malam (Devi & Heri, 2021. 9).

1. Tahap 1 (N1) - Tidur Ringan

Tahap pertama tidur, dikenal sebagai tidur ringan atau transisi dari terjaga menuju tidur, adalah fase awal tidur. Pada tahap ini, otak mulai melambat, dan gelombang otak menjadi lebih rendah frekuensinya. Waktu yang dibutuhkan untuk tahap ini cukup singkat, sekitar 5-10 menit. Selama tahap ini, tubuh mulai rileks, otot-otot terasa lebih longgar, dan detak jantung serta pernapasan mulai melambat. Pada tahap ini, seseorang sangat mudah terbangun, dan terkadang bisa mengalami sensasi jatuh atau terkejut yang disebut myoclonic jerks, di mana tubuh tiba-tiba bergerak atau terlonjak. Meskipun tidur, seseorang masih bisa terbangun dengan mudah oleh suara atau rangsangan ringan lainnya.

2. Tahap 2 (N2) - Tidur Sedang

Tahap kedua adalah tidur yang sedikit lebih dalam dibandingkan tahap pertama, namun masih tergolong ringan. Gelombang otak mulai melambat lebih lanjut, dan aktivitas listrik otak terlihat lebih teratur. Pada fase ini, tubuh semakin rileks, detak jantung dan pernapasan semakin melambat, suhu tubuh turun, dan otot-otot lebih terlepas. Selama tahap ini, terdapat fenomena khusus berupa *sleep spindles* (lonjakan singkat aktivitas gelombang otak yang intens) dan *K-complexes* (gelombang otak besar yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan terhadap gangguan eksternal). Tidur pada tahap ini berlangsung sekitar 20-25 menit, dan seseorang mulai berada dalam keadaan tidur yang lebih dalam, meskipun masih bisa terbangun dengan sedikit rangsangan.

3. Tahap 3 (N3) - Tidur Gelombang Lambat (Deep Sleep)

Tahap ketiga merupakan tidur paling dalam dan paling restoratif, yang juga disebut tidur *slow-wave sleep* (tidur gelombang lambat). Pada tahap ini, gelombang otak menjadi sangat lambat, yang dikenal sebagai gelombang delta. Tidur ini sangat penting untuk pemulihan fisik, pemulihan sel dan jaringan tubuh, serta perbaikan fungsi imun. Pada fase N3, tubuh benar-benar rileks. Otak tidak aktif dalam hal memproses informasi sehari-hari, melainkan fokus pada proses regenerasi. Hormon pertumbuhan dilepaskan dalam jumlah besar untuk membantu memperbaiki dan memperbarui jaringan tubuh yang rusak. Fase tidur ini berlangsung sekitar 20-40 menit pada siklus pertama tidur dan biasanya semakin singkat pada siklus-siklus tidur berikutnya.

4. Fase REM (Rapid Eye Movement) - Tidur dengan Mimpi

Setelah melewati fase NREM, tubuh memasuki fase tidur REM. Pada fase ini, aktivitas otak meningkat hampir setara dengan saat bangun, dan tubuh mengalami pergerakan mata yang cepat (*rapid eye movement*). Meskipun otak aktif, otot tubuh hampir lumpuh karena adanya *atonia*, yaitu ketegangan otot yang menurun secara signifikan,

untuk mencegah tubuh bergerak mengikuti mimpi. Tidur REM merupakan fase penting untuk pengolahan dan konsolidasi memori, pembelajaran, serta pengaturan emosi. Pada fase ini, seseorang cenderung mengalami mimpi yang lebih intens dan hidup. Fase REM pertama kali berlangsung sekitar 10 menit, tetapi durasinya semakin lama sepanjang malam, dengan siklus REM terakhir bisa berlangsung hingga 60 menit.

5. Siklus Tidur

Selama tidur malam, tubuh bergerak melalui siklus tidur NREM dan REM secara berulang-ulang. Siklus pertama tidur biasanya terdiri dari lebih banyak waktu di tahap NREM, terutama di tahap tidur gelombang lambat (N3), sementara siklus REM lebih pendek. Namun, seiring berjalannya malam, durasi tidur REM akan semakin panjang, sedangkan tahap tidur gelombang lambat (N3) semakin berkurang.

Secara keseluruhan, seorang dewasa yang sehat akan mengalami sekitar 4-6 siklus tidur setiap malam, dengan durasi tidur total sekitar 7-9 jam.

2.2.1.3 Fungsi Dan Tujuan Tidur

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang sangat penting bagi tubuh manusia, dan berperan dalam berbagai fungsi biologis yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Terutama tahap tidur NREM, memiliki peran penting dalam proses perbaikan dan pemulihan tubuh. Selama tidur, terutama pada fase tidur gelombang lambat (N3), tubuh memperbaiki jaringan yang rusak, membangun otot, dan meningkatkan kekebalan tubuh (Andri et al., 2020). Tidur REM, sangat penting untuk konsolidasi memori. Selama tidur, informasi yang diperoleh selama hari diproses dan disimpan dalam ingatan jangka panjang. Tidur membantu mengubah ingatan jangka pendek menjadi ingatan jangka panjang. Proses ini terjadi terutama selama tidur REM dan NREM, yang memungkinkan otak memproses pengalaman dan informasi yang baru dipelajari. Tidur, terutama REM, membantu mengatur perasaan dan

mengurangi stres emosional. Ini juga berperan dalam memperbaiki keseimbangan psikologis dan kesehatan mental secara umum. Kekurangan tidur dapat meningkatkan kecemasan, depresi, dan gangguan suasana hati lainnya (Deivi & Heiri, 2021).

2.2.1.4 Faktor Yang Memengaruhi Tidur

Tidur adalah proses fisiologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor utama yang memengaruhi tidur antara lain (Rizki, et al, n.d. 2021. 364):

1. Faktor Biologis

1.1 Siklus Sirkadian

Siklus ini adalah ritme tubuh yang mengatur waktu tidur dan bangun. Sistem ini dipengaruhi oleh cahaya, yang memberi sinyal kepada tubuh untuk tidur pada malam hari dan terjaga pada siang hari.

1.2 Kualitas dan Durasi Tidur

Kebutuhan tidur setiap individu bisa berbeda-beda, tergantung pada usia, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Remaja, misalnya, membutuhkan lebih banyak tidur dibandingkan orang dewasa.

1.3 Hormon

Hormon seperti melatonin (yang mengatur tidur) dan kortisol (yang berperan dalam stres) memiliki pengaruh besar terhadap tidur. Ketidakseimbangan hormon dapat menyebabkan gangguan tidur.

2. Faktor Psikologis

2.1 Stress dan Kecemasan

Tekanan mental, kecemasan, dan stres dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur nyenyak. Pikiran yang berlarut-larut tentang masalah sehari-hari dapat menghalangi tidur.

