

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2019-2021**

SKRIPSI

Oleh

EKLESIA STEFANI ANGELINA

1961050149



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2023**

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2019-2021**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia

Oleh

EKLESIA STEFANI ANGELINA

1961050149



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2023**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eklesia Stefani Angelina
NIM : 1961050149
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul “HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2019-2021” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang dicantumkan dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 17 Juli 2023



Eklesia Stefani Angelina



**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2019-2021**

Oleh:

Nama : Eklesia Stefani Angelina
NIM : 1961050149
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 17 Juli 2023

Menyetujui,
Pembimbing

dr. Fransiskus Harf Poluan, Sp. THT-KL
NIDN: 0329058004

Ketua Program Studi
Sarjana Pendidikan Dokter

dr. Theza E.A. Pellondo'u P., Sp.KF

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia



Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K)





**UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 17 Juli 2023 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Eklesia Stefani Angelina
NIM : 1961050149
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul "HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA ANGKATAN 2019-2021" oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. dr. Theza E.A. Pellondo'u P., Sp.KF	Sebagai Dosen Penguji I	
2. dr. Fransiskus Harf Poluan, Sp. THT-KL	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 17 Juli 2023



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA

Pernyataan dan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eklesia Stefani Angelina
NIM : 1961050149
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis tugas akhir : Skripsi
Judul : Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen
Indonesia Angkatan 2019-2021

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain dan apabila saya mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non eksklusif Tanpa Royalti kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta

Apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Dibuat di Jakarta
Pada 17 Juli 2023
Yang Menyatakan,



Eklesia Stefani Angelina

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat, anugerah, kasih dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2019-2021”.

Penelitian ini dibuat dan disusun sebagai tugas akhir penulis, serta sebagai syarat yang harus dipenuhi guna menempuh Sidang Ujian Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia (FK UKI).

Dalam penulisan skripsi ini, penulis juga menyadari tidak sedikit kendala dan halangan yang dihadapi penulis. Penulis juga menyadari bahwa skripsi masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat kekurangan yang disebabkan keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh penulis. Namun berkat bantuan dan kontribusi dari berbagai pihak maka penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.

Selama belajar di Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, FK UKI, penulis mendapat banyak ilmu dan pelajaran yang bermanfaat bagi kehidupan serta wawasan penulis. Dalam proses pembuatan skripsi ini, penulis banyak dibantu dan diberi arahan, dukungan serta semangat oleh orang-orang disekitar penulis.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua tercinta Ibu Franisca Dewi Gultom dan Bapak Saut Tohap Pakpahan, terimakasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang selalu diberikan, orang tua saya adalah alasan saya mampu berjuang dalam menuntut ilmu dan menempuh pendidikan, juga untuk saudari-saudari saya yakni kakak saya Kak Eksa Rettania Krista dan adik saya Ellena Putri Kalia, terimakasih atas seluruh doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis.

2. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, dr. Danny E. J. Luhulima, Sp. PK, dr. Desy Ria Simanjuntak, M.Kes, dan dr. Erida Manalu, Sp. PK selaku Wakil Dekan Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia yang telah membuat kebijakan-kebijakan yang turut membantu kelancaran proses Pendidikan penulis.
4. dr. Theza E.A. Pellondo'u P., Sp.KF selaku Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia dan selaku dosen penguji sidang skripsi yang telah meluangkan waktu dalam memberi arahan penyusunan skripsi. Beserta seluruh jajaran dosen pengajar yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan kepada penulis
5. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si., M.Si, selaku Ketua Tim Skripsi beserta anggota Tim Skripsi yang telah mengkoordinir pembagian dosen pembimbing, dosen penguji dan menyusun Buku Pedoman Penulisan dan Penilaian Skripsi sebagai pedoman dalam penulis menyusun skripsi.
6. dr. Fransiskus Harf Poluan, Sp.THT-KL selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, kesabaran serta pikiran dan selalu memberi arahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi.
7. Alm. dr. Moskwadina Gultom, M.Pd. Ked, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing selama program studi pendidikan sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
8. Bagian Rekam Medis RSUD UKI yang telah membantu saya dalam usaha memperoleh data yang saya butuhkan untuk keperluan skripsi ini.
9. Sahabat saya Ester Vania Nainggolan yang sudah memberikan doa dan dukungan kepada penulis untuk penyelesaian skripsi.

Akhir kata, saya berharap Tuhan berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, 17 Juli 2023



Pengkhotbah 3: 11

“Ia membuat segala sesuatu indah pada waktunya, bahkan Ia memberikan kekekalan dalam hati mereka. Tetapi manusia tidak dapat menyelami pekerjaan yang dilakukan Allah dari awal sampai akhir.”

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
ABSTRAK.....	xviii
ABSTRACT.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Metodologi.....	4
1.4.2 Maanfaat Untuk Peneliti.....	4
1.4.3 Maanfaat Untuk Institusi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Tidur.....	6
2.1.1 Definisi Tidur	6
2.1.2 Siklus Tidur.....	6
2.1.3 Fungsi Tidur	9
2.1.4 Fisiologi Tidur	11

