

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN PERILAKU *SLEEP HYGIENE* DENGAN

KUALITAS TIDUR MAHASISWA UNIVERSITAS

MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA PENYINTAS COVID-19

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran pada
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh:

Dewanti Widya K

20190310004

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dewanti Widya K
NIM : 20190310004
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 06 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Dewanti Widya K

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karuniaNya saya dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Penyintas Covid-19 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” pada tahun 2022 sebagai salah satu syarat kelulusan Program Studi Pendidikan Dokter tingkat S1 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Di kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Sri Sundari, M. Kes selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Nur Hayati, M.Med.Ed., Sp.Rad selaku ketua Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. dr. Iman Permana, M.Kes., PhD sebagai dosen pembimbing yang selalu memberikan masukan dan bimbingan sehingga KTI ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dr.dr Arlina Dewi .M.Kes sebagai dosen penguji yang memberikan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI ini.
5. Orang tua yang selalu memberikan motivasi berupa materi maupun moral.
6. Teman teman yang sudah membantu memberikan motivasi.

Terlepas dari ketidaksempurnaan karya tulis ilmiah ini, penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN KTI	2
Dosen Pembimbing	2
Dosen Penguji	2
.....	2
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II.....	9
TINJAUAN PUSTAKA.....	9
B. Kerangka Teor	30
A. Kerangka Konsep	30
B. Hipotesis	30
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	32
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
A. Variabel Penelitian	34
B. Definisi Operasional.....	34
F. Instrumen Penelitian.....	36

Jalannya Penelitian.....	37
Analisis Data.....	39
1. Analisis Univariat.....	39
2. Analisis Bivariat.....	39
3. Etika Penelitian	40
BAB IV.....	42
HASIL DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
1. Karakteristik Responden Hasil Penelitian	42
b. Hasil Analisis Univariat.....	43
c. Hasil Analisis Bivariat.....	52
B. PEMBAHASAN	54
1. <i>Sleep Hygiene</i>	54
2. Kualitas Tidur	56
3. Hubungan antara <i>Sleep Hygiene</i> dengan Kualitas Tidur	58
C. KETERBATASAN PENELITIAN.....	64
BAB V.....	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	71
A. Lampiran Informed Consent	71
Lembar Informed Consent.....	71
B. Lampiran Kuisisioner.....	72
1. <i>SLEEP HYGIENE INDEX (SHI)</i>	72
2. <i>PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)</i>	75

DAFTAR TABEL

Table 1. Keaslian Penelitian	6
Table 2. Definisi Operasional & Skala Ukur.....	34
Table 3. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Fakultas, dan Lokasi Karantina.....	42
Table 4. Distribusi Skor Kualitas Tidur	44
Table 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Sleep Hygiene ..	44
Table 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur	44
Table 7. Deskripsi perilaku Sleep Hygiene berdasarkan Jenis Kelamin	45
Table 8. Deskripsi perilaku Sleep Hygiene berdasarkan Usia.....	46
Table 9. Deskripsi perilaku Sleep Hygiene berdasarkan Fakultas	47
Table 10. Deskripsi perilaku Sleep Hygiene berdasarkan Lokasi Isolasi	48
Table 11. Deskripsi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Table 12. Deskripsi Kualitas Tidur berdasarkan Usia.....	50
Table 13. Deskripsi Kualitas Tidur berdasarkan Fakultas.....	51
Table 14. Deskripsi Kualitas Tidur berdasarkan Lokasi Isolasi	52
Table 15. Hasil Uji Korelasi	53

DAFTAR GAMBAR

Figure 1. Deskripsi perilaku Sleep Hygiene berdasarkan Jenis Kelamin	45
Figure 2. Deskripsi perilaku Sleep Hygiene berdasarkan Usia	46
Figure 3. Deskripsi perilaku Sleep Hygiene berdasarkan Fakultas	47
Figure 4. Deskripsi perilaku Sleep Hygiene berdasarkan Lokasi Isolasi.....	48
Figure 5. Deskripsi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Figure 6. Deskripsi Kualitas Tidur berdasarkan Usia.....	50
Figure 7. Deskripsi Kualitas Tidur berdasarkan Fakultas.....	51
Figure 8. Deskripsi Kualitas Tidur berdasarkan Lokasi Isolasi	52