

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERILAKU *SAFETY RIDING***  
**PADA PENGENDARA OJEK ONLINE WAROK DI KABUPATEN**  
**PONOROGO**



**OLEH:**

**FAIZA LATHIFATUL MU'AWANAH**

**NIM. 20631918**

**PROGRAM STUDI S1 KEPEAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2024**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERILAKU *SAFETY RIDING*  
PADA PENGENDARA OJEK ONLINE WAROK DI KABUPATEN  
PONOROGO**

**SKRIPSI**

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)  
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

**FAIZA LATHIFATUL MU'AWANAH**

**NIM. 20631918**

**PROGRAM STUDI S1 KEPEAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Perilaku *Safety Riding* Pada Pengendara Ojek  
Online Warok di Kabupaten Ponorogo

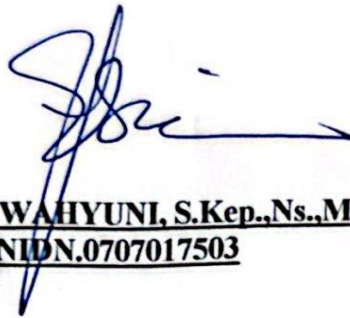
**FAIZA LATHIFATUL MU'AWANAH**

**NIM. 20631918**

Skripsi Ini Telah Disetujui Pada Tanggal 15 Juli 2024

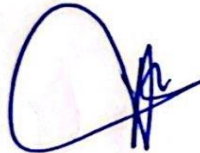
Oleh:

Pembimbing 1



**NURUL SRI WAHYUNI, S.Kep.,Ns.,M.Kes.**  
**NIDN.0707017503**

Pembimbing 2



**METTI VERAWATI, S.Kep., Ns., M.Kes.**  
**NIDN.0720058001**

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



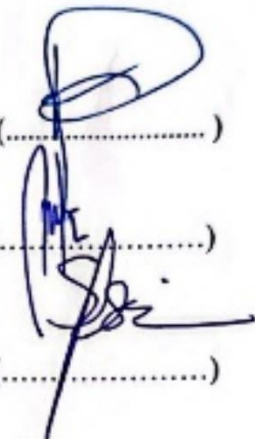
**SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D**  
**NIDN 0715127903**

## LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji  
Pada Program Studi SI Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
Pada Tanggal 18 Juli 2024

### PANITIA PENGUJI

Ketua	: Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep	(.....)
Anggota	: 1. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.kep	(.....)
	2. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes	(.....)



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D  
NIDN 0715127903

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil dari karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dalam berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 15 Juli 2024

Yang Menyatakan



**FAIZA LATHIFATUL MU'AWANAH**

**NIM.20631918**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Perilaku *Safety Riding* pada Pengendara Ojek Online Warok di Kabupaten Ponorogo". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A. sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.Ph.D. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep. sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Nurul Sri Wahyuni S.Kep., Ns., M.Kep. Sebagai pembimbing I yang banyak memberikan bimbingan, arahan, semangat dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Alm Elmie Muftiana S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Metti Verawati, S.Kep., Ns., M.Kep. Sebagai pembimbing II yang banyak memberikan bimbingan, arahan, semangat dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan motivasi serta dukungan dalam mengerjakan skripsi.
7. Kepada Paguyuban Ojek Online Warok Ponorogo, dan khususnya kepada semua responden yang telah membantu peneliti dalam proses pengumpulan data.
8. Sebagai ucapan terimakasih,skripsi ini penulis persembahkan kepada Orang tuaku tercinta bapak Miswanto dan ibu Hepi Maskuriatur Rahmah yang telah menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia,

berjuang untuk kehidupan penulis.

9. Adikku tercinta, Zahda Zahrotul Fitria yang telah ikut serta memberikan dukungan walaupun melalui celotehannya, tetapi penulis yakin dan percaya itu adalah bentuk dukungan dan motivasi,
10. Sahabatku Salsabella, Nicken, Windy, Alfina yang luar biasa telah memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini, serta Seluruh teman-teman dari S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan motivasi
11. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, Faiza Lathifatul Mu'awanah karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini termasuk pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Dalam penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat khususnya di bidang Keperawatan.

