

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA
SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2022**



Oleh :
IDA BAGUS GEDE WIJAYA PRANAPUTRA
NIM. P07120019067

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
DENPASAR
TAHUN 2022**

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA
SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2022**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI DIPLOMA III
DENPASAR
TAHUN 2022**

LEMBAR PERSETUJUAN
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA
SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2022


Oleh

IDA BAGUS GEDE WIJAYA PRANAPUTRA
NIM. P07120019067

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN


Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :


Ida Erni Sipahutar, S.Kep.Ners.M.Kep
NIP. 196712261990032002


Dr.Ns. I Nyoman Ribek, SPd. S.Kep.M.Pd
NIP. 196106061988031002

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN POLITEKNIK
KESEHATAN DENPASAR


Ners. I Made Sukarja, S.Kep.M.Kep.
NIP. 196812311992031020

KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL :

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA
SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH
PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2022**

Oleh



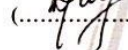
IDA BAGUS GEDE WIJAYA PRANAPUTRA
NIM. P07120019067

TELAH DISEMINARKAN DI HADAPAN TIM


PADA HARI :

TANGGAL :

TIM PENGUJI:

1. N.L.P. Yunianti S.C.A.Per.Pen,SPd.Mpd (Ketua) (.....) 
NIP. 196906211994032002
2. Ners. N.L. K. Sulisnadewi, S.Kep.Sp.An (Anggota) (.....) 
NIP. 197406221998032001
3. Ida Erni Sipahutar,S.Kep,Ners.M.Kep (Anggota) (.....) 
NIP. 196712261990032002

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR


Ners. I Made Sykarja S.Kep.M.Kep.
NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ida Bagus Gede Wijaya Pranaputra

NIM : P07120019067

Program Studi : D-III

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2021/2022

Alamat : Jalan selayar no.44 Denpasar Barat

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul **Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022** adalah benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Ida Bagus Gede Wijaya Pranaputra
NIM. P07120019067

AN OVERVIEW OF SLEEP QUALITY IN SCHOOL-AGE CHILDREN DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN THE AREA OF PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2022

ABSTRACT

Quality sleep is the feeling of being refreshed and ready to face another life after waking up. The purpose of this study was to describe the quality of sleep in school-age children during the COVID-19 pandemic in the Puskesmas I Denpasar Barat in 2022. This study used a descriptive type of research. The sample of this study was taken using the Slovin formula. The number of samples in this study was 127 respondents. The results of this study, obtained from the number of respondents 127 children aged 7-13 years who live in the Puskesmas I area of West Denpasar. Based on age, the largest proportion of respondents who had good sleep quality were 48 respondents (37.80%) aged 12 years. Meanwhile, respondents who have poor sleep quality, the largest proportion is 14 respondents (11.02%) aged 12 years, while based on gender the most are female as many as 79 respondents (62.2%), having good sleep quality as many as 62 respondents (48.8%), and 17 respondents (13.4%) had poor sleep quality. The conclusion of this study is that the majority of children aged 7-13 years have good sleep quality as many as 94 people (74%) while those who have poor sleep quality are 33 people (26%). Suggestions for parents to pay attention to the time and quality of children's sleep as an effort to improve health quality and prevent various types of diseases.

Keyword : Children's Sleep Quality, COVID-19 Period,

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK USIA SEKOLAH PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH PUSKESMAS I DENPASAR BARAT TAHUN 2022

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran kualitas tidur pada anak usia sekolah pada masa pandemi covid-19 di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Sampel penelitian ini diambil menggunakan rumus Slovin. Jumlah sampel dalam penelitian ini 127 responden. Hasil dari penelitian ini, didapatkan dari jumlah responden 127 orang anak yang berusia 7-13 tahun yang tinggal di wilayah Puskemas I Denpasar Barat. Berdasarkan umur, responden yang memiliki kualitas tidur baik proporsi terbesarnya sebanyak 48 responden (37,80%) berumur 12 tahun. Sedangkan, responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, proporsi terbesarnya 14 responden (11,02%) berumur 12 tahun sedangkan berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 79 responden (62,2%), memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 62 responden (48,8%), dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 17 responden (13,4%). Kesimpulan penelitian ini yaitu mayoritas anak yang berusia 7-13 tahun memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 94 orang (74%) sedangkan yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 33 orang (26%). Saran bagi orangtua untuk memperhatikan waktu dan kualitas tidur anak sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pencegahan dari berbagai macam jenis penyakit.

Kata kunci: Kualitas Tidur Anak, Masa COVID-19,

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19
Di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022

Oleh : Ida Bagus Gede Wijaya Pranaputra

Kualitas tidur adalah perasaan segar kembali dan siap menghadapi kehidupan lain setelah bangun tidur. Ide ini menggabungkan beberapa atribut, misalnya, waktu yang dibutuhkan untuk mulai tertidur, kedalaman istirahat dan ketenangan (Adrianti, 2017). Kualitas tidur adalah suatu tindakan dimana seseorang dapat dipastikan mulai mengantuk dan mengikuti istirahatnya, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan alokasi waktu dia tertidur, dan keberatan yang dirasakan selama istirahat atau setelah bangun tidur. Menurut Potter dan Perry (2005) kebutuhan tidur yang cukup ditentukan selain oleh faktor jumlah jam tidur (kuantitas tidur), ditambah dengan kedalaman (kualitas tidur). (Serko AJi, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada anak usia sekolah pada masa pandemi covid-19 di wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memaparkan/ mendeskripsikan peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. Sampel penelitian ini diambil melalui menggunakan secara rumus Slovin dimana biasanya rumus ini dapat digunakan dalam penelitian survey dengan jumlah sampel yang besar, sehingga diperlukan sebuah formula mendapatkan sampel yang sedikit tetapi dapat mewakili karakteristik populasi tersebut. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 127 responden.

