



HUBUNGAN TIDUR DALAM KEADAAN GELAP DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN

Studi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung
Mangkurat

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Andi Khalishah Absharina Budiartman
2110911220050

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
Desember 2024**

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN TIDUR DALAM KEADAAN GELAP DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN

Studi pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat

Andi Khalishah Absharina Budiarmn, NIM: 2110911220050

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Senin, 23 Desember 2024

Pembimbing I
dr.Husnul Khatimah., M.Sc
NIP 197701272003122002

Pembimbing II
Dr. dr. Siti Kaidah., M.Sc
NIP 197305292005012001

Penguji I
Dr. dr. Asnawati., M.Sc
NIP 197203051998032001

Penguji II
Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto., M.Kes, M.Med.Ed
NIP 197203071997021002



Banjarmasin, 31 Desember 2024

Mengetahui,

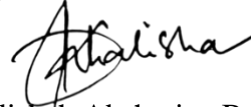
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed
NIP 197203071997021002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 12 Desember 2024



Andi Khalishah Absharina Budiartman

ABSTRAK

HUBUNGAN TIDUR DALAM KEADAAN GELAP DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN

Andi Khalishah Absharina Budiartman

Tidur dalam keadaan gelap merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Lingkungan tidur yang terang dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, sehingga mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tidur optimal baik dalam kuantitas maupun siklus tidur *non-rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM). Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengkaji hubungan antara tidur dalam keadaan gelap dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. Sebanyak 150 responden dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan dianalisis dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan ($p = 0,001$, $OR = 4$) antara tidur dalam keadaan gelap dengan peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa kedokteran yang tidur dalam keadaan gelap memiliki kemungkinan 4 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur yang baik dibandingkan dengan mereka yang tidur dengan cahaya atau tidak tidur dalam keadaan gelap.

Kata-kata kunci: tidur dalam keadaan gelap, kualitas tidur, PSQI

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEPING IN THE DARKNESS AND SLEEP QUALITY OF MEDICAL STUDENTS

Andi Khalishah Absharina Budiarkan

Sleeping in the dark is one of the factors that can affect sleep quality. A bright sleeping environment can disrupt the body's circadian rhythm, thus troubling a person's ability to achieve optimal sleep in both quantity and non-rapid eye movement (NREM) and rapid eye movement (REM) sleep cycles. This study uses an analytical observational cross-sectional approach to examine the relationship between sleeping in darkness and sleep quality among medical students. A total of 150 respondents were selected through purposive sampling. Data was gathered using the pittsburgh sleep quality index (PSQI) and analyzed with the Chi-Square test. The results revealed a significant positive correlation ($p = 0.001$, $OR = 4$) between sleeping in darkness and improved sleep quality. In conclusion, medical students who sleep in the dark are 4 times more likely to have good sleep quality than those who sleep with light or do not sleep in the dark.

Keywords: *sleep in the darkness, sleep quality, PSQI*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**HUBUNGAN TIDUR DALAM KEADAAN GELAP DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEDOKTERAN**” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Dr. dr. *Didik* Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed yang telah memberi kesempatan dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, dr. Husnul Khatimah, M.Sc dan Dr. dr. Siti Kaidah M.Sc yang dengan sabar membantu memberikan saran, masukan, arahan, serta semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Meydisa Utami Tanau, M. Psi., Psikolog, selaku konsultan psikolog klinis yang membantu memeriksa hasil data awal penelitian yaitu kategori tingkatan stres mahasiswa PSKPS FKIK ULM Angkatan 2022 dan 2023, serta memberi saran tindak lanjut bagi mahasiswa dengan tingkatan stres berat yang terkeklusi dari penelitian ini.

5. Kedua dosen penguji, Dr. dr. Didik Dwi Sanyoto, M.Kes, M.Med.Ed dan Dr.dr Asnawati, M.Sc. yang telah memberikan kritik dan saran yang konstruktif sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
6. Staf pegawai PSKPS FKIK ULM Banjarmasin, rekan sejawat PSPKS angkatan 2022 dan 2023 yang berpartisipasi sebagai responden penelitian, atas bantuan dan kerja sama dalam proses pengumpulan data.
7. Kedua orang tua penulis, yaitu almarhum Bapak Drs. Andi Budiarmanto, M.Pd., P.hD., dan Ibu Oderna, S.K.M., M.P.H., nenek Cannangga; kakak Andi Azizah Maulidia Budiarmanto, S.Ked.; dan adik Andi Naura Humaerah Budiarmanto, yang telah memberikan doa, dukungan, serta semangat yang tak henti-hentinya.
8. Keluarga besar Ibu, yang selalu memberikan dukungan baik secara psikologis maupun materi setelah kepergian almarhum Bapak, yaitu Dra. Hj. Asnawati, M.M.Pd., Drs. Burhanuddin, dan Salihin, yang penulis sayangi.
9. Rekan ngaji Muslimah *Until* Jannah, dr. Maria Ulfah, M.Si.Med., Maryam, dan Echa, Astrocytes PSKPS 202, Zahwa, Ajeng, Jasmin, kak yoneta, Celebes PSKPS 2021 Andi Nuna, Andi Annisa, dan Alya yang kebersamaan penulis selama studi dan suka duka di perantauan serta senantiasa memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, Desember 2024

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN | iii |
| ABSTRAK | iv |
| ABSTRACT | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xi |
| DAFTAR GAMBAR | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiii |
| DAFTAR SINGKATAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 3 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| E. Keaslian Penelitian | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 7 |
| A. Tidur dalam Keadaan Gelap..... | 7 |
| B. Kualitas Tidur..... | 9 |

| | |
|---|----|
| C. Hubungan Tidur dalam Keadaan Gelap dengan Kualitas Tidur..... | 15 |
| BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS..... | 17 |
| A. Landasan Teori..... | 17 |
| B. Hipotesis | 19 |
| BAB IV METODE PENELITIAN..... | 20 |
| A. Rancangan Penelitian..... | 20 |
| B. Populasi dan Sampel..... | 20 |
| C. Instrumen Penelitian | 21 |
| D. Variabel Penelitian..... | 22 |
| E. Definisi Operasional | 21 |
| F. Prosedur Penelitian..... | 23 |
| G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data..... | 25 |
| H. Cara Analisis Data..... | 25 |
| I. Waktu dan Tempat Penelitian..... | 25 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 26 |
| BAB VI PENUTUP..... | 36 |
| A. Kesimpulan..... | 36 |
| B. Saran..... | 36 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 38 |
| LAMPIRAN..... | 44 |