

SKRIPSI



**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA KAMPUS A
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
JAKARTA TAHUN 2020**

**OLEH
ANGGANA DYAH UTARI
1605015148**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2020**

SKRIPSI



**FAKTOR - FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA KAMPUS A
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF.DR.HAMKA
JAKARTA TAHUN 2020**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**

**OLEH
ANGGANA DYAH UTARI
1605015148**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2020**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN STATISTIK KESEHATAN**

Skripsi, Juli 2020

Anggana Dyah Utari,

“Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA Tahun 2020”

xxii + 64 Halaman, 43 tabel, 3 gambar + 4 Lampiran

ABSTRAK

Sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami gangguan pola tidur atau sekitar 11,7%. 10% dialami oleh kalangan remaja yang sedang menempuh dunia pendidikan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 200 responden dan teknik *sampling* yaitu *quota sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui aplikasi *WhatsApp*. Hasil univariat terbanyak menunjukkan gangguan pola tidur sebesar 65,5%, umur ≥ 21 tahun sebesar 57,5%, jenis kelamin perempuan sebesar 82%, kecanduan *smartphone* berat sebesar 80%, tidak memiliki kebiasaan merokok sebesar 90%, konsumsi minuman berkafein ringan sebesar 73,5%, kurang olahraga sebesar 54,5%, tidak mengkonsumsi alkohol sebesar 95,5%, dan stres berat 82%. Hasil analisis bivariat variabel yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan yaitu jenis kelamin (Pvalue 0,019), konsumsi minuman berkafein (Pvalue 0,012) dan stres (0,006). Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa variabel paling dominan yang berhubungan dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020 yaitu variabel konsumsi alkohol dengan nilai OR 3,607. Disarankan bagi mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta untuk melakukan pola hidup yang sehat seperti tidak merokok, tidak mengkonsumsi alkohol, mengurangi penggunaan *smartphone* secara berlebihan, melakukan hal yang bermanfaat, nyaman dan menyenangkan supaya tidak mengalami stres.

Kata kunci : Gangguan Pola Tidur, Faktor gangguan pola tidur

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTY OF HEALTH SCIENCES
PROGRAM STUDY OF PUBLIC HEALTH
HEALTH STATISTICS**

Skripsi, July 2020

Anggana Dyah Utari,

**“Factors Related to Sleep Pattern Disorders in Campus A of University
Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA 2020”**

xxii + 64 pages, 43 tables, 3 picture + 4 attachments

ABSTRACT

A total of 28,053 million Indonesians experienced sleep disturbances or around 11.7%. 10% experienced by adolescents who are currently pursuing education. The purpose of this study is to determine the factors associated with sleep disruption in students of campus A Muhammadiyah University PROF.DR.HAMKA Jakarta in 2020. This research is a quantitative study with a cross sectional study design. The number of samples used was 200 respondents and the sampling technique was quota sampling. The instrument used in this study used a questionnaire distributed via the WhatsApp application. The most univariate results showed a disturbance of sleep patterns of 65.5%, age ≥ 21 years of 57.5%, female sex by 82%, heavy smartphone addiction by 80%, no smoking habit by 90%, consumption of soft caffeinated drinks by 73.5%, lack of exercise is 54.5%, not consuming alcohol is 95.5%, and severe stress is 82%. The results of the variable bivariate analysis showed a significant relationship, namely gender (Pvalue 0.019), consumption of caffeinated drinks (Pvalue 0.012) and stress (0.006). The results of the multivariate analysis showed that the most dominant variable related to sleep pattern disorders in campus A students of Muhammadiyah University PROF.DR.HAMKA Jakarta in 2020 was the alcohol consumption variable with an OR value of 3.607. It is recommended for campus A students of Muhammadiyah University PROF.DR.HAMKA Jakarta to have a healthy lifestyle such as not smoking, not consuming alcohol, reducing excessive smartphone use, doing things that are useful, comfortable and enjoyable so as not to experience stress.