2.2 Depresi

Gangguan psikologis seperti depresi seringkali mempengaruhi kualitas tidur. Beberapa orang dengan depresi mengalami insomnia, sementara yang lainnya bisa tidur lebih lama dari biasanya.

2.3 Kondisi Emosional

Perasaan seperti kebahagiaan atau kesedihan juga dapat memengaruhi waktu tidur dan kualitas tidur.

1. Faktor Lingkungan

1.1 Kebisingan

Suara yang mengganggu, baik dari luar rumah atau dari lingkungan sekitar, dapat menyebabkan gangguan tidur. Tidur yang terganggu oleh kebisingan dapat mengurangi kualitas tidur.

1.2 Pencahayaan

Cahaya terang pada malam hari (misalnya dari layar perangkat elektronik) dapat mengganggu produksi melatonin dan mengacaukan ritme tidur tubuh.

1.3 Temperatur

Suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin bisa membuat tidur menjadi tidak nyenyak. Suhu yang nyaman sangat penting untuk tidur yang berkualitas.

2. Faktor Gaya Hidup

2.1 Aktivitas Fisik

Olahraga teratur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, namun olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur dapat meningkatkan energi dan membuat tidur menjadi lebih sulit.

2.2 Kebiasaan Makan dan Minum

Konsumsi makanan berat atau minuman berkafein (kopi, teh, cola) atau alkohol dekat dengan waktu tidur dapat mengganggu tidur. Kafein dan alkohol dapat mengganggu siklus tidur, meskipun alkohol bisa membuat seseorang cepat tidur tetapi tidak meningkatkan kualitas tidur.

2.3 Penggunaan Teknologi

Penggunaan perangkat elektronik (seperti smartphone, tablet, komputer) sebelum tidur dapat merusak kualitas tidur karena paparan cahaya biru yang menghambat produksi melatonin.

3. Faktor Kesehatan

3.1 Penyakit dan Gangguan Kesehatan

Penyakit tertentu, seperti gangguan pernapasan (misalnya sleep apnea), gangguan pencernaan (seperti refluks asam), atau gangguan nyeri kronis dapat mengganggu tidur.

3.2 Obat-Obatan

Beberapa jenis obat-obatan, termasuk obat penenang, antidepresan, atau obat antihipertensi, dapat memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, obat-obatan tertentu dapat menyebabkan rasa kantuk berlebihan atau insomnia.

3.3 Kehamilan

Wanita hamil seringkali mengalami perubahan dalam pola tidur, terutama pada trimester kedua dan ketiga, karena perubahan hormon dan kenyamanan fisik.

4. Faktor Sosial

4.1 Pekerjaan atau Aktivitas Sosial

Jadwal kerja yang tidak teratur, seperti kerja shift malam, atau kehidupan sosial yang padat dapat mengganggu pola tidur. Bekerja pada malam hari atau bepergian ke zona waktu yang berbeda dapat mengacaukan ritme sirkadian.

4.2 Keluarga

Kehidupan keluarga yang sibuk atau memiliki anak kecil yang membutuhkan perhatian sering kali mengganggu waktu tidur orang tua.

5. Faktor Usia

5.1 Anak-anak dan Remaja

Pada usia ini, kebutuhan tidur lebih banyak dan tidur yang berkualitas sangat penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Gangguan tidur seperti tidur larut malam atau tidur yang tidak teratur bisa memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental.

5.2 Lansia

Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur cenderung menurun. Lansia sering mengalami gangguan tidur seperti tidur lebih ringan dan sering terbangun di malam hari.

2.2.1.5 Kualitas Tidur

Kualitas tidur mengacu pada seberapa baik tidur yang seseorang alami, bukan hanya pada durasi tidur itu sendiri. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta berkontribusi pada kualitas hidup secara keseluruhan. Meskipun seseorang mungkin tidur cukup lama, tidur yang tidak nyenyak atau terputus-putus dapat mengurangi manfaat tidur tersebut bagi tubuh dan otak.

1. **Tidur Cepat Masuk Ke Fase Tidur Nyenyak**

Tidur yang berkualitas memungkinkan seseorang untuk segera memasuki fase tidur dalam (*deep sleep*), yang penting untuk pemulihan fisik dan mental.

2. **Bangun dengan Perasaan Segar**

Tidur yang berkualitas akan membuat seseorang merasa segar dan bertenaga ketika bangun, tanpa merasa lelah atau mengantuk.

3. **Terbangun Hanya Sese kali atau Tidak Terbangun Sama Sekali**

Tidur yang baik memungkinkan seseorang untuk tidur tanpa gangguan sepanjang malam. Bangun secara teratur atau terbangun untuk waktu yang lama bisa mengindikasikan kualitas tidur yang buruk.

4. **Tidur Yang Tidak Terputus**

Tidur yang berkualitas biasanya terjadi tanpa terbangun sepanjang malam. Tidur yang terputus-putus atau berulang kali bangun dapat mengganggu siklus tidur yang penting bagi tubuh dan otak.

2.2.1.6 Pengukuran Kualitas Tidur

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah salah satu alat ukur yang digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang (Zitser et al., 2022). Alat ini dirancang untuk mengevaluasi kualitas tidur dalam periode waktu satu bulan terakhir, dengan memperhatikan beberapa

aspek penting yang memengaruhi tidur, seperti durasi, gangguan tidur, dan perasaan setelah bangun. PSQI sering digunakan dalam penelitian dan praktik klinis untuk mengevaluasi gangguan tidur dan membantu mengidentifikasi masalah tidur yang mungkin perlu penanganan lebih lanjut. PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang terbagi dalam 7 komponen utama yaitu :

1. Durasi Tidur (*Sleep Duration*)

Mengukur berapa lama seseorang tidur dalam satu malam. Durasi tidur yang optimal berkisar antara 7 hingga 9 jam per malam. Durasi tidur yang kurang dari jumlah ini dapat menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

2. Gangguan Tidur (*Sleep Disturbances*)

Mengukur seberapa sering seseorang terbangun atau mengalami gangguan tidur sepanjang malam, seperti mimpi buruk atau gangguan lain (misalnya, gangguan pernapasan atau rasa cemas).

3. Latensi Tidur (*Sleep Latency*)

Menilai berapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur. Biasanya, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur adalah sekitar 15-20 menit. Waktu yang lebih lama bisa menunjukkan kesulitan tidur.

4. Efektivitas Tidur (*Sleep Efficiency*)

Menilai seberapa efektif seseorang menggunakan waktu tidur mereka. Efektivitas tidur dihitung dengan membandingkan jumlah waktu tidur dengan jumlah waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Nilai yang lebih rendah dari 85% menunjukkan kualitas tidur yang buruk.

