

ABSTRAK

PENGARUH KURANG TIDUR TERHADAP KEWASPADAAN DAN KETELITIAN

Yudi Mintarjaya, 2002. Pembimbing I : Pinandojo Djojosoewarno, dr.,Drs.,AIF.
Pembimbing II : DR. Iwan Budiman, dr.,MS,AIF.

Latar belakang: Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang untuk dapat melakukan aktifitas secara maksimal. Pada petugas penjaga malam khususnya, dengan kerja sampai larut malam dan mungkin sampai pagi akan mempengaruhi aktivitas dan kegiatan rutin sehari-hari. Dalam setiap pekerjaan tingkat kewaspadaan dan ketelitian sangat diperlukan untuk mendapatkan hasil kerja yang baik. Semua itu harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik dan tidur yang cukup agar tidak mengantuk.

Tujuan: Ingin mengetahui pengaruh kurang tidur terhadap kewaspadaan dan ketelitian.

Metode: Penelitian ini dilakukan pada 14 orang petugas penjaga malam yang berumur antara 30-68 tahun, dilakukan pengukuran kewaspadaan yaitu lamanya waktu yang di perlukan untuk menyelesaikan Jhonson-Pascal Test dalam detik. Dan pengukuran ketelitian dengan Addition Sheet Test yaitu banyaknya angka penjumlahan yang dapat di selesaikan selama 5 menit. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah kurang tidur. Analisis data memakai uji “t” berpasangan $\alpha = 0,01$.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian kewaspadaan setelah kurang tidur sebesar 402,71 detik lebih menurun daripada kewaspadaan sebelum kurang tidur sebesar 271,07 detik ($p < 0,01$). Ketelitian setelah kurang tidur sebesar 18,17 lebih menurun daripada ketelitian sebelum kurang tidur sebesar 34,05 ($p < 0,01$).

Kesimpulan: Pada 14 orang petugas jaga malam yang kurang tidur menurunkan kewaspadaan dari 271,07 detik menjadi 402,71 detik dan menurunkan ketelitian dari 34,05 menjadi 18,17.

Saran: Bagi para petugas jaga malam diharapkan untuk menyesuaikan waktu tidur yang cukup agar tidak mengantuk sehingga kewaspadaan maupun ketelitian tetap baik dan bisa bekerja dengan baik.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SLEEP DEPRIVATION ON ALERTNES AND PRECISION

Yudi Mintarjaya, 2002. Tutor I : Pinandojo Djojosoewarno, dr.,Drs, AIF.
Tutor II: DR.Iwan Budiman, dr., MS,AIF.

Background : Good physical condition is very important for everybody to get maximum activity, especially for night watchers, good the job until lately and maybe until morning, it will effect to their activity and daily job. In every job, alertness and precision is very very important to get a good result but it has to be a good physical condition and enough sleep.

Objectives : This study was to know the effect of sleep deprivation on alertness and precision.

Methods : This study was measuring the 14 night watchers age of 30-68 years old, measuring alertness which means prolonged time to finish Jhonson-Pascal Test in seconds and measuring precision with Addition Sheet Test which means how many counts is finished in 5 minutes. This measuring is done before and after sleep deprivation. The statistical analysis used paired “ student t ” test ($\alpha=0,01$).

Results : Based on the result of alertness study after sleep deprivation of 402,71 seconds is lower than before sleep deprivation is 271,07 seconds ($p<0,01$). Precision after sleep deprivation of 18,17 is lower than precision before sleep deprivation is 34,05 ($p<0,01$).

Conclusions : In 14 night watchers with sleep deprivation will decreased the alertness from 271,07 seconds to 402,71 seconds and the precision from 34,05 to 18,17.

Recommendations : The night watchers are suggested to get enough for avoiding unsleep states, so they can work very good with good alertness and precision.

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian	2
1.4. Kegunaan Penelitian	2
1.5. Kerangka Penelitian dan Hipotesis	2
1.6. Metode Penelitian	3
1.7. Lokasi dan Waktu	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Definisi Tidur	4
2.2. Siklus tidur normal	7
2.3. Hubungan antara tidur dengan kesehatan dan umur	11
2.4. Waktu yang dibutuhkan untuk tidur	12
2.5. Gangguan Tidur	13
2.5.1. Disomnia	13
2.5.2. Parasomnia	15
2.6. Kewaspadaan dan Ketelitian	16
2.6.1. Jhonson-Pascal Test	17
2.6.2. Addition Sheet Test	17
2.7. Hubungan kurang tidur dengan kewaspadaan dan ketelitian	18
BAB III BAHAN DAN METODE PENELITIAN	
3.1. Subjek Penelitian	20
3.2. Alat-alat yang digunakan	20
3.3. Metode Penelitian	20
3.3.1. Variabel Perlakuan dan Variabel Respon	20
3.3.2. Prosedur Penelitian	21

BAB IV HASIL, PEMBAHASAN DAN PENGUJIAN HIPOTESIS PENELITIAN	
4.1. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	24
4.2. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	26
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	27
5.2. Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN.....	29
RIWAYAT HIDUP.....	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1. Hasil Jhonson-Pascal Test	24
Tabel 4.2. Hasil Addition Sheet Test	25

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Siklus tidur normal pada berbagai usia	9

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1. Formasio Retikularis Pusat Tidur dan Terjaga sadar.....	5
Bagan 2.2. Hubungan kurang tidur dengan kewaspadaan dan ketelitian.....	19

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Jhonson-Pascal Test	29
Lampiran 2. Lembar Addition Sheet Test.....	30
Lampiran 3. Lembar Kerja Subjek Penelitian	31
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Subjek Penelitian	59