

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR  
DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA**

**SKRIPSI**



Rona Farahdina Sandy

202110420311026

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2025**

# **HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA**

**SKRIPSI**

**Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada  
Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Muhammadiyah Malang**



**OLEH :**

**RONA FARAHDINA SANDY**

**NIM.202110420311026**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2025**

# LEMBAR PENGESAHAN

## LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA  
REMAJA

### SKRIPSI

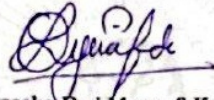
Disusun oleh :

Rona Farahdina Sandy

202110420311026

Skrripsi Ini Telah Disetujui  
Pada tanggal 3 Januari 2025

Pembimbing



Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.SC

NIP.UMM 140309031989

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang



Eri Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng

NIP.UMM 11205080425

**LEMBAR PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA  
REMAJA**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh :

**Rona Farahdina Sandy**


**NIM.202110420311026**

Diujikan,

Pada tanggal :

Penguji I

Penguji II


  
**Erma Wahyu Mashfufa, S.Kep., Ns., M.Si**

  
**Sri Widowati, S.Kep., Ns., M.Kep**

**NIP.UMM 11218030633**

**NIP.UMM 11203030393**

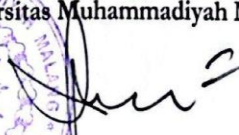
Penguji III

  
**Ollyvia Fresska Dwi Marta, S.Kep., Ns., M.Sc**

**NIP.UMM 140309031989**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Malang**

  
**Prof. Dr. Yoyok Bakti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom**

**NIP.UMM 1129311.0304**

# SURAT KEASLIAN PENELITIAN

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rona Farahdina Sandy  
Tempat, Tanggal lahir : Malang, 25 Agustus 2002  
NIM : 202110420311026  
Fakultas/Program Studi : Fakultas Ilmu Kesehatan/Illmu Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tugas Akhir dengan judul "Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja" beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri dan bukan merupakan karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disertakan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etik keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini maka saya siap menanggung segala bentuk resiko atau sanksi yang berlaku.

Malang, 05 Januari 2025



(Rona Farahdina Sandy)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, hidayah, dan karunia-nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof.Dr. Yoyok Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Edi Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Ollyvia Freeska Dwi Marta, S.Kep.,Ns. M.SC. selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dalam memberikan masukan, motivasi dan mendukung saya untuk menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
4. Terimakasih untuk kedua orang tua saya yaitu Ibu Yaning dan Bapak Winaryanto yang telah mendukung saya baik dukungan tenaga, dan materi. Serta selalu memberikan doa dan mendengarkan segala keluh kesah, suka dan duka dalam selama proses perkuliahan dan pengerjaan skripsi, semoga hal baik selalu menyertai.

5. Terimakasih kepada teman-teman dekat saya yang selalu ada untuk memberikan bantuan, mendengarkan keluh kesah, memberikan dukungan dan motivasi dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita menuju kebaikan dan selalu menganugerahkan kasih sayang-Nya untuk kita semua. Aamiin.

Malang, 10 Januari 2025

(Rona Farahdina Sandy)



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>SURAT KEASLIAS PENELITIAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>BAB I</b> .....	1
<b>1.1 Latar belakang</b> .....	1
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	6
<b>1.3 Tujuan</b> .....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
<b>1.4 Manfaat</b> .....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Institusi .....	6
1.4.2 Manfaat Ilmu Keperawatan.....	7
<b>1.5 Keaslian Penelitian</b> .....	7
<b>BAB II</b> .....	11
<b>2.1 Kualitas Tidur</b> .....	11
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur.....	11
2.1.2 Tahapan Tidur .....	11
2.1.3 Fisiologi Tidur.....	14
2.1.4 Fungsi Tidur .....	15
2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	15
<b>2.2 Kualitas Hidup</b> .....	17
2.2.1 Definisi Kualitas Hidup .....	17
2.2.2 Domain Kualitas Hidup.....	18
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup .....	19
<b>2.3 Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup</b> .....	21



<b>BAB III</b> .....	24
<b>3.1 Kerangka Konsep</b> .....	24
<b>3.2 Hipotesis</b> .....	25
<b>BAB IV</b> .....	26
<b>4.1 Desain Penelitian</b> .....	26
<b>4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling</b> .....	26
4.2.1 Populasi .....	26
4.2.2 Sampel.....	27
4.2.3 Teknik Sampling.....	27
<b>4.3 Variabel Penelitian</b> .....	28
4.3.1 Variabel Independen.....	28
4.3.2 Variabel Dependen.....	29
<b>4.4 Definisi Operasional</b> .....	29
<b>4.5 Tempat Penelitian</b> .....	30
<b>4.6 Waktu Penelitian</b> .....	30
<b>4.7 Instrument Penelitian</b> .....	30
4.7.1 Kualitas Tidur .....	31
4.7.2 Kualitas Hidup.....	32
<b>4.8 Validitas &amp; Reliabilitas</b> .....	33
4.8.1 Validitas.....	33
4.8.2 Reliabilitas.....	33
<b>4.9 Prosedur Pengumpulan Data</b> .....	34
4.9.1 Tahap Persiapan.....	34
4.9.2 Tahap Pelaksanaan .....	35
4.9.3 Tahap Pengolahan Data .....	35
<b>4.10 Analisis Data</b> .....	36
4.10.1 Analisis Univariat.....	36
4.10.2 Analisis Bivariat.....	36
<b>4.11 Etika Penelitian</b> .....	37
<b>BAB V</b> .....	39
<b>5.1 Karakteristik Responden</b> .....	39
<b>5.2 Kualitas Tidur Siswa di SMA Laboratorium UM Malang</b> .....	40
<b>5.3 Kualitas Hidup Siswa di SMA Laboratorium UM Malang</b> .....	41

