

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DAN STRES TERHADAP POLA
TIDUR REMAJA DI SMP NEGERI 1 MANTANGAI
KABUPATEN KAPUAS**



Skripsi

Diajukan kepada
Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
untuk memenuhi salah satu persyaratan
dalam menyelesaikan program studi
S-1 Keperawatan

Disusun Oleh:

NADYAFITRIANITA

NIM. 1814201210063

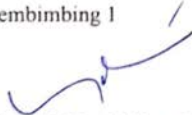
**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BANJARMASIN
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Skripsi ini dengan judul Hubungan Aktifitas Fisik Dan Stress Terhadap Pola Tidur Remaja Di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas Oleh Nadyafitrianita NPM.1814201210063, telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan akan dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Seminar Proposal Skripsi Program Studi S.1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Banjarmasin, 4 November 2019

Pembimbing 1



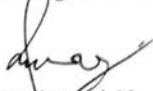
Hiryadi, Ns., M.Kep.,Sp.,Kom
NIDN: 1103117701

Pembimbing 2



Rita Kirana, SKM.,M.Kes
NIDN: 196805241990032001

Mengetahui
Ketua Program Studi S.1 Keperawatan



Hj. Ruslinawati, Ns., M.Kep
NIDN. 1107097801

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini oleh:

Nama : Nadyafitrianita

NIM : 1814201210063

Judul Skripsi : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Stress dengan Pola Tidur Remaja
Di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas

Telah melaksanakan ujian skripsi pada tanggal 31 Januari 2020, dan dinyatakan berhasil mempertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S.1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

DEWAN PENGUJI:

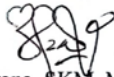
Penguji 1:



Haryadi, Ns., M.Kep.,Sp.,Kom.
NIDN: 1103117701

(Pimpinan Sidang)

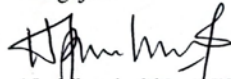
Penguji 2:



Rita Kirana, SKM., M.Kes
NIP: 196805241990032001

(Anggota)

Penguji 3:



Nurulmah, SST., MPH
NIK: 0121041971005006097

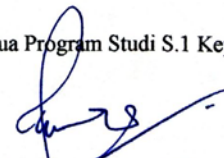
(Anggota)

Mengesahkan di : Banjarmasin
Tanggal : 06 Februari 2020

Mengetahui
Dekan Fakultas Keperawatan dan Ilmu
Kesehatan

M. Saadwan, S.Kp., M.Kep., Sp. Jiwa
NIDN: 1110097101

Ketua Program Studi S.1 Keperawatan


Hj. Ruslinawati, Ns., M.Kep
NIDN: 1107097801

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nadyafitrianita

NPM : 1814201210063

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas/Program : Keperawatan dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stress Dengan Pola Tidur ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau fikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Banjarmasin, 28 Januari 2020

Saya yang membuat pernyataan,



Nadyafitrianita

NPM. 1814201210063

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Nadyafitrianita
NIM : 1814201210063
Program Studi : S.1 Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Sebagai civitas akademika Universitas Muhammadiyah Banjarmasin Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan yang turut serta mendukung pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Hak Bebas Royalti atas karya Ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Aktifitas Fisik Dan Stress dengan Pola Tidur Remaja Di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas.”

Dengan adanya Hak Bebas Royalti ini maka, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan mempunyai kebebasan secara penuh untuk menyimpan, melakukan editing, mengalihkan ke format/media yang berada, melakukan kelolaan berupa database, serta melakukan publikasi tugas akhir ini dengan pertimbangan tetap mencantuman nama penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Banjarmasin
Pada Tanggal : 29 Januari 2020

Saya yang Menyatakan,



Nadyafitrianita
NIM 1814201210063

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala berkat dan rahmat-Nya jualah maka penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Hubungan Aktifitas Fisik Dan Stress Terhadap Pola Tidur Remaja Di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas.”**

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan S.1 Keperawatan di Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