5. Gangguan Pada Fungsi Sehari-hari (*Daytime Dysfunction*)

Mengukur seberapa besar dampak kualitas tidur terhadap kegiatan sehari-hari. Ini termasuk perasaan mengantuk atau kelelahan selama aktivitas siang hari, yang dapat mengindikasikan tidur yang tidak memadai atau terganggu.

6. Obat Tidur (*Sleep Medication*)

Menilai sejauh mana seseorang menggunakan obat tidur untuk membantu tidur. Penggunaan obat tidur secara teratur dapat menunjukkan adanya masalah tidur yang signifikan.

7. Kualitas Tidur Secara Umum (*Subjective Sleep Quality*)

Menilai bagaimana seseorang menilai kualitas tidurnya secara keseluruhan. Ini mencakup perasaan seseorang tentang tidur mereka, apakah mereka merasa tidur dengan baik atau tidak.

Setiap komponen dalam PSQI diberi skor dari 0 hingga 3, dengan angka yang lebih tinggi menunjukkan masalah tidur yang lebih besar. Skor pada setiap komponen dijumlahkan untuk menghasilkan total skor PSQI. Berikut adalah kategori skoring dan interpretasi skor (Zhang et al., 2020):

- 1) Baik = 75%
- 2) Cukup = 56%-74%
- 3) Kurang = <1-55%

3.1 Kerangka Konsep



3.2 Deskripsi Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep diatas menggambarkan kerangka konsep kualitas tidur peserta didik. Kualitas tidur, yang terdiri dari durasi tidur, perilaku tidur, kualitas tidur, dan faktor yang mempengaruhi tidur. Durasi tidur mengacu pada lamanya waktu yang digunakan untuk tidur setiap harinya. Waktu tidur merujuk pada keteraturan jadwal tidur, termasuk apakah seseorang tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari.

Kualitas tidur mencerminkan tingkat kenyamanan dan kedalaman tidur, yang menentukan apakah seseorang merasa segar setelah bangun. Sementara itu, frekuensi tidur menggambarkan seberapa sering pola tidur mengalami gangguan atau tidak teratur. Aspek-aspek dalam pola tidur ini kemudian berdampak pada konsentrasi belajar peserta didik, yang terdiri dari beberapa komponen. Kemampuan untuk fokus adalah salah satu komponen utama, dimana peserta didik yang memiliki pola tidur yang baik cenderung lebih mampu memusatkan perhatian pada materi pembelajaran. Selain itu, pola tidur yang sehat juga berkontribusi pada daya ingat yang lebih baik, memungkinkan peserta didik untuk menyimpan dan mengingat informasi dengan lebih efektif. Kemampuan menyelesaikan tugas juga dipengaruhi oleh pola tidur, karena tidur yang cukup dan berkualitas dapat meningkatkan efisiensi dan ketepatan dalam menyelesaikan berbagai tugas belajar.

Secara keseluruhan, bagan ini menyoroti pentingnya kualitas tidur yang sehat dalam mendukung keberhasilan belajar peserta didik melalui peningkatan fokus, daya ingat, dan kemampuan menyelesaikan tugas.

BAB III

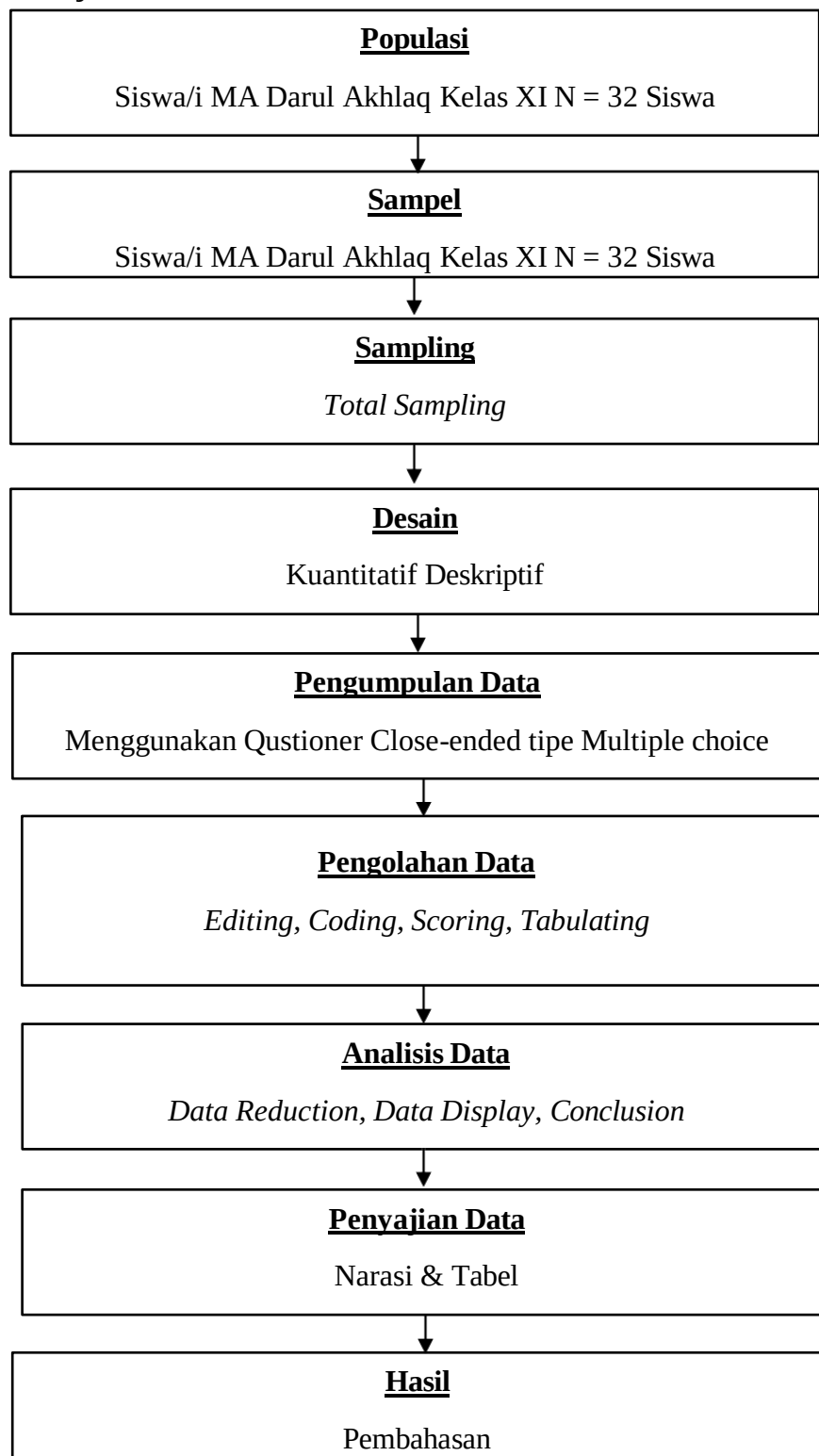
METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian adalah suatu prosedur sistematis yang digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasi data guna menjawab pertanyaan penelitian atau menguji hipotesis.

