

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
DUTA WACANA YOGYAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran Pada
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta



Disusun Oleh

TIARA ADELEDYA THESALONIKA KARWUR

41160040

DUTA WACANA

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA**

2023

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tiara Adeledya Thesalonika Karwur
NIM : 41160040
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 15 Agustus 2023

Yang menyatakan



(Tiara Adeledya Thesalonika Karwur)
NIM. 41160040

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
DUTA WACANA YOGYAKARTA**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

TIARA ADELEDYA THESALONIKA KARWUR

41160040

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan **DITERIMA**

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran pada tanggal 10 Agustus 2023

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. DR. dr. FX. Wikan Indrarto, Sp.A :
(Dosen Pembimbing 1/Ketua Tim/Penguji)
2. dr. Lothar Matheus Manson Vanende Silalahi, Sp. N :
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Lucas Nando Nugraha, M. Biomed :
(Dosen Penguji)



Yogyakarta, 10 Agustus 2023

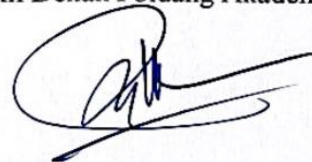
Disahkan oleh:

Dekan,

Wakil Dekan I bidang Akademik,



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D



dr. Christiane Marlene Sooi, M. Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
DUTA WACANA YOGYAKARTA**

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 10 Agustus 2023



TIARA ADELEDYA THESALONIKA KARWUR

41160040

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : **TIARA ADELEDYA THESALONIKA KARWUR**

Nim : **41160040**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 10 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Tiara Adeledya Theslonika Karwur

KATA PENGANTAR

Segala Puji Syukur atas karunia yang melimpah dari Tuhan Yesus Kristus yang tiada hentinya untuk memberikan berkat, sukacita, kekuatan dan juga kekuatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan Pendidikan Preklinik Kedokteran, membimbing dalam menyelesaikan tugas-tugas yang di berikan oleh dosen, serta memberikan bimbingan dan kekuatan kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta.

Perjalanan Panjang telah dilalui oleh penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah mendukung penulis selama pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini sehingga penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat, bimbingan, dan penyertaannya di setiap kehidupan penulis hingga saat ini.
2. dr. The Maria Meiwati Widago, Ph.D. selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ini
3. DR. dr. Fx. Wikan Indrarto, Sp.A selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia untuk meluangkan waktu dan memberikan masukan dan saran kepada peneliti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih juga atas bantuan dokter dalam membuka wawasan penulis sehingga penulis mampu berpikir lebih kritis, sistematis, dan lebih teliti.

4. dr. Lothar Matheus Manson Vanende Silalahi, Sp.N selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, memberikan masukan dan saran terhadap peneliti dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih juga atas wawasan yang sudah diberikan kepada penulis sehingga mampu berpikir lebih kritis, dan teliti serta membimbing penulis dalam penulisan mulai dari cara penulisan, format penulisan, penggunaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar.
5. dr. Lucas Nando Nugraha, M. Biomed selaku dosen penguji yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, tenaga serta memberikan kritik dan saran.
6. dr. MMA. Dewi Lestari, M. Biomed selaku dosen pembimbing akademik yang dengan senantiasa dapat meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan terkait akademik dan serta memberikan solusi terhadap penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Dosen dan Karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan masa studi dan memperoleh gelar sarjana serta membantu penulis untuk keperluan administrasi dalam proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Ferdinand Alexander Josis Karwur dan Lenny Duyoh selaku orang tua penulis yang memberikan doa, cinta kasih, motivasi, semangat dan materi yang berlimpah kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan segala tugas dan tanggung jawab sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran serta dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

9. Seluruh Keluarga besar Karwur Duyoh atas doa dan dukungan kepada penulis.
10. Valaenthina C. Bemey, Victoria F. R. Ambay yang senantiasa memberikan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (S1) dan meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis ilmiah ini.
11. Seluruh pihak yang terlibat dalam membantu penulis menyelesaikan pendidikan Program Sarjana (S1) dan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang sudah terlibat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini. Kiranya Tuhan selalu memberkati dan melindungi semuanya. Penulis menyadari bawah terdapat kekurangan dalam pembuatan Karya Tulis ilmiah ini, sehingga segala bentuk kritik dan saran akan peneliti terima untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang lebih baik nantinya. Akhir kata Penulis berhadap Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi seluruh pihak

