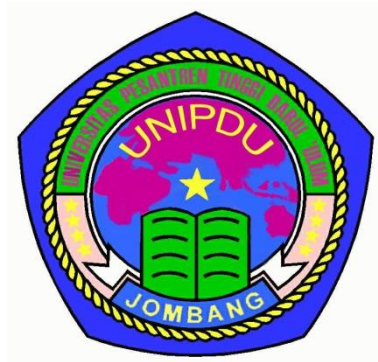


SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA SANTRI DI ASRAMA IBNU SIENA PONDOK PESANTREN
DARUL ‘ULUM JOMBANG**

PENELITIAN *CROSS SECTIONAL*



Oleh :

AHMAD YA'KUB
NIM : 7318034

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ‘ULUM
JOMBANG**

2022



SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA SANTRI DI ASRAMA IBNU SIENA PONDOK PESANTREN
DARUL ‘ULUM JOMBANG**

PENELITIAN CROSS SECTIONAL

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu Jombang



Oleh :

AHMAD YA'KUB

NIM : 7318034

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PESANTREN TINGGI DARUL ‘ULUM
JOMBANG
2022**



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ahmad Ya'kub
Nim : 7318034
Tempat & Tanggal Lahir : Sumenep, 12 November 2000
Institusi : S1 Ilmu Keperawatan

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun. Skripsi ini bukan milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, 09 Juli 2022

Yang menyatakan



Ahmad Ya'kub
Nim : 7318034



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ahmad Ya'kub

Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA REMAJA SANTRI DI ASRAMA IBNU SIENA
PONDOK PESANTREN DARUL 'ULUM JOMBANG

Telah setuju untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Skripsi

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Khotimah, S.Kep.,Ns., M.Kes

NIPY: 11 010901 063

Pembimbing II



Wiwiek Widiatie, S.Kep.,Ns., M.Kes

NIPY: 11 010901 064



LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Sidang Skripsi Pada Program
Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi
Darul 'Ulum Jombang

Pada Tanggal:

Mengesahkan:

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Dr. Herin Mawarti, S.Kep.,Ns., M.Biomed

(.....)

Anggota I : Wiwiek Widiatie, S.Kep.,Ns., M.Kes

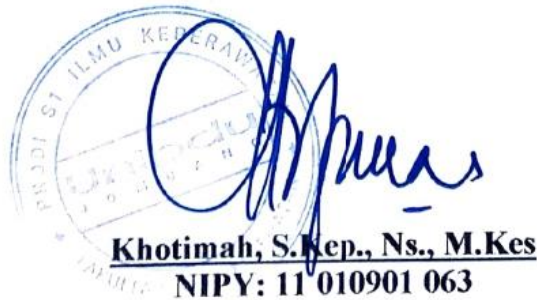
(.....)

Anggota II : Khotimah, S.Kep.,Ns., M.Kes

(.....)

Mengetahui,

Ka. Program Studi Sarjana Keperawatan


Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes
NIPY: 11 010901 063



MOTTO

**“Pengetahuan yang baik adalah pengetahuan yang memberikan manfaat,
bukan hanya diingat.”**

Imam Syafi’i

**“Ketidaktahuan menyebabkan rasa takut, ketakutan menyebabkan
kebencian, kebencian mengarah pada kekerasan,”**

Ibnu Sina



LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rasa syukur yang mendalam, sholawat dan salam semoga selalu terlimpahkan kepada jungjungan kita Nabi Muhammad SAW. dengan telah terselesainya skripsi ini penulis mempersembahkan kepada :

1. Keluarga besar penulis terutama kepada kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu. Keduanya lah yang telah membuat segalanya tidak mungkin menjadi mungkin, sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya selesai. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa yang selalu diberikan kepadaku. "Tuhanku, ampunilah dosaku dan dosa kedua orang tuaku. Sayangilah keduanya sebagaimana keduanya menyayangiku di waktu aku kecil."
2. Segenap civitas akademik kampus Universitas Pesantren Tinggi Darul 'Ulum Jombang Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Keperawatan, Bapak Ibu dosen yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, semoga selalu diberikan kesehatan, berokah dan bermanfaat, serta kesabaran dalam membingbing mahasiswanya.
3. Teman-teman angkatan S1 keperawatan 2018 dan sahabat-sahabat pergerakan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan masukan, semangat, motivasi dan nasehat dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih sudah berperan sesuai perannya masing-masing. Semoga kebaikan kalian di gantikan kebaikan pula.
4. Semua pihak yang telah peduli bertanya kapan sidang? Kapan wisuda? Kapan nyusul? Dan lain sejenisnya, kalian adalah alasanku segera menyelesaikan tugas akhir ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan ridlo- Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul: “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Santri Di Asrama Ibnu Siena Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang” sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Strata S1 Keperawatan.

