

ABSTRAK

PENGARUH SUSU FORMULA HANGAT TERHADAP GANGGUAN KUALITAS TIDUR PADA PRIA DEWASA MUDA

Verine Angeline, 2020

Pembimbing 1 : dr. Harijadi Pramono, M.Kes

Pembimbing 2 : dr. Grace Puspasari, M.Gizi

Tidur adalah kebutuhan fisiologis yang penting bagi manusia. Gangguan tidur dapat disebabkan akibat *stress* situasional seperti masalah keluarga, di tempat kerja atau belajar dan dapat berdampak mengantuk pada siang hari sehingga akan menurunkan aspek konsentrasi dan memori yang diperlukan untuk dewasa muda khususnya mahasiswa. Susu diketahui mengandung asam amino *tryptophan* yang dapat menyebabkan rasa mengantuk atau tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bahwa susu formula hangat memperbaiki gangguan kualitas tidur ada pria dewasa muda. Penelitian ini bersifat eksperimental quasi dengan data penelitian diambil dari kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). Subjek penelitian adalah 13 orang pria dewasa muda yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan susu formula (100 mg *tryptophan*) hangat (40°C) 2 jam sebelum tidur selama 3 hari pada subjek penelitian. Hasil uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan data tidak terdistribusi normal sehingga dilanjutkan dengan uji *Willcoxon* ($\alpha = 0,05$). Didapatkan hasil 9 orang mengalami penurunan skor PSQI, tidak ada yang mengalami peningkatan skor PSQI, dan 4 orang tidak mengalami perubahan skor PSQI setelah dan sebelum pemberian intervensi dengan nilai p adalah 0,007 yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan. Simpulannya adalah susu formula hangat memperbaiki gangguan kualitas tidur pada pria dewasa muda.

Kata kunci : kualitas tidur, pria dewasa muda, susu formula hangat

ABSTRACT

THE EFFECT OF WARM FORMULA MILK ON SLEEP QUALITY DISTURBANCES IN YOUNG ADULT MEN

Verine Angeline, 2020

1st Tutor : dr. Harijadi Pramono, M.Kes

2nd Tutor : dr. Grace Puspasari, M.Gizi

Sleep is an important physiological need for humans. Sleep disturbance can be caused by situational stress such as family problems, at work or study places and can be sleepy during the day so that will reduce the aspects of concentration and memory needed for young adults, especially students. Milk is known contain the amino acid tryptophan which cause drowsiness or sleep. The purpose of this study was to determine that warm formula milk improves sleep quality disturbance in young adult men. This research is a quasi experimental with research data taken from the PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The research subjects were 13 young adult men who met the criteria for the research subject. This research was conducted by giving warm (40°C) formula milk (100 mg tryptophan) 2 hours before bedtime for 3 days to the research subjects. The result of the data normality test using the Shapiro-Wilk showed that the data were not normally distributed, so it was continued with the Willcoxon test ($\alpha = 0,05$). The result found that 9 people experienced a decrease PSQI score, none experienced an increase PSQI scores, and 4 people did not experience change in PSQI score after and before the intervention with the p value is 0,007, which means that there is a very significant difference. The conclusion is that warm formula milk improves disturbed sleep quality in young adult males.

Keyword : *sleep quality, young adult men, warm formula milk*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Susu	6
2.2 Pengertian Tidur	7
2.3 Fisiologi Tidur	7
2.4 Klasifikasi Tidur	10
2.5 Kualitas Tidur	14
2.6 Gangguan Tidur	15
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Alat dan Bahan Penelitian	18
3.1.1 Alat Penelitian	18
3.1.2 Bahan Penelitian	18
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	18
3.3 Rancangan Penelitian	18

3.3.1	Desain Penelitian	18
3.3.2	Variabel Penelitian	19
3.3.3	Definisi Operasional	19
3.1	Subjek Penelitian	19
3.2	Ukuran Sampel	20
3.3	Prosedur	21
3.6.1	Prosedur Penelitian	21
3.6.2	Prosedur Pembuatan Susu	21
3.4	Analisis Data	21
3.7.1	Metode Analisis	21
3.7.2	Kriteria Uji	22
3.7.3	Hipotesis Statistik	22
3.7.4	Etik Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		23
4.1	Hasil Penelitian	23
4.2	Pembahasan	24
4.3	Pengujian Hipotesis Penelitian	26
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		27
5.1	Simpulan	27
5.2	Saran	27
DAFTAR PUSTAKA		28
LAMPIRAN		32
RIWAYAT HIDUP		42