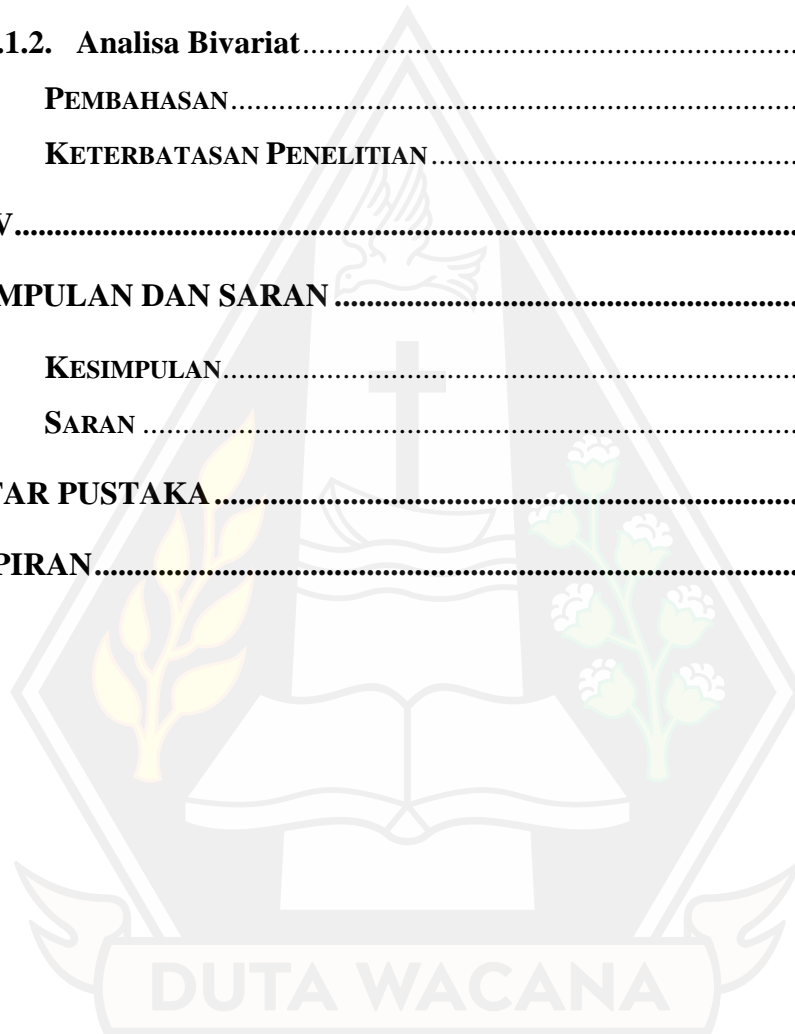
DUTA WACANA

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	I
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	II
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	III
KATA PENGANTAR.....	IV
DAFTAR ISI.....	VII
DAFTAR TABEL	X
DAFTAR GAMBAR.....	XI
LAMPIRAN.....	XII
ABSTRAK	XIII
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG.....	1
1.2. MASALAH PENELITIAN	3
1.3. TUJUAN PENELITIAN.....	3
1.3.1. Tujuan Umum	3
1.3.2. Tujuan Khusus	3
1.4. MANFAAT PENELITIAN	3
1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti.....	3
1.4.2. Manfaat Bagi Subjek Penelitian.....	3
1.4.3. Manfaat Bagi Institusi	4
1.4.4. Manfaat Bagi Keilmuan	4
1.5. KEASLIAN PENELITIAN	4
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6

