

Gambaran Kualitas Tidur Remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 98 Jakarta = Decription of Adolescent Sleep Quality in State Junior High School 98 Jakarta

Destiana Puspasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346632&lokasi=lokal>

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental remaja. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi gambaran kualitas tidur remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 98 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif sederhana dengan pendekatan cross-sectional. Sampel yang digunakan yaitu remaja (12 sampai 14 tahun) sebanyak 201 siswa yang dipilih dengan teknik proportionate stratified random sampling. Kualitas tidur remaja diukur dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian ini merekomendasikan perlunya peningkatan kualitas tidur remaja.

.....Poor adolescent sleep quality can cause bad impact on adolescent physical and mental health. The aim of this study was to identify the description of adolescent sleep quality in State Junior High School 98 Jakarta. This study used a simple descriptive design with cross-sectional approach. Sample of 201 adolescents (12 to 14 year) was selected by proportionate stratified random sampling method. Adolescent sleep quality was measured by using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The results showed that most of students have poor sleep quality. Based on this study, it is recommended to improve adolescent sleep quality.