



**GAMBARAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**SKRIPSI**

**BAYU PRASETYO**

**1810211134**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2022**



**GAMBARAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

**BAYU PRASETYO**

**1810211134**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA  
2022**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Bayu Prasetyo

NRP : 1810211134

Tanggal : 15 Agustus 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya siap dituntut dan diproses sesuai ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 15 Agustus 2022

Yang menyatakan,



## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran  
Jakarta. Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Bayu Prasetyo

NRP : 1810211134

Tanggal : 15 Agustus 2022

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Hak bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **"GAMBARAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN NASIONAL VETERAN JAKARTA"**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 15 Agustus 2022

Yang menyatakan,




Bayu Prasetyo


## LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh:

Nama : Bayu Prasetyo  
NIM : 1810211134  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana  
Judul Skripsi : Gambaran Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran  
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

  
dr. Hikmah Murtamiroh,  
M. Med.Ed., Sp.KKLP  
Penguji

  
Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh,  
MS, Sp.S  
Pembimbing 1

  
Andri Pramesyanti Pramono, S.Si.,  
M.Biomed., Ph.D  
Pembimbing 2

  
Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak,  
M.Kes., M.Pd.I  
Dekan Fakultas Kedokteran

  
dr. Mila Citrawati, M.Biomed., Sp.KKLP  
Ketua Program Studi Kedokteran  
Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 15 Agustus 2022

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas berkat, rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta”. Skripsi ini dilakukan untuk memenuhi tujuan yaitu sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran S-1 di Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan banyak pihak yang selalu mendukung peneliti, maka dari itu peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua peneliti, Bapak Wawan Suhendro, Ibu Kasminah, Adik Brilliant Priscilla, dan Bapak Paulus Prananto selaku orang tua angkat saya serta keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan serta doa yang tidak pernah berhenti bagi peneliti dalam menyelesaikan pendidikan untuk menjadi dokter yang berguna bagi agama, bangsa dan negara.
2. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
3. Bapak Dr. dr. Arman Yurisaldi Saleh Sp.S, MS selaku dosen pembimbing 1 yang telah senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan, ilmu, kritik, saran dan motivasi yang berharga bagi peneliti ditengah keterbatasan jarak yang terjadi saat ini.

4. Ibu Andri Pramesyanti Pramono S.Si, M.Biomed, Ph.D selaku dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan dukungan, arahan, ilmu, kritik dan bimbingan yang sangat membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu dr. Hikmah Muktamiroh M.Med selaku penguji skripsi yang telah memberikan *Feedback* serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff pengajar FK UPNVJ yang telah memberikan ilmu dan wejangan yang sangat berguna bagi peneliti.
7. Orang terdekat peneliti yakni Audilla Armayani Putri, teman terdekat saya Farell Micaro, Indah Purnamasari, Rizkydhio Putra Bermuda, Devo Dwi Prasetyo, Ramdhan Iskandar, Mikael Roberto Dio, Zahiriawan Wisnu Prasadha, Reycha Nabila Oktaviani, kemudian untuk Warga kos rusak 23 yaitu Romadhonal Qodarul Akbar, Irsyadio Raihansa Hadi, Muhammad Isran Aqsa Nugraha, Gefbar Faikar Aqbil, Muhammad Ridho, Muhammad Hashfi Nazhari, Muhammad Zein Malawat, Juliabilowo Setyo Nugroho, Muhammad Athallah Raihan Adam, Handro Steve Natanael, dan Muhammad Akmal Firdaus yang selalu memberikan dukungan, semangat serta arahan kepada peneliti ketika peneliti merasa bingung dan lelah dan mendengarkan keluhan peneliti selama masa pre-klinik dan penyusunan skripsi ini.
8. Rekan satu departemen Saraf yaitu Hana Nur Hanifah, Evita Amelia, Syauqiyyah Nur yang telah senantiasa menemani bersama menjalani proses penyusunan skripsi.
9. Seluruh mahasiswa FK UPNVJ Angkatan 2018 (Korsa) atas kekompakannya dan segala memori yang diberikan sejak hari pertama bertemu saat perkuliahan

sampai menuju pencapaian gelar Sarjana Kedokteran serta telah menjadi bagian dari perjalanan panjang peneliti selama kuliah di kedokteran.