2.1. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1.1. Tidur	6
2.1.2. Gangguan Tidur	8
2.1.3. Kualitas Hidup	18
2.1.4. Hubungan Gangguan Tidur Terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa Kedokteran	20
2.1.5. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) sebagai Skrining Gangguan Tidur	21
2.1.6. WHOQOL-BREF sebagai Instrumen Kualitas Hidup	22
2.2. LANDASAN TEORI	23
2.3. KERANGKA TEORI	26
2.4. KERANGKA KONSEP	26
2.5. HIPOTESIS	27
BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
3.1 DESAIN PENELITIAN	28
3.2 TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	28
3.2.1. Tempat penelitian	28
3.2.2. Waktu penelitian	28
3.3 POPULASI DAN SAMPLING	28
3.3.1. Populasi penelitian	28
3.3.2. Sampel penelitian	28
3.4 VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	29
3.4.1 Variabel Penelitian	29
3.4.2 Definisi operasional	29
3.5 PERHITUNGAN BESAR SAMPEL	30
3.6 BAHAN DAN ALAT	31
3.7 PELAKSANAAN PENELITIAN	31
3.8 ANALISIS DATA	32
3.9 ETIKA PENELITIAN	32

3.10	JADWAL PENELITIAN.....	33
BAB IV		34
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		34
4.1.	HASIL PENELITIAN.....	34
4.1.1.	Analisa Univariat	34
4.1.2.	Analisa Bivariat.....	36
4.2.	PEMBAHASAN.....	39
4.3.	KETERBATASAN PENELITIAN.....	44
BAB V.....		45
KESIMPULAN DAN SARAN		45
5.1.	KESIMPULAN.....	45
5.2.	SARAN	45
DAFTAR PUSTAKA.....		47
LAMPIRAN.....		52



DAFTAR TABEL

TABEL 1. KEASLIAN PENELITIAN	4
TABEL 2. PENILAIAN DOMAIN KUALITAS HIDUP.....	23
TABEL 3. DEFINISI OPERASIONAL	29
TABEL 4. JADWAL PENELITIAN.....	33
TABEL 5. DISTRIBUSI KARAKTERISTIK RESPONDEN	34
TABEL 6. HASIL UJI KENDALL TAU	36



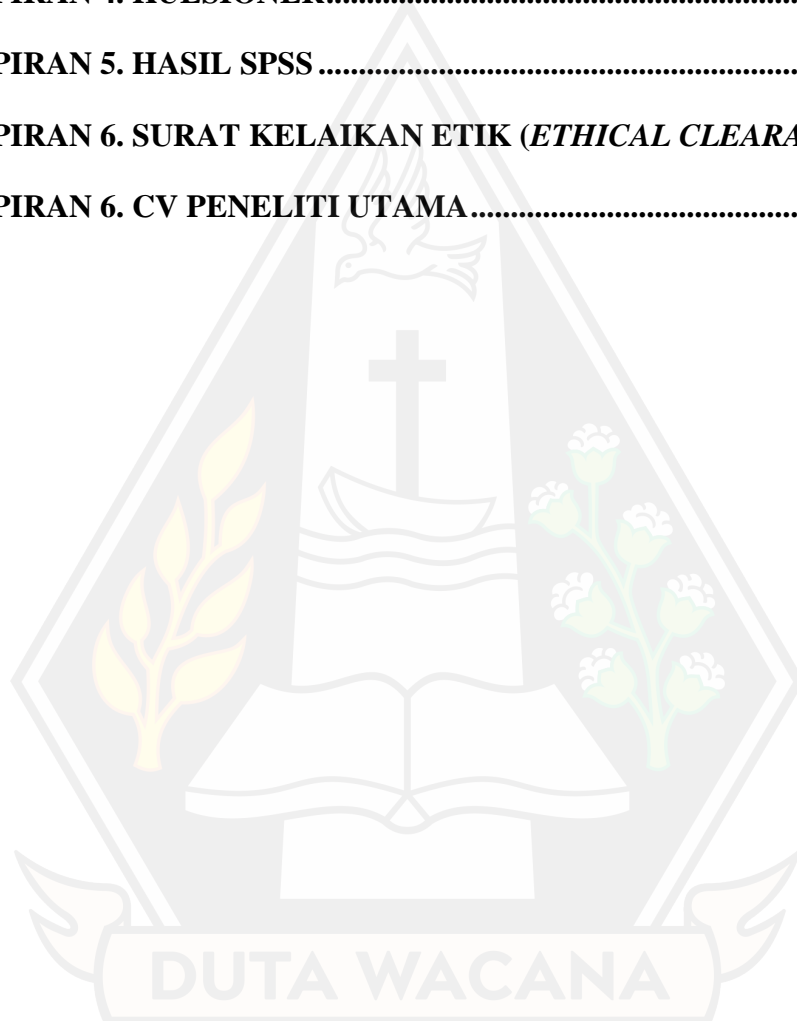
DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1. KERANGKA TEORI.....	26
GAMBAR 2. KERANGKA KONSEP	27
GAMBAR 3. PELAKSANAAN PENELITIAN	32



