



**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KELEBIHAN BERAT
BADAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 JEMBER
KECAMATAN SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

Oleh

**Siesca Yunita Damayanti
NIM 062310101011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2012**



**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KELEBIHAN BERAT
BADAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 JEMBER
KECAMATAN SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

Oleh

**Siesca Yunita Damayanti
NIM 062310101011**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2012**

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KELEBIHANBERAT
BADAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 JEMBER
KECAMATAN SUMBERSARI
KABUPATEN JEMBER**



oleh

Siesca Yunita Damayanti
NIM 062310101011

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep, M.Kes

Dosen Pembimbing Anggota : Iis Rahmawati, S.Kp, M. Kes

PERSEMBAHAN

Skripsi yang berjudul “ Hubungan Pola Tidur dengan Kelebihan Berat Badan pada Remaja di SMA Negeri 2 Jember Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember” ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak (Alm) Drs. Edy SunartodanMama Dra. Fitria Rusmiati terima kasih ataslimpahan do'a, kasih sayang dan pengorbananyang tiada tara.
2. Papa Edy Wahyudianto, Mama Edmy Indrawati danDedy Aprilianto yang selalu ada untuk memberikan semangat dan doa'a dalam meraih cita-citaku;
3. guru-guru saya SDN Kapatihan 13, SMP Negeri 3 Jember, SMA Negeri 4 Jember dan seluruh jajaran dosen PSIK UNEJ, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan semoga bermanfaat bagi saya;
4. Kepz Mania (Ratih Ayuningtyas, Ariska Ana Veronica, Dwi Anis Sulistiari) yang selalu memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi;
5. Mey, Diki, Aris, Risa, Fani dan seluruh temen-temen PSIK'06 yang selalu mendukungku;
6. Guru-guru dan siswa SMA Negeri 2 Jember yang telah membantu kelancaran pengambilan data penelitian;
7. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

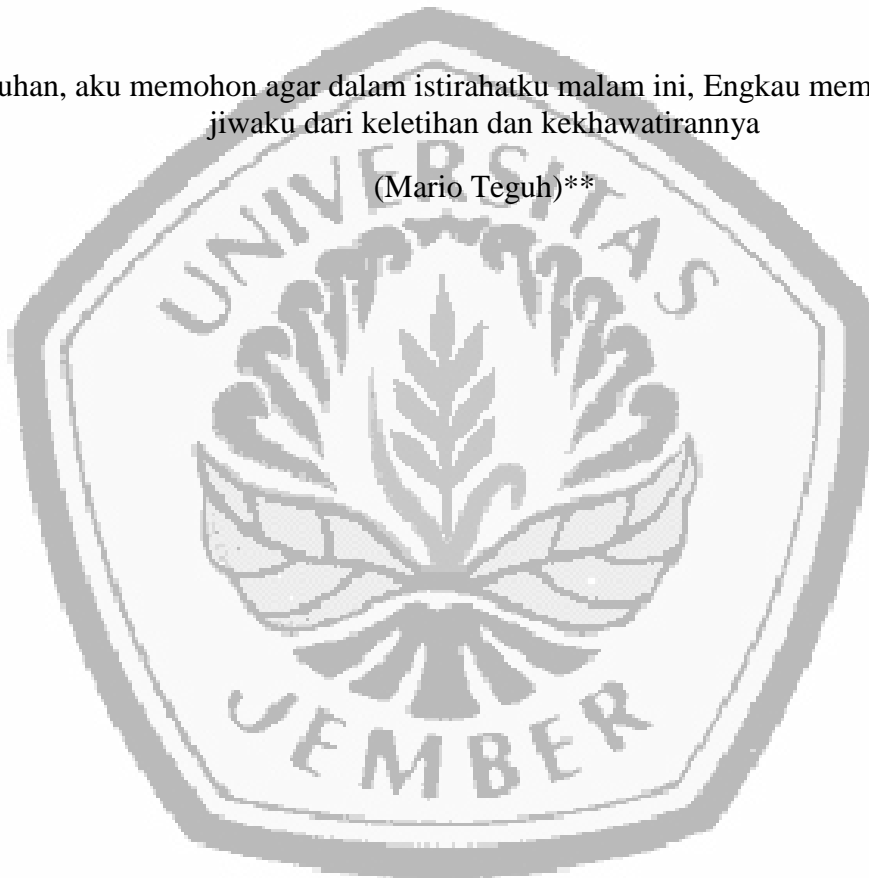
MOTO

Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.