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian deskriptif adalah desain penelitian yang bertujuan untuk menganalisa data dengan menggambarkan suatu masalah atau data yang telah diperoleh. Pada penelitian ini variabel kualitas tidur diukur pada satu waktu yaitu pengetahuan kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur peserta didik di MA Darul Akhlaq.

3.2 Kerangka Kerja



Gambar 3.2 Kerangka Kerja Gambaran Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Ma Darsul Akhlaq

3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan kelompok individu atau objek yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini, populasi dapat didefinisikan sebagai semua remaja yang bersekolah di MA Darul Akhlaq. Populasi ini mencakup 32 siswa yang memenuhi kriteria usia dan status pendidikan yang relevan dengan penelitian tentang kualitas tidur.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diambil untuk dianalisis dalam penelitian. Sampel harus dapat mewakili populasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Dalam studi ini, sampel dapat terdiri dari sejumlah siswa yang dipilih dari MA Darul Akhlaq, sebanyak 32 siswa, tergantung pada ukuran populasi dan tujuan penelitian.

3.3.3 Sampling

Menurut Panudju & Kalalinggi (2024) teknik *sampling* yaitu suatu cara dalam pengambilan sampel. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu total *sampling*. Total sampling adalah metode pengambilan sampel dimana seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian. Pendekatan ini biasanya digunakan pada kelompok populasi yang terbatas jumlahnya, umumnya kurang dari 30 orang, dan sering disebut sensus karena mencakup seluruh anggota populasi tersebut. Dalam penelitian ini, sampel yang diteliti berjumlah 32 orang yang berasal dari sekolah MA Darul Akhlaq

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau karakteristik yang memberikan nilai beda terhadap suatu (benda, manusia, dan lain-lain). Variabel dalam penelitian ini adalah 1 variabel yaitu kualitas tidur siswa/i di-MA Darul Akhlaq Toronan .

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah rincian tentang batasan variabel yang dituju, atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2017).

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik Di Ma Darsul Akhlaq

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Kualitas Tidur Terhadap Peserta Didik	suatu respon remaja terhadap kualitas tidur peserta didik di MA Darul Akhlaq	1 Durasi tidur 2 Efisiensi tidur 3 Kualitas tidur 4 Gangguan tidur	kuesioner berbentuk skala likert	Ordinal	• <55%: Kurang • 56% - 74% : Cukup • 75% - 100% : Baik

3.6 Pengumpulan dan Analisa Data

3.6.1 Pengumpulan Data

1 Proses Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data untuk penelitian ini meliputi :

- Persetujuan pembimbing untuk penulisan karya ilmiah
- Permohonan izin penelitian kepada Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.
- Menghubungi calon responden setelah mendapatkan izin dari Ketua Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.
- Mengumpulkan data awal tentang jumlah siswa prasekolah di MA Darul Akhlaq 17 Desember 2024
- Peneliti mengumpulkan seluruh calon responden dalam satu waktu di MA Darul Akhlaq.
- Selain memberikan penjelasan tentang tujuan dan alasan, peneliti meminta calon responden untuk menandatangani surat persetujuan dan memberikan persetujuan informant.
- Setelah responden yang setuju Selanjutnya, lembar soal dalam bentuk kuesioner disebarkan melalui pembagian kuesioner dan diberikan kepada responden untuk mengisi dengan memilih salah satu jawaban yang tersedia dengan baik dan benar sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan.
- Mengumpulkan dan mengoreksi jawaban dari setiap responden serta

memberikan kode pada semua data yang terkumpul.

- i. Menentukan skor untuk setiap item pertanyaan
- j. Membuat tabulasi data yang diperoleh sesuai dengan pernyataan.
Membuat penyajian data kemudian dilakukan pembahasan dan penarikan kesimpulan dari hasil penelitian

2 Instrumen Pengumpulan Data

Kuesioner merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan (Hidayat, 2019). Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan bentuk pertanyaan tertutup (closed ended tipe Multiple choice.) Dalam kuesioner saya tersebut nantinya akan menggunakan 4 indikator yaitu durasi tidur, efisiensi tidur, kualitas tidur, gangguan tidur dengan 10 item pertanyaan (Suseno, Sulianti, Verina, & Riyadhi, 2020.)

3 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dimulai sejak penyusunan proposal karya tulis ilmiah sampai dengan sidang karya tulis ilmiah, penelitian ini dilakukan pada bulan november di MA Darul Akhlaq, Toronan, Pamekasan dengan subjek penelitian pola tidur terhadap konsentrasi belajar siswa MA Darul Akhlaq.

4. Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian melibatkan beberapa langkah penting untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan dapat dianalisis dengan akurat. Berikut adalah penjelasan mengenai langkah-langkah pengolahan data: *editing*, *coding*, *scoring*, dan *tabulating*.

1. *Editing*

Editing adalah proses memeriksa dan memperbaiki data yang telah dikumpulkan untuk memastikan bahwa data tersebut lengkap, konsisten, dan bebas dari kesalahan. Proses ini meliputi:

- 1) Memeriksa kuesioner untuk memastikan semua pertanyaan telah dijawab.
- 2) Mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan penulisan atau pengisian.
- 3) Mengklarifikasi jawaban yang ambigu atau tidak lengkap dengan menghubungi responden jika diperlukan.

2. *Coding*

Pengkodean data dilakukan penelitian pada item pertanyaan sebagai upaya mempermudah proses pengolahan data. Data yang diperoleh diproses dengan analisa data kategori yang ditentukan sebagai berikut:

Data umum :

- a). Perempuan = kode 1
- b). Laki – laki = kode 2
- a). Tingkat tidak ada tahun kode 1
- b). Tingkat < 5 tahun kode 2
- c). Tingkat > 5 tahun kode 3

Data khusus :

- a). Baik = diberi kode 1
- b). Cukup = diberi kode 2
- c). Kurang = diberi kode

3. Scoring

Peneliti memberikan skor pada setiap soal untuk membagi kategori dari suatu penelitian. Penentuan skor yaitu :

- a). Benar = 1
- b). Salah = 0

4. Tabulating

Peneliti menghitung hasil data yang telah dikumpulkan dan kemudian dihitung dengan rumus :

$$P = \frac{\sum f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = persentase

f=Jumlah nilai yang diperoleh

N= jumlah total responden

Nilai maksimal jawaban dari kuesioner adalah 100 dengan terendahnya adalah 0.