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. LEMBAR INFORMASI SUBJEK	52
LAMPIRAN 2. LEMBAR KONFIRMASI PERSETUJUAN.....	55
LAMPIRAN 3. LEMBAR IDENTITAS RESPONDEN	57
LAMPIRAN 4. KUESIONER.....	58
LAMPIRAN 5. HASIL SPSS	77
LAMPIRAN 6. SURAT KELAIKAN ETIK (<i>ETHICAL CLEARANCE</i>)	79
LAMPIRAN 6. CV PENELITI UTAMA.....	80



HUBUNGAN GANGGUAN TIDUR TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA YOGYAKARTA

Tiara Adeledya Thesalonika Karwur¹, DR. dr. FX. Wikan Indrarto, Sp.A², dr.
Lothar Matheus Manson Vanende Silalahi, Sp. N³

1. *Mahasiswa, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana*
2. *Dosen, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana*

Korespondensi: Tiara Adeledya Thesalonika Karwur, Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana, Jl. Dr. Wahid Sudiro Husodo No.5-25
Yogyakarta 55224, Indonesia
Email: penelitian@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan tidur adalah kumpulan gejala yang ditandai dengan terganggunya jumlah kualitas dan kuantitas tidur pada seseorang. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas tidur dan kuantitas tidur sehingga mempengaruhi kualitas hidup dari seseorang.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara gangguan tidur terhadap kualitas hidup pada mahasiswa.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel menggunakan data primer yang dikumpulkan dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan kuesioner *The World Organization Quality of Life (WHOQOL) – BREF* yang disebarakan secara *Online* dengan menggunakan *Google Form*. Jumlah sampel yang diambil adalah 83 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta 2018. Metode analisis menggunakan univariat dan bivariat.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian ini diperoleh nilai sig. antara gangguan tidur dengan kualitas hidup pada domain kesehatan fisik 0,426, domain psikologi 0,402, domain hubungan sosial 0,007, dan domain lingkungan 0,383.

Kesimpulan: Terdapat hubungan negatif antara gangguan tidur dengan kualitas hidup pada *domain* hubungan sosial.

Kata Kunci: Gangguan Tidur, Kualitas Hidup

THE RELATIONSHIP OF SLEEP DISORDER TO THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE DUTA WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY YOGYAKARTA

Tiara Adeledya Thesalonika Karwur¹, Dr. dr. FX. Wikan Indrarto, Sp.A², dr. Lothar Matheus Manson Vanende Silalahi, Sp. N²

1. *Student, Faculty of Medicine, Duta-Wacana Christian-University*
2. *Lecture, Faculty of Medicine, Duta-Wacana Christian-University*

Correspondence: Tiara Adeledya Thesalonika Karwur, *Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University, Jl. Dr. Wahidin Sudiro Husodo No.5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia*
Email: penelitian@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Background: Sleep disorders are a collection of symptoms characterized by disruption of the amount quality and quantity of sleep in a person. The need for adequate sleep is determined by the quality of sleep and the quantity of sleep that affects the quality of life of a person.

Objective: Knowing the relationship between sleep disorders and quality of life in university students.

Research Methods: This study is an observational analytical study with a cross-sectional research design. The sample used primary data collected from the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and The World Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF questionnaire which was distributed online using a Google form. The number of samples taken was 83 students of the Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University Yogyakarta class of 2018. The analysis method uses univariate and bivariate.

