



**STUDI ANGKA KEJADIAN GANGGUAN TIDUR AKIBAT
KECEMASAN PADA SISWA KELAS 9 AKSELERASI DAN
REGULER DI SMP NEGERI 2 DEPOK PERIODE DESEMBER
2017**

SKRIPSI

AJENG PUSPITASARI

1410211009

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2018**



**STUDI ANGKA KEJADIAN GANGGUAN TIDUR AKIBAT
KECEMASAN PADA SISWA KELAS 9 AKSELERASI DAN REGULER
DI SMP NEGERI 2 DEPOK PERIODE DESEMBER 2017**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

AJENG PUSPITASARI

1410211009

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2018**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Ajeng Puspitasari
NRP : 1410.211.009
Tanggal : 2 April 2018

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 2 April 2018

Yang Menyatakan,



Ajeng Puspitasari

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ajeng Puspitasari
NRP : 141.0211.009
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“STUDI ANGKA KEJADIAN GANGGUAN TIDUR AKIBAT KECEMASAN PADA SISWA KELAS 9 AKSELERASI DAN REGULER DI SMP NEGERI 2 DEPOK PERIODE DESEMBER 2017”.

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.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 2 April 2018

Yang menyatakan,



Ajeng Puspitasari

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Ajeng Puspitasari
NRP : 141.0211.009
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Studi Angka Kejadian Gangguan Tidur Akibat Kecemasan pada Siswa Kelas 9 Akselerasi dan Reguler di SMP Negeri 2 Depok Periode Desember 2017.

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

dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Ketua Penguji

dr. Lisa Safira, Sp.A
Pembimbing I

Dr. Andri Pramesyanti, S.Si, M.Biomed
Pembimbing II



Dr. dr. Prijo Sidipratomo, Sp.Rad(K)
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Niniek Hardini, Sp.PA
Ka. PSSH

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 2 April 2018

**STUDI ANGKA KEJADIAN GANGGUAN TIDUR AKIBAT
KECEMASAN PADA SISWA KELAS 9 AKSELERASI DAN REGULER
DI SMP NEGERI 2 DEPOK PERIODE DESEMBER 2017**

Ajeng Puspitasari

Abstrak

Pola tidur remaja memiliki pola yang khas akibat adanya perubahan hormonal dan pergeseran dari irama sirkadian. Gangguan tidur dapat menyebabkan kurangnya waktu tidur yang akan memberikan dampak berupa meningkatnya angka ketidakhadiran siswa di sekolah, menurunkan prestasi di sekolah, meningkatkan risiko konsumsi alkohol dan rokok, meningkatkan risiko obesitas, meningkatkan ketidakstabilan emosi dan menurunkan daya tahan tubuh. Dampak lain yang dapat ditimbulkan akibat gangguan tidur antara lain berupa gangguan pertumbuhan, gangguan kardiovaskular, gangguan fungsi kognitif dan gangguan perilaku sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran secara deskriptif tentang gangguan tidur akibat kecemasan pada anak usia sekolah menengah pertama kelas 9 akselerasi dan kelas reguler di SMP Negeri 2 Depok. Subyek penelitian berjumlah 66 siswa, terdiri dari 11 siswa akselerasi dan 55 siswa reguler dengan rentang usia 13-15 tahun. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dan desain penelitian potong lintang dengan pengambilan data sebanyak satu kali pengambilan. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling*. Subyek penelitian mengisi kuesioner *Sleep Disturbance Scale for Children* (SDSC) dan *Taylor Manifest Anxiety Scale* (TMAS). Didapatkan angka kejadian gangguan tidur untuk seluruh siswa adalah 81.8%, untuk kelas akselerasi 45.5% dan reguler 89.1%. Data dianalisis dengan uji statistik *chi-square* kemudian dilanjutkan uji alternatif *fisher's exact test* didapatkan hasilnya yaitu tidak terdapat perbedaan angka kejadian gangguan tidur akibat kecemasan pada kelas akselerasi dan reguler ($p > 0,05$).

Kata kunci: Gangguan Tidur, Kecemasan, SDSC, TMAS

STUDY OF THE INCIDENCE OF SLEEP DISTURBANCE DUE TO ANXIETY IN THE 9TH GRADE ACCELERATION AND REGULAR STUDENTS IN SMP NEGERI 2 DEPOK PERIOD DECEMBER 2017

Ajeng Puspitasari

Abstract

Sleep patterns possessed by adolescents have a distinctive pattern due to hormonal changes and shifts from circadian rhythms. Sleep disturbances could lead to lack of sleep time which will result in increased student absenteeism, decreased student achievement at school, increased risk of alcohol and cigarette consumption, increased obesity risk, increased emotional instability and lowered immunity. Sleep disorders could also cause growth disturbances, cardiovascular disorders, cognitive dysfunction and daily behavioral disorders. The purpose of this study was to find description of sleep disorders due to anxiety in middle school-aged children in SMP Negeri 2 Depok. The subjects were 66 students, consisted of 11 acceleration-class students and 55 regular-class students with age 13-15 years old. This research was observational analytic and using cross-sectional research design with one time data retrieval. The sampling method was done by simple random sampling technic. The subjects filled out *Sleep Disturbance Scale in Children (SDSC)* questionnaire and *Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS)* questionnaire. The incidence of sleep disturbance for all students was 81.8%, the acceleration-class is 45.5% and the regular-class is 89.1%. The data was analyzed by using chi-square test and the result of fisher's exact test there were no difference between the incidence of sleep disturbances due to anxiety in acceleration and regular student ($p > 0.05$).

