

**EFEKTIVITAS LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN LARI
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 18-21
TAHUN**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh:

RIDALLOH

2021080015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK**

2025

**EFEKTIVITAS LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN LARI
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 18-21
TAHUN**

SKRIPSI

**Disusun guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik**



Oleh:

RIDALLOH

2021080015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GRESIK**

2025

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Judul Skripsi : “Efektifitas Latihan Angkat Beban Dan Lari Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 18-21 Tahun”.

Nama : Ridalloh

NIM : 2021080015

Telah selesai dilakukan bimbingan dan dinyatakan layak memenuhi syarat dan menyetujui untuk di Uji pada tim penguji Tugas Akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Gresik, 20 Juni 2025

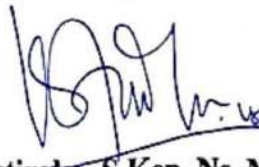
Pembimbing I



dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes

NIPY. 107102020120066

Pembimbing II



Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIPY. 107102020150118



Mengetahui,

Ketua Program Studi

Natalia Christin Tiara Revita, S.Kep.,Ns.M.Kep

NIPY : 10710202024236

PENETAPAN TIM PENGUJI

Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN LARI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 18-21 TAHUN

Nama Mahasiswa : RIDALLOH

NIM : 2021080015

Telah dipertahankan/diuji dihadapan Tim Penguji

Pada Tanggal :

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS GRESIK

2025

TIM PENGUJI :

1. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIPY. 107102020070043
Ketua

2. Dr.dr. Riski Dwi Prameswari, M.Kes
NIPY. 107102020120066
Anggota I

3. Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIPY. 107102020150118
Anggota II

1.....

2.....

3.....



Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan,

Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.M.Kep
NIPY.107102020070043

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ridalloh
NIM : 2021080015
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenjang : Strata I (S-1)
Judul Skripsi : Efektivitas Latihan Angkat Beban dan Lari
Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Usia
18-21 Tahun

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah skripsi ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar akademik disatu perguruan tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka. Apabila ternyata didalam naskah tugas akhir ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi, saya bersedia bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh DIBATALKAN, serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Gresik, 23 Juni 2025
Yang menyatakan,



RIDALLOH

NIM 2021080015

MOTTO

*Anda tidak bisa lari dari tanggung jawab pada hari esok dengan
menghindarinya pada hari ini.*

-Abraham Lincoln-

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada keluarga besar saya yang selalu memberi *support* untuk menyelesaikan skripsi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan mengucapkan Alhamdulillah, puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “EFEKTIVITAS LATIHAN ANGKAT BEBAN DAN LARI TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA USIA 18-21 TAHUN.” dapat terselesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Gresik.

Banyak hambatan yang di lalui dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini, namun berkat kehendak-Nyalah sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini saya sebagai penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Riski Prameswari, M. Kes selaku rektor Universitas Gresik dan selaku pembimbing 1 yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan serta telah memberi bimbingan, nasihat, dan arahan kepada saya untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini
2. Hj. Retno Twistiandayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Gresik yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.

3. Natalia Christina Tiara Revita, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan, bimbingan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Istiroha, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberikan kesempatan dan bimbingan serta dukungan untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan.
5. Seluruh staff dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Gresik yang telah memberikan bantuan kepada saya selama menempuh pendidikan.
6. Kepala Desa dan staff balai Desa Banyuates yang membantu dalam pengumpulan data dalam penelitian ini.
7. Seluruh responden yang telah meluangkan waktunya membantu berpartisipasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
8. Keluarga saya tercinta yang selalu memberikan do'a, kasih sayang, semangat, dan motivasi agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungannya dan *support system* kepada saya agar saya bisa semangat guna terselesaikannya skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan, dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Kami sadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, tetapi saya berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Gresik, 20 Juni 2025

Penulis

ABSTRAK

Efektivitas Latihan Angkat Beban Dan Lari Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 18-21 Tahun

Oleh : Ridalloh

**Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Gresik**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan kualitas tidur akibat faktor gaya hidup tidak aktif, penggunaan gadget berlebihan, dan kurangnya aktivitas fisik. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur adalah aktivitas fisik seperti angkat beban dan lari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap kualitas tidur pada remaja usia 18–21 tahun.

