

SKRIPSI

EFEKTIVITAS PEMBERIAN EDUKASI MELALUI MEDIA VIDEO *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I SMP NEGERI 57 KOTA BATAM



Oleh :

Fitri Syahira Binti Ibrahim

202215202006

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AWAL BROS

2026

SKRIPSI

EFEKTIVITAS PEMBERIAN EDUKASI MELALUI MEDIA VIDEO *SLEEP HYGIENE* TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I SMP NEGERI 57 KOTA BATAM

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Dalam Program Studi Sarjana
Kebidanan Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros**



Oleh :

Fitri Syahira Binti Ibrahim

202215202006

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS AWAL BROS

2026

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FITRI SYAHIRA BINTI IBRAHIM

NIM : 202215202006

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Angkatan : III Reguler

Jenjang : Sarjana

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

“Efektivitas Pemberian Edukasi Melalui Media Video *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa/I SMP Negeri 57 Kota Batam”.

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Batam, 09 Juli 2026

Yang menandatangani,


FITRI SYAHIRA BINTI IBRAHIM

NIM. 202215202006

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : Efektivitas Pemberian Edukasi Melalui
Media Video *Sleep Hygiene* Terhadap
Kualitas Tidur Pada Siswa/I Smp Negeri 57
Kota Batam

Akan di Ujikan pada tanggal : 05 Agustus 2026

Panitia penguji Skripsi :

Penguji 1 :



Bd. Septi Masyaroh U.P. S.ST., M.Kes

NIDN/ 1019098901

Penguji 2 :



Erika Fariningsih. SST., M.Kes

NIDN. 1013038703

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN EDUKASI MELALUI MEDIA VIDEO *SLEEP*
HYGIENE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA/I SMP NEGERI 57
KOTA BATAM**

Telah diujikan dan disahkan

Tanggal :

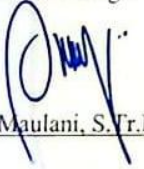
Penguji 1


Bd. Septi Maisyaroh U.P. S.ST., M.Kes
NIDN 1019098901

Penguji 2


Erika Fariningsih. SST., M.Kes
NIDN 1013038703

Pembimbing 1


Rici Gusti Maulani, S.Tr.Keb, Bdn., M.KM
NIDN 1030089302

Pembimbing 2


Tinta Julianawati, S.Tr.Keb.Bdn., M. Kes
NIDN 1011079502

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan


Tinta Julianawati, S.Tr.Keb.Bdn., M. Kes
NIDN 1011079502

BIODATA PENULIS



Data Pribadi

Nama : Fitri Syahira Binti Ibrahim
Tempat / Tanggal Lahir : Teluk Sunt, 12 November 2004
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak Ke : 5
Pekerjaan : Mahasiswa
Status : belum Menikah
No. Telp : 087874291250
Email : fitrisyahira1211@gmail.com
Nama Orang Tua : Ibrahim
Ayah : Ibrahim
Ibu : Jamiah
Alamat : Teluk Sunt RT 007 RW 003 Kel. Pulau Terong
Kec. Belakang Padang

Latar Belakang Pendidikan

1. Tahun 2010 – 2016 : SD Negeri 15 Belakang Padang
2. Tahun 2017 – 2019 : SMP Negeri 55 Batam
3. Tahun 2020 – 2022 : SMA Negeri 13 Batam

MOTTO

*“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Let Them, It Will Pass, Time Will Tell, Allah pasti bantu”

The logo of Universitas Persembahan is a shield-shaped emblem. The top half is yellow with the word "UNIVERSITAS" in a grey, serif font. The bottom half is green with a red and white circular design in the center. The word "PERSEMBAHAN" is written in a bold, black, sans-serif font across the middle of the shield.

PERSEMBAHAN

“Skripsi ini kupersembahkan untuk kedua orang tuaku, yang doanya tak pernah putus di setiap sujud malam ibuku, yang keringatnya menjadi alasan aku bisa berdiri sejauh ini. Untuk diriku sendiri, yang telah bertahan melewati malam-malam sunyi penuh keraguan, dan tetap memilih untuk tidak menyerah. Untuk setiap orang yang percaya bahwa aku bisa, ketika aku sendiri hampir lupa caranya percaya. Karya kecil ini bukan akhir dari perjuangan, melainkan awal dari perjalanan yang lebih panjang.”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” Efektivitas Pemberian Edukasi Melalui Media Video *Sleep hygiene* Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa/I SMP Negeri 57 Kota Batam”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan (S.Keb) pada Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros.

