

Gambaran kualitas tidur pada remaja di SMP Arrahman Kota Depok = Description of sleep quality among adolescents at SMP Arrahman, Depok City

Angelika Destiara Angayomi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920565881&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur pada siswa di SMP Arrahman Kota Depok. Kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental siswa, namun sering kali terabaikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling, di mana 384 (67,9%) siswa dipilih secara acak dari 565 populasi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mengukur

berbagai aspek kualitas tidur, termasuk durasi tidur, gangguan tidur, dan kebiasaan tidur. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 69,1% (n=266) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dengan rata-rata durasi tidur yang kurang dari rekomendasi yang dianjurkan. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pihak sekolah dan orang tua dalam upaya meningkatkan kualitas tidur siswa, serta mendorong penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di kalangan remaja.

.....The aim of this study is to describe the sleep quality of students at SMP Arrahman in Depok City. Good sleep quality is crucial for the physical and mental health of students, yet it is often neglected. The method used in this study is quantitative, employing a simple random sampling technique, where 384 (67.9%) students were randomly selected from a population of 565. Data were collected using a questionnaire that measured various aspects of sleep quality, including sleep duration, sleep disturbances, and sleep habits. The results of the study showed that 69.1% (n=266) of the students had poor sleep quality, with an average sleep duration below the recommended guidelines. These findings are expected to provide insights for schools and parents in efforts to improve students' sleep quality and to encourage further research on the factors affecting sleep quality among adolescents.