2.2 Kualitas Tidur	13
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	13
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	14
2.2.3 Alat Ukur Kualitas Tidur	14
2.3 <i>Sleep Hygiene</i>	15
2.3.1 Definisi <i>Sleep Hygiene</i>	15
2.3.2 Komponen <i>Sleep Hygiene</i>	16
2.3.3 Alat Ukur <i>Sleep Hygiene</i>	22
2.4 Pengaruh <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Kualitas Tidur	23
2.5 Kerangka Teori	24
2.6 Kerangka Konsep.....	24
2.7 Hipotesis	24
2.7.1 Hipotesis Nol (H_0)	24
2.7.2 Hipotesis Kerja (H_1)	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Jenis Penelitian Dan Rancangan Penelitian.....	25
3.2 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	25
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	25
3.3.1 Populasi Penelitian	25
3.3.2 Sampel Penelitian	25
3.4 Kriteria Sampel.....	27
3.4.1 Kriteria Inklusi	27
3.4.2 Kriteria Eksklusi	27
3.5 Metode Pengumpulan Data	27
3.6 Definisi Operasional.....	28
3.7 Metode Pengolahan Dan Analisis Data.....	31
3.7.1 Pengolahan Data	31
3.7.2 Analisis bivariat.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Karakteristik Responden Penelitian.....	33
4.1.2 Hasil Analisis Univariat.....	34

4.1.3 Hasil Analisis Bivariat	35
4.2 Pembahasan	36
4.2.1 Kualitas Tidur	36
4.2.2 <i>Sleep Hygiene</i>	36
4.2.3 Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	46



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional dan Skala Ukur.....	28
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Angkatan.....	34
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur.....	34
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kualitas Tidur	34
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan <i>Sleep Hygiene</i>	35
Tabel 4. 6 Korelasi Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur	35



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1** Perkembangan status tidur dalam satu malam pada dewasa muda. .. 7
- Gambar 2. 2** Aktivitas EEG karakteristik dari masing-masing dari empat tahap tidur NREM 9



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	24
Bagan 2. 2 Kerangka Konsep	24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	46
Lampiran 2 Penilaian PSQI dan SHI	51
Lampiran 3 Hasil Pengolahan Data dengan SPSS	53



DAFTAR SINGKATAN

EEG	Elektroensefalogram
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
SWS	<i>Slow Wave Sleep</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
PS	<i>Paradoxical Sleep</i>
ATP	<i>Adenosin Trifosfat</i>
GHRH	<i>Growth Hormone-Releasing Hormone</i>
GABA	<i>GHRH-Receptive Aminobutyric Acid</i>
BDNF	<i>Brain-Derived Neurotrophic Factor</i>
NO	<i>Nitrogen Monoksida</i>
TST	<i>Total Sleep Time</i>
SOL	<i>Sleep Onset Latency</i>
TWT	<i>Total Wake Time</i>
SE	<i>Sleep Efficiency</i>
FK UKI	Fakultas Kedokteran Universitas Kritis Indonesia
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
NSF	<i>National Sleep Foundation</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>
SCN	<i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
SHI	<i>Sleep Hygiene Index</i>
SHST	<i>The Sleep Hygiene Self-Test</i>

SHAPS	<i>The Sleep Hygiene Awareness and Practice Scale</i>
OSA	<i>Obstructive Sleep Apnea</i>
SPSS	<i>Statistical Package for The Social Science</i>



ABSTRAK

Tidur merupakan proses fisiologi yang sangat signifikan dalam hidup, sehingga terganggunya tidur bisa menimbulkan dampak yang serius pada kesehatan baik fisik maupun mental. Dalam upaya mempromosikan tidur, Sleep hygiene merupakan seperangkat perilaku yang diyakini memiliki dampak positif pada kualitas dan kuantitas tidur. Mahasiswa adalah individu yang paling riskan memiliki kualitas tidur buruk maupun gangguan pada tidur karena tuntutan pendidikan dan padatnya jadwal. Oleh sebab itu, kebiasaan perilaku sleep hygiene dapat digunakan untuk menghindari risiko kekurangan tidur pada mahasiswa kedokteran yang dapat mempengaruhi kehidupan dan kegiatan sehari-hari seperti belajar dan sosial. Analisis korelatif dengan desain cross-sectional (potong lintang) adalah jenis penelitian yang digunakan. Penelitian ini bertempat di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia pada bulan januari 2023 sampai pada bulan february 2023, sampel yang didapatkan sebanyak 81 responden. Berikut adalah hasil penelitian dengan proporsi tertinggi: jenis kelamin perempuan 72.8%, umur 20 tahun 28.4%, kualitas tidur buruk 56.8%, *sleep hygiene* sedang 64.2%. Didapatkan nilai $p < 0.005$ memiliki arti bahwa adanya makna hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ($p < 0.05$). Uji *Spearman* koefisien korelasi mendapatkan hasil 0.305 yaitu korelasi positif dengan kekuatan korelasi yang lemah.

Kata Kunci: *Sleep Hygiene*, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Sleep is a very significant physiological process in life, so sleep disturbance can have a serious impact on both physical and mental health. In an effort to promote sleep, sleep hygiene is a set of behaviors that are believed to have a positive impact on the quality and quantity of sleep. Students are individuals who are most at risk for having poor sleep quality and sleep disturbances due to educational demands and busy schedules. Therefore, sleep hygiene behavior habits can be used to avoid the risk of sleep deprivation in medical students which can affect life and daily activities such as learning and social activities. Correlative analysis with a cross-sectional design (cross-sectional) is the type of research used. This research took place at the Faculty of Medicine, Christian University of Indonesia from January 2023 to February 2023, a sample of 81 respondents was obtained. Following are the results of the study with the highest proportion: female sex 72.8%, age 20 years 28.4%, poor sleep quality 56.8%, moderate sleep hygiene 64.2%. It was found that a p value of 0.005 meant that there was a significant relationship between sleep hygiene and sleep quality ($p < 0.05$). The Spearman test for the correlation coefficient is 0.305, which is a positive correlation with a weak correlation strength.

Keywords: Sleep Hygiene, Sleep quality