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan two group pre-post test design. Variabel independen dalam penelitian ini adalah jenis latihan angkat beban dan lari, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Sampel berjumlah 32 remaja dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok angkat beban dan kelompok lari, masing-masing 16 responden. Intervensi dilakukan selama tujuh hari. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis statistik yang digunakan meliputi uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perubahan dalam kelompok sebelum dan sesudah intervensi, serta uji *Mann-Whitney* untuk melihat perbedaan efektivitas antara kedua kelompok.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur signifikan pada kelompok angkat beban ($p = 0,000$), sedangkan pada kelompok lari tidak signifikan ($p = 0,059$). Uji *Mann-Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,700$).

Latihan angkat beban dan lari terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur. Remaja disarankan memilih jenis latihan yang sesuai dengan kondisi dan preferensi untuk meningkatkan kualitas tidur secara optimal.

Kata Kunci: latihan angkat beban, lari, kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

The Effectiveness of Weight Training and Running on Sleep Quality in Adolescents Aged 18–21 Years

By: Ridalloh

Nursing Science Study Program, Faculty of Health Sciences, University of Gresik

Adolescents are a vulnerable age group prone to experiencing poor sleep quality due to inactive lifestyles, excessive gadget use, and lack of physical activity. Poor sleep quality can negatively affect both physical and mental health. One non-pharmacological intervention known to improve sleep quality is physical exercise, such as weight training and running. This study aimed to determine the effectiveness of weight training and running on sleep quality in adolescents aged 18–21 years.

This study employed a quasi-experimental design with a two-group pre-post test approach. The independent variable in this study was the type of physical exercise (weight training and running), while the dependent variable was sleep quality. A total of 32 adolescents were selected as participants and divided into two groups: the weight training group and the running group, with 16 respondents in each group. The intervention was conducted over a period of seven consecutive days. The instrument used to measure sleep quality was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Statistical analyses included the Wilcoxon test to assess changes within each group before and after the intervention, and the Mann-Whitney test to examine the difference in effectiveness between the two groups.

The results showed a significant improvement in sleep quality in the weight training group ($p = 0.000$), while the running group showed improvement that was not statistically significant ($p = 0.059$). The Mann-Whitney test revealed no significant difference in effectiveness between the two groups ($p = 0.700$).

Weight training and running have been proven effective in improving sleep quality. Adolescents are encouraged to choose the type of exercise that best suits their condition and preferences to optimize sleep quality

.Keywords: weight training, running, sleep quality, adolescents

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
BERITA ACARA BIMBINGAN	iii
PENETAPAN TIM PENGUJI	vi
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
SURAT KETERANGAN CEK PLAGIASI SKRIPSI.....	ix
MOTTO	x
PERSEMBAHAN.....	xi
UCAPAN TERIMA KASIH	xii
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.1.2 Klasifikasi Usia Remaja.....	7
2.1.3 Karakteristik Remaja	8
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	11
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur	11
2.2.2 Faktor yang memengaruhi kualitas tidur	12
2.2.3 Tanda Dan Gejala Gangguan Kualitas Tidur	13

2.2.4 Manfaat Kualitas Tidur Bagi Kesehatan.....	13
2.2.5 Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Remaja.....	14
2.2.6 Penatalaksanaan Kualitas Tidur Yang Buruk.....	15
2.2.7 Pengukuran Kualitas Tidur	16
2.3 Latihan Angkat Beban	16
2.3.1 Definisi Latihan Angkat Beban.....	17
2.3.2 Jenis Latihan Angkat Beban	17
2.3.3 Manfaat Latihan Angkat Beban	18
2.3.4 Prosedur Angkat Beban	19
2.4 Konsep Lari	21
2.4.1 Definisi Lari.....	21
2.4.2 Jenis Lari.....	21
2.4.3 Manfaat lari.....	22
2.4.4 Prosedur Lari.....	22
2.5 Keaslian Penelitian	23
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	32
3.1 Kerangka Konsep	32
3.2 Hipotesis.....	33
BAB 4 METODE PENELITIAN	34
4.1 Rancangan Penelitian	34
4.2 Kerangka Kerja.....	36
4.3 Populasi, Sampel, dan besar sampel.....	37
4.3.1 Populasi.....	37
4.3.2 Sampel	37
4.3.3 Besar Sampel	37
4.3.4 Sampling	38
4.4 Identifikasi Variabel.....	39
4.4.1 Variabel Independen	39
4.4.2 Variabel Dependen.....	39
4.5 Definisi Operasional.....	40
4.6 Pengumpulan dan Pengolahan Data	42
4.6.1 Instrumen penelitian	42
4.6.2 Tempat dan Waktu Penelitian	42
4.6.3 Prosedur Pengumpulan Data.....	43
4.6.4 Pengolahan Data	44
4.7 <i>Etichal Cleareance</i> (Etika Penelitian)	45
4.7.1 <i>Informed consent</i> (Persetujuan Responden)	45