5. Interpretating

Interpretating adalah nilai presentase dari hasil penelitian. Dalam penelitian menurut (Wawan dan Dewi, 2019) data ini diinterpretasikan sebagai berikut:

Baik : 76-100%

Cukup : 56-75%

Kurang : <1-55%

4 Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan pola tidur dengan konsentrasi belajar siswa. Data diperoleh melalui kuesioner pertanyaan tertutup dengan skala Likert. Untuk mencari persentase dari data yang telah terkumpul dari 10 item pertanyaan menggunakan rumus :

$$Skor\ Total = \sum (Skor\ Responden \times Frekuensi\ Jawaban)$$

5. Etika Penelitian

Penelitian yang menggunakan subjek tidak boleh bertentangan dengan etika. Pada penelitian ini peneliti akan mengajukan permohonan kepada pihak terkait.

a) Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan informed consent sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan untuk menjadi responden (Aziz HA, 2007). Tujuan informed consent adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian, serta mengetahui dampaknya.

b) *Anonymity* (Tanpa Nama)

Menurut Aziz HA (2007) masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

c) *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah- masalah lainnya (Aziz HA, 2007). Dan hanya dipublikasikan dalam bentuk laporan sebagai tugas akhir pada program studi D III Keperawatan Politeknik Negeri Madura.

6. Keterbatasan

Keterbatasan peneliti saat penelitian yakni tempat penelitian merupakan sekolah bernaungan pondok. Sehingga beberapa responden yang ber-asrama di pondok tidak menggunakan HP. Beberapa responden meminjam HP responden lainnya untuk mengisi kuesioner. Sehingga peneliti memakan waktu cukup lama dalam penelitian ini. Sebagai solusinya, peneliti memberikan waktu tambahan dan fleksibel dalam pengumpulan data agar seluruh responden tetap dapat berpartisipasi.

BAB IV

HASIL DAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Gambaran umum tempat penelitian

Hasil penelitian tentang Gambaran Kualitas tidur Terhadap Peserta Didik Kelas XIDiMA Darul Akhlaq yaitu penyampaian hasil dari pengumpulan data yang di dalamnya terkait dengan data umum dan data khusus. Data umum berupa karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan umur, data khusus berupa bagaimana tingkat siswa tentang kualitas tidur peserta didik kelas xi di MA Darul Akhlaq.

1. Deskripsi tempat penelitian

1. Geografi

Sekolah MA Darul Akhlaq memiliki luas tanah 9.000 m dan terletak di pinggir jalan raya sebelah selatan tempatnya di desa toronan kecamatan Pamekasan batas-batas wilayah MA Darul Akhlaq yaitu sebelah utara perbatasan dengan sawah dan sebelah selatan jalan perbatasan dengan jalan raya (data Sekunder, 2025)

2. Demografi

Warga MA Darul Akhlaq terdiri 466 orang diantaranya yaitu peserta didik yang berjumlah 230 dimana terdapat siswa sebanyak 150 dan siswi sebanyak 86 serta tenaga pendidik dan kepala sekolah yang berjumlah 11 orang (data Sekunder, 2025)

3. Sarana dan prasarana

MA Darul Akhlaq memiliki prasarana sebanyak 16 ruangan di antaranya yaitu ruang kelas, ruang perpustakaan, ruang laboratorium, ruang praktik, ruang pimpinan, ruang guru, ruang ibadah, ruang makan, ruang toilet, ruang gudang, ruang sirkulasi, tempat bermain atau olah raga ruang TU, ruang konseling, ruang osis, ruang bangunan (data Sekunder. 2025).

4.1.2 Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian data umum

1) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Hasil penelitian terkait distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin remaja di MA Darul Akhlaq Pamekasan disajikan table 4.1

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja MA Darul Akhlaq

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki-laki	14	44%
2	Perempuan	18	56%
	Total	32	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 orang (56%).

2. Hasil penelitian data khusus

a) Kualitas tidur

No.	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang	17	53%
2.	Cukup	7	22%
3.	Baik	8	25%
	Total	32	100%

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan table 4.2 diketahui bahwa dari 32 responden, sebagian besar atau sebanyak 17 orang (53%) memiliki kualitas tidur yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami gangguan dalam aspek tidur yang bisa meliputi durasi, efisiensi, maupun kualitas subjektif dari tidur itu sendiri. Sebagian kecil responden yang memiliki kualitas tidur cukup berjumlah 7 orang (22%) dan responden dengan kualitas tidur baik hanya sebanyak 8 orang (25%).

4.2 Pembahasan data khusus kualitas tidur

Berdasarkan table 4.2 diketahui bahwa dari 32 responden, sebagian besar atau sebanyak 17 orang (53%) memiliki kualitas tidur yang kurang.

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Pelajar atau remaja sangat rentan mengalami kualitas tidur yang buruk karena jam normal yang seharusnya digunakan untuk tidur dialih fungsikan oleh remaja untuk mengerjakan tugas. (Mignot, E. (2020).

Menurut Rodrigues, A. R (2024), kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu untuk menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Kualitas tidur dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni psikologis, fisiologis dan lingkungan yang dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidak bergantung pada kuantitasnya namun dipengaruhi oleh faktor yang sama. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur adalah persepsi subjektif mengenai kepuasan terhadap tidurnya, yang terukur melalui aspek-aspek seperti efisiensi tidur, lamanya waktu untuk tertidur, durasi tidur total, serta durasi terbangun setelah mulai tidur.

Kualitas tidur merupakan hal yang paling menentukan dari manfaat tidur itu sendiri. Tidur yang berkualitas mampu memperbaiki fungsi kognitif, memperkuat sistem imun, dan menjaga keseimbangan hormon tubuh. Menurut saya, kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh lingkungan tidur (kebisingan, cahaya), kondisi psikologis (stres, kecemasan), serta kebiasaan menjelang tidur seperti penggunaan gadget. Sayangnya, banyak orang mengukur kualitas tidur hanya dari durasinya, padahal kedalaman tidur dan perasaan segar setelah bangun jauh lebih penting.

BAB V

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden di MA Darul Akhlaq memiliki kualitas tidur yang kurang. Beberapa aspek seperti durasi, efisiensi, dan frekuensi gangguan tidur menunjukkan adanya permasalahan yang memengaruhi kualitas tidur siswa. Hal ini memberikan gambaran bahwa kualitas tidur peserta didik masih perlu mendapat perhatian agar mendukung aktivitas belajar mereka secara optimal

6.2 Saran

1. Bagi instansi pendidikan

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan di lapangan agar dapat dijadikan masukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi pedoman dan bimbingan bagi generasi penerus

2. Bagi tempat Penelitian

Meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya menjaga pola hidup terutama menjaga kualitas tidur agar meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah dengan didukung oleh peran kedua orang tua serta guru sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan secara optimal dan pencegahan dari berbagai macam penyakit serta efek yang tidak diinginkan dari kualitas tidur yang buruk. agar para siswa lebih memahami pentingnya kualitas tidur untuk kesehatan

3. Bagi peneliti selanjutnya

Setelah dilakukan penelitian ini, maka disarankan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor faktor penyebab kualitas tidur yang buruk dan hubungannya pada peserta didik di MA Darul Akhlaq