(terjemahan Surat Al Furqaan ayat 47)*

Tuhan, aku memohon agar dalam istirahatku malam ini, Engkau membebaskan jiwaku dari keletihan dan kekhawatirannya

(Mario Teguh)**



*) Departemen Agama Republik Indonesia. 2006. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Surabaya: Pustaka Agung Harapan.

***) Mario Teguh

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siesca Yunita Damayanti

NIM : 062310101011

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Tidur Dengan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Jember Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember Tahun 2012” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang saya sebutkan sumbernya, belum pernah diajukan pada institusi manapun dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata di kemudian hari pernyataan ini tidak benar

Jember, 02 November 2012

Yang menyatakan

Siesca Yunita Damayanti

NIM. 062310101011

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “*Hubungan Pola Tidur Dengan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Jember Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember Tahun 2012*” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Jum’at, 02 November 2012

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji
Ketua,

Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep, M.Kes
NIP 197803232005012002

Anggota I,

Anggota II,

Iis Rahmawati, S.Kp, M.Kes
NIP197509112005012001

Ns. Ratna Sari Hardiani, M. Kep
NIP 198108112010122002

Mengesahkan
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ
NIP 19490610 1982031001

Hubungan Pola Tidur dengan Kelebihan Berat Badan pada Remaja Di SMA Negeri 2 Jember Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. (*The Relationship between Sleep Pattern with Overweight of Adolescents in Senior High School 2 Jember District Sumbersari, Jember Regency*)

Siesca Yunita Damayanti

Nursing Science Study Program, Jember University

ABSTRACT

Overweight adolescents will cause a disruption in sleep patterns and become shorter sleep. Several factors that effect sleep patterns are physiological, psychological and environmental. The purpose of this study was to determine the relationship of sleep patterns with overweight of adolescents in senior high school 2 Jember. This study used the survey analysis method with cross sectional approach. The sample were adolescents of Senior High School 2 Jember class I and II. The population was 45 respondents. Sampling technique used random sampling. The data was collected using a questionnaire. Data analysed with Spearman Rank. Results showed 25 respondents (55.6%), while disrupted sleep patterns category of 20 respondents (44.4%) adequate sleep. Statistical test result p value = 0.005, $r = 0.412$. The conclusion is that there is a statistical test is the relationship between sleep patterns with overweight of adolescent in SMA Negeri 2 Jember with positive correlation of the results of this study is positive (+) it means that the more disturbed sleep patterns of the growing overweight adolescents.

Key words : *Sleep Patterns, Overweight, adolescent*

RINGKASAN

Hubungan Pola Tidur dengan Kelebihan Berat Badan pada Remaja di SMA Negeri 2 Jember Kabupaten Jember; Siesca Yunita Damayanti, 062310101011; 2012: 103 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Kata kunci : Pola tidur, Kelebihan berat badan

Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Remaja mengalami perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan. Perubahan fisik karena pertumbuhan yang terjadi akan mempengaruhi status kesehatan dan gizinya. Kelebihan atau kekurangan makan selama masa remaja menimbulkan masalah khusus, jika remaja nafsu makannya meningkat tanpa diikuti dengan aktivitas, maka remaja tersebut akan mengalami kelebihan berat badan. Remaja memiliki pertumbuhan fisik yang cepat, kecenderungan terhadap pengerahan tenaga yang berlebih, dan keseluruhan aktivitas yang meningkat pada usia ini mengakibatkan terjadinya kelelahan pada remaja. Remaja cenderung untuk terjaga sampai larut malam yang mengakibatkan sulit untuk bangun pagi. Tidur yang tidak tercukupi dapat mengganggu aktivitas remaja pada keesokan harinya, remaja sering mengantuk saat di sekolah. Remaja dengan kelebihan berat badan memiliki risiko tinggi gangguan pernapasan saat tidur dan rata-rata waktu tidur pada remaja lebih singkat. Sejumlah faktor mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur. Sering kali faktor tunggal tidak hanya menjadi penyebab masalah tidur. Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur. Dalam teori menyebutkan bahwa remaja dengan kelebihan berat badan memiliki tidur yang lebih singkat, namun banyak orang mengatakan bahwa remaja yang kelebihan berat badan tidurnya lebih banyak. Berbanding terbalik dengan kenyataan di kehidupan sehari-hari, masyarakat banyak yang beranggapan bahwa orang yang memiliki kelebihan berat badan akan lebih banyak tidurnya. Peneliti ingin menyelidiki kemungkinan apakah ada hubungan antara pola tidur dengan kelebihan berat badan dengan sampel siswa di SMA Negeri 2 Jember.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dengan kelebihan berat badan pada Remaja di SMA Negeri 2 Jember Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Teknik atau metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel ada 45 siswa. Analisa data menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Perhitungan uji statistik dengan Spearman Rank didapatkan Pola tidur pada remaja di SMA Negeri 2 Jember, sebagian besar termasuk dalam kategori pola tidur terganggu yaitu sebesar 55,6%. Kelebihan berat badan pada remaja di SMA Negeri 2 jember, sebagian besar termasuk kategori kelebihan berat badan tingkat berat yaitu sebesar 51,1%. $p < (0,005 < 0,05)$ dengan kekuatan korelasi yaitu sebesar 0,412 yang berarti H_0 ditolak. Kesimpulan uji statistik adalah terdapat hubungan yang sedang antara pola tidur dengan kelebihan berat badan pada Siswa di SMA Negeri 2 Jember Kabupaten Jember dengan arah korelasi pada hasil penelitian ini adalah positif (+) sehingga semakin terganggu pola tidur siswa maka semakin meningkat kelebihan berat badan. Remaja dengan kelebihan berat badan kecenderungan memiliki pola tidur yang pendek. kebiasaan memiliki tidur yang pendek menyebabkan penurunan leptin dan peningkatan ghrelin sehingga meningkatkan nafsu makan.

Saran penelitian bagi remaja adalah remaja dapat mengubah gaya hidup, sehingga dapat mengurangi gangguan tidur dan kelebihan berat badan dan remaja dapat meningkatkan keinginan remaja untuk selalu hidup sehat.

PRAKATA

Assalamu'alaikum wr.wb,

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Pola Tidur Dengan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Jember Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember Tahun 2012”. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. dr. Sujono Kardis, Sp. KJ, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing Utama, Iis Rahmawati, S. Kp. M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Anggota, dan Ns. Ratna Sari H., M. Kep., selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu, pikiran dan perhatian serta memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. Ns. Nurfika Asmaningrum, M. Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama proses pembelajaran dikampus sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik;
4. (Alm) Bapak dan mama yang telah memberikan semangat demi terselesaikannya skripsi ini;
5. seluruh teman-teman PSIK angkatan 2006 yang selalu mendukung dan membantu;
6. semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca. Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua Amin.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Jember, November 2012

