

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN
UMMAHAATUL MUKMININ PALU**

SKRIPSI



**CINDY NURUL FARADILLA
202001006**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun yang tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebut dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, 10 Agustus 2024



Cindy Nurul Faradilla
Nim 202001006

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN
UMMAHAATUL MUKMININ PALU**

Cindy Nurul Faradilla¹, Moh Malikul Mulki², Sintong H Hutabarat³

Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara Palu

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja akan mengalami berbagai perubahan dalam dirinya, salah satu yang menjadi perhatian dalam masa tumbuh kembangnya adalah masalah pola dan kualitas tidur yang dapat mempengaruhi status kesehatannya. *Sleep Hygiene* merupakan salah satu bentuk terapi non farmakologi yang dianjurkan untuk mengatasi gangguan tidur dengan cara memberikan rutinitas tidur, kualitas tidur dan pola tidur yang baik. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *sleep hygiene* dengan gangguan pola tidur pada remaja putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin, Palu. Tujuan umum penelitian ini adalah teranalisis Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

Metode: Jenis penelitian ini observasi menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu pengukuran yang hanya dilakukan pada saat waktu yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 12-18 tahun Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu yang berjumlah 60 Remaja Putri, dengan tehnik pengambilan sampel *Total Sampling* dengan jumlah sampel 60 Remaja Putri.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan dari 60 responden yang memiliki *sleep hygiene* baik dan kualitas tidur kategori baik sebanyak 5 responden (11,50%). Sedangkan yang memiliki *sleep hygiene* sedang dengan kualitas tidur kategori sedang sebanyak 37 responden (22,85%). Nilai *p-value* menunjukkan angka 0,025, Maka karna nilai *p-value* <0,05, secara pengujian statistika terdapat hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur menurun pada remaja putri sehingga mengakibatkan gangguan pola tidur pada remaja putri. Oleh karena itu, terdapat Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu. Uji statistik *Maan-Whitney p-valeu* = 0,025 ($p < 0.05$).

Simpulan: Ada hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

Saran: Diharapkan dapat dijadikan sebagai catatan data mengenai Gangguan Pola Tidur yang terjadi pada remaja putri yang ada di pondok pesantren ummahaatul mukminin palu, sehingga pengurus pondok memperbaiki dan lebih memperketat lagi penjagaan untuk tidur malam pada remaja putri, agar masalah Gangguan Pola Tidur yang dialami remaja putri dapat berkurang.

Kata Kunci: remaja, *sleep hygiene*, gangguan pola tidur

ABSTRACT

Background: Adolescence will have the experience various changes in itself, one of the concerns in their growth and development period is the patterns and sleep quality problem that could affect their health status. Sleep Hygiene is a form of non-pharmacological therapy that is recommended to solve the sleep disorders by providing such of sleep routines, sleep quality and sleep patterns that become good. The general purpose of this study was to analyze the correlation between sleep hygiene and sleep pattern disorders toward adolescent girls at the Ummahaatul Mukminin Islamic Boarding School, Palu.

Method: This is observation research by using a cross-sectional approach which the measurement done at the same time only. The total of population in this study were 60 adolescent girls aged 12-18 years at the Ummahaatul Mukminin Islamic Boarding School, Palu, and sample taken by using total sampling technique.

Research Results: The results showed that of the 60 respondents who had good sleep hygiene and good category sleep quality were 5 respondents (11.50%). While those who have moderate sleep hygiene with moderate sleep quality category are 37 respondents (22.85%). The p -value shows 0.025, so because the p -value < 0.05 , it statistically test obtained that have correlation between sleep hygiene and decreased sleep quality toward adolescent girls that lead to sleep patterns disorders. So it mentioned that there is a correlation between sleep hygiene and sleep pattern disorders toward adolescent girls at the Ummahaatul Mukminin Islamic Boarding School, Palu. Maan-Whitney statistical test p -value = 0.025 ($p < 0.05$).