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Ramon, A., Padila, P., Sartika, A., & Putriana, E. (2020). Pengalaman Pasien ODHA dalam Adaptasi Fisiologis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(2), 127–141. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i2.1397>
- Angels, M. R., Marunduh, S. R., & Rampengan, J. J. V. (2021). Gambaran durasi tidur pada remaja dengan kelebihan berat badan. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 1(2), 849–853. <https://media.neliti.com/media/publications/62655-ID-gambaran-durasi-tidur-pada-remaja-dengan.pdf>.
- Azizah, U. N., Wurjanto, M. A., Kusariana, N., & Setyawan Susanto, H. (n.d.). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kontrol Glikemik pada Penderita Diabetes Melitus : Systematic Review*.
- Chelsea1, L. N. (n.d.). Hubungan antara kecanduan smartphone dengan kualitas tidur remaja. In *Indonesian Journal of Business Innovation* (Vol. 1, Issue 1).
- Devi, N. K. A., & Heri, M. (2021). Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada anak :literature review. *Jurnal online keperawatan indonesia*, 4(1), 7–16. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v4i1.1444>
- Faridah, N., & Sari, D. P. (2021). Prevalensi gangguan tidur setiap tahun semakin naik, hal ini juga sesuai dengan pertambahan usia dan penyebab lainnya. *Jurnal Analis*, 1(1), 1–10. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/analisis/article/download/601/430>
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Fatahilah, A., & Firlando, R. (n.d.). *tingkat konsentrasi atlet kota lubuklinggau*.
- Jurnal Kesehatan Komunitas. (2021). Gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 7(2), 123–130. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/9523>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Kebutuhan tidur sesuai usia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Khairiyah, K. Y., & Sanusi, R. (2022). Pengembangan billiard mini untuk meningkatkan konsentrasipada anak autis. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 11(2), 446. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v11i2.8543>
- Klerman, E. B., Barbato, G., Czeisler, C. A., & Wehr, T. A. (2021). Can People Sleep Too Much? Effects of Extended Sleep Opportunity on Sleep Duration and Timing. *Frontiers in Physiology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.792942>
- Mauliku, N. E., Hidayat, A. A., & Susilowati, S. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur pada perawat di instalasi rawat inap

- bagian D3 RSUD Cibabat tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 34–39.
<https://ojslast.institutkesehatanimmanuel.ac.id/index.php/JIKI/article/download/118/pdf/353>
- Mignot, E. (2020). In memoriam: William Charles —Bill Dement, MD, Ph.D., Father of Sleep Medicine (1928–2020). *Sleep and Vigilance*, 4(2), 255–257.
<https://doi.org/10.1007/s41782-020-00099-0>
- Rodrigues, A. R., & rekan. (2024). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Medicina (Kaunas)*, 60(6), 983. <https://doi.org/10.3390/medicina60060983>
- Sutrisno, A., Sukartini, T., & Wahyuni, C. U. (2017). Efisiensi tidur mahasiswa berdasarkan kalkulasi jam tidur dan bangun. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 5(2), 47–54.
<https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/download/263/186/2164>
- Yandi, A., Nathania, A., Putri, K., & Syaza, Y. (n.d.). *Faktor-Faktor Yang Mempengarui Hasil Belajar Peserta Didik (Literature Review)*.
<https://doi.org/10.38035/jpsn.v1i1>
- Zhang, C., Zhang, H., Zhao, M., Li, Z., Cook, C. E., Buysse, D. J., Zhao, Y., & Yao, Y. (2020). Reliability, Validity, and Factor Structure of Pittsburgh Sleep Quality Index in Community-Based Centenarians. *Frontiers in Psychiatry*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573530>
- Zitser, J., Allen, I. E., Falgàs, N., Le, M. M., Neylan, T. C., Kramer, J. H., & Walsh, C. M. (2022). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) responses are modulated by total sleep time and wake after sleep onset in healthy older adults. *PLoS ONE*, 17(6 June). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270095>

Lampiran 1 Surat Pengantar Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI MADURA

Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur
69281 Telp : (0323) 3281671
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 3544/PL34.1/DV.01.18/2024
Perihal : Surat Pengantar Pengambilan Data Awal Penelitian

4 Desember 2024

Kepada
Yth. Kepala Sekolah MA Darul Akhlaq

di Tempat

Sehubungan dengan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Niken Ardia Pramudita
NRP : 33412201081
Program Studi : D3 Keperawatan
Judul TA : Gambaran Pola Tidur Terhadap Peserta Didik

Untuk melakukan Pengambilan Data Awal Penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR.

Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Penelitian

**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM DARUL AKHLAQ**
MADRASAH ALIYAH DARUL AKHLAQ
NSM : 131235280020
Alamat : Kompleks PP. Darul Akhlaq Desa Toronan Kec. Pamekasan
Kab. Pamekasan 69301 PO BOX 157 Madura Telp. (0324) 324013
STATUS TERAKREDITASI B E-mail : ma.darulaapmk@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
Nomor : 028/MA.DA/SKTMP /SR-05/I/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **BADRUS SYAMSIH, SE**
Jabatan : Kepala MA Darul Akhlaq
Alamat Madrasah : Kompleks PP. Darul Akhlaq Dsn. Tengah Desa Toronan

Menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : **NIKEN ARDIA PRAMUDITA**
NIM : 33412201091
Fakultas/Prodi : Politeknik Negeri Madura / Keperawatan

Telah melakukan Penelitian data awal di Lembaga Pendidikan MA. Darul Akhlaq Toronan Pamekasan dengan judul "**Gambaran Pola Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Peserta Didik di MA. Darul Akhlaq**" . di mulai tanggal 05 Desember 2024.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pamekasan, 11 Januari 2025
Kepala Madrasah

BADRUS SYAMSIH, SE



Lampiran 3 Lembar Surat Pengantar Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI

POLITEKNIK NEGERI MADURA

Jalan Raya Camplong Km. 4 Taddan Camplong Sampang Jawa Timur
69281 Telp : (0323) 3281671
Laman: www.poltera.ac.id

Nomor : 0635/PL.34.1/DV.01.18/2025
Perihal : Surat Pengantar Penelitian

16 Mei 2025

Kepada
Yth. Kepala Sekolah MA Darul Akhlaq

di Tempat

Sehubungan dengan Penelitian Karya Tulis Ilmiah (KTI) mahasiswa Politeknik Negeri Madura (POLTERA), maka bersama ini kami merekomendasikan 1 (Satu) mahasiswa berikut:

Nama : Niken Ardia Pramudita
NRP : 33412201091
Program Studi : D3 Keperawatan
Judul TA : Gambaran Kualitas Tidur Terhadap Peserta Didik Kelas XI Di MA Darul Akhlaq