Bersama ini perkenalkanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Yulianti Wulandari , SKM, M.MARS, selaku Rektor Universitas Awal Bros
2. Dr. Utari Christya Wardhani, S.Kep., Ners, M.Kep, selaku Wakil Rektor I Universitas Awal Bros
3. Devi Purnamasari, S.Psi. MKM, selaku Wakil Rektor II Universitas Awal Bros
4. Dr. Agus Salim, S.Kep., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan program studi Kebidanan.
5. Bd. Aminah Aatinaa Adhyatma, S.SiT, M.Keb, selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan program studi Kebidanan.

6. Tinta Julianawati, S.Tr.Keb.Bdn., M. Kes, selaku Ketua program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros dan selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta saran yang sangat berarti sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Rici Gusti Maulani, S.Tr.Keb, Bdn., M.KM, selaku Pembimbing I. Terima kasih atas kesabaran, bimbingan, arahan, motivasi, serta ilmu yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Teruntuk Ayahanda tercinta, Alm. Ibrahim Bin Hasyim, dan Ibunda tercinta, Jamiah Binti Atan. Terima kasih atas cinta, doa, dan pengorbanan yang menjadi kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Semoga Allah SWT melapangkan kubur Ayahanda serta senantiasa memberikan kesehatan, umur yang panjang, dan keberkahan kepada Ibunda. Aamiin.
9. Teruntuk seluruh keluarga tercinta keluarga besar Tok Atan. Terima kasih atas doa, kasih sayang, motivasi, serta dukungan moril maupun materil yang selalu diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan studi ini
10. Teruntuk sahabat tersayang, Rifda Nabila Aisha, Terima kasih karena selalu hadir, menjadi tempat berbagi cerita, berdiskusi, dan saling menguatkan selama perjalanan perkuliahan. Semoga persahabatan ini senantiasa terjaga. Aamiin.
11. Teruntuk teman-teman Angkatan III Kebidanan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan kerja sama selama masa perkuliahan. Semoga kita semua diberikan kemudahan dan kesuksesan dalam menggapai cita-cita. Aamiin.
12. Terakhir, teruntuk diri penulis sendiri, Fitri Syahira, Terima kasih karena telah bertahan dan tidak menyerah hingga mampu menyelesaikan perjalanan ini.

Semoga segala perjuangan ini menjadi awal dari masa depan yang lebih baik dan penuh keberkahan.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Saya sadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, namun saya berharap bermanfaat kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Batam, 30 Maret 2026

Penulis



ABSTRAK

Efektivitas Pemberian Edukasi Melalui Media Video Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Siswa/i SMP Negeri 57 Kota Batam

Fitri Syahira Binti Ibrahim, Rici Gusti Maulani, Tinta Julianawati

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami remaja dan dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, konsentrasi, serta prestasi belajar. Edukasi *sleep hygiene* melalui media video merupakan salah satu upaya yang dapat meningkatkan kualitas tidur remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian edukasi melalui media video *sleep hygiene* terhadap kualitas tidur pada siswa/i SMP Negeri 57 Kota Batam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 540 siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 57 Kota Batam. Berdasarkan hasil skrining menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), diperoleh 148 siswa dengan kualitas tidur buruk. Sampel penelitian sebanyak 44 responden dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil:** Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed) < 0,000*, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui media video *sleep hygiene*. **Kesimpulan:** Pemberian edukasi melalui media video *sleep hygiene* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada siswa/i SMP Negeri 57 Kota Batam.

Kata Kunci : *hygiene, media, remaja, sleep, video.*

ABSTRACT

The Effectiveness of Sleep Hygiene Education Through Video Media on Sleep

Quality Among Students of SMP Negeri 57 Batam City

Fitri Syahira Binti Ibrahim, Rici Gusti Maulani, Tinta Julianawati

Background: Poor sleep quality is one of the common health problems among adolescents and may affect their physical and psychological health, concentration, and academic performance. Sleep hygiene education delivered through video media is one of the strategies to improve adolescents' sleep quality. **Objective:** This study aimed to determine the effectiveness of sleep hygiene education through video media on the sleep quality of students at SMP Negeri 57 Batam City. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 540 seventh- and eighth-grade students at SMP Negeri 57 Batam City. Based on the screening results using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), 148 students were identified as having poor sleep quality. A total of 44 respondents were selected using the simple random sampling technique. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Wilcoxon Signed Rank Test. **Results:** The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of < 0.000 , indicating a statistically significant difference in sleep quality before and after the sleep hygiene education delivered through video media.. **Conclusion:** Sleep hygiene education delivered through video media was effective in improving the sleep quality of students at SMP Negeri 57 Batam City.

