

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



**OLEH**

**DIAH NARESWARI JAYANTI**

**NIM 1918011050**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
SINGARAJA**

**2022**



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA  
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SKRIPSI**

**Ditujukan kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan  
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**Diah Nareswari Jayanti**

**NIM 1918011050**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**UNDIKSHA**  
**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SINGARAJA**

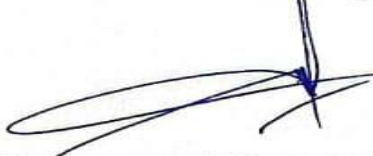
**2022**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI  
GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

**Menyetujui**

Pembimbing I,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M. Kes.  
NIP. 198103212008121003

Pembimbing II,




Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked.,  
M. Biomed.  
NIP. 197502252005012001

Skripsi oleh Diah Nareswari Jayanti dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Selasa

Pada tanggal : 12 Januari 2023

Dewan Penguji,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M. Kes.  
NIP. 198103212008121003

(Ketua)



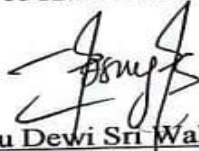
Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed.  
NIP. 197502252005012001

(Anggota)



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO  
NIP. 197705122005011002

(Anggota)



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 197906212008122002

(Anggota)

## BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Nomor:...../UN.... / PP/2022

Pada hari ini: Selasa tanggal 10 Januari 2023 jam, 09.00 s/d 10.00 WITA, bertempat di Gedung Fakultas Kedokteran telah dilaksanakan ujian skripsi yang diajukan oleh:

Nama : Diah Nareswari Jayanti

N I M : 1918011050

Prodi : Kedokteran

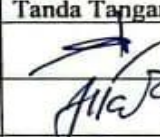

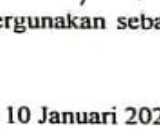

Judul Skripsi : Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing I : Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M. Kes.

Pembimbing II: Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed.

dengan hasil: ~~ujian lulus tanpa revisi~~ / ujian lulus dengan revisi / ~~ujian diulang~~ \*)  
selama 2 hari terhitung dari tanggal 10 Januari 2023 sampai dengan 12 Januari 2023

Tim Penguji Skripsi:

	Nama Penguji	NIP	Tanda Tangan
1.	Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M. Kes.	198103212008121003	
2.	Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed.	197502252005012001	
3.	Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO	197705122005011002	
4.	dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes	197906212008122002	

Demikian berita acara ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 10 Januari 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kedokteran



Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198202172008122001

Ketua Penilai (Pembimbing I/II)



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo,  
S.Ked., M.Kes  
NIP. 198103212008121003

Catatan:

\*) Coret yang tidak perlu


Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 10 Januari 2023

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M. Kes.  
NIP. 198103212008121003

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M.  
Biomed.  
NIP. 197502252005012001

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA  
NIR. 1942062720180501380

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "**Gambaran Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 2 Januari 2023

embuat pernyataan,  
  
Dina Nateswari Jayanti





## PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmatNya-lah, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha”** Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojogugito, Sp.OT(K)., MHA, MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S.Ked., M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk dan motivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. dr. Ni Luh Kadek Alit Arsani, S.Ked., M. Biomed selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes. selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini

8. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 2 Januari 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

PRAKATA .....	i
ABSTRAK.....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	2
1.4 Manfaat Penelitian .....	2
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	2
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Deskripsi Teori .....	4
2.1.1 Tidur.....	4
2.1.1.1 Definisi Tidur .....	4
2.1.1.2 Fisiologi Tidur.....	5
2.1.1.3 Tahapan Tidur .....	5
2.1.1.4 Jenis-Jenis Tidur.....	6
2.1.1.5 Fungsi dan Tujuan Tidur .....	7
2.1.1.6 Kebutuhan Tidur.....	7
2.1.1.7 Pengukuran Kualitas Tidur .....	8
2.1.1.8 Faktor–faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	10
2.2 Kerangka Konseptual .....	13
2.3 Penelitian yang Relevan .....	13
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	15
3.2 Populasi dan Sampel .....	16
3.2.1 Populasi .....	16
3.2.2 Sampel.....	16
3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	16
3.3 Definisi Operasional .....	17
3.4 Alat dan Bahan Penelitian.....	17

