

SKRIPSI

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA
SISWA SISWI DI SMA KARITAS 3 SURABAYA**



MARIA APRILIA DHEVIKA VIKTOR
202102011

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURBAAYA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA
SISWA SISWI DI SMA KARITAS 3 SURABAYA**



MARIA APRILIA DHEVIKA VIKTOR
202102011

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA SISWI DI SMA KATOLIK KARITAS 3
SURABAYA**

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan (S.Kep) Dalam Program Studi
Ilmu Keperawatan

MARIA APRILIA DHEVIKA VIKTOR
202102011

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan:

Nama : Maria Aprilia Dhevika Viktor
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 2021020011
Tempat, Tanggal Lahir : Bukit Indah, 21 April 2003
Alamat : Bukit Indah, Kecamatan Bulik, Kabupaten
Lamandau, Provinsi Kalimantan Tengah

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

**"HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR
SISWA SISWI DI SMA KATOLIK KARITAS 3 SURABAYA"**

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-
materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi
yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika
pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia
menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya termasuk
pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.



Surabaya, 04 Juli 2025


Maria Aprilia Dhevika Viktor
2021020011

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

PADA TANGGAL 01 JULI 2025

Oleh:
Pembimbing 2



Iriene Kusuma Wardhani., M.Kep., Ners
NRK: 111998045

Pembimbing 1:



Veronica Silalahi., M.Kep., Ners
NRK: 112011038

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo
Surabaya



Arief Widya Prasetya., M.Kep., Ners
112002020

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners
112005023

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Maria Aprilia Dhevika Viktor
NIM : 2021020011
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Siswi Di
SMA Katolik Karitas 3 Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

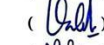
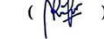
Pada tanggal 3 Juli 2025

Panitia Penguji,

Ketua Penguji : Yustina Kristianingsih., M.Kep., Ners

Anggota Penguji 1 : Veronica Silalahi., M.Kep., Ners

Anggota Penguji 2 : Iriene Kusuma Wardhani., M.Kep., Ners

()
()
()

MOTTO

BPJS
Berserah Pada Jesus Saja

Mazmu 16:8

"Aku senantiasa memandang kepada TUHAN; karena Ia berdiri di sebelah kananku, aku tidak goyah."

HALAMAN PERSEMABAHAN

Dengan segala kerendahan hati dan ucapan syukur yang melimpah ruah, skripsi ini kupersembahkan kepada:

Tuhan Yesus Kristus, atas setiap anugerah, kasih karunia, dan penyertaan-Mu yang tak berkesudahan dalam hidupku. Segala hikmat, kekuatan, dan ketekunan yang memampukanku menyelesaikan skripsi ini semata-mata berasal dari-Mu. Engkaulah sumber segala inspirasi dan pengharapan dalam setiap langkahku. Bagi Tuhan Yesus Kristus, segala hormat, puji, dan kemuliaan.

Orang Tuaku Tercinta, untuk **Mama dan Papa**, yang tak pernah berhenti mencurahkan kasih sayang, doa-doa tulus, dukungan moril dan materiil yang tak terhingga, serta pengorbanan yang tak ternilai harganya. Kalian adalah teladan iman, sumber semangat, dan tiang doaku. Terima kasih atas setiap bimbingan, pengertian, dan kepercayaan yang telah kalian berikan. Skripsi ini adalah wujud bakti dan cintaku yang mendalam untuk kalian berdua.

Diriku Sendiri, terimakasih kepada diriku yang telah berjuang, tekun, dan tidak menyerah di tengah setiap tantangan dan proses yang harus dilalui. Skripsi ini adalah bukti bahwa dengan iman, kerja keras, dan ketekunan, segala impian dapat diwujudkan. Terima kasih telah percaya pada janji Tuhan dan terus melangkah maju.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS

AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya ,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Aprilia Dhevika Viktor

NIM : 202102011

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif

(Non-exclusive Royalti-Free Right) atas Karya Ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Siswi Di SMA

Katolik Karitas 3 Surabaya”

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan hak bebas Royalti Noneksklusif ini

STIKES Katolik St.Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan,

mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat,

dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya

sebagai penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 04 Juli 2025

Yang menyatakan



(Maria Aprilia Dhevika Viktor)

KATA PENGANTAR

Pertama-tama saya panjatkan Puji Syukur kepada Tuhan Yesus karena atas Berkat perlindungan dan Rahmatnya-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya”** selesai tepat waktu.

