

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWA-SISWI KELAS VII DI PONDOK PESANTREN
NURUL UMMAH KOTAGEDE YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

**APRILIANTI GALIH RETNO UTAMI
1610201142**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA SISWA-SISWI KELAS VII DI PONDOK PESANTREN
NURUL UMMAH KOTAGEDE YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Disusun oleh:

**APRILIANTI GALIH RETNO UTAMI
1610201142**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA-
SISWI PONDOK PESANTREN NURUL UMMAH KOTA GEDE
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
APRILIANTI GALIH RETNO UTAMI
1610201142**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan
pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : TIWI SUDYASIH, S.Kep.Ns., M.Kep
01 November 2020 19:46:09



HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA-SISWI KELAS VII DI PONDOK PESANTREN NURUL UMMAH KOTAGEDE YOGYAKARTA¹

Aprilianti Galih Retno Utami², Tiwi Sudyasih³

ABSTRAK

Latar Belakang : gangguan tidur remaja semakin meningkat dikarenakan gaya hidup serta kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh remaja masa kini, terlebih lagi remaja yang tinggal di pondok pesantren. Kehidupan santriwan-santriwati selama di pondok pesantren dihadapkan dengan tuntutan akademik, tuntutan sosial, serta beban kerja pada santriwan-santriwati. Hal tersebut menyebabkan perubahan kualitas tidur pada remaja.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur pada santriwan-santriwati di pondok pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

Metode Penelitian :Jenis penelitian yang dipilih adalah kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Jumlah responden sebanyak 64 dengan teknik purposive sampling. Analisa data menggunakan *Kendall tau* dan instrument yang digunakan yaitu kuesioner.

Hasil Penelitian :menunjukkan bahwa gaya hidup buruk sebanyak 8 (12,5%), gaya hidup baik sebanyak 56 (87,5%). Hasil kualitas tidur buruk sebanyak 45 (70,3%) dan kualitas baik sebanyak 19 (29,7%). Hasil analisis *Kendall tau* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur $p\text{-value}=0,259$ dan nilai $r=0,142$.

Kesimpulan :Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada santriwan-santriwati kelas vii di pondok Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

Saran : bagi responden diharapkan memperhatikan kualitas tidur karena akan berdampak buruk apabila tidak terpenuhi dan bagi pondok pesantren diharapkan memberikan lingkungan yang nyaman dan sedikit meringankan beban agar kualitas tidur terpenuhi.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Kualitas Tidur, Remaja

Kepustakaan : 30 jurnal, 5 buku, 2 skripsi, 1 Mushaf Al-Quran

Jumlah Halaman : xii, 64 halaman, 2 gambar, 9 tabel, 16 lampiran

¹Judul Skripsi

² Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**THE CORRELATION BETWEEN THE LIVE STYLE AND THE SLEEPING
QUALITY OF THE GRADE VII STUDENTS AT *PONDOK PESANTREN*
NURUL UMMAH KOTAGEDE YOGYAKARTA¹**

Aprilianti Galih Retno Utami², Tiwi Sudyasih³

ABSTRACT

Background: Adolescent sleep disorders are increasing due to adolescents' lifestyles and habits nowadays. It happens especially to them who live in Islamic boarding schools. The boarding school students are faced with academic demands, social demands, and workload. Thus, adolescent sleeping quality had changed.

Objective: The research objective was to determine the relationship between lifestyle and sleeping quality among the students at Pondok *Pesantren* (Islamic boarding school) Nurul Ummah, Kotagede Yogyakarta.

Methods: The research was quantitative research with a descriptive correlative research design and a cross-sectional approach. The number of respondents was 64. The samples were obtained by purposive sampling technique. The data were analyzed using the Kendall tau, and the research instrument was a questionnaire.

Results: The students' lifestyle showed that there were 8 (12.5%) students with a bad lifestyle, 56 (87.5%) students with a good lifestyle. Furthermore, the sleeping quality results showed that there were 45 (70.3%) students with poor sleeping quality and 19 (29.7%) students with good quality of sleep. Kendall Tau analysis results showed no relationship between lifestyle and sleep quality with the p-value of 0.259 and r-value of 0.142.