Ponorogo, 22 juni 2024

Peneliti

  
**FAIZA LATHIFATUL MU'AWANAH**

**NIM.20631918**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PERILAKU *SAFETY RIDING* PADA PENGENDARA OJEK ONLINE WAROK

Di Kabupaten Ponorogo

**Faiza Lathifatul Mu'awanah**

E-mail: [faizalathifatulmuawanah@gmail.com](mailto:faizalathifatulmuawanah@gmail.com)

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan dan kinerja seseorang. Tidur yang cukup dan berkualitas tidak hanya membantu dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, tetapi juga berperan penting dalam menjaga konsentrasi dan kewaspadaan saat beraktivitas. Perilaku *safety riding* adalah serangkaian tindakan dan kebiasaan yang dilakukan oleh pengendara untuk memastikan keselamatan dirinya dan orang lain di jalan. Pengendara yang kurang tidur cenderung mengalami penurunan konsentrasi, refleks yang lambat, serta peningkatan risiko kelelahan saat berkendara. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan perilaku *safety riding* pada pengendara ojek online warok di Kabupaten Ponorogo.

Jenis penelitian ini menggunakan metode korelatif dengan pendekatan *cross-sectional* jumlah populasi sebanyak 250 dan didapatkan sampel sebanyak 50 driver ojek online warok di Kabupaten Ponorogo yang diambil secara *purposive sampling* dengan instrumen menggunakan kuesioner.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistic *Mann-Whithney* dengan nilai *p value*  $(0,002) < \alpha (0,05)$ . Hasil penelitian menunjukkan 37 responden (74%) mengalami kualitas buruk dan 40 responden (80%) mengalami perilaku *safety riding* tidak aman. kesimpulan dari penelitian ini adalah H1 diterima yang artinya terdapat hubungan kualitas tidur dengan perilaku *safety riding* pada pengendara ojek online warok di Kabupaten Ponorogo. Driver perlu menambah wawasan mengenai pentingnya kualitas tidur yang baik.

**Kata kunci : Kualitas Tidur, Perilaku *Safety Riding***



## **ABSTRACT**

### ***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND SAFETY RIDING BEHAVIOR IN WAROK ONLINE MOTORCYCLE TAXI RIDERS***

*in Ponorogo Regency*

Faiza Lathifatul Mu'awanah

E-mail: [faizalathifatulmuawanah@gmail.com](mailto:faizalathifatulmuawanah@gmail.com)

*Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah Ponorogo University*

*Sleep quality is an important factor that influences a person's health and performance. Adequate and quality sleep not only helps maintain physical and mental health, but also plays an important role in maintaining concentration and alertness during activities. Safety riding behavior is a series of actions and habits carried out by riders to ensure the safety of themselves and others on the road. Drivers who lack sleep tend to experience decreased concentration, slow reflexes, and an increased risk of fatigue while driving. The aim of this research was to determine the relationship between sleep quality and safety riding behavior among online motorcycle taxi drivers in Ponorogo Regency.*

*His type of research uses a correlative method with a cross-sectional approach with a population of 250 and a sample of 50 online warok ojek drivers in Ponorogo Regency who were taken by purposive sampling with instruments using a questionnaire. Data analysis was performed using the Maan-Withney statistical test with a p value  $(0.002) < \alpha (0.05)$ .*

*The results showed 37 respondents (74%) experienced poor quality and 40 respondents (80%) experienced unsafe safety riding behavior. the conclusion of this study is H1 is accepted, which means that there is a relationship between sleep quality and safety riding behavior in warok online motorcycle taxi drivers in Ponorogo Regency. Drivers need to add insight into the importance of good sleep quality.*

***Keywords: Sleep Quality, Safety Riding Behavior***

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
BAB I 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Keaslian Penelitian .....	6
BAB 2 TINJAUAN TEORI.....	11
2.1 Kualitas Tidur.....	11
2.2 Teori <i>Safety Riding</i> .....	20
2.3 Teori Pengendara .....	23
2.4 Teori Ojek Online.....	25
2.5 Kerangka Teori .....	26
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
.....	27
3.1 Kerangka Konseptual .....	27
3.2 Hipotesis Penelitian .....	28
BAB 4 METODE PENELITIAN .....	29
4.1 Desain Penelitian .....	29
4.2 Kerangka Operasional .....	30
4.3 Populasi,Sample,Sampling .....	31
4.3.1 Populasi .....	31
4.3.2 Sample .....	31
4.3.3 Sampling.....	32