5.4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Remaja di SMA Laboratorium UM Malang .....	43
<b>BAB VI</b> .....	45
6.1 Karakteristik Responden .....	45
6.2 Kualitas Tidur Pada Remaja .....	46
6.3 Kualitas Hidup Pada Remaja.....	48
6.4 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja.....	51
6.5 Keterbatasan Penelitian .....	53
6.6 Implementasi Keperawatan .....	54
<b>BAB VII</b> .....	55
7.1 Kesimpulan.....	55
7.2 Saran.....	55



## DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1. Keaslian Penelitian</u> .....	7
<u>Tabel 2. Data Siswa Per Kelas</u> .....	26
<u>Tabel 3. Data Kelas Terpilih</u> .....	28
<u>Tabel 4. Definisi Operasional</u> .....	29
<u>Tabel 5. Karakteristik Responden</u> .....	39
<u>Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur</u> .....	40
<u>Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin</u> .....	40
<u>Tabel 8. Distribusi Frekuensi Items Kualitas Tidur</u> .....	40
<u>Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur berdasarkan Penjurusan</u> .....	41
<u>Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup</u> .....	41
<u>Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Berdasarkan Jenis Kelamin</u> .....	42
<u>Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Berdasarkan Penjurusan</u> .....	42
<u>Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup Berdasarkan Domain Kualitas Hidup Remaja</u> .....	42
<u>Tabel 14. Tabulasi Silang &amp; Hasil Uji Spearman Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja</u> .....	43
<u>Tabel 15. Tabulasi Silang Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kidscreen 27-Items</u> .....	43

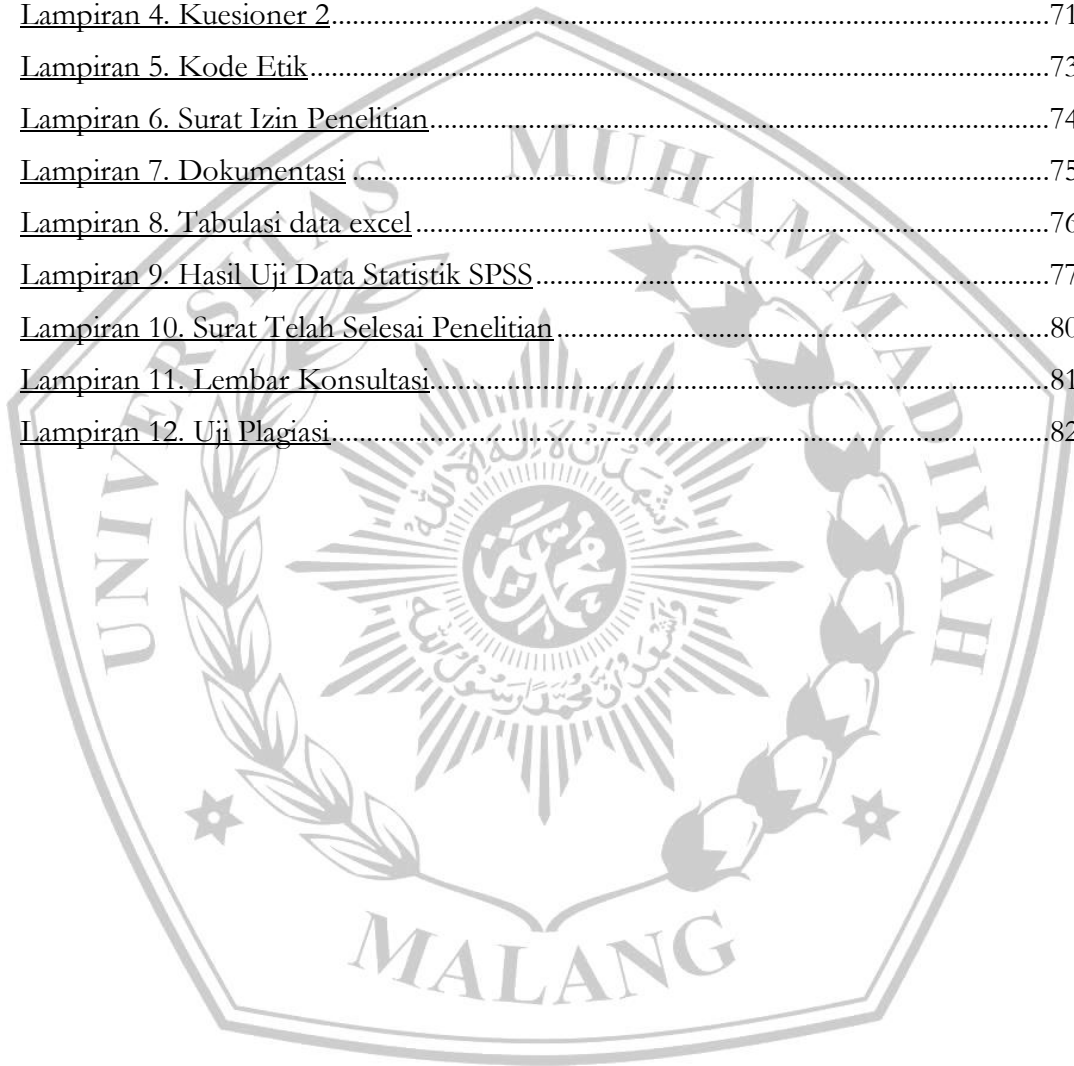
**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 4.1 Hasil Reliabilitas PSQI ..... 34  
Gambar 4.2 Hasil Reliabilitas Kuisisioner *Kidscreen-27 items* ..... 34



## DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Inform Consent</u> .....	66
<u>Lampiran 2. Data Demografi</u> .....	67
<u>Lampiran 3. Kuesioner 1</u> .....	68
<u>Lampiran 4. Kuesioner 2</u> .....	71
<u>Lampiran 5. Kode Etik</u> .....	73
<u>Lampiran 6. Surat Izin Penelitian</u> .....	74
<u>Lampiran 7. Dokumentasi</u> .....	75
<u>Lampiran 8. Tabulasi data excel</u> .....	76
<u>Lampiran 9. Hasil Uji Data Statistik SPSS</u> .....	77
<u>Lampiran 10. Surat Telah Selesai Penelitian</u> .....	80
<u>Lampiran 11. Lembar Konsultasi</u> .....	81
<u>Lampiran 12. Uji Plagiasi</u> .....	82



## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). *Tren. Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- Anam, K., Soegiyanto, S., Indardi, N., Baitul Mukarromah, S., Wahidi, R., Muhtarom, D., & Nurdiansyah, D. (2021). Penyuluhan Gaya Hidup Aktif bagi Anak Remaja sebagai Upaya Menghadapi Dampak Negatif Era Digital. *Jurnal ABDIMAS : MURI*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33222/jmuri.v1i1.1169>
- Andi Hendra Yusa, A. H. Y., & Irawan Ade Triadi. (2022). Pengaruh Keluhan Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Tahun 2019 Universitas Muhammadiyah Makassar. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.24252/alami.v6i1.33891>
- Angeli, B. R., Saragih, F. A., Nuriyah, N., Setiawan, M. D., Syahputra, S., & Agustina, D. (2023). Analisis Hubungan Kesehatan dengan Penggunaan Gadget terhadap Pola Tidur pada Siswa: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2205. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i2.4305>
- Arief Budiman, Bobby Surya Putra, Rumi Tri Hastani, & Karmila. (2022). Gambaran Prestasi, Ansietas, Kualitas Tidur dan Motivasi Belajar Remaja yang Kecanduan Game Online: Literature Review. *ProHealth Journal*, 19(2), 46–54. <https://doi.org/10.59802/phj.202219262>
- Ayyar, V. S., & Sukumaran, S. (2021). Circadian rhythms: influence on physiology, pharmacology, and therapeutic interventions. *Journal of Pharmacokinetics and Pharmacodynamics*, 48(3), 321–338. <https://doi.org/10.1007/s10928-021-09751-2>
- Barth Vedøy, I., Anderssen, S. A., Tjomsland, H. E., Skulberg, K. R., & Thurston, M. (2020). Physical activity, mental health and academic achievement: A cross-sectional study of Norwegian adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 18(October 2019), 100322. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100322>
- Befus, E. G., Helseth, S., Mølland, E., Westergren, T., Fegran, L., & Haraldstad, K. (2023). Use of KIDSCREEN health-related quality of life instruments in the general population of children and adolescents: a scoping review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02088-z>
- Blake, M. J., Latham, M. D., Blake, L. M., & Allen, N. B. (2019). *Adolescent-sleep-intervention research: Current state and future directions*. 28(5), 475–482. <https://doi.org/10.1177/0963721419850169>.
- Budler, L. C., Pajnikihar, M., Ravens-Sieberer, U., Barr, O., & Stiglic, G. (2022). The KIDSCREEN-27 scale: translation and validation study of the Slovenian version. *Health and Quality of Life Outcomes*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-022-01973-3>
- Buleno, I., Nelwan, J. E., Runtuwene, J., Manampiring, A. E., & Ratag, G. (2021). Kualitas Hidup Remaja di Kotamobagu Sulawesi Utara pada Masa Pandemi Coronavirus Disease 2019. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 262–267. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.160>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989).

- Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. *The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res.* 1989;28:193–213.
- Cao, Y., Yang, Z., Yu, Y., & Huang, X. (2022). Physical activity, sleep quality and life satisfaction in adolescents: A cross-sectional survey study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1010194>
- Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep Quality and Its Associations with Physical and Mental Health-Related Quality of Life among University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052874>
- Chaveepojnkamjorn, W., Srikaew, J., Satitvipawee, P., Pitikultang, S., & Khampeng, S. (2021). Association between media use and poor sleep quality among senior high school students: a cross-sectional study. *F1000Research*, 10, 1116. <https://doi.org/10.12688/f1000research.54818.2>
- Chen, N., Fong, D. Y. T., Li, S., & Wong, J. Y. H. (2020). Association between non-restorative sleep and quality of life in Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197249>
- Cilar Budler, L., & Stiglic, G. (2023). Age, quality of life and mental well-being in adolescent population: a network model tree analysis. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-44493-w>
- Clement-Carbonell, V., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., & Madrid-Valero, J. J. (2021). Sleep quality, mental and physical health: A differential relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020460>
- da Silveira, P. M., Bandeira, A. da S., Lopes, M. V. V., Borgatto, A. F., & da Silva, K. S. (2021). Psychometric analysis of the Brazilian-version Kidscreen-27 questionnaire. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01824-7>
- de Lucena, J. M. S., Loch, M. R., da Costa Silva, E. C., & de Farias Júnior, J. C. (2022). Sedentary behavior and health-related quality of life in adolescents. *Ciencia e Saude Coletiva*, 27(6), 2143–2152. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022276.11842021>
- Depkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156).
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468.
- Dr. drg. Wiworo Haryani, M. K., & Drh. Idi Setyobroto, M. K. (2022). *MODUL ETIKA PENELITIAN* (M. T. K. Tedi Purnama, S.ST (ed.)). Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I.
- Dr. Fatma Sarie, I Nyoman Tri Sutaguna, S.ST.Par., M.Par., Dr. I Putu Suiiraoka, S.ST., M.Kes., Darwin Damanik, S.E., M.SE., Gusnita Efrina, M.Pd., Rahmahidayati Sari, M.Pd, Ayu Rahma Nengsi, M.Pd, Fadli Agus Triansyah, S.Pd, Dr. Ir. Talitha Wenifrida Mass, M. S. (2023). *Metodologi Penelitian* (D. S. O. Manullang (ed.)). Cendekia Mulia Mandiri. [https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi\\_Penelitian/KcLOEAAA](https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian/KcLOEAAA)

QBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=validitas+penelitian+adalah&pg=PA105&printsec=frontcover

- Dr. Joni Wilson Sitopu, M. P., Akhmad Faisal Malik, S. P., Khartini Kaluku, S.Gz., M. K., Enos Lolang, S.Si., M. P., Cyntia Theresia Lumintang, S.Kep., Ns., M. K., Achmad, V. S., Dr. Suardi, S.Kep, Ns., M. K., Ns. Deny Prasetyanto, S.Kep., M.Kep., S. K. M., Dr. Herniyatun, M.Kep, S. M., & Agung Anggoro Seto, S.E., M.Si., C.Fr., C.FTax., C. E. (2023). APLIKASI SPSS UNTUK ANALISIS DATA PENELITIAN KESEHATAN. In C. Nanny Mayasari, S.Pd., M.Pd. (Ed.), *APLIKASI SPSS UNTUK ANALISIS DATA PENELITIAN KESEHATAN* (1st ed., pp. 58–59). Get Press Indonesia. [https://books.google.co.id/books?id=SOzoEAAAQBAJ&pg=PA59&dq=uji+normalitas+data+shapiro+wilk&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjzueme\\_cSDAxUe7jgGHWbPBGAQ6AF6BAgIEAI](https://books.google.co.id/books?id=SOzoEAAAQBAJ&pg=PA59&dq=uji+normalitas+data+shapiro+wilk&hl=id&newbks=1&newbks_redir=1&sa=X&ved=2ahUKEwjzueme_cSDAxUe7jgGHWbPBGAQ6AF6BAgIEAI)
- Dra. Mustayah, M.Kes., Kasiati, S.Kep., Ns., M.Kep., Lucia Retnowati, S.ST., M. K. (2022). Bahan Ajar Psikologi untuk Keperawatan. In *Bahan Ajar Psikologi untuk Keperawatan*. Penerbit NEM. [https://www.google.co.id/books/edition/Bahan\\_Ajar\\_Psikologi\\_untuk\\_Keperawatan/X0Z0EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Bahan_Ajar_Psikologi_untuk_Keperawatan/X0Z0EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Ervina Waty, Annisa Fitri Anggraeni, Anita Apriani, Hasan Ibrahim, Afrina Sari, Henny A. Manafe, Galuh Juniarto, Tinjung Desy Nursanti, Y. H. (2023). *METODOLOGI PENELITIAN BISNIS : Teori & Panduan Praktis dalam Penelitian Bisnis* (S. Efitra (ed.); 1st ed.). PT.Sonpedia Publishing Indonesia.
- Fernando Pitoy, F., Friska Tendean, A., & Cindy Christine Rindengan, V. (2022). Kualitas Tidur dan Indkes Massa Tubuh pada Remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6–13.
- Fitria Dewi Puspita Anggraini, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *JURNAL BASICEDU*, 6(4), 6491–6504. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Friese C, Yang J, M.-V. K. and M. M. (2019). 乳鼠心肌提取 HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 46(2), 248–256. <https://doi.org/10.1016/j.clinph.2019.02.019.Sleep>
- Grasaas, E., Rohde, G., Haraldstad, K., Helseth, S., Småstuen, M. C., Skarstein, S., & Mikkelsen, H. T. (2023). Sleep duration in schooldays is associated with health-related quality of life in norwegian adolescents: a cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 23(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12887-023-04306-5>
- Grimaldi-Puyana, M., Fernández-Batanero, J. M., Fennell, C., & Sañudo, B. (2020). Associations of objectively-assessed smartphone use with physical activity, sedentary behavior, mood, and sleep quality in young adults: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103499>
- Guedes, D. P., Yamaji, B. H. S., & Zuppa, M. A. (2023). Independent and combined effects of lifestyle behaviors on adolescent health-related quality of life. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 76(4), 1–7. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2022-0780>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 43–52.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi



- Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Hantono, H. G. &. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Konsep Dasar dan Aplikasi Analisis Regresi dan Jalur dengan SPSS)* (1st ed.). Mitra Group.
- Ho, T. C., Gifuni, A. J., & Gotlib, I. H. (2022). Psychobiological risk factors for suicidal thoughts and behaviors in adolescence: a consideration of the role of puberty. *Molecular Psychiatry*, 27(1), 606–623. <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01171-5>
- Jalali, R., Khazaei, H., Khaledi Paveh, B., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The effect of sleep quality on students' academic achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 497–502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Jalbrzikowski, M., Hayes, R. A., Scully, K. E., Franzen, P. L., Hasler, B. P., Siegle, G. J., Buysse, D. J., Dahl, R. E., Forbes, E. E., Ladouceur, C. D., McMakin, D. L., Ryan, N. D., Silk, J. S., Goldstein, T. R., & Soehner, A. M. (2021). Associations between brain structure and sleep patterns across adolescent development. *Sleep*, 44(10), 1–12. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab120>
- Jeong, D., Lee, H., & Kim, J. (2023). Effects of sleep pattern, duration, and quality on premenstrual syndrome and primary dysmenorrhea in Korean high school girls. *BMC Women's Health*, 23(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02600-z>
- Jurado-Fasoli, L., De-la-O, A., Molina-Hidalgo, C., Migueles, J. H., Castillo, M. J., & Amaro-Gahete, F. J. (2020). Exercise training improves sleep quality: A randomized controlled trial. *European Journal of Clinical Investigation*, 50(3), 0–2. <https://doi.org/10.1111/eci.13202>
- Lian, Q., Lou, C., Zhong, X., Zhang, J., Tu, X., Fang, Y., Yu, C., & Zuo, X. (2022). Nonconforming gender expression and insufficient sleep among adolescents during COVID-19 school closure and after school reopening. *BMC Public Health*, 22(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14463-4>
- Lima, R. A., de Barros, M. V. G., dos Santos, M. A. M., Machado, L., Bezerra, J., & Soares, F. C. (2020). The synergic relationship between social anxiety, depressive symptoms, poor sleep quality and body fatness in adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 260(March 2019), 200–205. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.08.074>
- Manková, D., Dudysová, D., Novák, J., Fárková, E., Janků, K., Kliková, M., Bušková, J., Bartoš, A., Šonka, K., & Koprivová, J. (2021). Reliability and Validity of the Czech Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Patients with Sleep Disorders and Healthy Controls. *BioMed Research International*, 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/5576348>
- Marciano, L., & Camerini, A. L. (2021). Recommendations on screen time, sleep and physical activity: associations with academic achievement in Swiss adolescents. *Public Health*, 198, 211–217. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.027>
- Marques, A., Peralta, M., Santos, T., Martins, J., & Gaspar de Matos, M. (2019). Self-rated health and health-related quality of life are related with adolescents' healthy lifestyle. *Public Health*, 170, 89–94. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2019.02.022>
- Martinus Robert Hutauruk, Yacobus Sutarmo, Y. B. (2022). *Metodologi Penelitian untuk Ilmu Sosial Humaniora Dengan Pendekatan Kuantitatif*. Salemba Empat.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Nдорang, T. A. (2021). The relations between the ego and the unconscious. *The Jung Reader*, 6(10), 98–139. <https://doi.org/10.4324/9780203721049-12>