10. BEM Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah menemani dan mewarnai masa preklinik saya dengan kegiatan yang bermanfaat.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, baik dalam segi penulisan maupun konten yang tercakup. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dalam rangka untuk memperbaiki skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah mendukung peneliti dan semoga hasil skripsi ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Jakarta, 15 Agustus 2022

Peneliti

**Bayu Prasetyo**



# GAMBARAN GANGGUAN TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

**Bayu Prasetyo**

## **Abstrak**

Mahasiswa berada pada tahap penting dalam kebutuhan tidur mereka mereka untuk meningkatkan tingkat konsentrasi. Gangguan tidur adalah keluhan yang sering terjadi pada mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran. Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya hanya dilakukan penelitian pada satu jenis gangguan tidur saja **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Sleep-50 Questionnaire* yang dikembangkan oleh Spoomaker yang kemudian akan dilakukan analisis univariat Responden pada penelitian yaitu seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sebanyak 465 responden **Hasil:** Dari total 581 responden 91% mengalami satu gangguan tidur. 225 responden (38,7%) mengalami *sleep apnea*, 348 responden (59,9%) mengalami insomnia, 465 responden (80%) mengalami narkolepsi, 187 responden (32,2%) mengalami *restless leg* atau PLMD, 309 responden (53,2%) mengalami gangguan tidur irama sirkadian, 16 responden (2,8%) mengalami *sleep walking*, 67 responden (11,5%) mengalami *nightmare* atau mimpi buruk **Kesimpulan:** Gangguan tidur sering terjadi di kalangan mahasiswa kedokteran terutama narkolepsi, insomnia dan gangguan tidur terkait irama sirkadian. Sangat penting untuk mendeteksi dan mengatasinya sebelum kondisinya memburuk.

**Kata Kunci:** Gangguan Tidur, Mahasiswa Kedokteran, Epidemiologi, *Sleep apnea*, Insomnia, Narkolepsi, *Restless Leg*, Gangguan Irama Sirkadian, *Sleep Walking*, *Nightmare* atau Mimpi Buruk

# **PREVALENCE OF SLEEP DISORDERS IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE, JAKARTA NATIONAL DEVELOPMENT UNIVERSITY**

**Bayu Prasetyo**

## **Abstract**

College students are at an important stage in their need for sleep to increase their concentration levels. Sleep disturbance is a complaint that often occurs in students, especially medical students. In previous studies, only one type of sleep disorder was conducted **Methods:** This research is a cross-sectional study. Data collection was carried out using the Sleep-50 Questionnaire questionnaire developed by Spoomaker which would then be carried out by univariate analysis. Respondents in the study were all students of the Faculty of Medicine at the Jakarta Veterans National Development University as many as 465 respondents **Results:** Out of a total of 581 respondents, 91% experienced one sleep disorder. 225 respondents (38.7%) had sleep apnea, 348 respondents (59.9%) had insomnia, 465 respondents (80%) had narcolepsy, 187 respondents (32.2%) had restless legs or PLMD, 309 respondents (53.2%) experienced circadian rhythm sleep disorders, 16 respondents (2.8%) experienced sleep walking, 67 respondents (11.5%) experienced nightmares or nightmares **Conclusion:** Sleep disorders are common among medical students, especially narcolepsy, insomnia and sleep disorders related to circadian rhythms. It is very important to detect and treat it before the condition gets worse.