Research Results: The results of this study obtained a sig. value between sleep disorders and quality of life in the physical health domain 0,426, psychological domain 0,402, social relationship domain 0,007, and environmental domain 0,383.

Conclusion: There is a negative relationship between sleep disturbance and quality of life in the social relationship domain.

Keywords: Sleep Disorder, Quality of Life.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Gangguan tidur adalah kumpulan gejala yang ditandai dengan terganggunya jumlah, kualitas dan kuantitas tidur pada seseorang. Gangguan tidur merupakan keluhan yang paling sering ditemukan di layanan primer. Menurut National Sleep Foundation (NSF), gangguan tidur dapat menimbulkan beberapa efek pada seseorang menjadi cenderung bekerja dan berpikir lebih lambat dari biasanya, sulit mengingat sesuatu, dan membuat banyak kesalahan. Hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan produktivitas kerja dari seseorang (Nurdin *et al.*, 2018). Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat, terutama pada mahasiswa. Gangguan tidur yang paling sering dialami yaitu, insomnia, hipersomnia, *obstructive sleep apnea* dan narkolepsi terdapat 27% dari 1.845 mahasiswa di Universitas Southeastern Amerika Serikat mengalami salah satu dari gangguan tidur tersebut (Gaultney, 2010). Berdasarkan data yang dimuat oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), pada tahun 2014 kasus gangguan tidur remaja umur 18-24 tahun di *United States* (US) sebanyak 32,2% (*Center for Disease Control and Prevention*, 2017).

Kasus gangguan tidur di Indonesia cukup banyak ditemukan, namun penelitian mengenai kasus gangguan tidur di Indonesia masih jarang dilakukan. Prevalensi gangguan tidur pada remaja di Indonesia sebanyak 38% untuk

remaja di daerah urban dan 37,7% di daerah sub urban (Nur'aini *et al.*, 2014). Pada umumnya gangguan tidur sering dialami oleh mahasiswa kedokteran, dikarenakan memiliki tanggung jawab yang besar nantinya dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Hal ini dikarenakan intensitas dan durasi pendidikan yang tinggi, tanggung jawab yang berat, dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa kedokteran (Azad *et al.*, 2015). Dalam hal ini, gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang dalam kegiatan sehari-harinya. Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan yang paling dasar dibutuhkan oleh setiap orang, dan juga pola tidur yang teratur dan baik dapat memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan (Hall, 2014). Menurut Lanywati menyatakan bahwa kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh kualitas tidur dan kuantitas tidur sehingga mempengaruhi kualitas hidup dari seseorang (Wicaksono *et al.*, 2012).

Kualitas hidup adalah persepsi individual terhadap posisinya dalam kehidupan dalam konteks budaya, sistem nilai dimana seseorang tersebut berada dan hubungannya terhadap tujuan hidup, standart, harapan, dan yang lainnya (Jacob and Sandjaya, 2018). Kualitas hidup dapat diukur dari kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, tingkat kebebasan, dan hubungan seseorang dengan lingkungannya (Lara and Hidajah, 2016).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara gangguan tidur terhadap kualitas hidup mahasiswa.

1.2. Masalah penelitian

Apakah ada hubungan gangguan tidur terhadap kualitas hidup mahasiswa?

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara gangguan tidur terhadap kualitas hidup pada mahasiswa.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Mengukur skala gangguan tidur pada mahasiswa.

1.3.2.2. Mengukur skala kualitas hidup pada mahasiswa.

1.3.2.3. Mengetahui hubungan antara gangguan tidur terhadap kualitas hidup pada mahasiswa

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan bagi peneliti terkait pengaruh gangguan tidur terhadap kualitas hidup.

1.4.2. Manfaat Bagi Subjek Penelitian

1.4.2.1. Meningkatkan pengetahuan bagi mahasiswa fakultas kedokteran terkait pengaruh gangguan tidur terhadap kualitas hidup.

1.4.2.2. Dapat memotivasi mahasiswa fakultas kedokteran untuk memiliki kualitas hidup yang baik.

1.4.2.3. Mendapatkan edukasi terkait manajemen gangguan tidur dengan menggunakan pendekatan nonfarmakologis berupa *sleep hygiene*.