Conclusion: There is a correlation between sleep hygiene and sleep pattern disorders toward adolescent girls at the Ummahaatul Mukminin Islamic Boarding School, Palu.

Suggestion: It is expected that it could be used as a data record regarding Sleep Pattern Disorders that occur toward adolescent girls at the ummahaatul mukminin Palu Islamic boarding school, so that the boarding school management should improves and strictly the guard for sleeping at night toward them in reducing the Sleep Pattern Disorders experienced.

Keywords: adolescent, sleep hygiene, sleep pattern disorder



**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN
UMMAHAATUL MUKMININ PALU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Ners
Universitas Widya Nusantara Palu



**CINDY NURUL FARADILLA
202001006**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN
UMMAHAATUL MUKMININ PALU**

SKRIPSI

**CINDY NURUL FARADILLA
202001006**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 14 Agustus 2024

**Ns. Katrina Feby Lestari, S.Kep.,M.P.H
NIK. 20120901027**

()

**Ns. Moh Malikul Mulki, S.Tr.Kep.,M.Tr.Kep
NIK.20220901132**

()

**Sintong Hutabarat, ST.,M.Sc
NIK. 20210901123**

()

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara palu**


**Arfiah SST,Bd,M.Keb
NIK. 20230901179**



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua Yaitu Ayahanda Zubair A. Hamid dan Ibunda Erniati A. Lamaka, Adik Tercinta Moh. Dzaky dan Kepada Pemilik Stambuk A25120017 yang selalu mendengarkan keluhan kesah peneliti, memberikan doa, meluangkan waktu menemani dan juga membantu peneliti disaat peneliti kesulitan dalam menyusun skripsi, serta dukungan baik itu moral dan material kepada penulis.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Januari sampai Juli 2024 ini ialah “Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu”.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widyawaty Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H.Situmorang, M.H., M.Kes, selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Bapak Sintong H Hutabarat,ST.,M.Sc, selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan sekaligus pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran dalam hal penulisan serta perbaikan dalam skripsi ini.
4. Ibu Arfiah SST,Bd,M.Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
5. Bapak Ns.I Made Rio Dwijayanto S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Prodi Ners Universitas Widya Nusantara.
6. Ibu Ns.Katrina Feby Lestari,S.Kep.,M.PH selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

7. Bapak Ns.Moh. Malikul Mulki,S.Tr.Kep.,M.Tr.Kep, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada Ustadz Ahmad Syamsuddin Selaku Kepala Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu terima kasih karena telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Kepada Pengurus Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu, terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
10. Kepada Santriwati Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu yang telah membantu peneliti dalam penelitian ini.
11. Dosen dan Staf Universitas Widya Nusantara yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti perkuliahan.
12. Sahabat saya Moh. Indra Batalipu, Reynaldi Moh Akbar, Reza Fahlevi, Ayla Cakrawala, Nadia Vega, Wildiyanti Manggi, Dian Rosita, Ayu Hardayanti, Dirmawati mentemas, Sartika Rahman, dan Tria Tesselonika yang selalu memberikan doa semangat dalam penyusunan skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan saya, angkatan 2020 kelas A Keperawatan yang telah banyak membantu peneliti terutama Ni Gusti Ayu Anggreni dan Irma terimakasih sudah membantu mengarahkan dalam penyusunan skripsi yang baik serta memberi dukungan hingga saya termotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberi manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, Agustus 2024



Cindy Nurul Faradilla
Nim 202001006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
PERNYATAAN	
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN SAMPUL	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teori	9
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Variabel Penelitian	31
E. Definisi Oprasional	32
F. Instrumen Penelitian	33
G. Teknik Pengumpulan Data	34
H. Analisa Data	34