Pada penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak sekali keterbatasan yang dimiliki. Namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Maka dalam kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. B Bapak Prof. Dr. H. Ahmad Khairuddin, M. Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
2. Bapak M. Syafwani, S.Kp., M.Kep., Sp.Jiwa selaku Dekan Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
3. Ibu Hj. Ruslinawati, Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S.1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
4. Bapak Hiryadi, Ns., M.Kep.,Sp., selaku pembimbing 1 dan penguji 1 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini..
5. Ibu Rita Kirana, SKM.,M.Kes selaku pembimbing 2 dan penguji 2 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Nurhikmah,SST.,MPH selaku penguji 3 yang telah memberikan arahan, masukan, kritik dan saran kepada penulis untuk kesempurnaan skripsi ini
7. Ibu Novia Heriani, Ns.,M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama mengikuti

perkuliahan di Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.

8. Dosen-dosen pengajar beserta di Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan dan membantu dalam penelitian ini.
9. Kepada kedua orang tua, keluarga dan orang tersayang yang selalu tulus ikhlas memberikan dukungan, semangat, doa sehingga tersusunnya skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dan semua pihak yang terus membantu dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, baik dari teknik penulisan maupun materi. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun guna penyempurnaan dalam pembuatan Skripsi. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu keperawatan serta menjadi pedoman dalam melakukan penelitian lainnya.

Banjarmasin, 30 Januari 2020

Peneliti

ABSTRAK

Nama : Nadyafitrianita
Program Studi : S.1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan
Judul : Hubungan Aktifitas Fisik Dan Stress dengan Pola Tidur Remaja Di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap manusia dan memegang peranan penting dalam perkembangan anak, pola tidur umumnya disebabkan oleh tuntutan aktifitas sehari-hari yang menyebabkan berkurangnya kebutuhan untuk tidur dan 90% remaja yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan Sekolah dilaporkan tidur kurang dari 8-10 jam semalam dan dalam studi yang sama, 10% remaja dilaporkan tidur kurang dari 6 jam semalam. Prevalensi penyebab gangguan tidur terbesar disebabkan oleh stress yaitu 65 %

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan stres dengan pola tidur siswa remaja SMP Negeri 1 Mantangai. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jenis penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi 102 orang, jumlah sampel 82 orang. Uji statistic menggunakan *Spearman Rank*. Aktifitas fisik siswa-siswi terbanyak kategori aktifitas ringan berjumlah 48 orang (58,5 %), tingkat stres terbanyak kategori stres ringan berjumlah 42 orang (51,2 %), pola tidur siswa terbanyak kategori teratur berjumlah 69 orang (84,1 %).

Ada hubungan antara aktivitas fisik siswa remaja dengan pola tidur siswa remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas, nilai $p = 0,023$ dan nilai $\alpha = 0,05$ dengan tingkat keeratan hubungan (*Cooffiseien Correlation*) 0,252 dengan keeratan hubungan kategori hubungan lemah.

Ada hubungan antara tingkat stress siswa remaja dengan pola tidur siswa remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas, nilai $p = 0,000$ dan nilai $\alpha = 0,05$ dengan tingkat keeratan hubungan (*Cooffiseien Correlation*) 0,464 dengan keeratan hubungan kategori hubungan sedang.

Kata Kunci :Aktifitas fisik, stress dan gangguan tidur

Daftar Rujukan : 53 (2004-2018)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK.....	viii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Penelitian Terkait	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Remaja	8
2.1.1 Pengertian Remaja.....	8
2.1.2 Karakteristik Masa Remaja	9
2.1.3 Perkembangan Masa Remaja	11
2.1.4 Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja	14
2.2. Konsep Dasar Pola Tidur.....	15
2.2.1 Definisi Pola Tidur	15
2.2.2 Pola Tidur Normal.....	17
2.2.3 Pola Tidur Pada Usia Remaja.....	19
2.2.4 Gangguan Pola Tidur.....	19
2.3 Konsep Dasar Aktifitas Fisik.....	24
2.3.1 Definisi Aktifitas Fisik	24
2.3.2 Klasifikasi Aktifitas Fisik.....	26
2.3.3 Manfaat Aktifitas Fisik.....	30
2.3.4 Pengukuran Aktifitas Fisik.....	31
2.3.3 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Pola Tidur.....	35
2.4 Konsep Dasar Stres.....	37
2.4.1 Definisi Stres	37
2.4.2 Penyebab Stres	37
2.4.3 Jenis Stres	38
2.4.4 Tingkat Stres.....	39