Untuk melakukan Pengambilan Data Awal Penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin. Demikian surat pengantar ini dibuat, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wakil Direktur Bidang Akademik



M. Musta'in, M.T.
NIP. 198201252014041001

Lembar 4 Lembar Surat izin Penelitian

 **YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM DARUL AKHLAQ**
MADRASAH ALIYAH DARUL AKHLAQ
NSM : 131235280020
Alamat : Kompleks PP. Darul Akhlaq Desa Toronan Kec. Pamekasan
Kab. Pamekasan 69301 PO BOX 157 Madura Telp. (0324) 324013
STATUS TERAKREDITASI B E-mail : ma.darlagpmb@gmail.com

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN
Nomor : 011/MA.DA/SKTMP /SR-05/IV/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **BADRUS SYAMSIH, SE**
Jabatan : Kepala MA Darul Akhlaq
Alamat Madrasah : Kompleks PP. Darul Akhlaq Dsn. Tengah Desa Toronan

Menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : **NIKEN ARDIA PRAMUDITA**
NIM : 33412201091
Fakultas/Prodi : Politeknik Negeri Madura / Keperawatan

Telah melakukan Penelitian di Lembaga Pendidikan MA. Darul Akhlaq Toronan Pamekasan dengan judul “ **Gambaran Kualitas Tidur Peserta Didik Kelas XI di MA. Darul Akhlaq**”.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pamekasan, 27 April 2025
Kepala Madrasah

BADRUS SYAMSIH, SE



Lampiran 5 Lembar Permohonan menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Yang terhormat, calon responden penelitian. Perkenalkan nama saya "Niken Ardia Pramudita" saya adalah mahasiswa tingkat akhir prodi D3 Keperawatan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Madura.

Saat ini saya sedang menyusun penelitian yang berjudul "**GAMBARAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS XI DI MADARUL AKHLAQ**", saya sangat membutuhkan bantuan bapak/ibu/ saudara untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini untuk menjadi responden penelitian, sebagai bentuk etika penelitian, saya menjamin kerahasiaan data yang bapak/ ibu berikan. Data yang diterima dari bapak/ ibu akan disampaikan sebagai laporan hasil penelitian tanpa menyebutkan nama bapak ibu.

Besar harapan saya bapak/ibu/ saudara berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta bersedia mengisi format pernyataan bersedia menjadi responden. Atas kebaikan dan perkenaan bapak/ ibu/ saudara kami sampaikan terima kasih.

Hormat saya,

Pamekasan, 10 Desember 2024

Niken Ardia Pramudita

NRP. 33412201081

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERNYATAAN BERSEDIA MENJADI RESPONDEN

Setelah saya membaca dengan jelas permohonan menjadi responden yang sudah diberikan, maka dengan ditandatanganinya pernyataan ini, saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul:

“ GAMBARAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PESERTA DIDIK DI KELAS XI DI MA DARUL AKHLAQ”

Demikian surat pernyataan ini saya isi dengan sebenarnya dari kemauan saya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Pamekasan, 10 Desember 2024
Responden,

(.....)

Lampiran 7 Lembar kuesioner bagaimana tingkat siswa tentang kualitas tidur

LAMPIRAN

A. Identitas Diri Responden :

1. Nama Siswa :
2. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
3. Status : Santri/Non-Santri
4. Umur :

B.

Durasi Tidur

1. Berapa lama rata-rata Anda tidur setiap malam?
 - a. Kurang dari 5 jam
 - b. 5–6 jam
 - c. 7–9 jam
 - d. Lebih dari 10 jamKunci jawaban: c
2. Seberapa sering Anda tidur sesuai dengan kebutuhan waktu tidur (7–9 jam)?
 - a. Setiap hari
 - b. Beberapa hari dalam seminggu
 - c. Jarang
 - d. Tidak pernahKunci jawaban: a
3. Berapa total jam tidur Anda dalam 24 jam (termasuk tidur siang jika ada)?
 - a. Kurang dari 5 jam
 - b. 5–6 jam
 - c. 7–9 jam
 - d. Lebih dari 10 jamKunci jawaban: c

Efisiensi Tidur

4. Berapa lama waktu rata-rata yang Anda butuhkan untuk tertidur setelah berbaring?
 - a. Kurang dari 10 menit
 - b. 10–20 menit
 - c. 20–30 menit
 - d. Lebih dari 30 menitKunci jawaban: a
5. Seberapa sering Anda terbangun lebih dari sekali dalam semalam?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2–3 kali
 - d. Lebih dari 3 kaliKunci jawaban: a

Kualitas Tidur

6. Bagaimana perasaan anda setelah bangun tidur pada umumnya?
- a. Sangat segar dan bertenaga
 - b. Cukup segar
 - c. Masih mengantuk
 - d. Lelah dan lesu
- Kunci jawaban: a
7. Seberapa sering Anda merasa puas dengan kualitas tidur Anda?
- a. Setiap hari
 - b. Beberapa kali dalam seminggu
 - c. Jarang
 - d. Tidak pernah
- Kunci jawaban: a
8. Apakah Anda merasa tidur Anda memulihkan tenaga dengan baik?
- a. Selalu
 - b. Sering
 - c. Kadang-kadang
 - d. Tidak pernah
- Kunci jawaban: a

Gangguan Tidur

9. Seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tertidur pada malam hari?
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Sering
 - d. Setiap malam
- Kunci jawaban: a
10. Apakah Anda sering terbangun di tengah malam dan sulit tidur kembali?
- a. Tidak pernah
 - b. Kadang-kadang
 - c. Sering
 - d. Hampir setiap malam
- Kunci jawaban: a

Lampiran 8 Lembar Kisi kisi-Kisi Kuesioner

KISI – KISI KUESIONER

No	Variabel	Indikator	No. Soal
1	Kualitas Tidur	1. Durasi Tidur	1 dan 2
		2. Efisiensi Tidur	3 dan 4
		3. Kualitas Tidur	5, 6 dan 7
		4. Gangguan Tidur	8, 9 dan 10

Kunci Jawaban Kuesioner

No	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Kualitas Tidur	Gangguan Tidur
1.	C			
2.	A			
3.	C			
4.		A		
5.		A	A	
6.			A	
7.			A	
8.				
9.				A
10.				A

Lampiran 9 lembar tabulasi

LEMBAR PEMBIMBINGAN TUGAS AKHIR

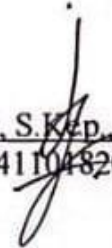
Nama : Niken Ardia Pramudita
 NRP : 33412201091
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing I : Honesty Pujiyanti, Nm. Tr. Keb.
 Judul Proposal TA : Gambaran kualitas tidur remaja kelas XI di MA Darul Akhlaq Pamekasan