I. Bagan Alur Penelitian	37
J. Etika Bagi Penelitian dan Penulisan	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	41
C. Pembahasan	44
D. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V PENUTUP	54
A. Simpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Oprasional	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi <i>Sleep Hygiene</i> Remaja Putri Di Pondok Ummahaatul Mukminin Palu	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu	42
Tabel 4.4 Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	28
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	29
Gambar 3. 1 Bagan Alur Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Surat *Etical Clearance*
3. Pengambilan Data Awal
4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
5. Surat Izin Turun Penelitian
6. Permohonan Menjadi Responden
7. Lembar Kuesioner
8. Kisi-Kisi Kuesioner
9. *Informan Consent*
10. Surat Balasan Penelitian
11. Dokumentasi Penelitian
12. Riwayat Hidup
13. Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan Buku yang berjudul Konsep Dan Masalah Kesehatan Anak, Suryaningsih, C. (2024 : 7), menyatakan kategori usia remaja 12-18 tahun. Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Kemenkes RI, 2020). Pada masa ini remaja akan sangat mengalami berbagai perubahan pada dirinya, baik itu dari fisik maupun psikis, secara individual maupun dalam peran sosialnya di keluarga, sekolah serta masyarakat. Salah satu yang menjadi perhatian dalam tumbuh kembang anak remaja adalah permasalahan kualitas dan pola tidur pada anak remaja yang dapat mempengaruhi status kesehatannya (Saputro, B., Wulandari, I., Adi, G. 2020).

Tidur merupakan bagian penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual remaja, tidur dapat meningkatkan energi, memberikan rasa tenang, memulihkan fungsi tubuh dan otak serta mempertahankan hidup (Agustini Purnama, N. 2019). Kebutuhan tidur dapat dikatakan normal pada remaja jika terpenuhi selama 8-10 jam berdasarkan *National Sleep Foundation* karena kebutuhan tidur yang cukup bagi remaja dapat memaksimalkan waktu istirahat yang lebih baik lagi serta menunjang tumbuh kembang dan juga menjaga konsentrasi selama belajar di sekolah. Oleh sebab itu, kebutuhan tidur yang disesuaikan dengan usia harus dipenuhi oleh setiap individu. (*National Sleep Foundation* 2019 dalam Isnaningsih, T., Widya Sari, F. 2022).

Pola tidur pada masa remaja berbeda dengan kanak-kanak. Menurut *National Sleep Foundation*, durasi tidur yang diberikan untuk masa remaja mencakup rentang yang lebih luas, yaitu 9 jam sampai 11 jam tidur per malam untuk anak-anak usia 6 tahun sampai 12 tahun serta 8 jam hingga 10 jam per

malam untuk anak usia 14 tahun sampai 17 tahun (*National Sleep Foundation* 2019 dalam Syilvani, Sukaesih, N., Ningrum, D. 2024).

Masa remaja rentan mengalami gangguan tidur antara usia pertengahan 12-18 (*middle adolescent*), yang dimana remaja perempuan lebih rentan untuk memiliki kualitas *sleep hygiene* lebih buruk. Dari hal ini dapat dilihat bahwa, pada remaja perempuan lebih cenderung memiliki kaitan dengan gangguan secara psikologis dan akan mengganggu jam tidurnya. Oleh sebab itu, maka akan berpengaruh pada jumlah persentase *sleep hygiene* yang mejadi semakin lebih buruk lagi dari sebelumnya (Rositianti, Lukman, M., Yulianita, H. 2024).

Gangguan pola tidur pada remaja telah mengalami perubahan yang signifikan antara lain waktu tidur yang lebih singkat, waktu tidur yang tertunda, dan kualitas tidur remaja yang terus menurun. Dari perubahan tersebut, penting untuk diperhatikan karena untuk mendapatkan tidur yang lebih berkualitas dan nyaman (Saputro, B., Wulandari, I., Adi, G. 2020).

Adanya gangguan pola tidur pada remaja merupakan dampak dari perilaku *sleep hygiene* yang sangat buruk dimana remaja akan mengalami gangguan tidur karena emosi mereka yang tidak stabil sehingga cenderung akan mengalami gangguan pada tidur, kualitas, jumlah waktu tidur akan berkurang pada remaja yang akan mempengaruhi prestasi mereka secara akademik, menurunkan keinginan dalam berpartisipasi di sekolah, kehilangan kesadaran konsentrasi serta kecenderungan remaja menjadi cepat marah serta menunjukkan rasa sedih serta impulsif (Agustini Purnama, N. 2019).