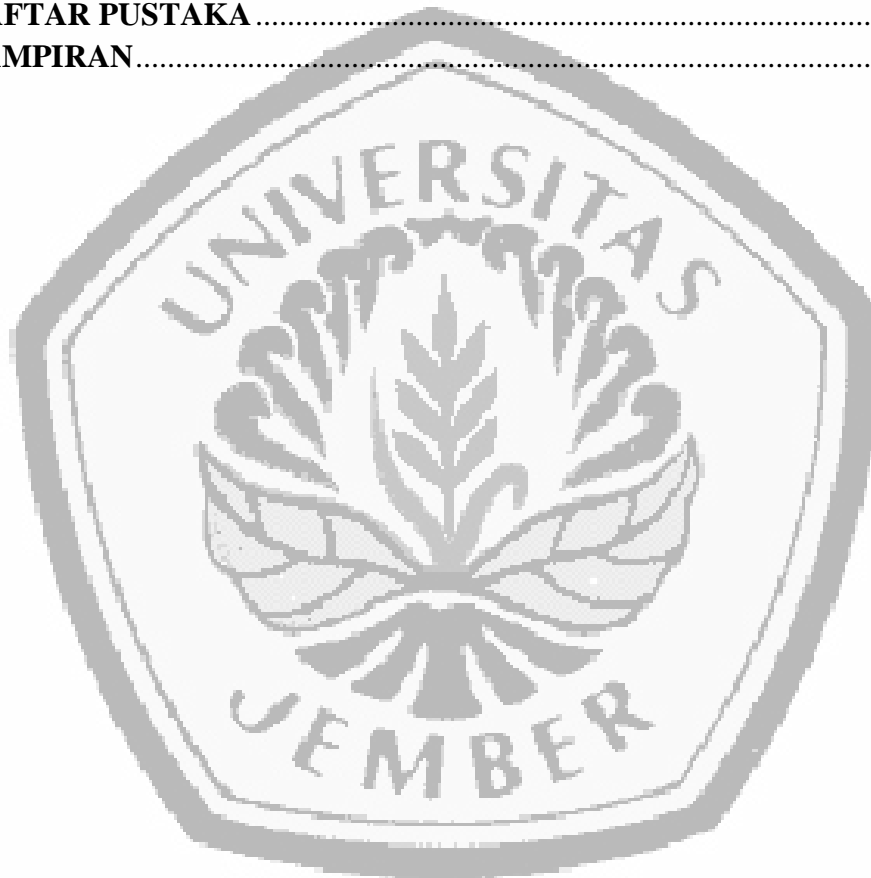
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBINGAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
HALAMAN ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Kesehatan	7
1.4.2 Manfaat Bagi Remaja	7
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti	7
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya	8
1.5 Keaslian Penelitian	8
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Pola Tidur	10
2.1.1 Definisi.....	10
2.1.2 Fungsi Tidur.....	11
2.1.3 Fisiologi Tidur	13
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur	18
2.1.5 Gangguan Tidur	23
2.2 Kelebihan Berat Badan	24
2.2.1 Definisi Kelebihan Berat Badan	24
2.2.2 Faktor-Faktor Penyebab Kelebihan Berat Badan	25

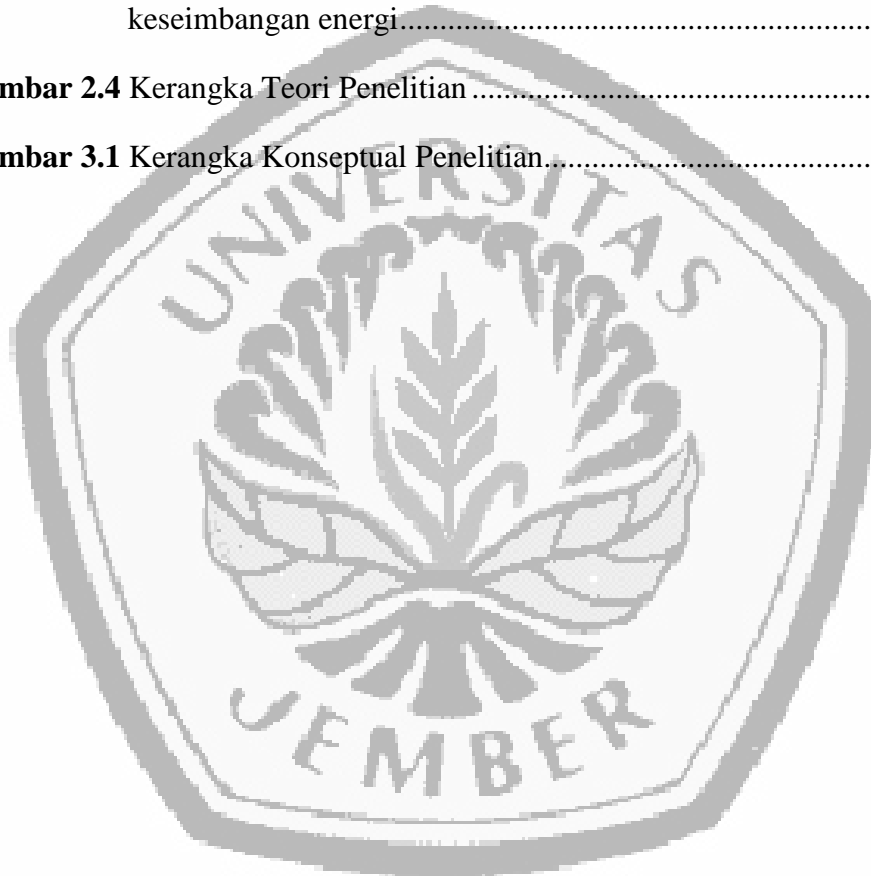
2.2.3 Penatalaksanaan Kelebihan Berat Badan.....	28
2.2.4 Klasifikasi dan Pengukuran Kelebihan Berat Badan	30
2.3. Konsep Remaja	31
2.3.1 Definisi Remaja	31
2.3.2 Tahun-Tahun Masa Remaja.....	32
2.3.3 Ciri-Ciri Masa Remaja.....	32
2.3.4 Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja	36
2.3.5 Perubahan Fisik Selama Masa Remaja.....	37
2.3.6 Hubungan Kelebihan Berat Badan Dengan Pola Tidur	39
2.4. Kerangka Teori	43
BAB 3. KERANGKA KONSEP.....	44
3.1. Kerangka Konsep.....	44
3.2. Hipotesa Penelitian.....	45
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	46
4.1 Jenis Penelitian.....	46
4.2. Populasi dan Sampel.....	46
4.2.1 Populasi.....	46
4.2.2 Sampel	47
4.2.3 Tehnik Sampling.....	48
4.2.4 Kriteria Subyek Penelitian	48
4.3. Tempat Penelitian	49
4.4. Waktu Penelitian.....	49
4.5. Definisi Operasional.....	50
4.6. Pengumpulan Data.....	51
4.6.1 Sumber Data	51
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	51
4.6.3 Alat/Instrumen Pengumpulan Data.....	51
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	52
4.7 Rencana Pengolahan Data dan Analisis Data	55
4.7.1 <i>Editing</i>	55
4.7.2 <i>Coding</i>	55
4.7.3 <i>Processing/ Entry</i>	55
4.7.4 <i>Cleaning</i>	56
4.7.5 Analisa Data.....	56
4.8 Etika Penelitian	57
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	58
5.1 Hasil Penelitian.....	58
5.1.1 Karakteristik Responden.....	59
5.1.2 Pola Tidur	60
5.1.3 Kelebihan Berat Badan	60

