

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN (STUDI PADA SISWA DI SMA N 1 UNGARAN KECAMATAN UNGARAN TIMUR KABUPATEN SEMARANG)

ANISA AYU YOLANDA – 25010114120072

(2018 - Skripsi)

Penerapan *full day school* dapat memberikan dampak terhadap kuantitas dan kualitas tidur. SMAN 1 Ungaran merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Semarang yang telah menerapkan sistem 5 hari sekolah (*full day school*). Tujuan penelitian ini menganalisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja usia 15-18 tahun. Jenis penelitian yang digunakan yaitu analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada Bulan Juni hingga Desember 2018, di SMAN 1 Ungaran dengan jumlah sampel yaitu 102 siswa yang dipilih dengan *multistages random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan *Adolescent Sleep Hygiene Scale* (ASHS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji *Rank-Spearman*. Hasil menunjukkan bahwa responden memiliki aktivitas fisik kategori ringan (63,7%), kebiasaan *screen based activity* buruk (93,1%), kebiasaan *sleep hygiene* buruk (54,9%), serta memiliki kualitas tidur buruk (76,5%). Berdasarkan analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p=0,003$). Sementara itu, tidak ada hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,927$) dan *screen based activity* ($p=0,216$) dengan kualitas tidur

Kata Kunci: Kualitas tidur, remaja, aktivitas fisik, *screen based activity*, *sleep hygiene*