HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 PALANGKARAYA

Karya Tulis Ilmiah

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Derajat Sarjana Kedokteran

Oleh:

Wilda Miaherafi Reza

09711285

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA

2016

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL WITH QUALITY OF SLEEP IN CLASS XII HIGH SCHOOL STATE 2 PALANGKARAYA

A Scientific Paper Submitted in Partial Fulfillment of Requirement For The Medical Scholar Degree

By:

Wilda Miaherafi Reza

09711285

MEDICAL FACULTY

INDONESIAN ISLAMIC UNIVERSITY

YOGYAKARTA

2016

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 PALANGKARAYA

Disusun dan diajukan oleh:

Wilda Miaherafi Reza

09711285

Telah Diseminarkan pada tanggal:

02 Oktober 2016 September 2016

Telah disetujui oleh:

Penguji	Pembimbing Utama
dr. Moetrasi, DTM&H,Sp.KJ	**Prof. Dr. dr. H. Soewadi MPH., Sp.KJ(K)**

Ketua Prodi Pendidikan Dokter

dr. Hj. ErlinaMarfianti, M,Sc, Sp. PD

Disahkan

Dekan

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

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam karya tulis 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.

Yogyakarta, 02 Oktober2016

Wilda Miaherafi Reza

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENGESAHAN ii
HALAMAN PERNYATAAN iii
DAFTAR ISI iv
INTISARI vii
KATA PENGANTAR xi

BAB I. PENDAHULUAN
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 2
1.3. Tujuan Penelitian 3
1.4. Keaslian Penelitian 3
1.5. Manfaat Penelitian 4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA
2.1. Kecemasan 5
2.1.1. Definisi Kecemasan 5
2.1.2. Klasifikasi Kecemasan 6
2.1.3. Etiologi Kecemasan 8
2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan 8
2.1.6. Cara Mengukur Kecemasan 10
2.2. Tidur 10
2.2.1. Fisiologi Tidur
2.2.2. Manfaat Tidur
2.2.3. Kebutuhan dan Pola Tidur Normal
2.2.4. Kualitas Tidur
2.2.5. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur
2.3. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur 11
2.4. Kerangka Konsep 13
2.5. Hipotesis Penelitian 13

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN
3.1. Jenis dan Rancangan Penelitian 14
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian 14
3.3. Waktu dan Tempat Penenltian 14
3.4. Variabel Penelitian 15
3.5. Definisi Operasional 15
3.6. Instrumen Penelitian 16
3.7. Teknik Analisis Data 16
3.8. Tahap Penelitian 17
3.9.Etika Penelitian 17
BAB IV. Hasil dan Pembahasan
4.1. Hasil Penelitian 18
4.2. Pembahasan 20
BAB V. Simpulan dan Saran
5.1. Simpulan 22
5.2. Saran 23
DAFTAR PUSTAKA 24

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Kerangka Teori 12
Gambar 2. Kerangka Konsep 13

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Jadwal Penelitian 17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Persetujuan *(Informed consent)*

Lampiran 2. Kuisioner Penelitian

Lampiran 3. Ethical Approval

INTISARI

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA KELAS XII SMA NEGERI 2 PALANGKARAYA

Latar belakang: Sekitar 20% dari populasi dunia menderita kecemasan dan sebanyak 47,7% remaja sering merasa cemas. Salah satu yang menjadi stresor dalam kehidupan siswa adalah tuntutan dalam pendidikan. Dalam kesehariannya yang makin padat menghadapi tuntutan dan tekanan maka muncul kecemasan yang juga berpengaruh terhadap kehidupan sehari-harinya. Ketika seseorang sedang tidur, biasanya mereka merasa rileks secara mental, bebas dari kecemasan, dan tenang secara fisik (Potter &Perry, 2006). Selain itu, kualitas dan kuantitas tidur juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah tidur yang sesuai dengan kebutuhannya.

Tujuan: untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 palangkaraya.

Metode: Penelitian ini menggunakan dengan *cross sectional*. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional.Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 2 palangkaraya tahun ajaran 2015/2016.Sampel penelitian harus memenuhi kriteria inklusi dan Kriteria eksklusi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Data primer berupa kuesioner *Eysenck* dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*(PSQI).