3.4.1	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Berdasarkan Komponen Kualitas Tidur Subjektif.....	18
3.4.2	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Berdasarkan Komponen Latensi Tidur.....	18
3.4.3	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Berdasarkan Komponen Durasi Tidur.....	18
3.4.4	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Berdasarkan Komponen Efisiensi Tidur.....	19
3.4.5	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Berdasarkan Komponen Gangguan Tidur.....	19
3.4.6	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Berdasarkan Komponen Penggunaan Obat.....	19
3.4.7	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Berdasarkan Komponen Disfungsi di Siang Hari.....	20
3.5	Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.5.1	Tempat Penelitian.....	20
3.5.2	Waktu Penelitian.....	20
3.6	Prosedur Pengambilan Data.....	20
3.7	Teknik Analisis Data.....	21
3.8	Jadwal Penelitian.....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>		
4.1	Lokasi Penelitian.....	22
4.2	Deskripsi Karakteristik Responden.....	22
4.2.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	22
4.2.2	Distribusi Responden Berdasarkan IPK.....	23
4.2.3	Distribusi Responden Berdasarkan Mulai Tidur Malam.....	24
4.2.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu yang Dibutuhkan Untuk Tidur.....	25
4.2.5	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu Bangun.....	26
4.2.6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Tidur.....	27
4.2.7	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu Berada di Tempat Tidur.....	28
4.2.8	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tidak Mampu Tertidur Selama 30 Menit Sejak Berbaring.....	29
4.3	Hasil Penelitian.....	30
4.3.1	Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa.....	30
4.3.2	Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Kualitas Tidur.....	31
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>		
5.1	Gambaran Karakteristik Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.....	39

5.2 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha .....	40
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Kesimpulan .....	44
6.2 Saran .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN.....	48



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual (2.2) .....	17
Gambar 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (4.2.1).....	22
Gambar 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan IPK (4.2.2).....	23
Gambar 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mulai Tidur Malam (4.2.3) .....	24
Gambar 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu yang Dibutuhkan untuk Tidur (4.2.4) .....	25
Gambar 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu Terbangun (4.2.5) .....	26
Gambar 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Tidur (4.2.6) .....	27
Gambar 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu Berada di Tempat Tidur (4.2.7) .....	28
Gambar 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tidak Mampu Tertidur Selama 30 Menit Sejak Berbaring (4.2.8).....	29
Gambar 10. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa (4.3.1).....	30
Gambar 11. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Kualitas Tidur Subjektif (4.3.2a).....	31
Gambar 12. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Latensi Tidur (4.3.2b) .....	32
Gambar 13. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Tidur (4.3.2c) .....	33
Gambar 14. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Efisiensi Tidur (4.3.2d).....	34
Gambar 15. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Gangguan Tidur (4.3.2e).....	35
Gambar 16. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Penggunaan Obat (4.3.2f) .....	36
Gambar 17. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Disfungsi di Siang Hari (4.3.2g) .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional (3.3).....	15
Tabel 2. Jadwal Penelitian (3.8) .....	20
Tabel 3. Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (4.2.1).....	21
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan IPK (4.2.2).....	22
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mulai Tidur Malam (4.2.3) .....	23
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu yang Dibutuhkan untuk Tidur (4 2.4) 24	
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu Terbangun (4.2.5) .....	25
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Tidur (4.2.6).....	26
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Waktu Berada di Tempat Tidur (4.2.7) .....	27
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tidak Mampu Tertidur Selama 30 Menit Sejak Berbaring (4.2.8).....	28
Tabel 11. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa (4.3.1).....	29
Tabel 12. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Kualitas Tidur Subjektif (4.3.2a).....	30
Tabel 13. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Latensi Tidur (4.3.2b) .....	31
Tabel 15. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Efisiensi Tidur (4.3.2d).....	32
Tabel 16. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Gangguan Tidur (4.3.2e).....	33
Tabel 17. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Penggunaan Obat (4.3.2f) .....	34
Tabel 18. Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Disfungsi di Siang Hari (4.3.2g) .....	35