Memiliki gangguan tidur akan berdampak pada terganggunya berbagai fungsi pada tubuh seperti adanya stress, seseorang akan menjadi kurang fokus, penurunan konsentrasi dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah serta dapat dikatakan bahwa keadaan ini adalah kualitas tidur yang semakin menurun. Kesulitan tidur dalam beberapa waktu tertentu dapat dikatakan normal, namun menjadi hal yang tidak normal jika terus menerus merasakan kesulitan dalam tidur di malam hari, bangun dalam kondisi melelahkan dan mengantuk secara terus menerus (Intan Suri, O., dan Ratu Soleha, I. 2023).

Data yang diberikan oleh *The National Sleep Foundation* menunjukkan bahwa di Amerika Serikat terdapat sekitar 40 juta orang yang mengalami gangguan tidur di mana data terbanyak atau mayoritas adalah gangguan terjadi pada remaja sebanyak 69% sedangkan penelitian yang dilakukan menemukan bahwa remaja pada usia 12 sampai 15 tahun mengalami gangguan tidur sebesar 81,1% dan pada penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya 79% remaja memiliki kualitas tidur yang tidak baik selama tidur (*The National Sleep Foundation* 2022 dalam Saparwati, M., Lestari, P., Triamawati. 2023).

Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia juga tergolong tinggi, dimana remaja dengan usia 12-15 tahun banyak mengeluh terjadi gangguan transisi dari bangun dan tidur sejumlah 62,9% dan merupakan gangguan yang paling banyak dialami oleh remaja (Agustini Purnama, N., dan Silalahi, V. 2020). Di Indonesia, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri kurang tidur dibandingkan dengan remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%) (Arya Nugraha, F., Aisyiah, Wowor, T. 2023).

Sleep hygiene secara umum merupakan sebuah perilaku dan lingkungan yang memiliki fungsi dalam meningkatkan kualitas tidur yang baik seperti, edukasi terhadap seseorang mengenai cara menerapkan pola tidur yang baik dengan mengatur waktu tidur siang yang cukup, menghindari makan malam yang terlalu malam, membatasi dalam hal penggunaan *handphone* sebelum tidur, tidak mengonsumsi alkohol, kafein ataupun merokok (Espie, C. 2022). *Sleep hygiene* sangat diperlukan untuk dapat memperoleh kualitas tidur yang baik, durasi tidur yang cukup, konsentrasi yang optimal di siang hari, serta mempertahankan konsistensi pola tidur dan bangun dalam beberapa hari secara berturut-turut. Kurangnya kebutuhan tidur akibat ketidakpatuhan terhadap *sleep hygiene* akan menyebabkan penurunan konsentrasi bagi remaja, yang dapat mengakibatkan mereka akan kesulitan dalam pengambilan keputusan serta juga dapat mengganggu kegiatan sehari-hari seperti adanya rasa kantuk yang cukup berat dan lelah akan muncul jika remaja mengalami kekurangan porsi tidur dan menyebabkan proses belajar menjadi terhambat (Rositianti, Lukman, M., Yulianita, H. 2024).

Sleep Hygiene adalah sebuah bentuk terapi non-farmakologis dalam menangani masalah gangguan tidur dengan memberikan pembentukan rutinitas tidur, kualitas tidur serta pola tidur yang menjadi baik (Intan Suri, O., dan Ratu Soleha, I. 2023). *Sleep Hygiene* adalah praktik-praktik perilaku dan lingkungan yang dilakukan untuk mempromosikan kualitas tidur yang baik dengan keseimbangan antara dua proses pengaturan tidur (sistem *sirkadian* dan *homeostasis* tidur-bangun) merupakan prinsip yang digunakan dalam penerapan *sleep hygiene*. *Sleep Hygiene* terdiri dari pengaturan lingkungan, stimulus dan aktifitas (Wahyuningrum, E., Pademme, D., Elvent Octaviant, R. 2024).