Keywords: hygiene, media, adolescents, Sleep, video.

DAFTAR ISI

COVER	...
HALAMAN PRASYARAT GELAR	i
PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	ii
PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
BIODATA PENULIS	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
DAFTAR SINGKATAN.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
E. Risiko Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORI.....	8
A. Konsep Teori Remaja.....	8
1. Definisi Remaja	8

2. Tahap Perkembangan Remaja.....	9
3. Ciri-Ciri Remaja	11
4. Perkembangan Remaja.....	16
5. Psikologis Remaja.....	17
B. Konsep Teori Tidur	18
1. Definisi Tidur.....	18
2. Fisiologi Tidur	20
3. Fungsi Tidur.....	20
4. Tahapan Tidur.....	21
5. Fase Tidur Normal	22
C. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja	24
1. Penggunaan Teknologi Digital dan Media Sosial.....	24
2. Stres dan Tekanan Psikologis	25
3. Aktivitas Fisik dan Pola Hidup	25
4. Lingkungan dan Paparan Cahaya.....	25
5. Usia dan Perubahan Cahaya	26
6. Penggunaan Obat dan Zat	26
D. Pengukuran Kualitas Tidur	26
1. <i>Electroencephalogram (EEG)</i>	27
2. <i>Polysomnography (PSG)</i>	27
3. <i>Actigraphy</i>	28
4. <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	28
5. <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)</i>	29
E. Konsep Dasar Teori Kualitas Tidur	29
1. Pengertian Kualitas Tidur	29
2. Penilaian Kualitas Tidur.....	30
F. Konsep <i>Sleep Hygiene</i>	31
1. Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	31
2. Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	31
3. Dampak <i>Sleep hygiene</i> terhadap Kualitas Tidur Remaja	32
G. Media Video Edukasi <i>Sleep Hygiene</i>	33
1. Pengertian Media Video Edukasi.....	33

2. Media Video Edukasi dalam Edukasi <i>Sleep Hygiene</i>	34
3. Media Video Edukasi <i>Sleep hygiene</i> dalam Penelitian	35
H. Penelitian yang Relevan / Keaslian Penelitian	36
I. Kerangka Teori	38
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	39
A. Kerangka Konseptual Penelitian	39
B. Hipotesis Penelitian.....	39
BAB IV METODE PENELITIAN.....	40
A. Jenis Rancangan Penelitian	40
B. Rancangan Penelitian	40
C. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel	41
3. Besar Sampel	41
4. Responden Drop Out	42
5. Teknik Pengambilan Sampel	43
D. Lokasi dan Waktu Penelitian	45
1. Lokasi Penelitian.....	45
2. Waktu Penelitian.....	45
E. Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Cara Pengukuran Variabel	46
1. Variabel Penelitian	46
2. Definisi Operasional	46
3. Cara Pengukuran Variabel	47
4. Uji Kelayakan Media (<i>Expert Judgment</i>).....	48
F. Teknik dan Prosedur Pengumpulan Data.....	49
1. Teknik Pengumpulan Data.....	49
2. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
G. Teknik Pengolahan dan Analisa Data	52
1. Teknik Pengolahan Data	52
2. Analisis Data.....	54
H. Kerangka Operasional.....	56
I. <i>Ethical Clearance</i>	57

BAB V HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN.....	59
A. Hasil Penelitian.....	59
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	59
2. Jalannya Penelitian	60
B. Analisis Hasil Penelitian.....	62
1. Karakteristik Responden.....	62
2. Analisis Univariat	64
3. Analisis Bivariat	65
BAB VI PEMBAHASAN.....	69
A. Analisis Univariat	71
1. Kualitas Tidur Remaja Sebelum Mendapatkan Edukasi <i>Sleep Hygiene (Pre-test)</i>	71
2. Kualitas Tidur Remaja Sesudah Mendapatkan Edukasi <i>Sleep Hygiene (Post-test)</i>	72
B. Analisis Bivariat	73
1. Efektivitas Pemberian Edukasi <i>Sleep Hygiene</i> Melalui Media Video Terhadap Kualitas Tidur Remaja.....	73
2. Keterbatasan Penelitian	78
BAB VII PENUTUP	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran	81
1. Bagi Institusi Pendidikan.....	81
2. Bagi Responden.....	81
3. Bagi Tenaga Kesehatan/Bidan.....	81
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	83
LAMPIRAN	89