Keywords : Sleep pattern, sleep pattern factors

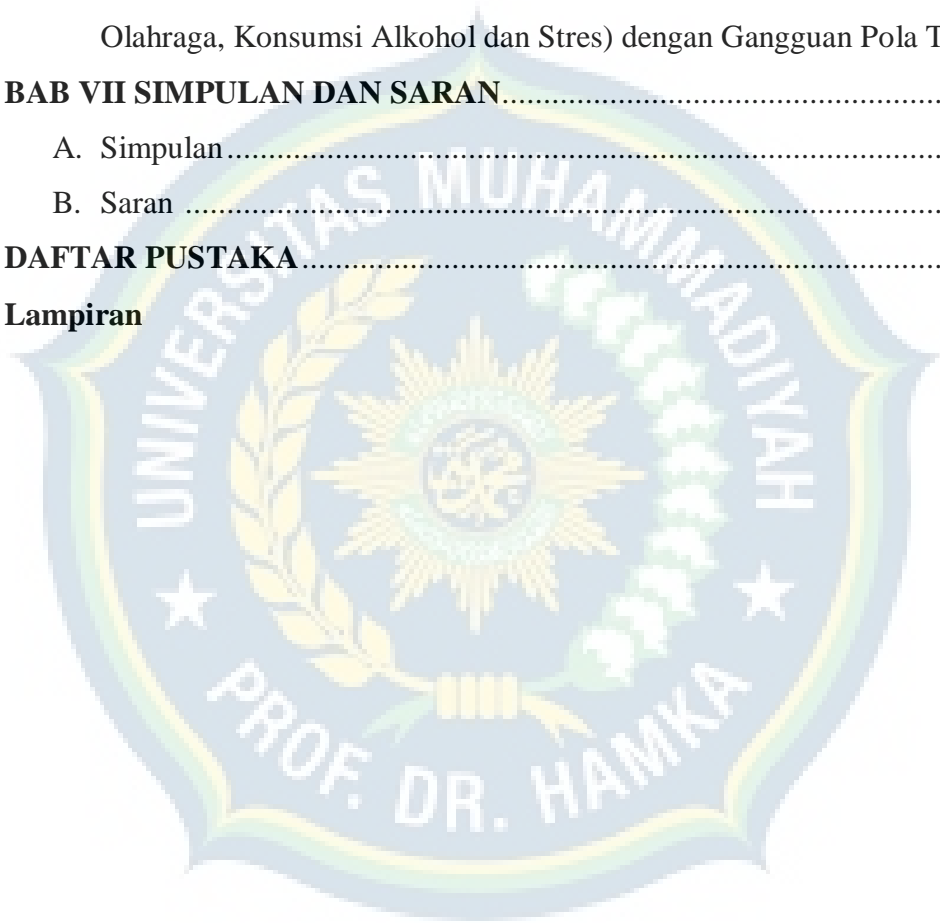
DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR COVER	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	v
RIWAYAT HIDUP	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xx
DAFTAR LAMPIRAN	xxi
DAFTAR SINGKATAN	xxii
DAFTAR ISTILAH	xxiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	7
A. Konsep Tidur	7
1. Definisi Tidur	7
2. Fisiologi Tidur	7
3. Manfaat Tidur	9
4. Gangguan Pola Tidur	9
B. Faktor-Faktor Gangguan Pola Tidur	10

1. Umur	10
2. Jenis Kelamin	10
3. Kualitas Tidur	10
4. Kelelahan	11
5. Kecanduan <i>Smartphone</i>	11
6. Kebiasaan Merokok.....	12
7. Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Berkafein	12
8. Olahraga.....	13
9. Konsumsi alkohol.....	13
10. Stres	14
C. Kerangka Teori	14
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERSIONAL & HIPOTESIS	16
A. Kerangka Konsep	16
B. Definisi Operasional.....	17
C. Hipotesis	22
BAB IV METODE PENELITIAN	23
A. Rancangan Penelitian	23
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	23
D. Pengumpulan Data	25
E. Pengolahan Data.....	25
F. Analisis Data.....	29
BAB V HASIL PENELITIAN.....	34
A. Profil Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA	34
B. Hasil Analisis Univariat.....	37
C. Hasil Analisis Bivariat.....	50
D. Hasil Analisis Multivariat.....	55
BAB VI PEMBAHASAN.....	59
A. Keterbatasan Penelitian	59
B. Gangguan Pola Tidur.....	59
C. Hubungan Umur dengan Gangguan Pola Tidur.....	59
D. Hubungan Jenis Kelamin dengan Gangguan Pola Tidur.....	60