4.7.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	45
4.7.3 <i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	45
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	44
5.1 Hasil Penelitian.....	44
5.1.2 Karakteristik Demografi Responden	44
5.1.3 Data Variabel Penelitian.....	47
5.2 Pembahasan	50
5.2.1 Kualitas Tidur Responden Pada Kelompok Angkat Beban Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi	50
5.2.2 Kualitas Tidur Responden Pada Kelompok Lari Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi	54
5.4 Keterbatasan Masalah.....	59
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	56
6.1 Kesimpulan.....	56
6.2 Saran.....	56
1. Bagi Masyarakat atau Individu	56
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	56
3. Bagi Layanan Kesehatan	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Keaslian penelitian efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap kualitas tidur pada reamaja akhir	24
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian Quasy Experiment.....	34
Tabel 4. 3 Definisi Operasional.....	40
Tabel 5. 1 Karakteristik Demografi Berdasarkan Usia Responden di Desa Banyuates, Kecamatan Banyuates, Kabupaten Sampang, Provinsi Jawa Timur pada tanggal 20-27 Mei 2025 (n = 32)	45
Tabel 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin responden di Desa Banyuates, Kecamatan Banyuates, Kabupaten Sampang, Tanggal 20-27 Mei 2025 (n = 32).....	45
Tabel 5. 3 Karakteristik Demografi Berdasarkan Tingkat Pendidikan di Desa Banyuates, Kecamatan Banyuates, Kabupaten Sampang, Pada tanggal 20-27 Mei 2025 (n = 32).....	46
Tabel 5. 4 Karakteristik Demografi Berdasarkan Pekerjaan di Desa Banyuates, Kecamatan Banyuates, Kabupaten Sampang, pada tanggal 20-27 Mei 2025 (n = 32)	46
Tabel 5. 5 Karakteristik Demografi Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Desa Banyuates, Kecamatan Banyuates, Kabupaten Sampang, Pada tanggal 20-27 Mei 2025 (n = 32).....	47
Tabel 5. 6 Kualitas Tidur responden pada kelompok latihan angkat beban	47
Tabel 5. 7 Kualitas Tidur responden pada kelompok latihan lari sebelum dan.....	48
Tabel 5. 8 Perbedaan Kualitas Tidur setelah intervensi pada kelompok angkat beban dan kelompok lari.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Kerangka konsep efektivitas latihan angkat beban dan lari	32
Gambar 4. 2 Kerangka kerja Efektivitas latihan angkat beban dan lari terhadap .	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	60
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	61
Lampiran 3 Persetujuan Menjadi Responden	62
Lampiran 4 Lembar Permohonan Untuk Menjadi Responden.....	63
Lampiran 5 SOP Latihan Angkat Beban	64
Lampiran 6 SOP Latihan Lari	66
Lampiran 7 Data Demografi	68
Lampiran 8 Kuesioner Kualitas Tidur.....	69
Lampiran 9 Tabulasi Data Responden	77
Lampiran 10 Hasil Uji Statistik Deskriptif	79
Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas	83
Lampiran 12 Hasil Uji Paired Samples t-Test Kelompok Angkat Beban	80
Lampiran 13 Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test Kelompok Lari	85
Lampiran 14 Hasil Uji Mann-Whitney U Test.....	86
Lampiran 15 Dokumentasi.....	83