Penerapan *Sleep Hygiene* yang ada di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu dari data yang di dapatkan dari pengurus pondok bahwa, penerapan jam tidur istirahat santriwati terbagi menjadi dua yaitu pertama waktu istirahat siang dimulai dari pukul 11.00-14.00 wita di waktu tersebut digunakan para santriwati untuk istirahat makan, sholat dan istirahat tidur siang, yang kedua ada waktu istirahat tidur malam santriwati, waktu tidur malam tersebut digunakan untuk tidur malam dan para santriwati harus mulai tidur dari pukul 23.00 malam dan bangun di jam 04.00 subuh untuk melakukan sholat subuh. Jadi penerapan waktu tersebut telah dilakukan dari dulu sampai sekarang dan penerapan waktu tersebut adalah peraturan yang ada pada pondok dan harus diikuti oleh semua santriwati yang ada dipondok tersebut.

Pada santriwati yang ada di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu, dari penerapan *Sleep Hygiene* yang ada di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu telah diterangkan dan diaplikasikan oleh pengurus pondok kepada semua santriwati yang ada di pondok, namun pada kondisi di lapangan, banyak santriwati yang melanggar aturan jam tidur yang telah ditetapkan, melanggar aturan jam tidur malam yang seharusnya mereka mulai tidur di jam 23.00 wita dan bangun di jam 04.00 subuh untuk melaksanakan sholat subuh tetapi kondisi di lapangan yang terjadi, banyak santriwati yang tidak mematuhi peraturan yang ada, mereka tidur diatas jam 23.00 wita dan melakukan aktifitas diatas jam tidur yang telah ditetapkan.

Kemudian terdapat beberapa santriwati yang melanggar aturan pondok seperti menggunakan *handphone*, dimana *handphone* sendiri tidak boleh digunakan santriwati selama berada dipondok. Sehingga dari beberapa hal tersebut berdampak pada pola *sleep hygiene* santriwati menjadi kurang baik yang dapat mengakibatkan gangguan pola tidur pada santriwati/remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

Dari hasil penelitian Agustini Purnama, N. (2019), sebelumnya yang berjudul “*Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur Remaja” didapatkan bahwa jenis *sleep hygiene* kategori aspek kognitif cukup signifikan dan berhubungan negatif dengan gangguan tidur dimana $p = -0,35$ $p = 0,001$. Dimana, semakin baik perilaku *sleep hygiene* aspek kognitif maka kecenderungan skor gangguan tidur akan menurun. Perilaku *sleep hygiene* akan berkaitan dengan kestabilan dalam perilaku tidur secara negatif, dapat dikatakan apabila perilaku *hygiene* baik maka skor gangguan tidur akan berkurang. Terlihat juga perilaku *sleep hygiene* berhubungan signifikan secara negatif dengan gangguan tidur, sehingga dengan kata lain bahwa adanya penurunan skor perilaku *sleep hygiene* akan meningkatkan skor gangguan tidur pada remaja. Beberapa aspek kognitif dalam penelitian adalah segala hal yang membuat terjaga 1 jam sebelum tidur seperti bermain *game* dan menonton televisi, melakukan aktivitas di tempat tidur seperti menelfon, menonton televisi, mengerjakan PR dan bermain *game*, hal ini merupakan penggunaan tempat tidur untuk hal-hal selain untuk tidur.

