



**HUBUNGAN PENGGUNAAN LAMPU KETIKA TIDUR
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2017**

SKRIPSI

Maria Yunita Priska Mali

1461050220

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2017**



**HUBUNGAN PENGGUNAAN LAMPU KETIKA TIDUR
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2017**

**SKRIPSI
PENELITIAN**

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran UKI
sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

Maria Yunita Priska Mali

1461050220

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2017**

**HUBUNGAN PENGGUNAAN LAMPU KETIKA TIDUR
DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
ANGKATAN 2017**

**Diajukan Ke Fakultas Kedokteran UKI
Sebagai Pemenuhan Salah Satu Syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran**

**Maria Yunita Priska Mali
1461050220**

Telah disetujui oleh Pembimbing
20 Februari 2018

(dr. Sontang Simamora,MS,MM)
NIP : 881 312

Mengetahui,

(Prof. Dra. Rondang R. Soegianto, M.Sc., Ph.D)
Ketua Tim SKRIPSI
NIP : 99146

PERNYATAAN ORISINALITAS

Nama Mahasiswa : Maria Yunita Priska Mali

NIM : 1461050220

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa Skripsi berjudul **Hubungan Penggunaan Lampu Ketika Tidur dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2017** adalah betul- betul karya sendiri . Hal – hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut telah diberi tanda citation dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik

Jakarta, 20 Februari 2018

Yang membuat pernyataan ,

(Maria Yunita Priska Mali)

Nim : 1461050220

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Universitas Kristen Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Maria Yunita Priska Mali

NIM : 1461050220

Program studi : Sarjana Kedokteran

Fakultas : Kedokteran

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Indonesia bebas royalti non eksklusif (Non Exclusive royalty free right) atas karya ilmiah yang berjudul : **Hubungan Penggunaan Lampu Ketika Tidur dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2017.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti non eksklusif ini Universitas Kristen Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di Jakarta

Pada tanggal 20 Februari 2018

Yang menyatakan

(Maria Yunita Priska Mali)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat dan bimbingannya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang berjudul “ Hubungan Penggunaan Lampu Ketika Tidur dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2017 “ ini disusun sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini bukan hanya karena upaya penulis sendiri melainkan berkat bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr.Marwito Wiyanto, M.Biomed, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia
2. Prof.Dra.Rondang R Soegianto,M.Sc.,Ph.D.,selaku ketua tim skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia
3. dr.Sontang Simamora,MS,MM selaku dosen pembimbing, yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing dalam penyusunan skripsi
4. Dra. Rahayu Yekti, M.Biomed selaku dosen penguji saat sidang skripsi
5. Dr.Sudung S.H Naingolan, MHSc, yang telah membimbing penulis menyelesaikan pengolahan data pada penulisan ini

6. Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Krisen Indonesia yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian
7. Dr.dr. Lili Indrawati, M.Kes sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membantu seluruh urusan akademik penulis
8. Adik- adik mahasiswa FK UKI angkatan 2017 yang telah bersedia menjadi responden penelitian
9. Kedua orang tua saya Siprianus Mali dan Prima Asa yang telah memberikan dukungan dan doa sehingga skripsi ini bisa selesai
10. Adik- adik saya Wiliam Mali dan Melan Mali yang memberikan dukungan dan semangatnya sehingga skripsi ini bisa terselesaikan
11. Elisabeth Natalia Balok Nahak, Dani Dias, Florentina Rahabeat dan Yurelia Sihombing yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat terbaik Base Camp Boge (Lita, Agnes, Noldi, Eca, Afri, Putu, Maria, Ligo, Indra) yang saling mengingatkan dan saling mensupport dalam penyusunan skripsi.
13. Sahabat Beetween Us (Stella, Yesi, Crista, Bella, Ka Yes, Lita) yang juga saling mendukung satu sama lain dalam penyusunan skripsi ini .
14. Sahabat SMA & SMP (Santi, Tika, Yuli , Novi, Ayu, Lia) yang selalu memberikan support dan motivasi dalam penyusunan skripsi
15. Teman Bimbingan skripsi Natasya Angel yang telah membantu dalam penyusunan skripsi

16. Semua pihak yang penulis tidak bisa ucapkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu penulis mohon maaf bila terdapat kesalahan penulisan atau kata-kata yang kurang berkenan di hati pembaca. Kritik dan saran dari pembaca sangat membantu sebagai masukan bagi penulis di kemudian hari. Semoga skripsi ini dapat memberi informasi yang bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, 20 Februari 2018
Penulis

(Maria Yunita Priska Mali)
NIM: 1461050220

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
I.3.1 Tujuan Umum.....	5
I.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
I.4.1 Manfaat Akademik	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Konsep Tidur.....	7
II.2 Kualitas Tidur	19

II.3 Melatonin	32
II.4 Hakikat Mahasiswa	40
II.5 Kerangka Teori	43
II.6 Kerangka Konsep	44
II.7 Hipotesis Penelitian	45
BAB III METODE PENELITIAN.....	46
III.1 Desain Penelitian	46
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	46
III.3 Populasi & Sampel	47
III.3.1 Populasi.....	47
III.3.2 Sampel.....	47
III.4 Kriteria Inklusi & Eksklusi.....	47
III.4.1 Kriteria Inklusi	47
III.4.2 Kriteria Eksklusi	48
III.5 Teknik Sampling.....	48
III.6 Estimasi Besar Sampel	49
III.7 Variabel Penelitian	50
III.8 Definisi Operasional & Skala Pengukuran	50
III.9 Instrument Penelitian	57
III.9.1 Validitas	58
III.9.2 Reabilitas.....	59
III.10 Teknik Pengumpulan Data	61
III.11 Rencana Pengolahan Data	62
III.12 Pengolahan & Analisis Data	63
III.12.1 Analisis Univariat	63

