

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA REMAJA DI SMA N 1 GODEAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelar Sarjana Kebidanan Program Studi  
Kebidanan(S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

**FEBI AYU WANDIRA**

NPM 212207077

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA**

**2023**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA  
REMAJA DI SMA N 1 GODEAN**

Diajukan oleh :

**FEBI AYU WANDIRA**  
**212207077**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)  
Program Studi Kebidanan (S-1)  
Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 25 Maret 2023

Menyetujui,

Penguji



Lily Yulaikhah, S.SiT., M.Keb  
NIDN 0412038201

Pembimbing



Elvika Fit AriShanti, S.ST., M.Kes  
NIDN 052078401



Ketua Prodi



Budi Rahayu, S.ST., M.Keb  
NPP : 2010.13.004

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini Adalah Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Nama : Febi Ayu Wandira

NPM : 212207077

Prodi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : “Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri 1 Godean”.

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut diatas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarism*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat denga sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik .

Yogyakarta, 27 Maret 2023



Febi Ayu Wandira

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul **“Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Godean”** dapat terselesaikan pada waktunya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan laporan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak yang penulis terima sehingga hambatan dan kesulitan yang dihadapi dapat diatasi. Maka pada kesempatan ini dengan setulus hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Brigjen TNI (pur) Dr. Drs. Djoko Susilo, S.T., M.T. Sebagai Rektor Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta
2. Ida Nursanti, S.kep., Ns., MPH. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
3. Ibu Budi Rahayu, S.St., M.Kes. Selaku Kepala Program studi Kebidanan S1 yang telah memberikan banyak kemudahan bagi penulis dalam menjalani studi dan penyusunan proposal skripsi ini
4. Seluruh pihak instansi sekolah SMA N 1 Godean yang telah memberi izin serta membimbing dalam proses penelitian
5. Alfie Ardiana Sari, S.SiT., M.Keb. selaku koordinator skripsi
6. Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing.
7. Lily Yulaikhah, S.Si.T., M.Keb selaku dosen penguji
8. Terkhusus kepada orang tua dan keluarga saya tercinta yang telah mendukung dan mendoakan penulis dengan penuh kasih sayang dan ikhlas
9. Teman-teman seperjuangan mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Universitas Jendral Achmad Yani yang telah membantu penyusunan Proposal Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Proposal Skripsi ini masih banyak kekurangan dari segi sisi manapun teknik penyusunan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menyempurnakan perbaikan penulisan yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga laporan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan umumnya dan ilmu kebidanan khususnya demi kebaikan kita semua dan semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT. Terima kasih.

Yogyakarta, Februari 2023



Febi Ayu Wandira

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan .....	3
D. Manfaat .....	3
1. Manfaat Teoretis .....	4
2. Manfaat Praktik.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Teori .....	7
1. Konsep Remaja .....	7
2. Konsep Tidur .....	9
3. Konsep Kualitaas Tidur .....	16
4. Konsep Terapi Musik.....	18
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
D. Hipotesis .....	26
<b>BAB III Metode Penelitian</b>	
A. Desain Penelitian.....	27
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi/Sampel/Objek Penelitian .....	27
D. Variabel Penelitian .....	29
E. Definisi Operasional.....	30
F. Alat dan Bahan.....	31
G. Pelaksanaan Penelitian .....	32
H. Metode Pengolahan dan Analisis Data .....	33
<b>BAB IV Hasil dan pembahasan</b>	
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan .....	40

**BAB V kesimpulan dan saran**  
    A. Kesimpulan ..... 45  
**DAFTAR PUSTAKA** ..... **45**  
**LAMPIRAN-LAMPIRAN** ..... **50**

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Table 1.1 Keaslian Penelitian .....	5
Table 3.1 Skema Rancangan Penelitian .....	27
Tabel 3.2 Definisi Oprasional .....	30
Tabel 4.1 Karakteristik Responden .....	37
Tabel 4.2 Distribusi kualitas tidur sebelum dilakukan terapi musik .....	38
Tabel 4.3 Distribusi kualitas tidur setelah dilakukan terapi music .....	39
Tabel 4.4 Hasil uji Kolmogorov-smirnov .....	39
Tabel 4.5 Hasil uji Paired T Test .....	40

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tahapan Tidur .....	11
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.3 Kerangka Konsep .....	26

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan Skripsi .....	51
Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	53
Lampiran 3. Persetujuan menjadi responden .....	54
Lampiran 4 Kuesioner Kualitas Tidur (PQSI) .....	55
Lampiran 5 Penilaian PSQI .....	57
Lampiran 6 Standar Oprasional Prosedur (SOP) .....	59
Lampiran 7 Lembar Observasi .....	61
Lampiran 8 Ethical Clereance .....	62
Lampiran 9 Izin penelitian .....	63
Lampiran 10 Dokumentasi .....	64
Lampiran 11 Tabulasi hasil Pre test .....	66
Lampiran 12 Tabulsi hasil post test .....	67
Lampiran 13. Tabulasi lembar observasi .....	68
Lampiran 14. Analisis hasil spss 29 .....	73
Lampiran 15. Jadwal Penelitian .....	77
Lampiran 16. Hasil cek plagairisme .....	78