Conclusion: There is no relationship between lifestyle and sleep quality of the grade VII students at *Pondok Pesantren* Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

Suggestion: Respondents are expected to pay attention to sleeping quality because it will be harmful if it is not fulfilled. The Islamic boarding schools are expected to provide a comfortable environment and lighten the burden a little so that the students' sleeping quality can be improved.

Keywords : Live Style, Sleeping Quality, Adolescents
References : 30 Journals, 5 Books, 2 Theses, 1 Mushaf Al-Quran
Number of Pages : xii, 64 pages, 2 figures, 9 tables, 16 appendices

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan yang bermanfaat bagi manusia. Tidur yang nyenyak tanpa gangguan tentu menjadi kebutuhan esensial bagi kita semua. Tidur juga merupakan penyembuh yang baik dan juga merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani maupun mental. Kelelahan yang dialami akan berkurang dan tubuh akan kembali mendapatkan tenaga untuk menghadapi persoalan yang dihadapi saat tidur. Sepertiga dari umur manusia digunakan untuk tidur, bagi sebagian besar orang tidur merupakan hal yang mudah dilakukan tetapi tidak sedikit juga orang yang mengalami kesulitan untuk tidur (susanti, 2015).

Fungsi dari tidur adalah sintesis pemulihan dan perilaku, waktu perbaikan tubuh dan otak. National Sleep Foundation merekomendasikan waktu tidur ideal yaitu 7-9 jam per hari, waktu tidur yang cukup akan menimbulkan dampak positif bagi kesehatan tubuh. Selama tidur semua tanda

vital tubuh akan turun,metabolisme tubuh akan diturunkan, sel-sel tubuh yang rusak akan diperbaiki, dan energi akan dipulihkan. Sebaliknya tidur yang kurang akan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Kualitas tidur seseorang tidak tergantung pada jumlah atau lama tidur, tetapi bagaimana pemenuhan tidur orang tersebut (Iqbal, 2017).

Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebab lainnya. Pada tahun 2011 survei rutin dilakukan sejak 1991 oleh sleep foundation dimana melibatkan 1.508 responden. Responden ini dibagi menjadi empat kelompok yaitu 13-18 tahun ,19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Dari survei tersebut sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas karena aktivitasnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Haryono at. all terhadap anak usia 12-15 tahun pada anak sekolah menengah pertama di jakarta timur menggunakan skala sleep disturbance scale

of children (SDSC) menyatakan prevalensi gangguan tidur pada remaja yaitu mencapai 62,9 % dan juga dalam penelitian Christine Dkk menunjukkan hasil gangguan tidur pada anak remaja mencapai 62,5% dengan menggunakan SDSC dengan gangguan yang paling sering adalah gangguan transisi tidur bangun sebanyak 25% dan berdasarkan pemeriksaan wrist actigraphy terdapat 42 subjek (65,6%) yang mengalami gangguan tidur (Natalita, Sekartini, & Poesponegoro, 2016). Pada penelitian lain gangguan tidur mencapai prevalensi 81,1% dengan gangguan terbesar yaitu transisi tidur-bangun sebesar 43,4% (Purbasari, 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada anak remaja adalah gaya hidup. Gaya hidup merupakan bagian dari kebutuhan sekunder manusia yang bisa berubah tergantung jaman atau keinginan seseorang untuk mengubah gaya hidupnya. Perubahan gaya hidup merupakan salah satu penyebab munculnya berbagai masalah dalam kesehatan. Kebiasaan dan rutinitas

yang kurang baik memiliki kekuatan untuk merusak kesehatan seseorang. Terlebih lagi ketika seseorang memiliki rutinitas yang sangat padat layaknya remaja yang tinggal di pondok pesantren.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental termasuk dalam rancangan penelitian deskriptif korelatif yang mengkaji hubungan antar variabel yaitu hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh santriwan-santriwati kelas VII di pondok pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta yang berjumlah 76 orang. pengambilan sampel yang digunakan adalah nonprobability sampling dengan purposive sampling yaitu teknik yang digunakan sesuai dengan yang dikehendaki oleh peneliti sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini berjumlah 64 responden.

Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Kuesioner gaya hidup dengan menggunakan kuesioner gaya hidup yang

diadopsi dan sudah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan Arfianto (2017). Jumlah pertanyaan terdapat 23 pertanyaan setelah dilakukan uji validitas oleh peneliti. Item pertanyaan favorable berjumlah 15 dan unfavorable berjumlah 8 pertanyaan dan kuesioner kualitas tidur menggunakan PSQI karena sudah teruji validitasnya. Analisis data menggunakan uji statistika Kendall tau untuk mencari hubungan dan menguji hipotesa antara dua variabel bila datanya ordinal dengan ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden menurut usia didapatkan 64 (100%) responden berumur 10 -19 tahun. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Pangestika dkk (2018), yang membahas tentang kualitas t idur pada remaja dan menunjukkan

responden berada diusia 11 -14 tahun yang dikategorikan sebagai remaja awal. Pada usia ini kualitas tidur remaja sangat penting untuk pertumbuhan, hormon pertumbuhan akan banyak dikeluarkan pada waktu tidur. Sehingga ketika kualitas tidur remaja kurang baik atau buruk akan mempengaruhi masa pertumbuhannya.

Berdasarkan data yang diperoleh hasil distribusi jenis kelamin paling banyak adalah laki-laki 40 (62,5%) responden. Menurut Lumantow (2016) responden laki-laki lebih mendominasi dari pada perempuan. Laki-laki cenderung lebih menunda waktu mereka untuk istirahatpada malam hari sehingga laki-laki memiliki pravelensi gangguan tidur lebih besar dari pada perempuan. Selain itu laki-laki juga memiliki beberapa faktor yang menyebabkan kualitas tidurnya lebih buruk dari papada perempuan

seperti mengkonsumsi kafein dan juga merokok.

2. Analisis univariat

a. Gaya Hidup

Tabel 1 Tabulasi data berdasarkan Gaya Hidup Responden Di Pondok Pantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta 2020

No	Gaya hidup	Frekuensi	Presentase %
1	Buruk	8	12,5
2	Baik	56	87,5
	<u>Jumlah</u>	<u>64</u>	<u>100</u>

Hasil penelitian ini berdasarkan tabel 1 dapat diketahui santriwan- santriwati di pondok pesantren nurul ummah kotagede yogyakarta memiliki gaya hidup baik sebanyak 56 (87,5). Gaya hidup yang baik merupakan suatu bentuk perilaku yang dilakukan individu setiap harinya tanpa melanggar norma yang berlaku. Terbentuknya gaya hidup yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam maupun luar.

Dari beberapa faktor gaya hidup baik santriwan-santriwati di pondok pesantren nurul ummah kotagede yogyakarta dapat disebabkan oleh peraturan yang ada di pesantren sehingga menjadi kebiasaan para santriwan- santriwati. Dengan adanya peraturan membuat perilaku santri memiliki gaya hidup yang baik.

b. Kualitas Tidur

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta 2020

No	Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase %
1	Buruk	45	70,3
2	Baik	19	29,7
	<u>Jumlah</u>	<u>64</u>	<u>100</u>

Berdasarkan tabel 2 kualitas tidur santriwan- santriwati di pondok pesantren nurul ummah kotagede yogyakarta paling banyak memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 45 (70, 3 %) sedangkan kualitas tidur buruk sebanyak 19 (29,7%). Peneitian ini berdsarkan skor dari

kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dimana skor >5 dikatakan buruk dan ≤ 5 dikatakan baik. Dapat dikatakan tidur yang baik apabila seseorang tidak menunjukkan ciri- ciri kekurangan tidur seperti kelelahan, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, serta sering menguap akibat mengantuk.

3. Analisis Bivariat

Tabel 3 Tabulasi Silang Antara Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Santriwan-santriwati Kelas VII Di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

Gaya Hidup	Kualitas tidur				Total	P- Value	Coef Corelasi
	Buruk	Baik	Buruk	Baik			
Buruk	7	1	10,9	1,6	8	0,259	0,142
Baik	38	18	59,4	28,1	56		
Total	45	19	70,3	29,7	64		100

Berdasarkan hasil uji *Kendall tau* tabel 3 antara gaya hidup dengan kualitas tidur didapatkan nilai *p-value* =0,259 dan nilai *r*=0,142 maka dapat disimpulkan H_0

ditolak atau H_0 diterima. Tidak ada hubungan yang signifikan dengan kekuatan lemah antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada santriwan- santriwati kelas VII di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian responden dengan gaya hidup baik memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 38 orang (59,4 %). Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor lain.

