

FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU POLA TIDUR SANTRIWAN DAN
SANTRIWATI KELAS XI MA ASSALAAM SURAKARTA

FAHMI ULIL AZMI MUSTIKAWATI – 25010112140359

(2016 - Skripsi)

World Association of Sleep Medicine (WASM) menyatakan 45% penduduk dunia mengalami gangguan tidur dengan beberapa kondisi seperti insomnia, kurangnya durasi tidur, dan lain sebagainya. Indonesia, lebih dari 90% remaja yang dipublikasikan dalam Jurnal Kesehatan Sekolah dilaporkan tidur kurang dari 8-10 jam sehari sesuai dengan yang direkomendasikan. Dalam studi yang sama, 10% remaja dilaporkan tidur kurang dari 6 jam sehari. Di kota Solo, memiliki kurang lebih 20 pondok pesantren yang mayoritas santrinya memiliki durasi tidur kurang dari 8 jam setiap harinya. Tujuan penelitian ini menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pola tidur santri kelas XI MA Assalaam Surakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross-sectional, dengan populasi sebanyak 148 responden dan menggunakan teknik total sampling untuk kuantitatif dan 3 informan triangulasi dengan purposive sampling untuk kualitatif. Instrument yang digunakan pada penelitian ini adalah penyebaran angket dan panduan wawancara. Analisis data yang digunakan uji chi-square untuk analisis bivariat dengan taraf signifikansi 90%. Sebesar 77,7% responden sudah memiliki perilaku pola tidur yang baik, sedangkan 22,3% responden masih memiliki perilaku pola tidur yang kurang baik. Analisis bivariat ada hubungan antara sikap ($p=0,001$), aktifitas fisik ($p=0,000$), dan ketersediaan waktu tidur ($p=0,041$) serta tidak ada hubungan antara pengetahuan, fasilitas yang diberikan pondok, dukungan teman sebaya, dukungan ustadz/ustadzah, peraturan pondok pesantren, jenis kelamin dengan perilaku pola tidur santri kelas XI MA Assalaam. Pondok dapat mengurangi aktifitas fisik khususnya aktifitas non akademik pada santri kelas XI.

Kata Kunci: Pondok pesantren, santri, pola tidur