

**EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP
KUALITAS TIDUR REMAJA
DI SMK N 6 MANADO**

SKRIPSI

JANTHI MATHEA LIZKA YERNIUS

20061021



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP
KUALITAS TIDUR REMAJA
DI SMK N 6 MANADO

Nama : Janthi Mathea Lizka Yernius
NIM : 20061021
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

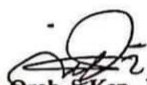
Menyetujui,

Manado, 8 Juli 2024

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.


Cindi T.M. Grah, S.Kep., Ns., M.Kep.

Mengetahui,

Dekan

Ketua Program Studi


Wahyuni Langelo, BSN., M.Kes.


Helly Budiawan, S.Kep., NS., M.Kes.

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI *MINDFULNESS* TERHADAP
KUALITAS TIDUR REMAJA
DI SMK N 6 MANADO**

Yang disusun dan diajukan oleh :

Janthi Mathea Lizka Yernius

20061021

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi
Pada tanggal 8 Juli 2024
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

Dosen Penguji 1

: **Johanis Kerangga, S.Kep., Ns., M.Kep.**

Dosen Penguji 2

: **Wahyuni Langelo, B.S.N., M.Kes.**

Dosen Penguji 3

: **Cindi T.M. Oroh, S.Kep., Ns., M.Kep.**

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan


Wahyuni Langelo., BSN., M.Kes.


Helly Budiawan., S.Kep., Ns., M.Kes.

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik disuatu perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata di dalam skripsi dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, Juli 2024

Mahasiswa,



Nama : Janthi M.L. Yernius
NIM : 20061021
Program studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Fakultas Keperawatan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus, karena Kasih dan Anugerahnya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Efektivitas Terapi *Mindfulness* Terhadap Kualitas Tidur Remaja di SMK N 6 Manado”.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes. Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado, sekaligus Dosen Pembimbing 1 (satu)
3. Natalia E. Rakinaung, S.Kep., Ns., MNS. Wakil Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
4. Helly Budiawan, S.Kep., Ns., M.Kes. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.
5. Cindi T.M. Oroh, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Dosen Pembimbing II (dua).
6. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
7. Kepala Sekolah, Guru-Guru, dan Staf yang ada di SMK Negeri 6 Manado yang telah memberikan izin dan membantu saya dalam melakukan penelitian.
8. Keluarga saya, Papa, Mama, Kak Arni, Julio dan Joyceln, yang selalu memberikan dukungan baik dalam bentuk doa maupun dana serta terus berusaha memberikan yang terbaik bagi saya.
9. Seluruh Rekan Angkatan FAKEP 2020, yang telah berusaha dan berjuang bersama dalam proses mencapai gelar Sarjana Keperawatan.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan, juga bantuan selama saya menyusun skripsi.

Manado, Agustus 2024

Janthi Mathea Lizka Yernius

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Orisinalitas	iii
Kata Pengantar	iv
Abstrak	v
<i>Abstract</i>	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Bagan	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran	xii
Daftar Singkatan	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kualitas Tidur	6
2.2 <i>Mindfulness</i>	13
2.3 Penelitian Terkait	20
2.4 Aplikasi Konsep Teori Keperawatan	24
BAB III KERANGKA KONSEP/HIPOTESIS/DEFINISI OPERASIONAL	
3.1 Kerangka Konsep	28
3.2 Hipotesis	29
3.3 Definisi Operasional	30

BAB IV METODE PENELITIAN	31
4.1 Desain Penelitian	31
4.2 Tempat dan waktu penelitian	32
4.3 Populasi dan Sampel	32
4.4 Instrumen Penelitian	33
4.5 Pengumpulan Data	34
4.6 Analisis Data	35
4.7 Etika Penelitian	36
BAB V HASIL PENELITIAN	
5.1 Hasil Karakteristik Demografi	38
5.2 Hasil Analisis Univariat	39
5.3 Hasil Analisis Bivariat	39
BAB VI PEMBAHASAN	
6.1 Hasil Analisa Variabel Independen	41
6.2 Hasil Analisa Variabel Dependen	42
6.3 Hasil Analisis Bivariat	43
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan	45
7.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.7 Kebutuhan Tidur	10
Tabel 2.4.1 Penelitian Terkait	20
Tabel 3.3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi karakteristik demografi	38
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi	39
Tabel 5.3 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 5.4 Hasil analisis Uji <i>Wilcoxon</i>	40

UKDLSM

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1.1 Kerangka Konsep	30
Bagan 4.5.1 Alur Proses Pengumpulan data	37

UKDLSM

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5.1 Teori Keperawatan Lawrence Green	25
Gambar 4.1.1 Desain Penelitian	32

UKDLSM

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. SOP Terapi *Mindfulness*
- Lampiran 2. *Inform Consent*
- Lampiran 3. Lembar Kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index
- Lampiran 4. Curriculum Vitae
- Lampiran 5. Surat Permohonan Ijin Pengumpulan Data Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Ujian Proposal
- Lampiran 7. Lembar Revisi Proposal Lampiran
- 8. Lembar Persetujuan Penelitian Lampiran 9.
- Surat Keterangan Selesai Penelitian Lampiran
- 10. Uji Univariat
- Lampiran 11. Uji Bivariat
- Lampiran 12. Master Tabel
- Lampiran 13. Lembar Konsultasi Proposal & Skripsi Pembimbing I
- Lampiran 14. Lembar Konsultasi Proposal & Skripsi Pembimbing II

DAFTAR SINGKATAN

MBSR	: <i>Mindfulness based stress reduction</i>
MCBT	: <i>Mindfulness</i> untuk Terapi Kognitif Perilaku
SMK	: Sekolah Menengah Kejuruan
NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
CV	: <i>Curriculum Vitae</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
IDAI	: Dokter Spesialis Anak Indonesia
DBT	: <i>Dialectical Behavior Therapy</i>
ACT	: <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>

UKDLSM

UKDLSM