2.4.5 Dampak Stres	40
2.4.6 Respon Stres	41
2.4.7 Alat Ukur Stres	42
2.4.8 Hubungan Stres Remaja dengan Pola Tidur.....	44
2.5 Kerangka Konsep Penelitian	45
2.6 Hipotesis Penelitian.....	45
BAB 3 METODE PENELITIAN	46
3.1 Desain Penelitian.....	46
3.2 Definisi Operasional.....	46
3.3 Populasi Sampel dan Sampling	46
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	48
3.5 Alat Pengumpulan Data.....	48
3.6 Validitas dan Reabilitas	48
3.7 Teknik Pengambilan Data	49
3.8 Teknik Pengolahan Data.....	50
3.9 Teknik Analisa Data	51
3.10 Etika Penelitian.....	51
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.2 Karakteristik Responden	56
4.3 Hasil Penelitian.....	61
4.4 Pembahasan	63
4.5 Keterbatasan Penelitian	81
4.6 Implikasi Penelitian dalam Keperawatan	81
BAB 5 PENUTUP	83
5.1 Kesimpulan.....	83
5.2 Saran.....	83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN - LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Aktifitas Fisik Berdasarkan MET	29
Tabel 2.2	Aktifitas atau Kegiatan Berdasarkan MET	30
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	46
Tabel 3.2	Hasil Validitas Aktifitas fisik.....	43
Tabel 3.3	Hasil Validitas Pola Tidur.....	44
Tabel 3.4	Hasil Uji Reliabilitas Aktifitas fisik	44
Tabel 3.5	Hasil Uji Reliabilitas Pola Tidur.....	44
Tabel 4.1	Daftar nama-nama guru di SMP 1 Mantangai	44
Tabel 4.2	Karakteristik responden berdasarkan umur di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas	53
Tabel 4.3	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas	54
Tabel 4.4	Karakteristik responden berdasarkan kelas di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas	54
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi berdasarkan Aktivitas fisik siswa remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas	56
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stres siswa remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas	57
Tabel 4.7	Distribusi frekuensi berdasarkan pola tidur siswa remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas	57
Tabel 4.8	Tabulasi silang hubungan aktivitas fisik siswa remaja dengan tingkat pola tidur siswa remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas	58
Tabel 4.9	Tabulasi silang hubungan tingkat stres siswa remaja dengan tingkat pola tidur siswa remaja di SMP Negeri 1 Mantangai Kabupaten Kapuas Tahun 2020	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konsep Penelitian.....	32
------------	---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran	2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden (Informed Consent)
Lampiran	3	Kuesioner Aktifitas Fisik
Lampiran	4	Kuesiner Stres
Lampiran	5	Kuesioner Pola Tidur
Lampiran	6	Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas
Lampiran	7	Tabulasi Data Penelitian
Lampiran	8	Hasil Analisis Penelitian
Lampiran	9	Surat Keterangan Komisi Etik Penelitian
Lampiran	10	Surat Permohonan Izin Uji Validitas dari Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Lampiran	11	Surat Izin Uji Validitas dari Madrasah Tsanawiyah Ubudiyah Mantangai
Lampiran	12	Surat Permohonan Izin Penelitian dari Universitas Muhammadiyah Banjarmasin
Lampiran	13	Surat Izin Penelitian dari SMPN 1 Mantangai
Lampiran	14	Lembar Konsultasi