5.1.4 Hubungan Kelebihan Berat Badan Dengan Pola Tidur	61
5.2 Pembahasan	63
5.2.1 Pola Tidur	63
5.2.2 Kelebihan Berat Badan	64
5.2.3 Hubungan Kelebihan Berat Badan Dengan Pola Tidur	67
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	71
6.1 Kesimpulan	71
6.2 Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	76



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Tahap-Tahap Siklus Tidur	16
Gambar 2. 2 Skema ringkas jalur yang mengatur keseimbangan energi.....	40
Gambar 2. 3 Jalur hormon neurohormonal pada hipotalamus yang mengatur keseimbangan energi.....	42
Gambar 2.4 Kerangka Teori Penelitian	43
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	44



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Jenis Kegiatan dan Jumlah Kalori yang Dibutuhkan	29
Tabel 2.2 Kategori Ambang Batas IMT untuk Indonesia	31
Tabel 4.1 Definisi Operasional.....	47
Tabel 4.2 <i>Blue print</i> pola tidur sebelum uji coba	49
Tabel 4.3 Perbedaan <i>Blue Print</i> Instrumen Pola Tidur Sebelum dan Sesudah Uji Validitas.....	51
Tabel 4.4 Interpretasi Hasil Uji Hipotesis Berdasarkan Kekuatan Korelasi, Nilai p dan Arah Korelasi.....	54
Tabel 5.1 Distribusi responden menurut umur dan jenis kelamin di SMA Negeri 2 Jember Kelas I dan II bulan Juli tahun 2012	57
Tabel 5.2 Distribusi responden menurut pola tidur Remaja SMA Negeri 2 jember Kelas I dan II bulan Juli tahun 2012.....	58
Tabel 5.3 Distribusi responden menurut pengolongan kelebihan berat badan pada Remaja di SMA Negeri 2 jember kelas I dan II bulan Juli tahun 2012	59
Tabel 5.4 Distribusi responden menurut pola tidur dengan kelebihan berat badan pada remaja di SMA Negeri 2 jember kelas I dan II bulan Juli tahun 2012	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar inform.....	77
Lampiran 2. Lembar consent.....	78
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	79
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	82
Lampiran 5. Hasil Analisa Data	86
Lampiran 6. Dokumentasi.....	91
Lampiran 7. Hasil Penelitian	94
Lampiran 8. Surat-Surat.....	95
Lampiran 9. Lembar Konsultasi Skripsi	100