Berdasarkan hasil penelitian dari Setya Rini, P., Tamar, M. (2023), yang berjudul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Remaja” didapatkan Pada 30 remaja responden yang tergolong mahasiswa di semester 7 PSIK IKesT Muhamadiyah Palembang diperoleh hasil bahwa terdapat 13 responden (81,2%) memiliki kualitas *sleep hygiene* yang buruk dan juga kualitas tidur yang kurang baik, serta 14 responden (63,4%) memiliki *sleep hygiene* kategori baik dan juga kualitas tidur yang baik. Dari hasil *Odd Ratio* diperoleh nilai 7,8 yang berarti responden dengan *sleep hygiene* baik akan berpeluang 7,8 kali untuk dapat memiliki kualitas tidur yang baik juga. Sedangkan dari hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* dengan tabel 2 x

2 dan tingkat kemaknaan adalah 0,05 diperoleh hasil nilai *p value* 0,003 lebih kecil dari sama dengan 0,05, maka H_0 ditolak dan secara statistik dapat dikatakan ada hubungan yang signifikan antara variabel independen *sleep hygiene* dengan variabel dependen kualitas tidur pada remaja.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti didapatkan jumlah santriwati umur 12-18 berjumlah 60 orang kemudian didapatkan data 16 orang remaja putri/santriwati didapatkan 3 orang mengatakan tidur di jam 23.00, 1 orang tidur jam 00.00, 2 orang tidur jam 01.00, 3 orang tidur jam 02.00, 4 orang tidur jam 03.00 dan 3 orang tidur di jam 04.00. Hal ini dikarenakan beberapa faktor, seperti belajar untuk persiapan ujian kenaikan kelas dan hafalan *qur'an*, santriwati yang memperlancar hafalan *qur'an* dan kitab dengan menggunakan jam waktu tidur untuk menghafal, kemudian faktor lainnya seperti beberapa santriwati ada yang bercerita dengan teman sebaya sampai larut malam dan beberapa santriwati yang bermain *handphone* sampai larut malam. Sehingga dari beberapa hal tersebut santriwati mengatakan, mengalami gangguan tidur dan paling banyak gangguan yang dirasakan oleh santriwati yaitu mengalami insomnia kesulitan untuk tidur sesuai jam yang telah ditentukan dan mempertahankan waktu tidur yang sama setiap malamnya dari hal tersebut sehingga mengakibatkan hal yang mengganggu santriwati dalam belajar, antara lain santriwati mengalami sakit kepala, pusing, mengantuk berat, dan fokus belajar kurang.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Ummahaatul Palu”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Teranalisis Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

2. Tujuan Khusus :

- a. Teridentifikasi *Sleep Hygiene* Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.
- b. Teridentifikasi Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.
- c. Teranalisis Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)

Bagi Universitas Widya Nusantara, dapat menambah pengembangan teori-teori dalam ilmu keperawatan terutama yang berkaitan dengan Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Pola Tidur Terkhusus Pada Remaja Putri yang berada di Pondok Pesantren.

2. Bagi Santriwati Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu

Hasil penelitian ini telah diterangkan kepada remaja putri yang ada di pondok pesantren ummahaatul mukminin palu, semoga dari informasi yang dijelaskan menambah wawasan kepada remaja putri yang ada di Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu tentang pentingnya menjaga perilaku *sleep hygiene* untuk mencegah terjadinya gangguan pola tidur yang dapat dialami pada remaja putri.

3. Bagi Pondok Pesantren Ummahaatul Mukminin Palu

Hasil dari penelitian ini telah diterangkan kepada pihak pengurus pondok pesantren ummahaatul mukminin palu, diharapkan dapat dijadikan sebagai catatan data mengenai gangguan pola tidur yang terjadi pada remaja putri, sehingga pengurus pondok memperbaiki dan lebih memperketat lagi penjagaan untuk tidur malam pada remaja putri. Selain itu, kepada para pengurus pondok agar dapat menambah jangka waktu hafalan kepada para santriwati agar santriwati mendapatkan jam waktu

