

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN ANTARA DURASI TIDUR TERHADAP
TINGKAT KEBUGARAN TUBUH PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM
INDONESIA ANGGKATAN 2013

Disusun dan diajukan oleh:


Bella Ratna Anggraini
12711129

Telah diseminarkan tanggal: 2 Maret 2017

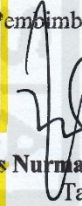
dan telah disetujui oleh:

Penguji,



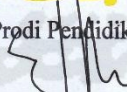
dr. Rokhima Lusiantari, M. Sc
Tanggal: 17 Maret 2017

Pembimbing,



dr. Titis Nurmasitoh, M.Sc
Tanggal: 17 Maret 2017

Ketua Prodi Pendidikan Dokter


dr. Erlina Marfianti, M.Sc, Sp.PD

Disahkan
Dekan



dr. Linda Rosita, M.Kes, Sp. PK

DAFTAR ISI

HalamanJudul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Gambar.....	vii
Halaman Pernyataan.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Intisari.....	xi
<i>Abstract</i>	xii
Bab I Pendahuluan	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	4
Bab II Tinjauan Pustaka	
2.1 Telaah Pustaka.....	6
2.1.1 Tidur.....	6
a. Pengertian.....	6
b. Klasifikasi.....	6
c. Kebutuhan.....	10
d. Efek fisiologis.....	12
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur.....	13
f. Kuesioner PSQI.....	13
2.1.2 Kebugaran.....	14
a. Definisi kebugaran.....	14
b. Komponen kebugaran.....	14
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran.....	16
d. Fungsi kebugaran.....	18

e. Metode <i>Harvard Step Up Test</i>	19
2.2 Hubungan durasi tidur dengan kebugaran tubuh.....	20
2.3 Kerangka teori	21
2.4 Kerangka konsep	23
2.5 Hipotesis	23
 Bab III Metode Penelitian	
3.1 Rancangan Penelitian.....	24
3.2 Waktu danTempat Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel	24
3.3.3 Kriteria Sampel	25
3.3.4 Jumlah Sampel.....	25
3.4 Variabel Penelitian.....	26
3.5 Definisi Operasional	27
3.5.1 Tingkat Kebugaran tubuh.....	27
3.5.2 Durasi tidur.....	28
3.6 Instrumen Penelitian	29
a. Responden.....	29
b. Alat dan bahan	29
3.7 Tahap Penelitian	30
3.8 Metode Pengumpulan Data	30
3.9 Analisis Data.....	31
3.10 Etika Penelitian.....	31
 Bab IV Hasil dan Pembahasan	
4.1 Hasil Penelitian.....	32
4.1.1 Distribusi subjek penelitian.....	32
4.1.2 Hubungan durasi tidur dengan kebugaran tubuh.....	36
4.2 Pembahasan.....	37
4.3 Keterbatasan Penelitian	42

Bab V. Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
Daftar Pustaka.....	44
Lampiran.....	47



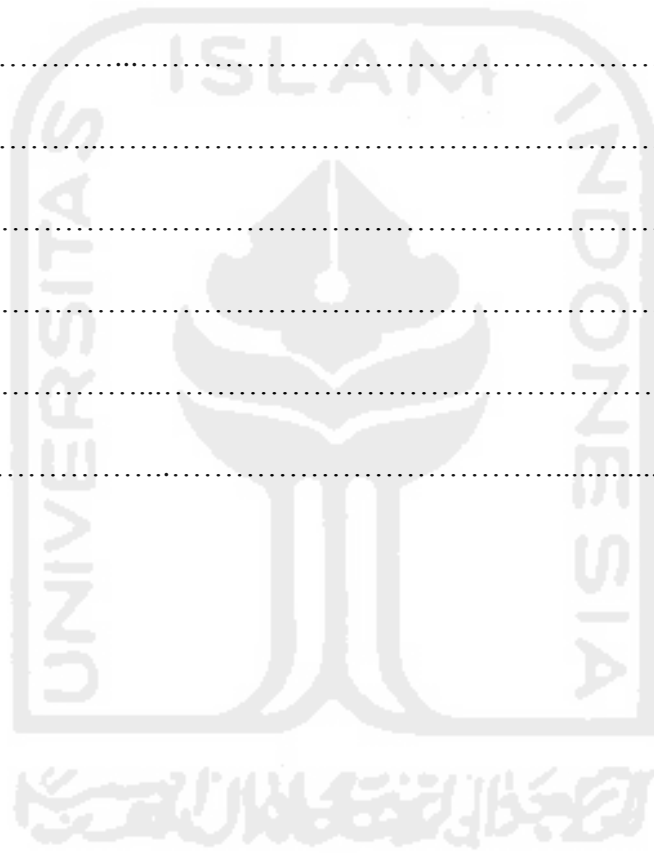
DAFTAR TABEL

Tabel 1	36
---------------	----



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	9
Gambar 2.....	20
Gambar 3	22
Gambar 4	23
Gambar 5	25
Gambar 6	28
Gambar 7	32
Gambar 8.....	33
Gambar 9.....	34
Gambar 10.....	35



HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Tulis Ilmiah 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 secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Maret 2017



Bella Ratna Anggraini

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Alhamdulillah *rabbil'alam*, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga karya tulis ilmiah dengan judul “**Hubungan antara Durasi Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013**” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Shalawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta pengikutnya dan semoga kita mendapatkan syafa'at beliau di akhirat kelak.