E. Hubungan Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Gangguan Pola Tidur	60
F. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Pola Tidur.....	61
G. Hubungan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Gangguan Pola Tidur	61
H. Hubungan Olahraga dengan Gangguan Pola Tidur	62
I. Hubungan Konsumsi Alkohol dengan Gangguan Pola Tidur	62
J. Hubungan Stres dengan Gangguan Pola Tidur	62
K. Hubungan antara Variabel Independen (Umur, Jenis Kelamin, Kecanduan <i>Smartphone</i> , Kebiasaan Merokok, Konsumsi Minuman Berkafein, Olahraga, Konsumsi Alkohol dan Stres) dengan Gangguan Pola Tidur	62
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	65
A. Simpulan.....	65
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
Lampiran	



DAFTAR TABEL

No. Tabel	Halaman
3.1.	Definisi Operasional 17
5.1.a.	Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020..... 35
5.1.b.	Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020..... 36
5.1.c.	Distribusi Responden Berdasarkan Angkatan Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020 36
5.2.a.	Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020..... 37
5.2.b.	Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020 37
5.2.c.	Nilai-Nilai Statistik Berdasarkan Total Skor Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020 38
5.2.d.	Distribusi Responden Berdasarkan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020 38
5.3.a.	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020..... 38
5.3.b.	Nilai-Nilai Statistik Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020..... 39
5.3.c.	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020..... 39
5.4.	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020..... 39

5.5.a.	Distribusi Responden Berdasarkan Kecanduan <i>Smartphone</i> Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	39
5.5.b.	Nilai-Nilai Statistik Berdasarkan Total Skor Kecanduan <i>Smartphone</i> Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	40
5.5.c.	Distribusi Responden Berdasarkan Kecanduan <i>Smartphone</i> Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	41
5.6.a.	Distribusi Responden Berdasarkan Perokok Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	41
5.6.b.	Nilai-Nilai Statistik Berdasarkan Jumlah Rokok Yang Dihisap Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	41
5.6.c.	Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	42
5.7.a.	Nilai-Nilai Statistik Berdasarkan Jumlah Minuman Kafein Yang Dikonsumsi Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	42
5.7.b.	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Berkafein Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	42
5.8.a.	Distribusi Responden Berdasarkan Olahraga Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	43
5.8.b.	Nilai-Nilai Statistik Berdasarkan Intensitas Olahraga Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020.....	43
5.8.e.	Distribusi Responden Berdasarkan Olahraga Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	43

5.9.a.	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Alkohol Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020.....	44
5.9.b.	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Alkohol Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	44
5.9.c.	Nilai-Nilai Statistik Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Alkohol Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	44
5.9.d.	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Alkohol Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020.....	45
5.9.e.	Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas yang Konsumsi Alkohol Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	45
5.10.a.	Distribusi Responden Berdasarkan Stres Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020.....	45
5.10.b.	Nilai-Nilai Statistik Berdasarkan Total Skor Stres Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020.....	46
5.10.c.	Distribusi Responden Berdasarkan Stres Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020.....	47
5.11.	Rekapitulasi Uji Analisis Univariat Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	48
5.12.	Distribusi Responden Berdasarkan Umur dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	48
5.13.	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	49

5.14.	Distribusi Responden Berdasarkan Kecanduan <i>Smartphone</i> dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	50
5.15.	Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	50
5.16.	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Berkafein dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	51
5.17.	Distribusi Responden Berdasarkan Olahraga dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	52
5.18.	Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi Alkohol dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	52
5.19.	Distribusi Responden Berdasarkan Stres dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020	53
5.20.	Hasil Analisis Bivariat antara Variabel Independen dengan Variabel Dependen	54
5.21.	Hasil Multivariat Uji Regresi Logistik Ganda antara Variabel Independen & Variabel Dependen Model Awal	54
5.22.	Analisis Multivariat Uji Regresi Logistik Ganda Model Setelah Pengeluaran Variabel $\leq 10\%$	55
5.23.	Hasil Uji Interaksi Penyeleksian Model Akhir	56
5.24.	Hasil Analisis Multivariat Permodelan Akhir	56

