

ABSTRAK

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA SEMESTER 6 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN MARANATHA

Maria Thania Mahardhika, 1610069

Pembimbing 1 : Ade Kurnia Surawijaya, dr., Sp.KJ

Pembimbing 2 : Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes.

Tidur adalah kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang untuk memulihkan tubuh agar bisa berfungsi normal setelah melakukan aktivitas harian. Kualitas tidur dan kuantitas tidur yang baik akan memengaruhi pola tidur. Salah satu variabel yang memengaruhi kualitas tidur adalah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* meliputi perilaku dan faktor lingkungan yang meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah mempelajari hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha. Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan desain potong lintang. Penelitian dilakukan terhadap 154 orang mahasiswa. Pengukuran *sleep hygiene* menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI). Kualitas tidur dinilai menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square* ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur ($p=0,00$). Nilai OR= 17,5 menunjukkan bahwa seseorang dengan *sleep hygiene* buruk berisiko 17,5 kali memiliki kualitas tidur yang buruk. Simpulan dari penelitian ini adalah *sleep hygiene* berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

Kata kunci: *sleep hygiene*, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

CORRELATION BETWEEN SLEEP HYGIENE AND QUALITY OF SLEEP ON SIXTH SEMESTER MEDICAL FACULTY STUDENTS IN MARANATHA CHRISTIAN UNIVERSITY

Maria Thania Mahardhika, 1610069

First Supervisor : Ade Kurnia Surawijaya, dr., Sp.KJ

Second Supervisor : Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes.

Sleep is essential for restoring the human body to normal function following all-day activities. Good quality and quantity of sleep could affect the sleep pattern. Sleep hygiene remains a significant part of having a good sleep. Sleep hygiene consists of behavior and environmental factors that could improve sleep quality. This study was aimed to evaluate the relationship between sleep hygiene and sleep quality among the 6th-semester students in the Faculty of Medicine, Maranatha Christian University. The study design was an analytical observational cross-sectional study. This study included 154 subjects. Sleep hygiene and sleep quality were measured using the Sleep Hygiene Index (SHI) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, respectively. The data were analyzed by the chi-square statistical test ($\alpha = 0.05$). The result suggested there was a relationship between sleep hygiene and sleep quality ($p = 0.00$). The odds ratio value of 17.5 indicated that someone with poor sleep hygiene had a 17,5 risk of having poor sleep quality. It can be concluded that sleep hygiene was related to sleep quality among 6th-semester students in the Faculty of Medicine, Maranatha Christian University.

Keywords: *sleep hygiene, sleep quality, medical students*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	1
1.3 Tujuan Karya Tulis Ilmiah	3
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tidur	6
2.1.1 Definisi Tidur	6
2.1.2 Jenis-jenis Tidur	6
2.1.3 Fisiologi Tidur	9
2.1.4 Kualitas Tidur	9
2.1.5 Manfaat Tidur	10
2.1.6 Kebutuhan Tidur	10
2.1.7 Faktor yang Memengaruhi Tidur	11
2.1.8 Alat Ukur Kualitas Tidur	12
2.2 <i>Sleep Hygiene</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	12
2.2.2 Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	13
2.2.3 Alat Ukur <i>Sleep Hygiene</i>	15
2.2.4 Pengaruh <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur	15

BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1 Alat dan Bahan Penelitian	16
3.2 Subjek Penelitian.....	16
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
3.4 Besar sampel	16
3.5 Rancangan Penelitian	16
3.5.1 Desain Penelitian	16
3.5.2 Variabel Penelitian	17
3.5.3 Definisi Operasional.....	17
3.6 Prosedur Penelitian.....	18
3.6.1 Kriteria Subjek Penelitian	18
3.7 Analisis Data	18
3.7.1 Hipotesis Statistik.....	18
3.7.2 Kriteria Uji	19
3.8 Aspek Etik Penelitian.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	20
4.2 Pembahasan	21
4.3 Pengujian Hasil Hipotesis	24
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	25
5.1 Simpulan.....	25
5.2 Saran.....	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	29
RIWAYAT HIDUP	41

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Durasi Tidur yang Dianjurkan	10
Tabel 2.2 Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i>	16
Tabel 4.1 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Status, Tempat Tinggal	20
Tabel 4.2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Kualitas Tidur dan <i>Sleep Hygiene</i>	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Ethic</i>	29
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	30
Lampiran 3 Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i>	31
Lampiran 4 Kuesioner PSQI.....	32
Lampiran 5 Tabel Data Penelitian.....	36
Lampiran 6 Hasil Uji Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dan Kualitas Tidur.....	40