Keywords: sleep disturbance, sleep disorder, anxiety, SDSC, TMAS

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Maret 2017 ini adalah angka kejadian gangguan tidur akibat kecemasan dengan menggunakan kuesioner SDSC dan TMAS. Terima kasih penulis ucapkan kepada dr. Lisa Safira, Sp.A, selaku dosen pembimbing I, Dr. Andri Pramesyanti, S.Si, M.Biomed, selaku dosen pembimbing II dan dr. Mila Citrawati, M.Biomed, selaku penguji yang telah banyak memberikan saran dan motivasi yang sangat bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah banyak memberikan dukungan dan doa kepada penulis terutama kepada Ibunda Rr. Ira Moedianti, S.H, Ayahanda Drs. Tripto Tri Agustono, M.Si, Adik Dimas Pramana Putra, Kartika Ayu Permatasasri dan Muhammad Bagaskara. Tidak lupa ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Helena, Ria, Dimas, Stella, Nida S, Yara, Teta, Salma, Sylvia dan Arini yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada SMP Negeri 2 Depok, Bu Aris selaku guru yang membantu dalam pengambilan data, Rany dan Axel selaku teman satu departemen skripsi, tim ketua dan wakil ketua kelas, tim skripsi, keluarga PA dan pembimbing akademik, serta seluruh teman-teman angkatan 2014 yang telah memberikan doa, dukungan, semangat, dan motivasi bagi penulis dalam membantu proses penulisan skripsi ini.

Jakarta, 2 April 2018

Penulis

Ajeng Puspitasari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Tidur	5
II.2 Gangguan Tidur.....	10
II.3 Kecemasan.....	15
II.4 Anak	17
II.5 Kerangka Teori.....	21
II.6 Kerangka Konsep	22
II.7 Hipotesis.....	22
II.8 Penelitian Terkait	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
III.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	25
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
III.3 Subjek Penelitian	25
III.4 Metode Pengumpulan Data	27
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian	27
III.6 Definisi Operasional.....	28
III.7 Instrumen Penelitian.....	28
III.8 Teknik Pengumpulan Data	30
III.9 Pengolahan Data.....	30
III.10 Analisis Data	31
III.11 Protokol Penelitian.....	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
IV.1 Hasil Penelitian	33
IV.2 Pembahasan	44
IV.3 Keterbatasan Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
V.1 Simpulan.....	50
V.2 Saran	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Durasi Tidur Berdasarkan Usia	10
Tabel 2	Klasifikasi Gangguan Tidur Berdasarkan DSM-IV	11
Tabel 3	Gejala Obstructive Sleep Apnoea saat tidur dan terjaga	12
Tabel 4	Perbedaan antara Night Terror dan Nightmare	14
Tabel 5	Gejala Fisik dan Psikis pada Kecemasan	16
Tabel 6	Penelitian Terkait.....	23
Tabel 7	Distribusi Sampel Penelitian	27
Tabel 8	Definisi Operasional Variabel	28
Tabel 9	Distribusi Tipe Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler	34
Tabel 10	Distribusi Tipe Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler.....	39
Tabel 11	Distribusi Tipe Gangguan Tidur pada Siswa Akselerasi dan Reguler dengan Lama Bermain Telepon Genggam 4-5 Jam Dalam Sehari	39
Tabel 12	Distribusi Tipe Gangguan Tidur pada Siswa Akselerasi dan Reguler dengan Lama Waktu Tidur 6-7 Jam Dalam Sehari.....	40
Tabel 13	Angka Kejadian Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Kecemasan	42
Tabel 14	Angka Kejadian Gangguan Tidur Siswa Akselerasi dan Reguler dengan lama bermain telepon genggam 4-5 Jam dalam Sehari	43
Tabel 15	Angka Kejadian Gangguan Tidur Akibat Kecemasan Siswa Kelas Akselerasi dengan Lama Waktu Tidur 6-7 Jam dalam Sehari	44

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	Distribusi Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler	35
Grafik 2	Distribusi Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Jenis Kelamin	35
Grafik 3	Distribusi Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Usia.....	36
Grafik 4	Distribusi Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Lama Waktu Tidur	36
Grafik 5	Distribusi Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Tidur Siang	37
Grafik 6	Distribusi Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Lama Bermain Telepon genggam dalam Sehari	37
Grafik 7	Distribusi Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Lama Bermain Telepon genggam sebelum Tidur	38
Grafik 8	Distribusi Gangguan Tidur Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Jenis Aktivitas Bermain Telepon genggam.....	38
Grafik 9	Distribusi Kecemasan Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler.....	40
Grafik 10	Distribusi Kecemasan Siswa Kelas Akselerasi dan Reguler dengan Usia	41

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori	21
Bagan 2	Kerangka Konsep	22

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	EEG dalam beberapa fase tidur	8
Gambar 2	Pola Tidur Berdasarkan Usia	9
Gambar 3	Hubungan 3 aspek kecemasan	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Proposal Penelitian
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 3	Surat Keterangan Pengambilan Data
Lampiran 4	Surat Persetujuan Etik
Lampiran 5	Lembar Persetujuan
Lampiran 6	Kuesioner Karakteristik Responden
Lampiran 7	Kuesioner SDSC
Lampiran 8	Kuesioner TMAS