1.4.3. Manfaat Bagi Institusi

Dapat meningkatkan pengetahuan bagi institusi untuk melakukan promosi, prevensi, rehabilitasi dan edukasi terhadap mahasiswa fakultas kedokteran agar dapat mencegah gangguan tidur untuk meningkatkan kualitas hidup.

1.4.4. Manfaat Bagi Keilmuan

Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari penelitian ini, diharapkan untuk menambah wawasan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan terkait gangguan tidur terhadap kualitas hidup pada mahasiswa fakultas kedokteran, sehingga hasil dari penelitian ini dapat dijadikan dokumen data yang baru.

1.5. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian dan Ukuran Sampel	Hasil
Kumara, Aryanni, Diniari, 2019	Proporsi Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Semester Satu dan Semester Tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udaya, Bali, Indonesia	Desain penelitian <i>cross sectional</i> . Menggunakan instrument penelitian : 1. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> Ukuran sampel : 140 orang	Sebanyak 81 mahasiswa mengalami gangguan tidur, dan lebih banyak ditemukan pada mahasiswa semester satu yaitu 33,5% dibandingkan dengan mahasiswa semester tujuh yaitu 24,2%.

Chasanah, 2017	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Karangasem Kec. Laweyan Surakarta	Desain penelitian <i>cross sectional</i> . Menggunakan instrument penelitian : 1. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) 2. WHOQOL-BREF	Terdapat hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di desa Karangasem Kecamatan Lawean Surakarta
Pereira, Rihadi, dan Maramis, 2014	Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Griya Usia Lanjut ST. Yosef Surabaya	Desain penelitian <i>cross sectional</i> . Menggunakan instrument penelitian : 1. <i>Insomnia Rating Scale</i> 2. WHOQOL-BREF	Tidak didapatkan hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup lansia dipanti wreda dan juga tidak ditemukan hubungan antara lama gangguan pola tidur dengan kualitas hidup di panti wreda.
Fenny dan Supriatmo, 2016	Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran	Desain penelitian <i>case control</i> . Menggunakan instrument penelitian : 1. <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) 2. <i>Sleep Timing Questionnaire</i> (STQ)	Berdasarkan analisis <i>chi square</i> didapatkan hasil nilai $p < 0,0001$ ($p \leq 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna. Selain itu, berdasarkan analisis multivariat dengan menggunakan uji regresi logistik, didapatkan hasil persamaan model akhir dengan berupa $\log p$ (prestasi belajar buruk) = $-1,068 + 0,570$ (kualitas tidur) + $1,303$ (kuantitas tidur).

Perbedaan yang terdapat pada penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya adalah sampel dan subjek penelitian serta lokasi penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif antara gangguan tidur dengan kualitas hidup pada domain hubungan soaial.

5.2. Saran

1. Bagi Institusi

Bagi Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta diharapkan memberikan konsultasi tentang gangguan tidur dan edukasi mengenai pola tidur yang baik sebagai upaya intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

2. Bagi Responden

Bagi responden sebaiknya dapat mengenali dan tidak mengabaikan gangguan tidur sehingga dapat memiliki kualitas hidup yang baik. Bagi responden yang mengalami gangguan tidur dapat melakukan perubahan gaya hidup sehari-hari seperti melakukan aktivitas fisik, meluangkan waktu untuk istirahat dan relaksasi tubuh guna meningkatkan kualitas tidur sehingga memiliki kualitas hidup yang baik terutama pada hubungan sosial.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang dilakukan secara *offline* dan juga dapat memperluas populasi responden yang diteliti sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat mencakup secara keseluruhan.



DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L., 2021. Gangguan Tidur pada Pasien Stroke Fase Akut. *J. Neuroanestesi Indones.* 10, 47–54. <https://doi.org/10.24244/jni.v10i1.277>
- Aminuddin, M., 2018. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur Samarinda. *J. Kesehat. Pasak Bumi Kalimantan* 1, 51–71.
- Ardiani, H., Lismayanti, L., Rosnawaty, R., 2019. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Kelurahan Mugarsari Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya Tahun 2014. *Healthc. Nurs. J.* 1, 42–50.
- Azad, M.C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A.F., Shahana, N., Hanly, P.J., Turin, T.C., 2015. Sleep disturbances among medical students: A global perspective. *J. Clin. Sleep Med.* 11, 69–74. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4370>
- Ben Simon, E., Walker, M.P., 2018. Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nat. Commun.* 9. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-05377-0>
- Center for Disease Control and Prevention, 2017. CDC - Data and Statistics - Sleep and Sleep Disorders [WWW Document]. *Sleep*. URL https://www.cdc.gov/sleep/data_statistics.html
- Clement-Carbonell, V., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., Madrid-Valero, J.J., 2021. Sleep quality, mental and physical health: A differential relationship. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, 1–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020460>
- Daton, P.A., Uinarni, H., Joewana, S., 2019. Hubungan Antara Insomnia Dengan Kualitas Hidup Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *Hang Tuah Med. J.* 16, 126–134.
- Endarti, T.A., 2015. Kualitas Hidup Kesehatan: Konsep, Model, dan Penggunaan. *J. Ilm. Kesehat.* 7, 97–108.
- Fitri, Ci.Y., Supriyadi, 2021. Hubungan Antara Durasi Tidur dan Kualitas Hidup Dengan Kegemukan Pada Mahasiswa Keperawatan UMP. *J. Keperawatan Abdurrah* 04, 8–14.
- Gaultney, J.F., 2010. The prevalence of sleep disorders in college students: Impact

- on academic performance. *J. Am. Coll. Heal.* 59, 91–97.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483708>
- Gholami, A., Jahromi, L.M., Zarei, E., Dehghan, A., 2013. Application of WHOQOL-BREF in Measuring Quality of Life in Health-Care Staff. *Int. J. Prev. Med.* 4, 809–17.
- Gordon, A.M., Mendes, W.B., Prather, A.A., 2017. The Social Side of Sleep: Elucidating The Links Between Sleep and Social Processes. *Curr Dir Psychol Sci* 26, 1–9. https://doi.org/10.5005/jp/books/11378_3
- Gunanthi, N.M.W.M., Diniari, N.K.S., 2015. Prevalensi dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1047.2015.01269>
- Hall, J.E., 2014. Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, 12th Editi. ed. Elsevier (Singapore) Pte Ltd.
- Hanifratwi, Pramono, D., Wistiani, 2013. Hubungan Gangguan Tidur Terhadap Kualitas Hidup Anak Dengan Obesitas. *J. Kedokt. Diponegoro* 2, 137923.
- Hosseini, M., Nasrabadi, M., Mollanorozy, E., Khani, F., Mohammadi, Z., Barzanoni, F., Amini, A., Gholami, A., 2023. Relationship of sleep duration and sleep quality with health-related quality of life in patients on hemodialysis in Neyshabur. *Sleep Med.* X 5, 100064.
<https://doi.org/10.1016/j.sleepx.2023.100064>
- Jacob, D.E., Sandjaya, 2018. Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat Karubaga district sub district Tolikara propinsi Papua. *J. Nas. Ilmu Kesehat.* 1, 1–16.
- K. Pavlova, M., Latreille, V., 2019. Sleep Disorders. *Am. J. Med.* 132, 292–299.
<https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.09.021>
- Kumara, I.N.A., Aryani, L.N.A., Diniari, N.K.S., 2019. Proporsi gangguan tidur pada mahasiswa program studi pendidikan dokter semester satu dan semester tujuh Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis* 10, 235–239. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.391>
- Lara, A.G., Hidajah, A.C., 2016. Hubungan Pendidikan, Kebiasaan Olahraga, Dan