tidur yang efisien sehingga para santriwati tidak menggunakan waktu jam tidur mereka untuk mengejar dan memperlancar hafalan agar masalah Gangguan Pola Tidur yang dialami remaja putri dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida Nur Rahmah Widodo, Yulianto, F.A. and Fitriyana, S. (2024) 'Studi Literatur: Hubungan Obesitas dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa', *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4(1), pp.542–547. Available at: <https://doi.org/10.29313/bcsms.v4i1.11133>.
- Alvi Norma Utami (2020) 'Klasifikasi Gangguan Tidur REM *Behaviour Disorder* Berdasarkan Sinyal EEG menggunakan *Machine Learning*', *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(3), pp.216–230. Available at: <https://doi.org/10.37396/jsc.v3i3.68>.
- Amelia B., Annisa, F. (2022) 'Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Usia Remaja', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(2), pp. 211–213. Available at: <https://doi.org/10.1201/9781315380810-27>.
- Alifia Izzani, T. *et al.* (2024) 'Perkembangan Masa Remaja', *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial*, 3(2), pp. 259–273. Available at: <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>.
- Anggraini, K., Lubis, R. and Azzahroh, P. (2022) 'Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi', *Jurnal Menara Medika*, 5(1)
- Bagus Setiawan, A., Tri Ningsih, W. and Triana Nugraheni, W. (2023) 'Kebiasaan Merokok Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Remaja Di Smk Taruna Jaya Prawira (TJP) Tuban', *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), pp. 2640–2646. Available at: <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.521>.
- Eliza, N.A.A. and Amalia, N. (2022) 'Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19', *Borneo Student Research*, 3(2), pp. 1941–1946.

Availableat:<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2838/1251>.

Fajar Arya, A. et. al. (2023) ‘Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta’, *Malahayati Nursing Journal*,5(9),pp.3063–3076.Availableat:
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9242>.

Gainau (2021) *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. Yogyakarta: Kanisiu.

Hamim, N., Roisah and Khuirunnisa, nur aini (2023) ‘Pengaruh Edukasi Tentang *Sleep Hygiene* Melalui Media Poster Terhadap Perilaku Pencegahan Insomnia Pada Remaja (Studi Kelas X dan XI MA Model Zainul Hasan Probolinggo)’, *Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(12), pp. 86–98. Available at: <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc%0Agroup>.

Hidayat, M.T. et al. (2023) ‘Hubungan Gelombang Cahaya Lampu dan Cahaya Biru dengan Kualitas Tidur Remaja Dewasa’, *Bhinneka: Jurnal Bintang Pendidikan dan Bahasa*, 2(1), pp. 39–51. Available at: <https://doi.org/10.59024/bhinneka.v2i1.621>.

Hussein, R. et al. (2023) ‘Hubungan Tingkat Stres dan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran’, *Jurnal Ilmu KesehatanIndonesia*,4(3),pp.166–172.Availableat:
<https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>.

Habibi, A. et al. (2021) ‘Hubungan Kebiasaan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja Pada Kelas Xi Di Smkn 1 Seruyan Tengah’, *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(1), pp. 16–30. Available at: <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i1.219>.

Intan Suri O., S.I. (2023) ‘Jurnal Kesehatan’, *Jurnal Kesehatan*, 14(1), pp. 121–125.Availableat:
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35730/jk.v14j0.975>.

- Isnaningsih, T. and Sari, F.W. (2022) 'Hubungan Perilaku dan Frekuensi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Remaja', *Formosa Journal of Science and Technology*, 1(4), pp. 205–216. Available at: <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>.
- Indriani, N. (2022). Pola Tidur Anak Usia 10-12 Tahun dengan Riwayat Penggunaan Smartphone. *Professional Health Journal*, 4(1), 148–154. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.339>
- Kurniawati, B.H. and Herwanto, H. (2021) 'Pengaruh *sleep hygiene* terhadap durasi tidur anak kelas 1-6 di SD X Jakarta Barat', *Tarumanagara MedicalJournal*,3(1),pp.9–17.Availableat: <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11739>.
- St. Laurent, C. W., Lokhandwala, S., Allard, T., Ji, A., Riggins, T., & Spencer, R. M. C. (2022). *Influence of Naps on Sedentary Time and Physical Activity in Early Childhood*. *Scientific Reports*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-25628-x>.
- Mansyah, H.B. et al. (2023) 'Gambaran Pengetahuan Siswa Tentang Gangguan Pola Tidur di MAN Model Palangka Raya', *Jurnal Surya Medika*, 9(1),pp.322–329.Available,at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5201>.
- Milda Idah, A. (2019)', *Αγαν*, 8(5), p. 55. *Journal of Science and Technology*, 1(4),pp.205–216.Availableat: <https://doi.org/10.55927/fjst.v1i4.877>
- Nasution, M.A., Retno Mardhiati and Dian Kholika Hamal (2022) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas', *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang kesehatan*,6(2),pp.173–186.Availableat: <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>.