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar		Halaman
2.1.	Tahap-Tahap Siklus Tidur	9
2.2.	Kerangka Teori Tentang Gangguan Pola Tidur	15
3.1.	Kerangka Konsep Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.....	16



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pertanyaan (Kuesioner) Peneliti

Lampiran 2 Hasil Output Penelitian

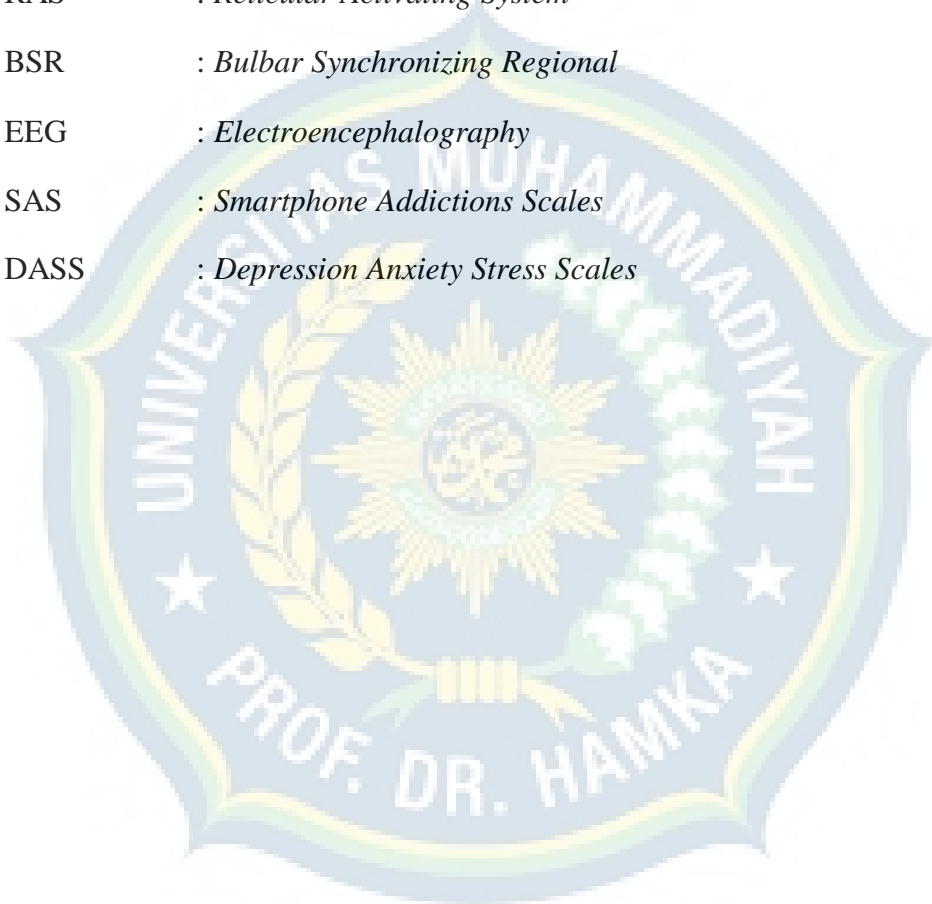
Lampiran 3 Surat Izin penelitian

Lampiran 4 Surat Kode Etik



DAFTAR SINGKATAN

NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
PR	: <i>Prevalence Ratio</i>
OR	: <i>Odds Ratio</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
SAS	: <i>Smartphone Addictions Scales</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>



DAFTAR ISTILAH

Prevalensi	: Bagian dari studi epidemiologi yang membawa pengertian jumlah orang dalam populasi yang mengalami penyakit, gangguan atau kondisi tertentu pada suatu tempo waktu dihubungkan dengan besar populasi darimana kasus itu berasal
Estrogen	: Sekelompok senyawa steroid yang berfungsi terutama sebagai hormon seks wanita
Kontraksi	: Gerakan arah mata ke suatu arah tertentu yang dihasilkan dari aktivitas otot-otot ekstreokular dan modulasi sistem saraf yang mengontrolnya
Dilatasi	: Relaksasi otot mata
Siklus	: Putaran waktu yang didalamnya terdapat daur/rangkaian kejadian yang berulang secara teratur
Gender	: Serangkaian karakteristik yang terikat kepada dan membedakan maskulinitas dan femininitas
<i>Sleep Apnea</i>	: Gangguan tidur yang menyebabkan penapasan seseorang terhenti atau berhenti. Penderita sleep apnea dapat berhenti bernapas selama sekitar 10 detik