Selain itu, saya juga menyadari tanpa adanya dukungan dari banyak pihak dari awal penyusunan proposal ini sampai terselesaikannya skripsi ini sulit bagi saya untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu dengan penuh rohmat saya ingin mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Veronica Silalahi., M.Kep., Ners sebagai pembimbing 1 saya ucapkan terima kasih atas masukan, bimbingan, dukungan dan amanah yang telah diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Iriene Kusuma Wardhani., M.Kep., Ners sebagai pembimbing 2 saya ucapkan terima kasih atas masukan, dukungan, bimbingan dan amanah yang telah diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Arief Widya Prasetya., M.Kep., Ners selaku ketua STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya atas dukungan yang diberikan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan dan PA yang telah memberikan kesempatan

dan dukungan kepada saya dalam penyelesaian proposal skripsi.

5. Seluruh dosen dan staff STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya terkhususnya para dosen S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian pengerjaan skripsi.
6. Kepada Bapak Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu guru di sekolah SMA Katolik Karitas 3 Surabaya yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian ditempat tersebut.
7. Saya ucapkan terima kasih kepada kedua orang tua saya dan kepada kedua abang saya yang selalu memberikan dukungan serta doa untuk kelancaran saya dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada Erlina, Olin, Okta, Fajar, Kezia, Dion, Citra, Eva, Evan selaku sahabat saya yang selalu mendukung, menemani, membantu dan menjadi tempat saya berkeluh kesah selama proses penyusunan skripsi.
9. Kepada Anlen Dan Mas Ilham yang membantu saya dalam penyusunan halaman skripsi ini saya ucapkan terima kasih.
10. Terima kasih juga yang sebesar-besarnya kepada teman-teman atrofiki yang juga turut serta mensupport saya.
11. Kepada diri saya sendiri yang sudah mau bertahan, berproses dan berjuang dalam proses skripsi ini.
12. Kepada para responden dan semua pihak yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Sebagai manusia biasa penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Oleh karenanya penulis meminta maaf atas kekurangan dalam penulisan skripsi ini dan penulis bersedia menerima kritikan yang membangun. Terakhir, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membaca terima kasih.

Surabaya, 04 Juli 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Daud', with a horizontal line drawn underneath it.

Penulis

ABSTRACT

During adolescence, there were changes in sleep patterns such as shorter sleep duration, delayed sleep time, and decreased sleep quality. If sleep needs were not met in terms of quantity and quality, it could cause sleep disturbances. The sleep disturbances experienced by adolescents were caused by several factors such as the environment and the use of electronic media. Sleep disturbances could affect physical health. When physical health declined, it could affect academic achievement because students were hindered in following the learning process. The phenomenon found at Katolik Karitas 3 High School Surabaya was that students reported feeling dissatisfied with their sleep time, often woke up at night, had difficulty falling back asleep, and felt unrefreshed in the morning, making it hard to focus during learning, resulting in grades below the Minimum Competency Criteria (KKTP < 73). The purpose of this study was to analyze the existence of sleep disturbances among students at Katolik Karitas 3 High School Surabaya. The research design was a correlation study with a cross-sectional design. The population in this study was all tenth-grade students at Katolik Karitas 3 High School Surabaya who met the inclusion criteria. The sample consisted of 57 respondents selected using purposive sampling. Sleep disturbances were assessed using the Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC) questionnaire, and academic achievement was measured by report card grades. The results showed that 74% of respondents experienced sleep disturbances. As many as 98% of respondents were categorized as passing in academic achievement. The Spearman rank correlation results showed no relationship between sleep disturbances and academic achievement with a p-value of 0.095. Although they experienced sleep disturbances, the students were in the passing category for academic achievement due to other factors such as a supportive school environment that facilitated make-up exams, additional assignments, and assessments outside the academic field.

Keywords: sleep disorders, academic achievement, adolescents

ABSTRAK

Pada masa remaja mengalami perubahan pola tidur seperti perubahan waktu tidur yang singkat, waktu tidur yang tertunda dan kualitas tidur menurun. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi secara kuantitas maupun kualitas dapat mengakibatkan masalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami remaja disebabkan oleh beberapa faktor seperti lingkungan dan penggunaan media elektronik. Gangguan tidur dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Jika kesehatan fisik menurun dapat mempengaruhi prestasi belajar. Hal ini disebabkan karena siswa terhambat dalam mengikuti proses pembelajaran. Fenomena yang ditemukan di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya bahwa siswa siswi mengatakan merasa tidak puas dengan waktu tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali dan merasa tidak segar di pagi hari sehingga sulit fokus saat belajar sehingga mendapatkan nilai dibawah KKTP < 73 . Tujuan penelitian ini untuk menganalisis adanya gangguan tidur siswa siswi di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya. Desain penelitian ini adalah *correlation study* dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas X di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 57 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Gangguan tidur dinilai dengan menggunakan kuesioner *Sleep Disturbance Scale For Children* (SDSC) dan prestasi belajar dalam dilihat dari nilai raport. Hasil penelitian menunjukkan 74% responden mengalami gangguan tidur. Sebanyak 98% responden memiliki kategori lulus dalam prestasi belajar. Hasil korelasi *Rank Spearman* menunjukkan tidak ada hubungan antara gangguan tidur dengan prestasi belajar dengan nilai ($p = 0,095$). Walaupun mengalami gangguan tidur, siswa siswi masuk dalam kategori lulus prestasi belajar, karena adanya faktor lain seperti lingkungan sekolah yang memadai yang memfasilitasi adanya ujian susulan, tugas tambahan dan penilaian-penilaian di luar bidang akademik.

