



PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE* (ASMR) TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM

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

Oleh
Nabila Najwa Hayyatuzzahra
2210911220017

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

Januari 2026

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE
(ASMR) TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT
AWAL PSKPS FKIK ULM**

Nabila Najwa Hayyatzahra, NIM: 2210911220017

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Jumat, Tanggal 12 Desember 2025

Pembimbing I

Nama: Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ
NIP: 198111192006042011



Pembimbing II

Nama: dr. Rahmiati, M.Kes, Sp.MK
NIP: 197604072003122011



Penguji I

Nama: dr. Siti Khairiah, Sp.KJ
NIP: 197907042005012010



Penguji II

Nama: dr. Dona Marisa, M.Biomed
NIP: 197403092005012002




Banjarmasin, 6 Januari 2026

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana

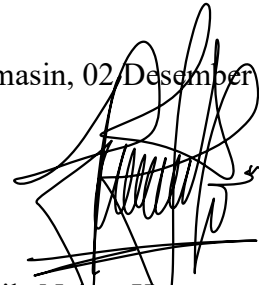


Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes. 
NIP. 197109121997022001

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, 02 Desember 2025



Nabila Najwa Hayyatuzzahra

ABSTRAK

PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE* (ASMR) TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM

Nabila Najwa Hayyatuazzahra

Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah umum pada mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran yang menghadapi beban akademik tinggi. *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) banyak dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang berpotensi meningkatkan relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan menilai pengaruh ASMR terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat awal PSKPS FKIK ULM. Penelitian ini menggunakan desain *true experimental* dengan *pretest–posttest control group*. Dari 116 mahasiswa Angkatan 2024, dilakukan *purposive sampling*. Setelah itu, proses randomisasi penuh dilakukan untuk memilih 40 responden akhir serta menentukan pembagian kelompok perlakuan dan kontrol secara acak, masing-masing berjumlah 20 orang. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan analisis data menggunakan uji *Fisher’s Exact Test*. Sebelum intervensi, seluruh responden pada kedua kelompok menunjukkan kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, kelompok perlakuan mengalami perubahan kategori skor PSQI menjadi kualitas tidur baik sebanyak 4 orang (20%), sedangkan kelompok kontrol hanya 1 orang (5%) yang mengalami perubahan kategori skor PSQI menjadi kualitas tidur baik, mengindikasikan adanya tren perbaikan setelah paparan ASMR. Dari uji *Fisher’s Exact Test* menghasilkan $p=0,342$ ($p<0,05$), sehingga perbedaan hasil tidak signifikan secara statistik. Kesimpulan penelitian ini, ASMR menunjukkan kecenderungan perbaikan kualitas tidur, tetapi belum memberikan efek signifikan secara statistik pada mahasiswa tingkat awal PSKPS FKIK ULM.

Kata-kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, mahasiswa tingkat awal, kesehatan mental, ASMR, PSQI

ABSTRACT

THE EFFECT OF AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR) ON THE SLEEP QUALITY OF EARLY YEAR PSKPS STUDENTS AT FKIK ULM

Nabila Najwa Hayyatuazzahra

Poor sleep quality is a common problem among university students, particularly medical students who face high academic demands. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) has been considered a non-pharmacological intervention with potential to promote relaxation and improve sleep quality. This study aimed to assess the effect of ASMR on sleep quality among first-year students of the PSKPS Faculty of Medicine and Health Sciences, Lambung Mangkurat University. A true experimental design with a pretest–posttest control group was employed. From 116 students of the 2024 cohort, participants were selected using purposive sampling, followed by full randomization to obtain 40 final respondents and to allocate them equally into intervention and control groups (20 participants each). Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and data were analyzed using Fisher’s Exact Test. Prior to the intervention, all participants in both groups exhibited poor sleep quality. After the intervention, four participants (20%) in the ASMR group showed improvement to good sleep quality, compared to one participant (5%) in the control group, indicating a trend toward improvement following ASMR exposure. However, Fisher’s Exact Test yielded a p-value of 0.342, indicating no statistically significant difference. In conclusion, ASMR demonstrated a tendency to improve sleep quality but did not produce a statistically significant effect among first-year PSKPS FKIK ULM students.

Keywords: *sleep quality, medical students, first-year students, mental health, ASMR, PSQI,*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)* TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM”**, tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Program Studi Kedokteran Program Sarjana Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISC.M. yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes, yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua dosen pembimbing, Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ dan dr. Rahmiati, M.Kes, Sp.MK yang berkenan memberikan saran dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Siti Khairiah, Sp.KJ dan dr. Dona Marisa, M.Biomed yang berkenan memberi kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi semakin baik.

5. Dosen pembimbing proposal almh. dr. Nur Qamariah, M.Kes, Sp.THT-KL yang berkenan memberikan *support* serta arahan selama proses pembuatan skripsi ini.
6. Keluarga saya yang tercinta, Ibu saya, Ibu Ika Dessy Nurmawati dan Ayah saya, Bapak Purnawirawan, yang sudah turut andil memberikan dukungan emosional maupun finansial dalam segala proses skripsi ini.
7. Kai, Nini, Tante Nana, Om Geger, Tante Misma dan Sepupu saya Adit, Nathan, Dinda dan Icha yang turut mendukung serta memberikan doa dan semangat agar skripsi ini terselesaikan dengan baik.
8. Rekan penelitian saya yaitu Dije dan Nanda serta teman dan sahabat saya, *PCOB*, Helen, Aya, Erika, dan teman-teman lain yang senantiasa memberikan dukungan dalam seluruh proses skripsi ini.
9. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam mewujudkan selesainya tugas akhir skripsi ini.

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

Banjarmasin, Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tidur	9
B. <i>Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)</i>	26

BAB III	LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	33
	A. Landasan Teori	33
	B. Hipotesis	38
BAB IV	METODE PENELITIAN.....	39
	A. Rancangan Penelitian	39
	B. Populasi dan Sampel	39
	C. Instrumen Penelitian.....	41
	D. Variabel Penelitian	43
	E. Definisi Operasional.....	43
	F. Prosedur Penelitian.....	45
	G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	46
	H. Cara Analisis Data.....	47
	I. Waktu dan Tempat Penelitian	48
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN	49
BAB VI	PENUTUP	62
	A. Kesimpulan.....	62
	B. Saran.....	62
	DAFTAR PUSTAKA.....	65
	LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Keaslian Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	6
4.1 Definisi Operasional Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	44
5.1 Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	50
5.2 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Skor PSQI Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM Sebelum Intervensi ASMR.....	52
5.3 Hasil Analisis Perbandingan Kategori Skor PSQI Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sesudah Intervensi ASMR.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Teori Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	36
3.2 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	37
4.1 Skema Prosedur Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Kelaikan Etik.....	75
2. Surat Izin Penelitian.....	76
3. Lembar Penjelasan kepada Calon Subjek.....	77
4. Protokol Pemberian ASMR.....	81
5. Surat Pernyataan Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian.....	82
6. Lembar Identitas Responden.....	83
7. Kuesioner Kualitas Tidur (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>).....	85
8. Cara Skoring PSQI.....	90
9. Lembar Monitoring Harian.....	93
10. Data Hasil Penelitian Kelompok Perlakuan.....	95
11. Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol.....	96
12. Output SPSS.....	97
13. Dokumentasi Kegiatan.....	98

DAFTAR SINGKATAN

ASMR	: <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
dB	: Desibel
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
WHO	: <i>World Health Organization</i>