- Pola Makan Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Puskesmas Wonokromo Surabaya. *J. PROMKES* 4, 59–69.
<https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i1.2016.59-69>
- Marques, D.R., Meia-Via, A.M.S., da Silva, C.F., Gomes, A.A., 2017. Associations between sleep quality and domains of quality of life in a non-clinical sample: results from higher education students. *Sleep Heal.* 3, 348–356.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.07.004>
- Maslim, R., 2013. Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ - III dan DSM-5. PT Nuh Jaya Jakarta.
- Nur'aini, N., Sofyani, S., Supriatmo, S., Lubis, I.Z., 2014. Comparing sleep disorders in urban and suburban adolescents. *Paediatr. Indonesia.* 54, 299.
<https://doi.org/10.14238/pi54.5.2014.299-304>
- Nurdin, M.A., Arsin, A.A., Thaha, R.M., 2018. Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Pascasarjana Universitas Hasanuddin. *JKMM* 1, 235–243.
- Praharaj, S.K., Gupta, R., Gaur, N., 2018. Clinical Practice Guideline on Management of Sleep Disorders in the Elderly. *Indian J. Psychiatry* 60, S383–S396.
- Putri, T.H., Salsabila, Z.R., 2021. Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Hidup Pada Masyarakat Selama Pandemi Covid-19. *J. Keperawatan Jiwa* 9, 729–738.
- Ramar, K., Olson, E.J., 2013. Management of common sleep disorders. *Am. Fam. Physician* 88, 231–238.
- Sherwood, L., 2014. Fisiologi Manusia: Dari Sel ke Sistem, 8th ed. EGC, Jakarta.
- Siregar, S.F., Arma, A.J.A., Lubis, R.M., 2013. Perbandingan Kualitas Hidup Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Jompo Dengan Yang Tinggal Di Rumah Di Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2013. *J. Pembang. Wil. Kota* 1, 82–91.
- Solikhah, L.S., 2022. Gambaran Durasi Tidur, Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswi di Kota Palu . *J. Ber. Kesehat.* 15, 117–123.
<https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.86>
- Subagya, A.N., Artanty, W., Hapsari, E.D., 2018. Hubungan Harga Diri dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause. *J. Persat. Perawat Nas. Indones.* 2, 177.
<https://doi.org/10.32419/jppni.v2i3.94>

- Tang, H., Guo, B., Lang, Y., 2020. Research Between Sleep Quality and Interpersonal Sensitivity of Chinese College Students 1–10.
- Torres, F., 2020. What Are Sleep Disorders? [WWW Document]. www.psychiatry.org. URL <https://www.psychiatry.org/patients-families/sleep-disorders/what-are-sleep-disorders> (accessed 1.29.21).
- Wahid, F.A.Z., Puguh, K.S., Victoria, A.Z., 2021. Hubungan Faktor Spiritual Dan Faktor Demografi (Usia , Jenis Kelamin , Pendidikan dan Pekerjaan) Terhadap Kualitas Hidup Penderita Rheumatoid Arthritis. Pros. Semin. Nas. UNIMUS 4, 1179–1196.
- Watson, N.F., Badr, M.S., Belenky, G., Bliwise, D.L., Buxton, O.M., Buysse, D., Dinges, D.F., Gangwisch, J., Grandner, M.A., Kushida, C., Malhotra, R.K., Martin, J.L., Patel, S.R., Quan, S.F., Tasali, E., Twery, M., Croft, J.B., Maher, E., Barrett, J.A., Thomas, S.M., Heald, J.L., 2015. Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society on the Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: Methodology and Discussion. *J. Clin. Sleep Med.* 11, 931–952. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4950>
- WHO, 1993. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders. World Health Organization, Geneva.
- Wicaksono, D.W., Yusuf, A., Widyawati, I.Y., 2012. Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga 46–58.
- World Health Organization, 2004. WHOQOL-BREF versi Indonesia, The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF).
- Yang, Y.C., Liu, J.W., Chi, C.P., Chang, S.P., Chang, K.M., 2022. Investigation the Relation between Sleep and Quality of Life for College Students in Taiwan by Association Rule Mining. *Sustain.* 14, 1–11. <https://doi.org/10.3390/su142113801>
- Yilmaz, D., Tanrikulu, F., Dikmen, Y., 2017. Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Curr. Heal. Sci. J.* 43, 20–24. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>

Yuliati, A., Baroya, N., Ririanty, M., 2017. Perbedaan kualitas hidup lansia yang tinggal di komunitas dengan di pelayanan sosial lanjut usia. *J. Pustaka Kesehat.* 2, 87–94.