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan, bukan suatu keadaan yang tidak bermanfaat, tidur sama pentingnya dengan kebutuhan hidup lainnya seperti makan dan aktivitas fisik. Setiap individu membutuhkan tidur untuk memulihkan kembali kondisi kesehatannya. Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan fisik yang berbeda (Hermawan, 2017). Pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan. Pola tidur yang baik dapat dilihat dari kualitas dan kuantitas tidur itu sendiri. Pola tidur yang berkualitas dilihat dari seberapa dalam tidur seseorang, sedangkan dari segi kuantitas dapat dinilai dari jumlah jam tidurnya (Gunanthi, 2016).

Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda, tergantung usia setiap individu tersebut, dan setiap individu harus memenuhi kebutuhan tidurnya agar dapat menjalankan aktivitas dengan baik. Pola tidur yang buruk dapat berakibat kepada gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktifitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh dan ketidakstabilan tanda-tanda vital (Sarfriyanda, 2015). Permasalahan pola tidur yang buruk merupakan hal yang paling sering ditemukan. Penduduk Amerika Serikat setiap tahunnya diperkirakan 25% mengalami kesulitan tidur dan kurang istirahat (Wallace, 2017). Berdasarkan hasil survey dilaporkan, sekitar 60-70% kasus terjadi karena penurunan prevalensi kejadian kualitas tidur yang terjadi pada usia dewasa muda (Oktaria, 2019).

Pada tahun 2011, *National Sleep Foundation* sejak 1991 mengadakan survei rutin yang melibatkan 1.508 responden. Responden terbagi dalam 4 kelompok yaitu usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun. Sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah, dengan prosentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun Penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Japardi yang dituliskan dalam penelitian Adeleyna yang berjudul “Analisis insomnia pada mahasiswa

melalui model pengaruh kecemasan tes” menyatakan bahwa hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa hidupnya, diperkirakan setiap tahunnya 20 – 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius. Sebanyak 28,053 juta orang Indonesia yang mengalami gangguan pola tidur atau sekitar 11,7%. 10% dialami oleh kalangan remaja yang sedang menempuh pendidikan. Data ini hanya berdasarkan indikasi secara umum tidak memperhitungkan faktor genetik, budaya, lingkungan, sosial, dan ras. Jumlah ini bisa terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup (Safaringga, 2018).

Pola tidur yang baik dapat dinilai dari jumlah waktu tidur yang sesuai dengan kebutuhannya. Setiap individu yang mengalami pola tidur baik akan merasakan manfaat bagi tubuh seperti meningkatkan kebugaran, tidak menunjukkan tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Wahyuni, 2018). Dampak yang ditimbulkan jika seseorang mengalami gangguan tidur akan merasakan mudah lelah, lesu, dan menurunkan daya ingat atau kurang berkonsentrasi, dan menurunnya daya tahan tubuh yang mengakibatkan seseorang mudah terkena penyakit (Wicaksono, 2012)

Berdasarkan penelitian Gunanthi dkk (2016), didapatkan 32 responden mengalami gangguan tidur (45,7%). Kecenderungan gangguan tidur berdasarkan karakteristik responden didapatkan pada mahasiswa usia 20 tahun (100%). Pada mahasiswa perempuan yang mengalami gangguan tidur sebanyak (66,7%), mahasiswa yang tinggal dikost (52,3%), dan mahasiswa yang hanya mengikuti kegiatan organisasi sebagai kegiatan sampingan (47,5%). Dari 32 orang yang mengalami gangguan tidur, sebagian besar terbangun 1 hingga 2 kali saat tidur masing-masing 31,2%, rata-rata waktu tidur selama 5 jam (34%), tingkat kesulitan tidur dari sedang hingga sangat sulit (56,2%), dan perasaan tetap mengantuk setelah terbangun (50%).

Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA (UHAMKA) merupakan salah satu perguruan tinggi swasta milik Persyarikatan Muhammadiyah. Pada tahun 2016 lalu Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA (UHAMKA) telah berhasil mendapatkan predikat A (unggul) untuk tingkat universitas (Aini, 2013). Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA (UHAMKA) memiliki 1

sekolah pasca sarjana, 9 fakultas dan 33 program studi. Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA yang berkedudukan di Jakarta, yang tepatnya terdapat di Jalan Limau II No.3 Kebayoran Baru, Jakarta Selatan. Terdapat 4 fakultas di kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA yaitu Fakultas ilmu-ilmu kesehatan, fakultas psikologi, fakultas agama islam, dan fakultas ilmu sosial dan ilmu politik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan didapatkan sebanyak 83,3% mahasiswa mengalami kesulitan tidur, 96,6% mahasiswa memulai tidurnya lebih malam atau lebih dari pukul 21.00, 93,3% mahasiswa memiliki durasi tidur malam kurang dari 7 jam, yang disebabkan oleh kurangnya jam tidur karena berbagai alasan seperti banyaknya tugas, mengikuti kegiatan organisasi kampus, dan lain sebagainya. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2020”.

B. Rumusan Masalah

Pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan. Pola tidur yang baik dapat dilihat dari seberapa dalam tidur seseorang dan seberapa lama tidurnya. Dari data kasus yang didapat, gangguan pola tidur pada mahasiswa sebanyak 63,9%. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan didapatkan sebanyak 83,3% mahasiswa mengalami gangguan pola tidur, 96,6% mahasiswa memulai tidur lebih malam atau lebih dari pukul 21.00, dan 93,3% mahasiswa mengalami durasi tidur dibawah 7 jam.

Penelitian ini belum pernah diteliti sebelumnya di Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA Jakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA Jakarta Tahun 2020”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, maka tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa Kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.

2. Tujuan Khusus

1. Diketuainya gambaran gangguan pola tidur pada mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.
2. Diketuainya gambaran karakteristik (umur mahasiswa dan jenis kelamin), kecanduan *smartphone*, kebiasaan merokok, kebiasaan mengkonsumsi minuman berkafein, olahraga, konsumsi alkohol, dan stres pada mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.
3. Diketuainya hubungan karakteristik (umur mahasiswa dan jenis kelamin) dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.
4. Diketuainya hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.
5. Diketuainya hubungan Kebiasaan Merokok dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.
6. Diketuainya hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Minuman Berkafein dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.
7. Diketuainya hubungan Olahraga dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.
8. Diketuainya hubungan Konsumsi Alkohol dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.

9. Diketuainya hubungan Stres dengan Gangguan Pola Tidur pada Mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.
10. Diketuainya variabel independen (umur, jenis kelamin, kecanduan *smartphone*, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, olahraga, konsumsi alkohol, stres) yang paling dominan dengan gangguan pola tidur pada Mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA Jakarta tahun 2020.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak terkait, antara lain:

1. Manfaat bagi Universitas Muhammadiyah Prof.DR.HAMKA
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang gangguan pola tidur
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk mahasiswa dapat mengatur pola tidur
2. Manfaat bagi FIKes
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi mahasiswa kesehatan masyarakat untuk menambah wawasan terkait gangguan pola tidur
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat mengurangi kejadian gangguan pola tidur pada mahasiswa FIKes
3. Manfaat bagi peneliti lain
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi dan landasan dalam pengembangan penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan gangguan pola tidur mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan perbandingan serta evaluasi bagi peneliti yang akan datang yang mungkin dapat dikembangkan kembali.

E. Ruang lingkup

Penelitian ini berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA Jakarta tahun 2020. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Juni 2020. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *Cross Sectional* untuk mengetahui adanya hubungan antara faktor resiko dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA Jakarta tahun 2020. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA. Sedangkan minimal sampel pada penelitian ini adalah 200 mahasiswa, dimana pengambilan sampel dilakukan dengan cara *Quota Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner menggunakan *Google Form* kepada mahasiswa di kampus A Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA Jakarta yang dikirimkan melalui aplikasi *WhatsApp*.



DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Y., Nur M.L., Toy S.M., Jutomo L. (2019). *Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana*. *Timorese Journal of Public Health* 1(2): 2685-4457
- Aini N.Q. (2013). *Kebiasaan Merokok Pada Karyawan dan Dosen di Kampus B Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Jakarta Selatan Tahun 2013*. Skripsi. Jakarta: UHAMKA
- Amri, & Putra M.D. (2018). *Pengaruh Konflik Kerja-Kuliah Mingguan Terhadap Kelelahan Dengan Kualitas Tidur Sebagai Pemeditasi Pada Mahasiswa Dan Mahasiswi Stie Kebangsaan Di Bireuen*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen* 3(2): 136-147
- Augner C. (2011). *Associations Of Subjective Sleep Quality With Depression Score, Anxiety, Physical Symphoton And Sleep Onset Latency In Student*. *Cent Eur Journal Public Health* 19(2) : 115-117
- Becker S.P., Jarret M.A., Luebbe A.M., Garner A.A., Burns G.L., Kofler M.J. (2018). *Sleep In A Large, Multi-University Sample Of College Students: Sleep Problem Prevalance, Sex Differences, And Mental Health Correlates*. *Journal of the National Sleep Foundation* 4(2): 174-181
- Cheng S.H., Shih C.C., Lee I.H., Hou Y.H., Chen K.C., Chen K.T., Yang Y.K., Yang Y.C. (2012). *A Study On The Sleep Quality Of Incoming University Student*. *Elsevier* 197(3): 270-274
- Cora I.D., Engka J.N., Pangemanan D. (2019). *Hubungan Konsumsi Alkohol Dengan Kadar Trigliserida Pada Mahasiswa*. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)* 3(1): 1-4
- Damarwulan D. (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Penyakit Tuberkulosis Paru di Wilayah Kerja Puskesmas Pesanggrahan Jakarta Selatan Tahun 2017*. Skripsi. Jakarta: UHAMKA
- Demir Y.P., & Sumer M.M. (2019). *Effects of smartphone overuse on headache, sleep & quality of life in migraine pattiens*. *Neurosciences Journal* 24(2) : 115-121
- Demirci K., Akgönül M., Akpinar A. (2015). *Relationship Of Smartphone Use Severity With Sleep Quality, Depression, And Anxiety In University Students*. *Journal Of Behavioral Addictions* 4(2): 85-92
- Diarti E., Sutriningsih A., Rahayu W.H. (2017). *Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang*. *Nursing News* 2(3): 321-331
- Evan M.D., Billy P.J., Rompa K.S. (2018). *Hubungan Pola Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester Iv T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi*. *E-journal Keperawatan* 6(2): 1-6
- Gunanthi N.M.W.M., & Diniari N.K.S. (2016). *Prevalensi Dan Gambaran Gangguan Tidur Berdasarkan Karakteristik Mahasiswa Semester I*

- Nurdin M.A., Arsin A.A., Thaha R.M. (2018). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa*. Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia 14(2) : 128-138
- Oktaria S. (2018). *Hubungan Antara Konsumsi Minuman Berkafein Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Teknik*. Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi 1(2): 10-15
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental of Nursing 6th*. Jakarta: EGC
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental of Nursing 7th*. Jakarta: EGC
- Purdiani M. (2014). *Hubungan Penggunaan Minuman Berkafein & Pengaruhnya Pada Tingkah Laku Mahasiswa/I Universitas Surabaya*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya 3(1) : 1-15
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia & Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Rompas G., Engka N., Pangemanan D. (2013). *Dampak Merokok Terhadap Pola Tidur*. Jurnal e-Biomedik (eBM) 1(1): 276-283
- Rosen L., Carrier L.M., Miller A., Rokkum J., Ruiz A.(2016). *Sleeping with technology : cognitive, affective, and technology usage predictors of sleep problems among college students*. Journal Sleep Health 2(1): 49-56
- Safaringga E., & Herpandika R.P. (2018). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur*. Jurnal Sportif 4(2): 235-247
- Sarfriyanda J., Karim D., Pristiana A.D. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa*. Jurnal Online Mahasiswa 2(2): 1178-1185
- Sasmita M.T. (2019). *Determinan perilaku merokok mahasiswa laki-laki universitas muhammadiyah PROF.DR.HAMKA Jakarta Tahun 2019*. Skripsi. Jakarta:UHAMKA
- Sherwood & Lauralee. (2011). *Fisiologi Manusia Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Sinaga Y.Y., Bebasari E., Ernalina Y. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran 2(2): 1-8
- Sulistiyani C. (2012). *Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat 1(2) : 280-292
- Supit I.C., Langi F.L.F.G., Wariki WMV. (2018). *Hubungan Antara Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Pelajar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat 7(5): 1-7
- Tantri I.N., & Sundari L.P.R. (2019). *Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa Di Kota Denpasar*. Directory of Open Access Journal (DOAJ) 7(8): 1-12
- Tritama T.K. (2015). *Konsumsi Alkohol dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan*. Majority 4(8): 7-10
- Valerio T.D., Kim M.J., Radek K.S. (2016). *Association of Stress, General Health, and Alcohol Use with Poor Sleep Quality among U.S. College Students*. American Journal Of Health Education 47(1): 17-23
- Vaora M., Sabrian F., Dewi Y.I. (2014). *Hubungan Kebiasaan Merokok Remaja Dengan Gangguan Pola Tidur*. Jurnal Keperawatan Jiwa 2(1): 58-66

- Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. E-JOURNAL MEDIKA 5(4): 1-9*
- Hakimin K., Hadi S., Sutriningsih A. (2017). *Hubungan Antara Perokok Aktif Dengan Gangguan Pola Tidur (Insomnia) Pada Mahasiswa. Nursing News 2(2): 358-364*
- Haryati., Yunaningsih S.P., Junuda. (2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. JURNAL SURYA MEDIKA 5(2): 22-33*
- Hastuti D.T., Prastiani D.B., Khodijah. (2019). *Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Bhamada Slawi. BHAMADA JITK 10(1): 73-78*
- Hastuti R.Y., Sukandar A., Nurhayati T. (2016). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. Jurnal Motorik 11 (22): 9-21*
- Hermawan I., Yudiernawati A., Maemunah N. (2017). *Hubungan Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra Program Studi Ilmu Keperawatan (Psik) Universitas Tribhuwana Tungadewi (Unitri) Malang. Nursing News 2(1): 524-532*
- Hirshkowitz M., Whiton K., Albert S.M., Alessi C., Bruni O., DonCarlos L., Hazen N., Herman J., Katz E.S., Gozal L.K., Neubauer D.N., O'Donnell A.E., Ohayon M., Peever J., Rawding R., Sachdeva R.C., Setters B., Vitiello M.V., Ware J.C., Hillard P.J.A. (2015). *National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations : Methodology And Results Summary. Journal Of The National Sleep Foundation (Sleep Health 1): 40-42*
- Iqbal M.D. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 6(11): 1-11*
- Kemenkes RI. (2015). *Pembinaan Kesehatan Olahraga Di Indonesia*. Kementerian Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2018). *Prinsip Olahraga BBTT (Baik, Benar, Terukur, Teratur)*. Kementerian Republik Indonesia
- Kemenkes RI. (2019). *Pembinaan Kesehatan Olahraga Di Indonesia*. Kementerian Republik Indonesia
- Lukaningsih Z., & Bandiyah S. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Lumbantobing S.M. (2004). *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- MedExpress. (2009). *Bebas Kelelahan*. Jakarta: Penerbit Kanisius
- Musfirotun. A. (2014). *Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto*. Skripsi. Mojokerto: STIKES Majapahit
- Nashori F., & Wulandari E.D. (2011). *Psikologi Tidur Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: UII

- Wahyuni L.T. (2018). *Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang Tahun 2016*. Menara Ilmu 12(3) : 80-85
- Wallace D.D., Boynton M.H., Lytle L.A. (2017). *Multilevel Analysis Exploring the Links between Stress, Depression, and Sleep Problems among Two-Year College Students*. *Journal Of American College Health* 46(3): 1-30
- Wicaksono D.W., Yusuf A., Widyawati I.Y. (2012). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. *Nursing Journal* 1(1): 46-58
- Wulandari F.E., Hadiati T., Widodo. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6(2): 549-557
- Zhang J., Chan NY., Lam SP., Li SX., Liu Y., Chan JW., et al. (2016). *Emergence of Sex Differences in Insomnia Symptoms in Adolescents: A Large-scale School Based Study*. *SLEEP* 39(8): 1563-70.