Selain gaya hidup, kualitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stres, status

kesehatan, lingkungan, diet, dan obat-obatan. Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono (2012) dengan judul analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan universitas Airlangga. Penelitian tersebut menunjukkan

responden memiliki gaya hidup yang baik dan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan menggunakan uji statistik spearman's Rho dengan nilai signifikan $p=0,816$ dan nilai $r=0,034$ yang artinya bahwa kekuatan hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur sangat lemah. Faktor dominan kualitas tidur menurut Wicaksono (2012) yaitu stres, kelelahan, dan penyakit.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan tentang hubungan gaya hidup dengan kualitas tidur pada santriwan-santriwati kelas VII di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa :

1. Gaya hidup santriwan-santriwati kelas VII Di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta

mayoritas baik yaitu 56 dengan presentase 87,5 %.

2. Kualitas tidur santriwan-santriwati kelas VII di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta mayoritas buruk yaitu 45 dengan presentase 70,3 %.
3. Tidak ada hubungan antara gaya hidup dengan kualitas tidur pada santriwan-santriwati kelas VII di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta $p\text{-value} = 0,259$ dan nilai $r=0,142$.

SARAN

1. Bagi responden

Hasil penelitian ini menjadi acuan responden mengenai dampak yang akan muncul akibat kualitas tidur yang buruk. Responden harus memperhatikan faktor-faktor yang membuat kualitas tidur baik, tidak hanya gaya hidup

tetapi faktor lain juga perlu diperhatikan. Dengan meningkatkan kualitas tidur atau mempertahankan kualitas tidur yang baik maka responden akan meningkatkan status kesehatan mereka serta banyak manfaat yang diperoleh dari kualitas tidur seperti lebih berkonsentrasi dalam belajar, tidak mudah lelah, dan tidak mengantuk pada siang hari.

2. Bagi pondok pesantren

Bagi instansi diharapkan dapat memberikan kenyamanan untuk para santriwan-santriwati seperti kenyamanan lingkungan agar kualitas tidur santriwan-santriwati dapat tercapai dengan baik serta sedikit meringankan beban tugas agar waktu tidur dapat tercukupi. Pihak instansi juga memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi

kualitas tidur seperti gizi yang diberikan dari pondok pesantren.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan instrumen penelitian yang lebih spesifik mengenai gaya hidup dan menggunakan metodologi yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Arfianto, Yundhi. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman.

Iqbal, M.D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau. *Skripsi*. Yogyakarta: Prodi Jamsmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.

Lumantow, Indriani., Rompas, Sefti., Onibala, Franly. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada

- Remaja Di Desa 15 tahun di Tangerang
Tombasian Kecamatan Selatan. *Skripsi. Universitas Islam
Kawangkoan Barat. Journal Negeri Syarif
Keperawatan* 4 (1). *Hidayatullah Jakarta.*
- Natalia, C., Sekartini, R., & Susanti, Lydia. (2015). Faktor-
Poesponegoro, H. (2011). Faktor Yang Mempengaruhi
Skala Gangguan Tidur Anak Kejadian Insomnia Di
(SDSC) Sebagai Instrumen Skrining Poliklinik Saraf RS DR.M.
Gangguan Tidur Pada Anak Sekolah Djamil Padang. *Jurnal
Lanjutan Tingkat Pertama. Sari Kesehatan Andalas.*
Pediatri 12(6) : 365-72. Wicaksono, Dhimas Wahyu., Yusuf, Ah.,
Pangestika, G., Iestari, D.R., & Widyawati, Ika Yuni. (2012).
Setyowati, A. (2018). Stres Analisis faktor dominan yang
Dengan Kualitas Tidur Pada berhubungan dengan kualitas
Remaja. *Jurnal Dunia tidur pada mahasiswa fakultas
Keperawatan* 6(2):107-115. keperawatan universitas
Purbasari, Tri., A., P. (2016). Airlangga. *Critical, Medikal And
Gambaran Gangguan Tidur Surgical Nusing Journal* 1(2..
pada Remaja Awak Usia 12 -