- Ningtyas, M.P.C., Ilmi, A.F. and Rahmi, J. (2022) 'Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMAN 5 Tangerang Selatan', *Frame of Health Journal*, 1(2), pp. 22–29.
- Pratiwi, A.D. and Nafessa, N. (2024) 'Hubungan Kecanduan Game dengan Gangguan Tidur Pada Remaja di MTsS Al-Washliyah 27 Sei Rampah', *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), pp. 34–40. Available at: <https://doi.org/10.31289/jsa.v3i1.3726>.
- Purnama, N.L.A. (2019) '*Sleep Hygiene* Dengan Gangguan Tidur Remaja', *Jurnal Keperawatan*, 8(1), pp. 30–36. Available at: <https://doi.org/10.47560/kep.v8i1.80>.
- Purwanto, N. (2021) 'Variabel Dalam Penelitian Pendidikan', *Jurnal Teknodik*, 6115, pp. 196–215. Available at: <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>.
- Rini, P.S. and Tamar, M. (2023) 'Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Remaja', *Masker Medika*, 11(1), pp. 48–54. Available at: <https://doi.org/10.52523/maskermedika.v11i1.517>.
- Rositianti et al. (2024) 'Gambaran *Sleep Hygiene* Pada Remaja', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), pp. 121–129. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8571>.
- Saputro, B. E., Wulandari, I. S., & Adi, G. S, (2020), Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Dewasa Muda di Kedai Kopi Pak Agus Surakarta, 1–9. [Http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Print/1617/1/Naskah Publikasi Dikonversi.Pdf](http://Eprints.Ukh.Ac.Id/Id/Print/1617/1/Naskah%20Publikasi%20Dikonversi.Pdf)
- Sylvani, S., Sukaesih, N.S. and Ningrum, D. (2024) 'Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja', *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), pp. 70–77. Available at: <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.941>.

- Saparwati, M. et. a. (2023) ‘Studi Deskriptif Kebersihan Diri Sebelum Tidur (*Sleep Hygiene*) pada Remaja di Ungaran’, *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(2), pp. 384–387. Available at: <https://doi.org/10.35473/proheallth.v5i2.2386>.
- Sudarta, I.M. and Salaka, S.A. (2023) ‘Peningkatan Kapasitas Guru dan Orang Tua Siswa tentang *Sleep Hygiene* di Sekolah Dasar dan Kelompok Bermain’, *Jurnal Abdidas*, 4(1), pp. 82–88. Available at: <https://doi.org/10.31004/abdidas.v4i1.759>.
- Sugiyono (2021) ‘Metodologi Penelitian Pendidikan Islam Karya Pengabdian Kolaboratif’, 9(19), pp. 1–57.
- Suryaningsih, C. (2024). Konsep Dan Masalah Kesehatan Anak, 7:184.
- Torres-Ugalde, Y. C., Romero-Palencia, A., Román-Gutiérrez, A. D., Ojeda-Ramírez, D., & Guzmán-Saldaña, R. M. E. (2020). Caffeine Consumption in Children: Innocuous or Deleterious? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph17072489>
- Wahyuningrum, E. (2024) ‘Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner *Sleep Hygiene Intervention For Preschoolers* (SHIPs)’, *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, 16(1), pp. 45–54. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>.
- Yanti Andriani, N. et al. (2023) ‘Implementasi Program Posyandu Remaja Pada Kalangan Remaja Di Kelurahan Sudajaya Hilir’, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), pp. 82–89. Available at: <https://doi.org/10.59820/pengmas.v1i2.52>.