

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH PEMILIHAN WAKTU BELAJAR TERHADAP RITME
BIOLOGIS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

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



Disusun oleh

DEY SALWA ARISTYA NUR

20200310160

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Dey Salwa Aristya Nur
NIM : 20200310137
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun 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 di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 18 November 2023

Yang membuat pernyataan,



Dey Salwa Aristya Nur

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, dan kepada umatnya hingga akhir zaman.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian yang diajukan dalam karya tulis ilmiah ini berjudul “Pengaruh Pemilihan Waktu Belajar terhadap Ritme Biologis pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta”.

Karya tulis ilmiah ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan banyak pihak. Diucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. dr. Hj. Sri Sundari, M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. dr. Nur Hayati, M.Med.Ed., Sp.Rad selaku Kaprodi Pendidikan Dokter FKIK UMY.
3. Dr. drh. Zulkhah Noor, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan petunjuk, serta


saran selama penyusunan karya tulis ilmiah ini dengan penuh dedikasi dan keikhlasannya.

4. Dr. Tri Pitara Mahanggoro, S.Si., M.Kes selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan serta arahan.
5. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan.
6. Sahabat dan teman-teman yang selalu memberikan bantuan, dukungan, dan doa yang berarti.
7. Serta semua pihak yang tak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Kritik dan saran yang bersifat membangun diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Demikian semoga Karya Tulis Ilmiah ini memberikan manfaat dan menambah wawasan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang kedokteran bagi kita semua.

Yogyakarta, 18 November 2023



Dey Salwa Aristya Nur

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN KTI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR SINGKATAN.....	ix
INTISARI.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II.....	14
TINJAUAN PUSTAKA.....	14
A. Telaah Pustaka	14
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis	34
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	35
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	37
1. Lokasi.....	37

2. Waktu.....	37
D. Variabel Penelitian	37
E. Definisi Operasional.....	39
F. Alat dan Bahan Penelitian.....	42
G. Jalannya Penelitian	43
1. Tahap Persiapan.....	43
2. Persetujuan Etik.....	43
3. Pembagian Kuesioner	43
4. Pengambilan Data.....	44
H. Analisis Data	44
I. Etik Penelitian	44
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan.....	54
C. Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V.....	62
KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. KESIMPULAN	62
B. SARAN.....	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LEMBAR LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	8
Tabel 2. Definisi Operasional	39
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pemilihan Waktu Belajar Mahasiswa Kedokteran	48
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Suhu Akan Tidur Mahasiswa Kedokteran berdasarkan Pemilihan Waktu Belajar.....	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Suhu Bangun Tidur Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Pemilihan Waktu Belajar.....	50
Tabel 6. Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran.....	50
Tabel 7. <i>Chronotype</i> Mahasiswa Kedokteran.....	51
Tabel 8. Rata-Rata Skor <i>Chronotype</i> Mahasiswa Kedokteran berdasarkan Waktu Belajar	52
Tabel 9. Perbandingan Secara Terpisah Pemilihan Waktu Belajar terhadap <i>Chronotype</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Jam Biologis Tubuh	15
Gambar 2. Jam Biologis Tubuh	16
Gambar 3. Irama Sirkadian dan Durasi Tidur Optimal	17

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. <i>Informed Consent</i>	70
LAMPIRAN 2. Alat Penelitian.....	71
LAMPIRAN 3. Surat Etik	83
LAMPIRAN 4. Surat Izin Penelitian	84
LAMPIRAN 5. Data Hasil Penelitian	85
LAMPIRAN 6. Analisis Data.....	91
LAMPIRAN 7. Dokumentasi	96