III.12.2 Analisis Bivariat	63
BAB IV HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	66
IV.1 Hasil Penelitian	66
IV.1.1 Hasil Analisis Univariat.....	66
IV.1.2 Hasil Analisis Bivariat.....	72
IV.2 Pembahasan	74
IV.2.1 Jenis Kelamin.....	74
IV.2.2 Penggunaan Lampu	74
IV.2.3 Kualitas Tidur.....	75
IV.2.4 Jenis Lampu	75
IV.2.5 Komponen Kualitas Tidur	75
IV.2.6 Hubungan Penggunaan Lampu Ketika Tidur dengan Kualitas Tidur	76
IV.2.8 Hubungan Jenis Lampu yang Digunakan dengan Kualitas Tidur	78
IV.3 Keterbatasan Penelitian	79
IV.3.1 Bias Penelitian	79
IV.3.2 Keterbatasan Pengumpulan Data.....	80
BAB V KESIMPULAN & SARAN	81
V.1 Kesimpulan.....	81
V.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
BIODATA MAHASISWA.....	91
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Definisi Operasional dan Skala Ukur.....	51
Tabel IV.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	66
Tabel IV.2 Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Lampu	67
Tabel IV.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Lampu.....	67
Tabel IV.4 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	68
Tabel IV.5 Distribusi Durasi Tidur Responden	68
Tabel IV.6 Distribusi Kualitas Tidur Subjektif.....	69
Tabel IV.7 Distribusi Latensi Tidur Responden	69
Tabel IV.8 Distribusi Efisiensi Tidur Responden	70
Tabel IV.9 Distribusi Gangguan Tidur	70
Tabel IV.10 Distribusi Disfungsi Aktivitas Responden	71
Tabel IV.11 Hubungan Penggunaan Lampu Ketika tidur dengan Kualitas Tidur.....	72
Tabel IV.12 Hubungan Jenis Lampu yang digunakan dengan Kualitas Tidur	73

DAFTAR BAGAN

BAB II.2 Kerangka Teori.....	43
BAB II.2 Kerangka Konsep.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar II.1 Tahapan Siklus Tidur.....	13
Gambar II. 2 Pengaturan Mekanisme Sekresi Tidur	15
Gambar II.3 Diagram homostat tidur dan waktu circadian.....	18
Gambar II.4 Diagram Mekanisme Sekresi Melatonin	34
Gambar II.5 Biosintesis Melatonin	37
Gambar II.6 Konsentrasi Melatonin.....	38
Gambar II.7 Hubungan Cahaya dengan Proses Tidur Secara Molekuler	39

DAFTAR SINGKATAN

- ACTH = Adrenal Corticotropin Hormone
BSR = Bulbar Synchronizing Regionals
GH = Growth Hormon
HIOMT = hydroxyindole-O-methyl transferase
LH = Lituening Hormon
LED = Light Emitting Diode
NAT = N-acetyltransferase
NREM = Non Rapid Eye Movement
PVN = Paraventricular Nucleus
PSQI = Pittsburgh Sleep Quality Index
RAS = Reticular Activating System
REM = Rapid Eye Movement
SCN = Suprachiasmatic Nucleus
TSH = Thyroid Stimulating Hormon

ABSTRAK

Hubungan Penggunaan Lampu Ketika Tidur dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Angkatan 2017

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah cahaya. Cahaya yang ada pada saat kita tidur akan menghambat kerja hormon melatonin yang merupakan hormon yang berperan penting dalam proses tidur dan kualitas tidur seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk membahas tentang hubungan penggunaan lampu ketika tidur dengan kualitas tidur pada Mahasiswa FK UKI Angkatan 2017 dengan menggunakan kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Penelitian menggunakan desain korelasional dan metode potong lintang. Sampel terdiri dari 70 responden. Dilakukan analisa hubungan penggunaan lampu dengan kualitas tidur dengan uji chi square. Hasil uji statistik didapatkan p- Value 0,000 ($p < 0,05$) hal ini membuktikan bahwa adanya hubungan antara penggunaan lampu ketika tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang menyalakan lampu ketika tidur mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk dan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu diharapkan ketika tidur mahasiswa memadamkan lampu agar mencapai kualitas tidur yang baik

Kata kunci : Cahaya Lampu, kualitas tidur, mahasiswa

ABSTRACT

The Relationship of the Use of Lights when Sleeping with Sleep quality on the Students in Faculty of Medicine Christian University of Indonesia Force 2017

Sleep quality of a person is influenced by several factors, one of which is light The light that exist at the time we sleep will inhibit the work of the hormone melatonin which is a hormone that plays an important role in sleep process and sleep quality of a person. This study aims to discuss the relationship between the use of lights when sleeping with sleep quality in Student FK UKI Force 2017 using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The study using corelational design and cross sectional method. The sample consists of 70 respondents. Analyzes the relationship of lamp usage to sleep quality with chi square test. The p-0.000 ($p < 0,05$) test shows that there is a correlation between the use of lamps when sleeping with sleep quality on the students. This study gives an illustration that students who turn on the lights when sleeping majority have poor sleep quality and impact on daily activities. It is therefore expected when the student sleep turns out the lights in order to achieve good sleep quality.

Keywords: Lamp light , sleep quality, student