Karya tulis ilmiah ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada:

1. **dr. Linda Rosita, M.Kes, Sp.PK**, selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.
2. **dr. Erlina Marfianti, M.Sc, Sp.PD**, selaku ketua program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.
3. **dr. Titis Nurmasitoh, M.Sc**, selaku dosen pembimbing karya tulis ilmiah, yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, masukan, serta waktu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
4. **dr. Rokhima Lusiantari, M.Sc**, selaku dosen penguji, yang telah memberikan arahan, masukan, serta waktu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
5. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai, sayangi, hormati, dan kasihi, **Bapak Sucipto dan Ibu Eny Prihatyni**, atas limpahan kasih sayang, doa, dukungan moril dan materiil, semangat, dan motivasi yang senantiasa mengiringi langkah peneliti.
6. Adik tercinta yaitu **Ika Novianti** yang telah memberikan keceriaan, semangat, dukungan, dan doa yang diberikan kepada penulis.

7. **Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013** yang atas ketersediaannya menjadi subjek dalam penelitian ini
8. Sahabat-sahabat penulis yaitu **Farah Az-zahra, Inge Nolia Purwita Siwi, Cempaka Jaga Pramudita, Nur Fitriyani, Ashrafi Mustika Effendi**, yang selalu bersama di perkuliahan, menemani dalam suka maupun duka, memberikan bantuan, dukungan dan doa yang terbaik kepada peneliti. Terima kasih atas kebersamaannya semoga persahabatan ini selalu terjalin selamanya.
9. Teman-teman kos yaitu **Hanifah Muthiah, Maulidia Rahayu**, atas semangat, nasehat, dan kesetiannya selama tinggal di Jogja untuk melaksanakan pendidikan dan menghadapi rintangan yang terjadi. Terima kasih juga atas bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Teman sesame merantau **Indah Mawarti, Fahtia Ardiyati, Tara, Abang ketek, Teguh** atas keceriaannya selama ini dan dukungannya yang begitu banyak terhadap penulis.
11. Untuk **teman-teman seperjuangan FK UII Angkatan 2013 "Amygdala"**, terima kasih atas semangat dan keceriaannya, semoga kita dapat menjadi dokter teladan yang bermanfaat bagi masyarakat.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini jauh dari kata sempurna, maka penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat yang baik bagi penulis dan pembaca.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, Februari 2017

Bella Ratna Anggraini

INTISARI

Latar Belakang: Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia. Perubahan pola tidur, terutama bergantung pada aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang terlalu padat akan menyebabkan durasi tidur berkurang sedangkan aktivitas yang sedikit akan menyebabkan durasi tidur menjadi panjang. Akibat dari durasi tidur yang tidak normal akan mempengaruhi kebugaran tubuh seseorang. Kebugaran jasmani yang baik sangat diperlukan bagi seorang mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran yang memiliki berbagai macam aktivitas. Dengan demikian diharapkan agar aktivitas perkuliahan dapat lancar sehingga prestasi akademiknya dapat maksimal dan terhindar dari penyakit.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013.

Metode: Penelitian non eksperimental bersifat analitik korelasional. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini adalah metode *non-probabilitas* dengan desain *sampling consecutive*. Instrumen penelitian meliputi kuisioner PSQI (*Pittsburgh sleep quality index*), serta alat yang dibutuhkan untuk melakukan *Harvard step up test*. Pengolahan data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan *software* statistik.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi tidur terhadap tingkat kebugaran tubuh ($p=0,382$) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2013.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan tingkat kebugaran tubuh.

Kata Kunci: Durasi tidur, kebugaran tubuh, *Harvard step up test*.

ABSTRACT

Background: Sleep is one of the basic needs that must be fulfilled by humans. Changes in sleep patterns depend on daily activities. Activities that overcrowding will lead to reduced sleep duration whereas a bit of activity will lead into a long sleep duration. As a result of abnormal sleep duration will affect the fitness of a person's body. Good physical fitness is necessary for a student, especially medical students who have a wide range of activities. It is expected that the activity of the lecture can smoothly, so that academic performance can be maximized and protected from disease.

Objective: To determine whether there is a relation between sleep duration to the level of fitness of the body on the students of the Faculty of Medicine, Universitas Islam Indonesia, class 2013.

Method: Non-experimental research is an analytic correlational. This study uses a quantitative method with cross-sectional approach. The sampling method in this study is a non-probability sampling design with consecutive. The research instruments include PSQI (Pittsburgh sleep quality index) questionnaire, as well as the tools needed to do the step-up test. Processing data using univariate and bivariate analysis with statistical software

Result: The result showed that there was no correlation between sleep duration to the level of fitness of the body ($p=0,382$) at the Medical Faculty Student of Islamic University of Indonesia, class 2013.

Conclusion: There is no significant correlation between sleep duration with the level of physical fitness

Keyword: Sleep duration, Physical fitness, Harvard step-up test