4.4 Variabel Penelitian .....	32
4.4.1 Variabel Independen .....	33
4.4.2 Variabel Dependen.....	33
4.5 Definisi Operasional .....	33
4.6 Instrumen Penelitian .....	35
4.7 Lokasi dan Waktu penelitian.....	37
4.7.1 Lokasi Penelitian .....	37
4.7.2 Waktu Penelitian .....	37
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	37
4.8.1 Prosedur Pengumpulan Data .....	37
4.8.2 Pengolahan Data .....	39
4.8.3 Analisa Data.....	41
4.9 Etika Penelitian.....	44
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	46
5.3 Hasil Penelitian.....	47
5.3 Karakteristik Data Khusus.....	49
5.4 Pembahasan .....	51
<b><u>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....</u></b>	<b>61</b>
6.1 Kesimpulan.....	61
6.2 Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi operasional Hubungan Kualitas Tidur dengan Perilaku <i>Safety Riding</i> pada Pengendara Ojek Online.....	33
Tabel 5.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia.....	45
Tabel 5.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	45
Tabel 5.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan lama bekerja menjadi driver.....	46
Tabel 5.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan mempunyai pekerjaan sampingan.....	46
Tabel 5.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur.....	47
Tabel 5.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan Perilaku <i>Safety Riding</i> .....	47
Tabel 5.7	Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kualitas Tidur dengan Perilaku <i>Safety Riding</i> pada Pengendara Ojek Online Warok di Kabupaten Ponorogo.....	48



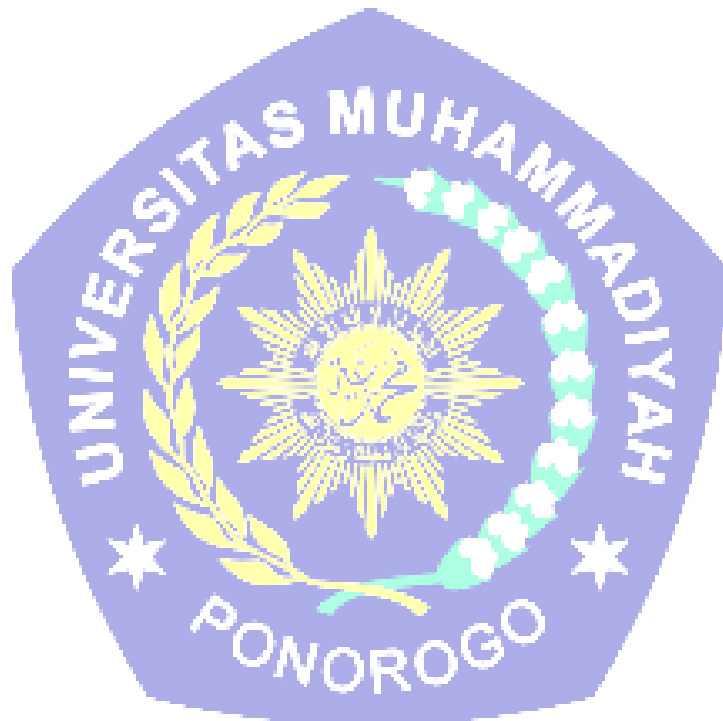
## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Hubungan Kualitas Tidur dengan Perilaku <i>Safety Riding</i> pada Pengendara Ojek Online.....	24
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Hubungan Kualitas Tidur dengan Perilaku <i>Safety Riding</i> pada Pengendara Ojek Online....	25
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan Kualitas Tidur dengan Perilaku <i>Safety Riding</i> pada Pengendara Ojek Online...	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan.....	66
Lampiran 2	<i>Informed Consent</i> .....	67
Lampiran 3	Instrumen Penelitian.....	69
Lampiran 4	Kegiatan Bimbingan.....	70



## DAFTAR SINGKATAN

**RPM** : Rancangan Peraturan Menteri

**GRS** : Global Status Report On Road Safety

**WHO** : World Health Organization

**PSQI** : Pihsburg Sleep Quality Index

**REM** : Rapid Eye Movement

**IDDC** : Indonesia Defensive Riding Center