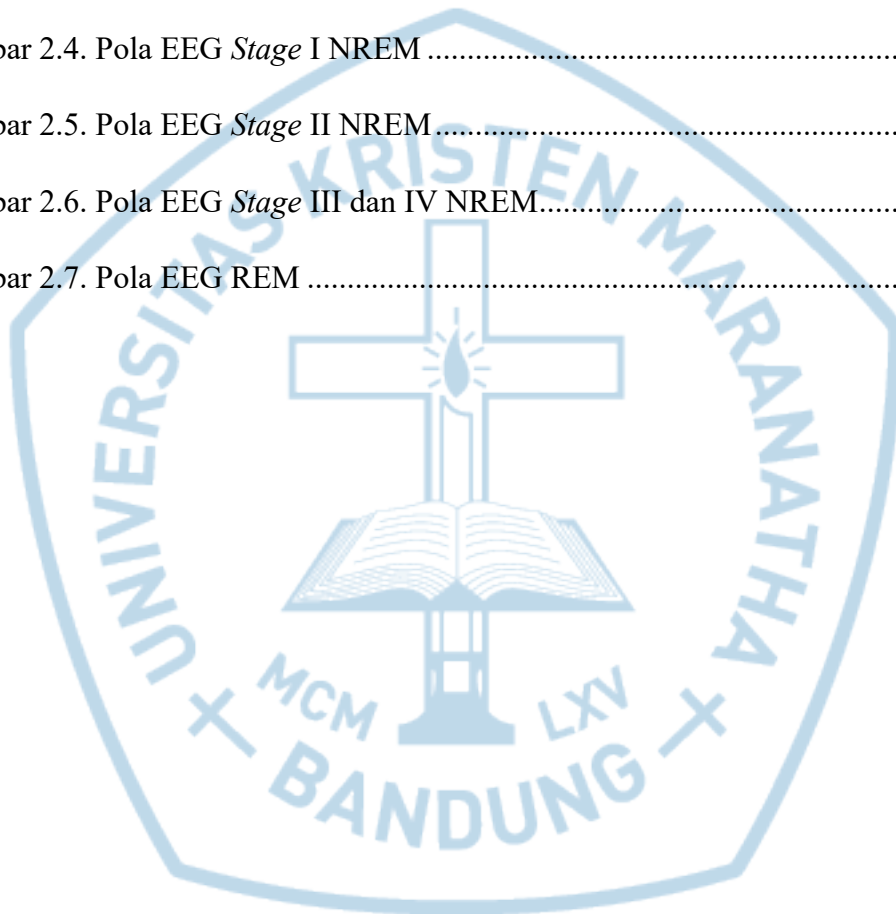
DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel Stadium Tidur dan Pola EEG.....	14
Tabel 2.2. Klasifikasi Gangguan tidur	15
Tabel 4.1. Uji Normalitas Data	23
Tabel 4.2. Uji Statistik <i>Willcoxon</i>	24



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Anatomi Otak Manusia yang Mengatur Tidur	8
Gambar 2.2. Jalur Sintesis <i>Melatonin</i>	9
Gambar 2.3. Peran dan Fungsi Utama <i>Melatonin</i> pada Manusia.....	10
Gambar 2.4. Pola EEG <i>Stage I</i> NREM	11
Gambar 2.5. Pola EEG <i>Stage II</i> NREM.....	12
Gambar 2.6. Pola EEG <i>Stage III</i> dan <i>IV</i> NREM.....	13
Gambar 2.7. Pola EEG REM	13



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Etik Penelitian	32
Lampiran 2 Lembar <i>Informed Consent</i>	33
Lampiran 3 Kuesioner PSQI	34
Lampiran 4 Hasil Skor Kuesioner PSQI	39
Lampiran 5 Hasil Uji Statistik	40
Lampiran 6 Dokumentasi	41