Hasil: Sebanyak 52,6 % responden adalah perempuan. Hampir seluruh responden tinggal di rumah yaitu 91,1 % (142 siswa) sedangkan 8,9 % tinggal di kos. Secara umum karakteristik status cahaya saat tidur dari subjek penelitian adalah gelap sekitar 62,8 % (98 dari 156). 95 (60,8%) siswa memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan 39,2 % (61 dari 156) siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari gambar 4.1.1. didapat jumlah responden yang memiliki kecemasan berdasarkan Eysenck sebanyak 72 responden. Sedangkan responden yang tidak memiliki kecemasan sebanyak 53,9 % (84 dari 156responden). Dari perhitungan statistik dengan uji *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa status kecemasan dengan kualitas tidur memiliki nilai *p* 0,021.

Simpulan: Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Palangkaraya

Kata Kunci: Kecemasan, Siswa, Kualitas Tidur

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL WITH QUALITY OF SLEEP IN CLASS XII HIGH SCHOOL STATE 2 PALANGKARAYA

Background: Approximately 20% of the world population suffer from anxiety and as much as 47.7% of adolescents often feel anxious. One of the stressors in the lives of students are demands in education. In everyday increasingly congested meet the demands and pressures then appear anxiety also affect their daily lives. When a person is sleeping, usually they feel mentally relaxed, free from anxiety, and calm physically (Potter & Perry, 2006). In addition, the quality and quantity of sleep is also affected by several factors, which may indicate an individual's ability to sleep and obtain the amount of sleep that fit their needs.

Objective: to know the correlation between anxiety with the quality of sleep in class XII public SMA 2 Palangkaraya.

Methods: This study used by cross sectional. This research is an observational analytic research. The population in this study were all students of class XII public SMA 2 Palangkaraya academic year 2015/2016. Research samples must meet the criteria for inclusion and exclusion criteria. The sampling technique using total sampling. Eysenck primary data in the form of questionnaires and questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Results: A total of 52.6% of the respondents were women. Almost all respondents live in the house that is 91.1% (142 students), while 8.9% lived in boarding houses. In general characteristics of light during sleep status of the research subject is dark around 62.8% (98 of 156). 95 (60.8%) students have good sleep quality. Where as 39.2% (61 of 156) students have sleep quality image buruk. Dari 4.1.1. obtained the number of respondents who have anxiety by Eysenck as many as 72 respondents. While respondents do not have anxiety as much as 53.9% (84 of 156 respondents). From the statistical calculation with Chi-Square test showed that anxiety status with the quality of sleep has a p-value of 0.021.

Conclusion: There is a relationship anxiety level with the quality of sleep in class XII student SMAN 2 Palangkaraya

Keywords: Anxiety, Students, Quality

KATA PENGANTAR

Assalaamu'alaikum wr.wb.

Segala puji dan syukur atas kehadirat Allah SWT yang telah memberikan hidayah, kesempatan, dan kemudahan kepada kita semua dalam menjalankan amanah yang menjadi tanggung jawab kita. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat, karena dengan syafa'atnya kita dapat hijrah dari zaman jahiliyah menuju zaman yang terang benderang.

Atas karunia dan pertolongan dari Allah SWT,Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik dengan judul "***hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 palangkaraya"***. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang selalu ada dalam setiap langkah, atas karunia, hidayah, akal, pikiran, kekuatan, kesehatan, dan segala kemudahan-Nya. Dan kepada Nabi Muhammad SAW, yang selalu dan akan terus kita harapkan syafaatnya di setiap detik perjalanan kita menuju hadiratNya.
2. dr. Linda Rosita.,Sp.PK. M.Kes selaku dekan fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.
3. Prof. DR. Dr. H. Soewadi, MPH, Sp.KJ (K)selaku dosen pembimbing utama. Terima kasih atas ide-ide yang sangat berarti bagi saya, dan atas kesediannya meluangkan waktu untuk berdiskusi, membimbing saya, sehingga karya tulis ini dapat terselesaikan.
4. *Dr. Moetrarsi* SKF. DTM&H. SpKJ, selaku dosen penguji, terima kasih atas masukan-masukannya.
5. Pimpinan dan segenap Staff Akademik FK UII, terima kasih atas izin dan kerjasamanya
6. Bapak dan ibu, terimakasih atas do'anya karena dengan do'a itu bisa membentangkan sayap jutaan malaikat untuk melindungi setiap langkahku. Terimakasih atas dorongan serta segala apa yang sudah diberikan.
7. Teman-teman yang telah mendoakan dan memberikan dukungan baik moril maupun materil.
8. Dan semua pihak yang sudah berpartisipasi dan memberi dukungan baik materi maupun non materi yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Saya menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan yang saya miliki. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari sempurna oleh karena

itu kritik dan saran untuk penulis sangat diharapkan. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat.

Wassalaamu'alaikum wr.wb

Yogyakarta, 02 Oktober 2016

Penulis