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	Rabu, 18/09/2024	Penyetoran judul	Revisi judul	
2.	Rabu, 25/09/2024	Konsul judul	Acc judul	
3.	Kamis, 21/10/2024	Ganti judul	Acc judul	
4.	Jum'at, 29/10/2024	Konsul BAB 1	Revisi latar belakang	
5.	Kamis, 05/12/2024	Konsul BAB 1	Revisi Rumusan masalah	
6.	Jum'at, 13/12/2024	Konsul BAB 1 dan 2	Revisi penulisan dan spasi	
7.	Sabtu, 04/01/2025	Konsul BAB 1,2,3	Revisi kerangka konsep	
7.	Kamis, 05/01/2025	Konsul BAB 1,2,3	Revisi kerangka kerja	
8.	Jum'at, 6/01/2025	Konsul BAB 1,2,3	Acc	
9.	Senin, 09/01/2025	Konsul revisian	Perbaiki kesimpulan	
10.	Kamis, 12/06/2025	Konsul revisian	ACC KTI	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

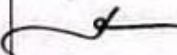
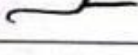
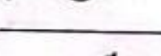
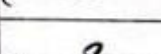
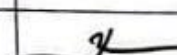
Pembimbing II


Lailatul Hafidah, S.Kep., Ns., M.Kes.
 NIP. 4110482016


Honesty Pujiyanti, Nm. Tr. Keb.
 NIP. 199405102022032016

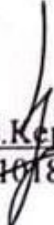
LEMBAR PEMBIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Niken Ardia Pramudita
 NRP : 33412201091
 Program Studi : Diploma 3 Keperawatan
 Pembimbing II : Nindi Pramesthi, M.Keb,
 Judul Proposal TA : Gambaran kualitas tidur remaja kelas XI di MA Darul Akhlaq Pamekasan

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Keterangan	Paraf Pembimbing
1.	Jum'at 03/01/2025	Konsul BAB 1-3	1. Kuesioner 2. Penulisan dan spasi	
2.	Senin, 06/01/2025	Konsul revisian	1. Pengurutan nomor lampiran 2. Daftar pustaka	
3.	Selasa, 07/01/2025	Konsul revisian	1. Perbaiki no halaman 2. Spasi tulisan 3. Margins cover 4. Jenis rancangan penelitian	
4.	Rabu, 08/01/2025	Konsul revisian	ACC Proposal	
5.	Minggu, 01/05/2025	Konsul BAB 4 dan 5	1. Revisi penulisan dan tabel 2. Tambahkan data umum dibagian pembahasan	
6.	Selasa, 03/06/2025	Konsul revisian	Revisi penulisan dan spasi	
	Rabu, 04/06/2025	Konsul revisian	Hapus data/angka dibagian pembahasan	
7.	Kamis, 05/0/2025	Konsul revisian	Tambah hasil penelitian dibagian pembahasan	
8.	Selasa, 10/06/2025	Konsul revisian	Tambah pembahasan dibawahnya tabel	
9.	Rabu, 11/06/2025	Konsul revisian	Perbaiki kesimpulan	
10.	Kamis, 12/06/2025	Konsul revisian	ACC KTI	

Mengetahui,

Koordinator Program Studi


Lailatul Hafidah, S.Kep. Ns., M.Kes.
 NIP. 41140182016

Pembimbing II


Nindi Pramesthi, M.Keb.
 NIP.198702092022032001

Lampiran 12 lembar bimbingan tugas akhir penguji I

Nama : Niken Ardia Pramudita

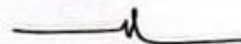
NRP : 33412201091

Judul : Gambaran Kualitas Tidur Remaja Kelas XI MA Darul Akhlaq
Pamekasan.

Penguji I : Ns. Endang Fauziyah S, S.Kep., M.Kep

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan	Konsul	Paraf
1.	25 Maret	Konsul	Rahsi	Ke-1	
2.	1 April	Konsul	Acc	Ke-2	
3	29 Mei	Konsul	Acc	Ke-3	

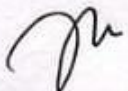
Penguji I



Ns. Endang Fauziyah S, S.Kep., M.Kep
NIP. 197411292000122002

Lampiran 13 lembar bimbingan tugas akhir penguji II

Nama : Niken Ardia Pramudita
NRP : 33412201091
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Remaja Kelas XI MA Darul Akhlaq
Pamekasan.
Penguji II : Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes.

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan	Konsul	Paraf
1	25 Maret	Konsul	Acc	ke-1	
2.	1 Januari	Konsul	Revisi	ke 2	
3.	2 Juni	Konsul	Acc	ke 3	

Penguji II



Kristian Triatmaja Raharja, S.Pd., M.Kes.
NIP. 198807152022031006

Lampiran 14 lembar bimbingan tugas akhir penguji III

Nama : Niken ardia pramudita

NRP : 33412201091

Judu : gambaran kualitas tidur Remaja kelas XI di MA. Darul Akhlaq Pamekasan

Penguji : Nuraini Fauziah, S.S.T., M.K.M

No.	Hari/Tanggal	Kegiatan	Keterangan	Konsul	Paraf
1.	5 Mei 2025	Konsul	Revisi	Pertama	
2.	18 Mei 2025	Konsul	Acc Proposal	Kedua	
3.	12 juni 2025	Konsul	Revisi	Ketiga	
4.	29 juni 2025	Konsul	Revisi	Keempat	
5.	5 july 2025	Konsul	ACC	Lima	

Penguji, III



Nuraini Fauziah, S.S.T., M.K.M
NIP. 198807152022031006

Lampiran 10 lembar tabulasi

No.	Data Umum	Data Khusus										Total	Presentase	Kategori	Kode
	Jenis Kelamin	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80%	Baik	3
2	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	20%		
3	2	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	6	60%		
4	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4	40%		
5	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8	40		
6	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	6	60%		
7	2	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6	60%		
8	2	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5	50%		
9	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4	40%		
10	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80%		
11	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6	60%		
12	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	20%		
13	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	6	60%		
14	2	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4	40%		

15	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	8	80%		
16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80%		
17	2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4	40%		
18	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	4	40%		
19	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4	40%		
20	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80%		
21	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	20%		
22	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	4	40%		
23	2	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4	40%		
24	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	8	80%		
25	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	20%		
26	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	4	40%		
27	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	8			
28	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	6			
29	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5			
30	2	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	6			
31	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2			
32	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4			

Lampiran 15 Hasil Turnitin

KTI NIKEN (1) (2) (1).docx			
ORIGINALITY REPORT			
18%	16%	2%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	Submitted to poltera Student Paper		3%
2	vdocuments.site Internet Source		1%
3	repository.trisakti.ac.id Internet Source		1%
4	eprints.uny.ac.id Internet Source		1%
5	www.slideshare.net Internet Source		1%
6	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper		<1%
7	repository.upi.edu Internet Source		<1%
8	repository.ub.ac.id Internet Source		<1%
9	ratu.ai Internet Source		<1%