Mengingat dalam membuat skripsi ini tidak dapat lepas dari berbagai pihak yang membantu dalam memberi dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. DR. H. Ahmad Zahro, MA selaku Rektor Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
2. Pujiani, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
3. Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Pesantren Tinggi Darul ‘Ulum Jombang.
4. Khotimah, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing I dan Wiwiek Widiatie S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pembuatan skripsi ini.
5. Seluruh responden yang telah bersedia untuk diteliti.
6. Kedua Orang tuaku dan seluruh saudaraku yang telah memberikan motivasi dan membantu baik materiil maupun spiritual.



7. Semua temanku Angkatan 2018 FIK UNIPDU yang selalu membantu penyusunan proposal ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna. Oleh karenanya, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Jombang, 09, Agustus 2022

Penulis



ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SANTRI DI ASRAMA IBNU SIENAPONDOK PESANTREN DARUL 'ULUM JOMBANG

Oleh : Ahmad Ya'kub

Dengan aktivitas fisik yang padat maka akan mengganggu kualitas tidur remaja santri di asrama, waktu istirahat yang sedikit tidak digunakan dengan maksimal, akan tetapi juga digunakan untuk waktu belajar ataupun kegiatan pribadi, sehingga berpengaruh terhadap kualitas tidur yang nantinya bisa menyebabkan pusing, sering mengantuk, dan lemas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri di asrama Ibnu siena pondok pesantren Darul 'Ulum Jombang. Desain penelitian ini adalah korelasi, Populasi pada penelitian ini santri SLTA dan SLTP sebanyak 135 dengan menggunakan teknik *Simple random sampling* di dapatkan jumlah sampel 47 santri. Alat ukur yang digunakan kuesioner GPAQ dan kuesioner PSQI, di uji menggunakan uji *statistic sperman rho* dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47 responden yang dilakukan penelitian, 17 responden mempunyai aktivitas fisik berat dengan kualitas tidur yang buruk. Dari hasil analisa data diketahui bahwa nilai signifikansi ($0,031$) < taraf kekeliruan ($\alpha=0,361$), maka H_1 diterima. Yang artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri di asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul 'Ulum Jombang. Hasil diatas menunjukkan bahwa aktivitas fisik santri perlu di awasi dengan cara memberikan jadwal harian yang terstruktur untuk memperbaiki kualitas tidur santri oleh pihak pondok, sehingga kualitas tidur santri dapat diperbaiki.

Kata kunci : *Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Remaja Santri, Pondok Pesantren.*



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH SLEEP QUALITY

IN THE ADOLESCENT OF STUDENTS IN THE IBNU SIENAPONDOK DORMITORY OF THE DARUL 'ULUM JOMBANG

By: Ahmad Ya'kub

With solid physical activity, it will interfere with the sleep quality of adolescent students in the dormitory, a little rest time is not used optimally, but is also used for study time or personal activities, so that it affects the quality of sleep which can later cause dizziness, often sleepy, and weak. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and sleep quality in adolescent students in the Ibnu Siena dormitory, Darul 'Ulum Islamic boarding school, Jombang. The design of this research is correlation. The population in this study was 135 high school and junior high school students using the simple random sampling technique to get a sample of 47 students. The measuring instrument used is the GPAQ questionnaire and the PSQI questionnaire, tested using the rho sperm statistic test with a significance level of 5% ($\alpha = 0.05$). The results showed that the 47 respondents in the study, 17 respondents had strenuous physical activity with poor sleep quality. From the results of data analysis, it is known that the significance value ($0.031 < \text{level of error } (\alpha=0.361)$), then H_1 is accepted. Which means that there is a relationship between physical activity and sleep quality for adolescent students in the Ibnu Siena Dormitory of the Darul 'Ulum Islamic Boarding School, Jombang. The results above indicate that the physical activity of students needs to be monitored by providing a structured daily schedule to improve the quality of sleep of students by the boarding school, so that the quality of sleep of students can be improved.

Keywords: Physical Activity, Sleep Quality, Adolescent Santri, Islamic Boarding School.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Tidur.....	6
2.1.1 Definisi tidur	6
2.1.2 Manfaat tidur	7
2.1.3 Tahap-tahap tidur dan siklus tidur.....	9
2.1.4 Gangguan tidur.....	11
2.1.5 Kualitas Tidur & Faktor Mempengaruhi Kualitas Tidur	14
2.1.6 Dampak penurunan kualitas tidur	17
2.2 Konsep Aktivitas Fisik	18
2.2.1 Definisi aktivitas fisik	18
2.2.2 Klasifikasi aktivitas fisik.....	19
2.2.3 Manfaat aktivitas fisik.....	21
2.2.4 Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik.....	22
2.2.5 Pengukuran aktivitas fisik	23
2.3 Konsep Remaja	25
2.3.1 Definisi remaja	25
2.3.2 Batas Umur Remaja	26
2.3.3 Aspek-Aspek Perkembangan Remaja	27
2.4 Konsep Pondok Pesantren	30
2.4.1 Definisi Pondok Pesantren	30
2.4.2 Remaja Santri	31