**Keywords:** Sleep Disorders, Medical Students, Epidemiology, Sleep apnea, Insomnia, Narcolepsy, Restless Legs, Circadian Rhythm Disorders, Sleep Walking, Nightmare or Nightmare

# DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>II</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>III</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>V</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>X</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>XII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>XIII</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
I.1. LATAR BELAKANG.....	1
I.2. RUMUSAN MASALAH .....	3
I.3. TUJUAN PENELITIAN .....	3
<i>I.3.1 Tujuan Umum</i> .....	3
<i>I.3.2 Tujuan Khusus</i> .....	3
I.4. MANFAAT PENELITIAN .....	4
<i>I.4.1 Manfaat Teoritis</i> .....	4
<i>I.4.2 Manfaat Praktis</i> .....	4
<b>BAB II    TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
II.1. KAJIAN TEORI.....	5
<i>II.1.1 Konsep Tidur</i> .....	5
<i>II.1.2 Gangguan tidur</i> .....	18
II.2. KERANGKA TEORI .....	25
II.3. KERANGKA KONSEP .....	26
II.4. PENELITIAN TERKAIT .....	26
<b>BAB III</b> .....	<b>28</b>
III.1. DESAIN PENELITIAN .....	29
III.2. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....	29
III.3. SUBJEK PENELITIAN .....	29

III.3.1 Populasi .....	29
III.3.2 Sampel .....	29
III.4. KRITERIA PENELITIAN .....	29
III.4.1 Kriteria Inklusi .....	29
III.4.2 Kriteria Eksklusi .....	30
III.5. DEFINISI OPERASIONAL .....	30
III.6. INSTRUMEN PENELITIAN .....	32
III.7. VALIDITAS .....	32
III.8. RELIABILITAS .....	33
III.9. PENGOLAHAN DATA .....	33
III.10. ETIKA PENELITIAN .....	34
III.11. ANALISIS DATA .....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>36</b>
IV.1. HASIL PENELITIAN .....	36
IV.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
IV.1.2 Karakteristik Responden .....	36
IV.1.3 Hasil Analisis Univariat .....	38
IV.2. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN .....	49
IV.2.1 Pembahasan Karakteristik Responden .....	50
IV.2.2 Pembahasan Hasil Analisis Univariat .....	50
IV.3. KETERBATASAN PENELITIAN .....	57
<b>BAB V .....</b>	<b>59</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>59</b>
<b>V.1 KESIMPULAN .....</b>	<b>59</b>
<b>V.2 SARAN .....</b>	<b>60</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL 1. Hasil Penelitian Terkait.....	26
TABEL 2. Definisi Operasional.....	30
TABEL 3. Distribusi Jenis Kelamin .....	36
TABEL 4. Distribusi Usia.....	37
TABEL 5. Distribusi Tahun Akademik .....	37
TABEL 6. Distibusi Frekuensi <i>Sleep Apnea</i> Responden.....	38
TABEL 7. Distribusi Frekuensi Insomnia Responden.....	38
TABEL 8. Distribusi Frekuensi Narkolepsi Responden .....	39
TABEL 9. Distribusi Frekuensi <i>Restless Leg</i> atau <i>Periodic Limbic Movement Disorder</i> Responden .....	39
TABEL 10. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Irama Sirkadian Responden..	40
TABEL 11. Distribusi Frekuensi <i>Sleep Walking</i> Responden.....	40
TABEL 12. Distribusi Frekuensi <i>Nightmare</i> atau Mimpi Buruk Responden .....	41
TABEL 13. Distribusi Frekuensi Lebih Dari Satu Gangguan Tidur .....	41
TABEL 14. Distribusi Frekuensi Total Gangguan Tidur .....	42
TABEL 15. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Dengan Jenis Kelamin.....	43
TABEL 16. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Dengan Usia .....	45
TABEL 17. Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur Dengan Tahun Akademik.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pola EEG Pada Setiap Stadium.....	9
Gambar 2. Siklus Tidur (Potter dkk., 2013).....	10

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 .....	69
Lampiran 2 .....	75