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Yang Relevan	36
Tabel 4.1 Definisi Operasional	46
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Kelas VII dan VIII Berdasarkan Usia	62
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Kelas VII dan VIII Berdasarkan Jenis Kelamin	63
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja Kelas VII dan VII Berdasarkan Kelas	63
Tabel 5.4 Distribusi Kualitas Tidur Responden Sebelum Diberikan Edukasi <i>Sleep Hygiene (Pre-test)</i>	64
Tabel 5.5 Distribusi Kualitas Tidur Responden Setelah Diberikan Edukasi <i>Sleep Hygiene (Post-test)</i>	64
Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 5.7 Statistik Deskriptif Skor Kualitas Tidur	66
Tabel 5.8 Hasil Uji Perubahan Skor Kualitas Tidur (<i>Ranks</i>)	67
Tabel 5.9 Hasil Statistik <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	67

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	38
Bagan 3.1 Kerangka Konsep	39
Bagan 4.1 Kerangka Operasional Penelitian	56



DAFTAR SINGKATAN

BAP	Berita Acara Perbaikan
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
EEG	<i>Electroencephalogram</i>
PSG	<i>Polysomnography</i>
VAS	<i>Visual Analog Scale</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
RI	Republik Indonesia
BPS	Badan Pusat Statistik
KemenKes RI	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
UNICEF	<i>United Nations Children's Fund</i>
X	Variabel Independen
Y	Variabel Dependen
Ha	Hipotesis Alternatif
H0	Hipotesis Nol
<i>Pre-test</i>	Pengukuran Sebelum Intervensi
<i>Post-test</i>	Pengukuran Setelah Intervensi
<i>P-Value</i>	<i>Probability Value</i>
N	Jumlah Sampel
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
SOP	<i>Standard Operating Procedure</i>

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Permohonan Rencana Judul Skripsi.....	90
Lampiran 2. Formulir Persetujuan Judul Skripsi.....	91
Lampiran 3. Lembar Konsultasi	92
Lampiran 4. Surat Bebas Ujian Proposal.....	96
Lampiran 5. Surat Bebas Ujian Hasil/Skripsi	97
Lampiran 6. Surat Rekomendasi.....	98
Lampiran 7. Surat Studi Pendahuluan SMP Negeri 36 Batam.....	99
Lampiran 8. Surat Studi Pendahuluan SMA Negeri 24 Batam	100
Lampiran 9. Surat Studi Pendahuluan SMP Negeri 57 Batam.....	101
Lampiran 10. Surat Balasan Studi Pendahuluan SMP Negeri 36 Batam	102
Lampiran 11. Surat Balasan Studi Pendahuluan SMA Negeri 24 Batam	103
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian SMP Negeri 57 Batam	104
Lampiran 13. Berita Acara Perbaikan (BAP) Penelitian	105
Lampiran 14. Surat Permohonan Validator Ahli Materi	109
Lampiran 15. Hasil Validasi Ahli Materi.....	110
Lampiran 16. Surat Permohonan Validator Ahli Media.....	112
Lampiran 17. Hasil Validasi Ahli Media	113
Lampiran 18. <i>Informed Consent</i>	116
Lampiran 19. Kuesioner Penelitian	117
Lampiran 20. Lembar Observasi Penelitian	120
Lampiran 21. SOP Penayangan Video Edukasi <i>Sleep Hygiene</i>	121
Lampiran 22. <i>Script</i> Video Edukasi <i>Sleep Hygiene</i>	123
Lampiran 23. Dokumentasi Studi Pendahuluan	125
Lampiran 24. Dokumentasi Penelitian.....	131
Lampiran 25. Absensi Penelitian	136
Lampiran 26. Master Tabel Responden	140

Lampiran 27. Output SPSS Analisis Univariat (<i>Frequencies</i>).....	142
Lampiran 28. Output SPSS Uji Normalitas (<i>Tests Of Normality</i>)	144
Lampiran 29. Statistik Deskriptif Skor Kualitas Tidur	145
Lampiran 30. Output SPSS <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> (<i>Ranks dan Test Statistics</i>)	146