2.5 Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur.....	31
2.6 Kerangka Teori.....	34
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	35
3.1 Kerangka Konseptual	35
3.2 Hipotesis.....	36
BAB 4 METODE PENELITIAN	37
4.1 Desain Penelitian.....	37
4.2 Kerangka Kerja	38
4.3 Populasi dan sampel	39
4.3.1 Populasi	39
4.3.2 Sampel.....	39
4.3.3 Sampling	41
4.4 Identifikasi Variabel Dan Definisi Operasional	42
4.4.1 Identifikasi variabel.....	42
4.4.2 Definisi Operasional	43
4.5 Instrumen Penelitian.....	44
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	46
4.6.1 Lokasi penelitian	46
4.6.2 Waktu penelitian	46
4.7 Prosedur Pengambilan Data dan Pengumpulan Data.....	46
4.7.1 Pengambilan data	46
4.7.2 Pengumpulan data	47
4.7.3 Prosedur penelitian.....	47
4.7.4 Teknik pengolahan data	48
4.8 Analisis Data	49
4.8.1 Analisa Univariat	49
4.8.2 Analisa Bivariat.....	50
4.9 Etika Penelitian	51
4.9.1 Informed Consent (Lembar Persetujuan).....	51
4.9.2 Annonimity (Tanpa Nama)	52
4.9.3 Confidentiality (Kerahasiaan)	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
5.1 Hasil penelitian.....	54
5.1.1 Gambaran umum tempat penelitian	54
5.1.2 Data Umum	55
5.2 Pembahasan.....	58
5.2.1 Aktivitas fisik remaja santri di asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang.....	58
5.2.2 Kualitas tidur santri di asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang	60
5.2.3 Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri di asrama Ibnu siena Pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang	62
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	66
6.1 Kesimpulan.....	66
6.2 Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN-LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi operasional persepsi hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur remaja pada santri di asrama Ibnu siena pondok pesantren Darul ‘Ulum Jombang	43
Tabel 4.2 Rumus menghitung aktivitas fisik MET menit perminggu.....	45
Tabel 5. 1 Karakteristik responden berdasarkan data umum di asrama Ibnu siena pondok pesantren Darul ‘Ulum Jombang.....	55
Tabel 5. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik remaja pada santri di asrama Ibnu siena pondok pesantren Darul ‘Ulum jombang pada bulan Juli 2022.....	55
Tabel 5. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur pada santri di asrama Ibnu siena pondok pesantren Darul ‘Ulum jombang pada bulan Juli 2022.	56
Tabel 5. 4 Tabulasi silang aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri di asrama Ibnu siena pondok pesantren Darul ‘Ulum jombang pada bulan Juli 2022.	57



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Siklus tidur	10
Gambar 2. 2 Kerangka teori hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri di asrama Ibnu siena pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang	34
Gambar 3. 1 Kerangka hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri di asrama Ibnu siena pondok Pesantren Darul ‘Ulum Jombang	35
Gambar 4. 1 Kerangka kerja penelitian hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja santri di asrama Ibnu siena pondok pesantren Darul ‘Ulum Jombang.....	38



DAFTAR LAMBANG DAN SINGKATAN

Daftar Lambang

- % : Persentase
< : Kurang Dari
& : Dan
= : Sama Dengan

Daftar Singkatan

- WHO : *World Health Organization*
CDC : *Centers For Diseasa Control And Prevention*
NSF : *National Sleep Foundation*
REM : *Rapid Eye Movement*
NREM : *Non Rapid Eye Movement*
FSH : *Follicle Stimulating Hormone*
LH : *Luteinizing Hormone*
PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Indeks*
HRM : *Heart Rate Monitors*
DLW : *Doubly Labeled Water*
GPAQ : *Global Physical Activity Questionnaire*
MET : *Metabolic Energy Turnover*
SCN : *Suprachiasmatic Nucleus*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Studi Pendahuluan	71
Lampiran 2 : Surat Pengantar Riset/Penelitian.....	72
Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan.....	73
Lampiran 4 : Surat Balasan Pengantar Riset/Penelitian.....	74
Lampiran 5 : Sertifikat Uji Etik	75
Lampiran 6 : Jadwal Kegiatan.....	76
Lampiran 7 : Surat Permohonan Untuk Berpartisipasi Menjadi Responden	77
Lampiran 8 : Surat Pernyataan Bersedia Berpartisipasi Sebagai Responden	78
Lampiran 9 : Lembar Penjelasan Penelitian.....	79
Lampiran 10 : Kuesioner Aktivitas Fisik	81
Lampiran 11 : Kuesioner Kualitas Tidur	85
Lampiran 12 : Tabulasi dan SPSS.....	90
Lampiran 13 : Dokumentasi.....	104
Lampiran 14 : Lembar Konsultasi.....	105