- Mayne, S. L., Morales, K. H., Williamson, A. A., Grant, S. F. A., Fiks, A. G., Basner, M., Dinges, D. F., Zemel, B. S., & Mitchell, J. A. (2021). Associations of the residential built environment with adolescent sleep outcomes. *Sleep*, *44*(6), 1–9. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa276>
- McMahon, G., Creaven, A. M., & Gallagher, S. (2020). Stressful life events and adolescent well-being: The role of parent and peer relationships. *Stress and Health*, *36*(3), 299–310. <https://doi.org/10.1002/smi.2923>
- Mikkelsen, H. T., Småstuen, M. C., Haraldstad, K., Helseth, S., Skarstein, S., & Rohde, G. (2022). Changes in health-related quality of life in adolescents and the impact of gender and selected variables: a two-year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, *20*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-022-02035-4>
- Moksnes, U. K., Bjørnsen, H. N., Ringdal, R., Eilertsen, M. E. B., & Espnes, G. A. (2022). Association between loneliness, self-esteem and outcome of life satisfaction in Norwegian adolescents aged 15–21. *Scandinavian Journal of Public Health*, *50*(8), 1089–1096. <https://doi.org/10.1177/14034948221081287>
- Moustakbal, M., & Maataoui, S. B. (2022). A cross-sectional study on sleep length, quality, and mobile phone use among Moroccan adolescents. *Pan African Medical Journal*, *41*. <https://doi.org/10.11604/pamj.2022.41.252.25456>
- Mustafa H. Gandhi. (2023). *Physiology, K Complex* (P. E. D. (ed.)). StatPearls (Internet). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557469>
- Nadeem, P. M., & Khaliq, A. A. (2024). The Influence of Parenting Styles on Adolescent Stress Management: Exploring the Mediating Role of Sleep Quality and the Moderating Effect of Digital Media Use. *Journal of Development and Social Sciences*, *5*(II). [https://doi.org/10.47205/jdss.2024\(5-ii\)53](https://doi.org/10.47205/jdss.2024(5-ii)53)
- Novita, B., Rochmani, S., & M. (2019). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa MTS Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa MTS Yabika Kabupaten Tangerang Tahun 2019*, *8*, 138. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.138>
- Ovan & Andika Saputra. (2020). CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web. In A. S. Ahmar (Ed.), *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web* (1st ed., pp. 2–3). Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia. <https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=mZgMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=uji+validitas+kuesioner+adalah&ots=YIEqbHxEkS&sig=7QFGQRwuwU3PSU57B8mHa03teSI>
- Palguna, I. P., Kesuma, A., Primatanti, P. A., & Tirta, I. G. R. (2023). *Karakteristik Kualitas Tidur pada Siswa SMA Negeri 1 Sukawati, Gianyar remaja di Bali saat ini belum tersedia. Oleh data univariabel serta bivariabel. Teknik Gambaran Umum Responden 929 siswa SMA Negeri 1 Sukawati dan.* *3*(3), 348–358.
- Park, B. K. (2020). The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and associated factors in middle-school students: A cross-sectional study. *Child Health Nursing Research*, *26*(1), 55–63. <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.1.55>
- Park, W. S., Kim, S. A., & Kim, H. (2019). Gender difference in the effect of short sleep time on suicide among korean adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph16183285>

- Poza, J. J., Pujol, M., Ortega-Albás, J. J., & Romero, O. (2020). Melatonin in sleep disorders. *Neurología (English Edition)*, 37, 575–585. <https://doi.org/10.1016/j.nrleng.2018.08.004>
- Pucci, S., Almeida, A. C., & Pereira, M. G. (2024). Health Behaviors and Sleep Quality in Portuguese Adolescents: The Moderating Role of Age and Gender. *Clinica y Salud*, 35(1), 5–12. <https://doi.org/10.5093/clysa2024a9>
- Punamäki, R. L., Tammilehto, J., Flykt, M., Vänskä, M., Tiitinen, A., Poikkeus, P., & Lindblom, J. (2022). Determinants of adolescent sleep: Early family environment, obstetric factors, and emotion regulation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 80(May). <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2022.101420>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Qin, Z., Wang, N., Ware, R. S., Sha, Y., & Xu, F. (2021). Lifestyle-related behaviors and health-related quality of life among children and adolescents in China. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01657-w>
- Qosim, M. N., & Artanti, K. D. (2023). Gambaran Sedentary Lifestyle Siswa SLTA Sederajat di Kabupaten Madiun Tahun 2022. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 290–296. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.290-296>
- Quevedo-Blasco, R., Díaz-Román, A., & Quevedo-Blasco, V. J. (2023). Associations between Sleep, Depression, and Cognitive Performance in Adolescence. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 501–511. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13020038>
- Raja, K. H. J. A. (2023). *Physiology, Sleep Patterns*. StatPearls (Internet). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK551680/>
- Ravens-Sieberer, U., Auquier, P., Erhart, M., Gosch, A., Rajmil, L., Bruil, J., Power, M., Duer, W., Cloetta, B., Czemy, L., Mazur, J., Czimbalmos, A., Tountas, Y., Hagquist, C., Kilroe, J., Fuerth, K., Czerny, L., Simeoni, M. C., Robitail, S., ... Phillips, K. (2007). The KIDSCREEN-27 quality of life measure for children and adolescents: Psychometric results from a cross-cultural survey in 13 European countries. *Quality of Life Research*, 16(8), 1347–1356. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9240-2>
- Ravens-Sieberer, U., Gosch, A., Erhart, M., Von Rueden, U., Nickel, J., Kurth, B.-M., Duer, W., Fuerth, K., Power, M., Atherton, C., Phillips, K., Abel, T., Cloetta, B., Bisegger, C., Farley, C., Bjorner, J., Van Buuren, S., Rigby, M., Tennant, A., ... Waters, E. (2006). *The KIDSCREEN questionnaires Quality of life questionnaires for children and adolescents-Handbook-THE KIDSCREEN GROUP EUROPE*.
- Rofifah, K., & Supriyadi, S. (2024). Hubungan Peran Orang Tua, Teman Sebaya dan Lingkungan Masyarakat Terhadap Nomofobia Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 507–519.
- Roflin, E., & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan* (M. Nasrudin (ed.); 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management.
- Ruji, R., Syam, H., Erlin, A. U., Hasanah, F., & Wafiqah, U. (2023). The Effect of Stress on the Menstrual Cycle in Adolescents. *ALSYSTECH Journal of Education Technology*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.58578/alsystech.v1i1.1363>
- Ryan E. Rhodes, PhD, eather Hausenblas, PhD, Amanda L. Rebar, P. (2023). *Psychology of Physical Activity and Sedentary Behavior* (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.

