

ABSTRAK

PENGARUH KURANG TIDUR TERHADAP KEWASPADAAN DAN KETELITIAN PADA PRIA DEWASA

Hanugra Julius Sayoga, 2008. Pembimbing I: Pinandojo Djojosoewarno, dr.,Drs.,AIF

Kebugaran fisik sangat diperlukan dalam menjalani aktivitas sehari-hari secara maksimal. Pada setiap orang waktu tidur yang kurang dapat mempengaruhi kebugaran fisik demikian juga pada pria dewasa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kurang tidur terhadap kewaspadaan dan ketelitian pada pria dewasa. Penelitian ini dilakukan pada 30 pria dewasa yang berumur antara 18-39 tahun. Pengukuran kewaspadaan yaitu lamanya waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan *jhonson-pascal test* dalam detik. Pengukuran ketelitian dilakukan dengan *addition sheet test* yaitu banyaknya penjumlahan yang dapat diselesaikan selama 1 menit sebanyak 5 kali. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah kurang tidur. Penelitian ini bersifat prospektif eksperimental sungguhan dengan memakai rancangan percobaan acak lengkap dan bersifat komparatif dengan memakai rancangan pra tes dan pos tes. Analisis data menggunakan uji 't' berpasangan $\alpha = 0,01$. Berdasarkan hasil penelitian kewaspadaan setelah kurang tidur sebesar 173,8 detik lebih menurun daripada sebelum kurang tidur sebesar 141,5 detik ($p < 0,01$). Ketelitian setelah kurang tidur sebesar 46,07 lebih menurun daripada ketelitian sebelum kurang tidur sebesar 54,27 ($p < 0,01$). Dapat disimpulkan bahwa pada 30 pria dewasa yang kurang tidur menurunkan kewaspadaan dari 141,5 detik menjadi 173,8 detik dan menurunkan ketelitian dari 54,27 menjadi 46,07.

Kata kunci: kurang tidur, kewaspadaan, ketelitian, *jhonson-pascal test*, *addition sheet test*

ABSTRACT

THE EFFECT OF SLEEP DEPRIVATION ON ALERTNESS AND PRECISION IN ADULT MAN

Hanugra Julius Sayoga, 2008. Tutor I : Pinandojo Djojosoewarno, dr., Drs., AIF

Physical fitness is very important to make our daily activity to be maximum. In every people sleep time that less from normal can influence the physical fitness especially in adult man. The objective of this study is to know the effect of sleep deprivation on alertness and precision in adult man. This study have been done at 30 adult man, the age between 18-39 years old. The measurement for alertness means prolonged time to finish Jhonson-Pascal Test in seconds. The mesurement for precision means how many counts had been finished in a minute for 5 times. This measurement have been done before and after sleep deprivation. The character for this research are true experimental design with complete random attempt design and comparatif with pra test and post test design. The statistical analysis used paired “t” test ($\alpha=0,01$). Based on the result of alertness study after sleep deprivation that 173,8 seconds is lower than before sleep deprivation that 141,5 seconds ($p<0,01$). The precision after sleep deprivation that 46,07 is lower than precision before sleep deprivation that 54,27 ($p<0,01$). The conclution was in adult man who get sleep deprivation will decreased the alertness from 141,5 seconds to 173,8 seconds and the precision from 54,27 to 46,07.

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL

LEMBAR PERSETUJUAN

SURAT PERNYATAAN

ABSTRAK iii

ABSTRACT iv

KATA PENGANTAR v

DAFTAR ISI vii

DAFTAR TABEL x

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR LAMPIRAN xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang 1

1.2. Identifikasi Masalah 1

1.3. Maksud dan Tujuan 2

 1.3.1. Maksud 2

 1.3.2. Tujuan 2

1.4. Kegunaan Penelitian 2

1.5. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian 2

 1.5.1. Kerangka Pemikiran 2

 1.5.2. Hipotesis Penelitian 3

1.6. Metode Penelitian 3

1.7. Lokasi dan Waktu 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tidur 4

2.2. Hubungan antara Tidur dengan Umur 7

2.3. Waktu Tidur yang Dibutuhkan	8
2.4. Gangguan Tidur	8
2.4.1. Gangguan Tidur Primer	8
2.4.1.1. Disomnia	8
2.4.1.1.1. Insomnia Primer	9
2.4.1.1.2. Hiperinsomnia Primer	9
2.4.1.1.3. Narkolepsi	9
2.4.1.1.4. Gangguan Tidur yang Berhubungan dengan Pernafasan	9
2.4.1.1.5. Gangguan Tidur <i>Circadian Rhythm</i>	10
2.4.1.1.6. Disomnia yang Tidak Spesifik	10
2.4.1.2. Parasomnia	10
2.4.1.2.1. Mimpi Buruk	10
2.4.1.2.2. Serangan tidur	11
2.4.1.2.3. Tidur Berjalan	11
2.4.2. Gangguan Tidur Berhubungan dengan Gangguan Mental Lainnya	11
2.4.3. Gangguan Tidur pada Kondisi Kesehatan Umum	12
2.4.4. Gangguan Tidur yang Disebabkan oleh Zat	12
2.5. Formasio Retikularis	12
2.6. <i>Reticular Activating System</i> (RAS)	13
2.7. Kewaspadaan dan Ketelitian	14
2.7.1. Definisi	14
2.7.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kewaspadaan dan Ketelitian	14
2.8. <i>Jhonson-Pascal Test</i>	14
2.9. <i>Addition Sheet Test</i>	15
2.10. Hubungan Kurang Tidur terhadap Kewaspadaan dan Ketelitian	15

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Subjek Penelitian	16
3.2. Alat – alat yang Digunakan	16
3.3. Metode Penelitian	16
3.3.1. Variabel Perlakuan dan Variabel Respon	16

3.3.2. Prosedur Penelitian	17
3.3.3. Analisis data.....	18

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian.....	19
4.2. Pengujian Hipotesis Percobaan.....	22
4.3. Pembahasan	23

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN I.....	26
LAMPIRAN II.....	27
LAMPIRAN III	28
LAMPIRAN IV	29
LAMPIRAN V	30
RIWAYAT HIDUP	35

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil <i>Jhonson-Pascal Test</i>	19
Tabel 4.2 Hasil <i>Addition Sheet Test</i>	21
Tabel Analisis Data Jhonson-Pascal Test	31
Tabel Analisis Data Addition Sheet Test.....	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Gelombang Tidur, Tekanan Darah, Frekuensi Pernafasan, Denyut Nadi, dan Pergerakan Tubuh pada Waktu Tidur.....	6
Gambar 2.2 Siklus Tidur pada berbagai usia	7

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran I. Lembar <i>Jhonson-Pascal Test</i>	26
Lampiran II. Lembar <i>Addition Sheet Test</i>	27
Lampiran III. Lembar Kerja Kewaspadaan.....	28
Lampiran IV. Lembar Kerja Ketelitian.....	29
Lampiran V. Lembar Persetujuan Subjek Penelitian.....	30