Hasil dari penelitian ini, didapatkan dari jumlah responden yaitu 127 orang anak yang berusia 7-13 tahun yang tinggal di wilayah Puskemas I Denpasar Barat dengan Sebagian besar responden yang diteliti berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 79 responden (62,2%), dan sebagian berjenis kelamin laki-laki 48 responden (37,8%). Berdasarkan umur, responden yang memiliki kualitas tidur baik proporsi terbesarnya yaitu sebanyak 48 responden (37,80%) berumur 12 tahun.

Sedangkan, responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk, proporsi terbesarnya yaitu 14 responden (11,02%) berumur 12 tahun sedangkan berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak diteliti berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 79 responden (62,2%), memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 62 responden (48,8%), dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 17 responden (13,4%).

Simpulan penelitian ini yaitu mayoritas anak yang berusia 7-13 tahun memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 94 orang (74%) sedangkan yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 33 orang (26%). Saran bagi orangtua untuk memperhatikan waktu dan kualitas tidur anak sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan dan pencegahan dari berbagai macam jenis penyakit serta efek-efek yang tidak diinginkan dari kualitas tidur yang buruk pada anak.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2022” dengan tepat waktu dan sesuai dengan harapan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan D-III keperawatan di Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja.S.Kep.M.Kep , selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
3. Bapak I Nengah Sumirta, SST, S.Kep, Ns M.Kes, selaku Kaprodi D-III yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis.

4. Ns Ida Erni Sipahutar, S.Kep. M.Kep, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Dr.Ns. I Nyoman Ribek, SPd. S.Kep. M.Pd, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ners.N.L.K.Sulisnadewi, S.Kep.Sp.An, selaku pembahas yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Mahasiswa angkatan XXXIV dan khususnya tingkat 3.2 D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang memberikan masukan kepada penulis.
8. Orang tua serta keluarga penulis yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun material.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, 23 Mei 2022

Ida Bagus Gede Wijaya Pranaputra

NIM. P07120019080

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	
LEMBAR PERSETUJUAN.....	
LEMBAR PENGESAHAN	
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN	5
D. MANFAAT PENELITIAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur	7
1. Pengertian Kualitas Tidur	7

2.	Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	7
3.	Penilaian Kualitas Tidur	11
B.	Konsep Teori Tidur	13
1.	Definisi Tidur	13
2.	Fisiologi Tidur.....	15
3.	Fungsi Tidur	15
4.	Tahapan Tidur	16
5.	Fase tidur normal.....	18
6.	Faktor yang mempengaruhi tidur.....	19
C.	Konsep Anak.....	21
1.	Pengertian Anak	21
D.	Kualitas Tidur Anak Saat Pandemi Covid	23
BAB III	KERANGKA KONSEP	26
A.	Kerangka Konsep	26
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
1.	Variabel Penelitian	27
2.	Definisi Operasional.....	27
BAB IV	METODE PENELITIAN	29
A.	Jenis Penelitian	29
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
C.	Populasi dan Sampel.....	29
1.	Populasi.....	29
2.	Sampel	dan Teknik

Sampling	30
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	32
1. Jenis Data	32
2. Metode Pengumpulan Data.....	32
3. Instrumen Pengumpulan data.....	33
E. Pengolahan dan Analisis Data	34
1. Pengolahan Data.....	34
2. Analisis Data	35
F. Etika Kasus.....	35
1. <i>Informed Consent</i> (persetujuan menjadi reponden).....	35
2. <i>Anonymity</i> (tanpa nama)	35
3. <i>Confidentially</i> (kerahasiaan)	35
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil	37
1. Gambaran Lokasi Penelitian	37
2. Karakteristik Responden.....	38
A. Karakteristik responden berdasarkan umur	39
B. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin	39
3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian 40	
A. Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah.....	40
B. Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Berdasarkan Umur Responden 41	
C. Gambaran Kualitas Tidur Anak Usia Sekolah Berdasarkan Jenis Kelamin	

Responden	42
B. Pembahasan.....	42
1. Hasil Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah berdasarkan karakteristik umur dan jenis kelamin.....	42
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Simpulan	45
B. Saran	46
1. Kepada orang tua.....	46
2. Penelitian selanjutnya.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasiona Definisi Operasional Variabel Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Puskesmas I Denpasar Barat Tahun20221.....	28
Tabel 2. Distribusi Frekuensi UmurResponden.....	39
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis KelaminResponden.....	39
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah.....	40
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Umur	41
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep.....	27
--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian.....	50
Lampiran 2. Biaya Penelitian.....	51
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	52
Lampiran 4. Lembar persetujuan Responden.....	53
Lampiran 5. Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Conset).....	53
Lampiran 6. Lembar Pengumpulan Data Penelitian	56
Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI.....	60
Lampiran 8. Data Set Hasil Analisis Penelitian	62
Lampiran 9. Validasi Bimbingan	70