- [https://www.google.co.id/books/edition/Psychology\\_of\\_Physical\\_Activity\\_and\\_Sede/vQOqEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Psychology_of_Physical_Activity_and_Sede/vQOqEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- S. M. Mintardjo, F., M. Mantjoro, E., Fatimawali, & E. Manampiring, A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Siswa Sekolah (Studi pada Siswa SMP dan SMA Di Kota Tomohon). *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1117–1121. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Salsha Bila Rahayuningtyas, Furkon Nurhakim, S. (2024). Tingkat Stres Berhubungan dengan Kualitas Tidur Santri Kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf15113>
- Saxvig, I. W., Bjorvatn, B., Hysing, M., Sivertsen, B., Gradisar, M., & Pallesen, S. (2021). Sleep in older adolescents. Results from a large cross-sectional, population-based study. *Journal of Sleep Research*, 30(4), 1–9. <https://doi.org/10.1111/jsr.13263>
- Scialpi, A., Mignolli, E., De Vito, C., Berardi, A., Tofani, M., Valente, D., & Galeoto, G. (2022). Italian Validation of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in a Population of Healthy Children: A Cross Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159132>
- Setyawati Ponidjan, T., Rondonuwu, E., Ransun, D., Warouw, H. J., & Henry Raule Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, J. (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja Sleep Quality As a Factor That Implied on the Concentration and Learning Motivation of Adolescents. *E-PROSIDING SEMNAS Dies Natalis 21 Poltekkes Kemenkes Manado*, 49–58.
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Shi, J., Wang, X., Wu, Q., Qin, Z., Wang, N., Qiao, H., & Xu, F. (2022). The joint association of physical activity and sedentary behavior with health-related quality of life among children and adolescents in Mainland China. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1003358>
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Slamet Riyanto, S.T., M. M., & Andi Rahman Putera, S.Kom., M. M. S. . (2022). METODE RISET PENELITIAN KESEHATAN & SAINS. In M. Muarifah (Ed.), *METODE RISET PENELITIAN KESEHATAN & SAINS* (1st ed., p. 12). DEEPUBLISH CV BUDI UTAMA. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LTpwEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=sampel+penelitian+adalah&ots=t7mAz3TLaU&>
- Sofiah, S., Rachmawati, K., & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>

- Sonda, I., Wariki, W., & Kuhan, F. (2021). Gangguan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado Di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokt Tropik*, 9, No. 2, 334–340.
- Sukmalara, D. (2022). Hubungan Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Dengan Kualitas Tidur Remaja Di Smk Kesdam Jaya Jakarta. *Afiat*, 8(2), 55–61. <https://doi.org/10.34005/afiat.v8i2.2149>
- Supriyadi. (2020). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Evaluasi* (A. N. Amalia (ed.); 1st ed.). Nasya Expanding Management (NEM). [https://www.google.co.id/books/edition/Pengembangan\\_Instrumen\\_Penelitian\\_dan\\_Ev/od-mEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0](https://www.google.co.id/books/edition/Pengembangan_Instrumen_Penelitian_dan_Ev/od-mEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0)
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P. A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., & Nobili, L. (2023). Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>
- Utari, D., & Lestari, R. (2020). Adaptasi Dan Validasi Instrumen KIDSCREEN-27 Versi Bahasa Indonesia. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 3(2), 176–185. <https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.293>
- Wahdi, A. E., Setyawan, A., Putri, Y. A., Siswanto Agus Wilopo, H. E. E., Wallis, K., McGrath, C., Blondell, S. J., Whiteford, H. A., James G. Scott, R. B., Fine, S., Li, M., & Ramaiya, A. (2022). *I-NAMHS: Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey I* (A. E. W. & A. A. Kuntoro (ed.); 1st ed., pp. 18–19). Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1), S65–S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Wati, U. M. (2024). *Is Students 'Academic Stress Influenced by Lack of Psychological Well-Being and Social Support ? Apakah Stress Akademik Siswa / i di Pengaruhi Oleh Kurangnya Psychological Well-Being dan Dukungan Sosial ?* 12(2), 179–186.
- Wiguna, T., Dirjayanto, V. J., Maharani, Z. S., Faisal, E. G., Teh, S. D., & Kinzie, E. (2024). Mental health disturbance in preclinical medical students and its association with screen time, sleep quality, and depression during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05512-w>
- Wong, C. K. H., Wong, R. S., Cheung, J. P. Y., Tung, K. T. S., Yam, J. C. S., Rich, M., Fu, K. W., Cheung, P. W. H., Luo, N., Au, C. H., Zhang, A., Wong, W. H. S., Fan, J., Lam, C. L. K., & Ip, P. (2021). Impact of sleep duration, physical activity, and screen time on health-related quality of life in children and adolescents. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12955-021-01776-y>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1.