Kata Kunci : gangguan tidur, prestasi belajar, remaja

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	1
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	2
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	3
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	4
LEMBAR PENGESAHAN.....	5
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	6
MOTTO.....	7
HALAMAN PERSEMABAHAN	8
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	9
KATA PENGANTAR	10
ABSTRACT	13
ABSTRAK.....	14
DAFTAR ISI.....	15
DAFTAR TABEL	17
DAFTAR GAMBAR.....	18
DAFTAR LAMPIRAN	19
DAFTAR SINGKATAN	20
 BAB 1 PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 6
2.1 Konsep Gangguan Tidur	6
2.2 Konsep Prestasi Belajar	15
2.3 Remaja	24
2.4 Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar.....	26
2.5 Kerangka Konseptual.....	27
2.6 Hipotesis.....	29
 BAB 3 METODE PENELITIAN	 30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Kerangka Kerja.....	30
3.3 Identifikasi Variabel	32
3.4 Definisi Operasional	32
3.5 Populasi, Sample, <i>Sampling</i>	34
3.5 Pengumpulan Data & Analisa Data	37

3.6 Etika Penelitian.....	43
BAB 4 PEMBAHASAN	46
4.1 Hasil Penelitian.....	46
4.2 Pembahasan.....	51
BAB 5 KESIMPULAN	56
5.1 Simpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia.....	10
Tabel 2. 2 Kategori Gangguan Tidur	14
Tabel 2. 3 Kriteria Skala Dan KKM	23
Tabulasi- L 1 Tabulasi Silang Antara Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	80
Tabulasi- L 2 Tabulasi Silang Antara Gangguan Tidur Dengan Usia Siswa Siswi di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	80
Tabulasi- L 3 Tabulasi Silang Antara Gangguan Tidur Dengan Jenis Kelamin Siswa Siswi di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	80
Tabulasi- L 4 Tabulasi Silang Antara Gangguan Tidur Dengan Konsumsi Kafein Siswa Siswi di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	80
Tabulasi- L 5 Tabulasi Silang Antara Gangguan Tidur Dengan Penggunaan Media Elektronik Siswa Siswi di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	80
Tabulasi- L 6 Tabulasi Silang Prestasi Belajar Dengan Penggunaan Media Elektronik Siswa Siswi di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	81
Tabulasi- L 7 Tabulasi Silang Antara Prestasi Belajar Dengan Llingkungan Sekolah Siswa Siswi di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belaja.	28
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Siswa Siswi Di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya.....	31
Gambar 3. 2 Definisi Operasional Hubungan Gangguan Tidur Dengan Prestasi Belajar Ssiswa Siswi Di SMA Katolik Karitas 3	33
Gambar 4. 1 Gangguan Tidur Pada Siswa Siswi Di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya Pada Tanggal 15-16 Mei 2025	49
Gambar 4. 2 Hasil Prestasi Belajar Siswa Siswi Di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya Pada Tanggal 15-16 Mei 2025	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Ijin Survey Pendahuluan	61
Lampiran 2 Lembar Surat Balasan Survey Pendahuluan	62
Lampiran 3 Surat Laik Etik	63
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian	64
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian	65
Lampiran 6 Surat Sudah Melakukan Penelitian.....	66
Lampiran 7 Lembar Informasi Untuk Responden	67
Lampiran 8 Informant Consent.....	71
Lampiran 9 Data Demografi Responden	72
Lampiran 10 Kuesioner Sleep Disturbances Scale For Children (SDSC).....	74
Lampiran 11 Lembar Observasi Nilai	79
Lampiran 12 Tabulasi Silang Siswa Siswi Di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	80
Lampiran 13 Hasil analisis uji statistik	82
Lampiran 14 Rekapitulasi Data Demografi Siswa Siswi SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	83
Lampiran 15 Rekapitulasi Nilai Siswa Siswi Di SMA Katolik Karitas 3 Surabaya	95
Lampiran 16 Lembar Konsultasi Pembimbing 1	106
Lampiran 17 Lembar Konsultasi Pembimbing 2	109
Lampiran 18 Lembar Konsultasi Revisi Proposal Skripsi.....	113
Lampiran 19 Uji Turnitin	114

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
KD	: Kompetensi Dasar
KKM	: Kriteria Ketuntasan Minimal
KKTP	: Kriteria Ketercapaian Tujuan
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SDSC	: <i>Sleep Disturbances Scale For Children</i>
WHO	: <i>World Health Organozation</i>