- <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>
- Wu, X., Veugelers, P. J., & Ohinmaa, A. (2021). Health Behavior, Health-Related Quality of Life, and Mental Health Among Canadian Children: A Population-Based Cohort Study. *Frontiers in Nutrition*, 8(March), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.638259>
- Wulandari, T., Dharmayana, I. W., & Afriyati, V. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Perilaku Prososial Siswa Di Smp Negeri Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 76–85. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.2.76-85>
- Xiang, H., Feng, X., Lin, L., Luo, S., Liu, X., Chen, D., Qin, K., Guo, X., Chen, W., & Guo, V. Y. (2023). Association between healthy lifestyle factors and health-related quality of life among Chinese adolescents: the moderating role of gender. *Health and Quality of Life Outcomes*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12955-023-02201-2>
- Xiao, Q., Chaput, J. P., Olds, T., Fogelholm, M., Hu, G., Lambert, E. V., Maher, C., Maia, J., Onywera, V., Sarmiento, O. L., Standage, M., Tremblay, M. S., Tudor-Locke, C., & Katzmarzyk, P. T. (2020). Sleep characteristics and health-related quality of life in 9- to 11-year-old children from 12 countries. *Sleep Health*, 6(1), 4–14. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.09.006>
- Xiao, T., Pan, M., Xiao, X., & Liu, Y. (2024). The relationship between physical activity and sleep disorders in adolescents: a chain-mediated model of anxiety and mobile phone dependence. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02237-z>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>

# FAKULTAS ILMU KESEHATAN

## ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

### HASIL DETEKSI PLAGIASI

FORM P1

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal 10 Mei 2024 pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : RONA FARAHDINA SANDY  
NIM : 202110420311026  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Bidang Minat : Keperawatan dasar  
Judul Naskah : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Pada Remaja

Jenis naskah : skripsi / naskah publikasi / lain-lain  
Keperluan : mengikuti **ujian seminar proposal skripsi**  
Hasil dinyatakan : **MEMENUHI / ~~TIDAK MEMENUHI~~ SYARAT\*** dengan rincian sebagai berikut

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	10
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	20
3	Bab 3 dan 4 (Kerangka konsep dan Metodologi penelitian)	35	29

Keputusannya : **LOLOS / ~~TIDAK LOLOS~~** plagiasi

Malang, 10 Mei 2024

Petugas pengecek plagiasi



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG



#### Kampus I

Jl. Bandung 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

#### Kampus II

Jl. Bendungan Sutami No.188 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

#### Kampus III

Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id



UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
MALANG

# FAKULTAS ILMU KESEHATAN

## ILMU KEPERAWATAN

s1-keperawatan.umm.ac.id | s1-keperawatan@umm.ac.id

### HASIL DETEKSI PLAGIASI

FORM P2



Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, yang telah dilaksanakan pada hari dan tanggal 03 Januari 2025 pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : RONA FARAHDINA SANDY  
NIM : 202110420311026  
Program Studi : Ilmu Keperawatan  
Bidang Minat : Keperawatan dasar  
Judul Naskah : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja  
Jenis naskah : skripsi / naskah publikasi / lain-lain  
Keperluan : mengikuti **ujian seminar hasil skripsi**  
Hasil dinyatakan : **MEMEJ UHI / ~~TIDAK MEMEJ UHI~~ SYARAT\*** dengan rincian sebagai berikut

No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	10	0
2	Bab 2 (Tinjauan Pustaka)	25	0
3	Bab 3 dan 4 (Kerangka konsep dan Metodologi penelitian)	35	0
4	Bab 5 dan 6 (Hasil dan Pembahasan)	15	5
5	Bab 7 (Kesimpulan dan saran)	15	5
6	Naskah Publikasi	25	22

Keputusannya : **LOLOS / ~~TIDAK LOLOS~~** plagiasi

Malang, 03 Januari 2025

Petugas pengecek plagiasi



**Kampus I**  
Jl. Bendungan 1 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 253 (Hunting)  
F: +62 341 460 435

**Kampus II**  
Jl. Bendungan Sutarni No.158 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 551 149 (Hunting)  
F: +62 341 582 060

**Kampus III**  
Jl. Raya Tlogomas No.246 Malang, Jawa Timur  
P: +62 341 464 318 (Hunting)  
F: +62 341 460 435  
E: webmaster@umm.ac.id