

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN *SLEEP*  
*PARALYSIS* PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER  
UNIVERSITAS ANDALAS ANGKATAN 2014**



**Skripsi**

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai  
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**FIKRA NURUL INDRA**

**NIM: 1410312095**

**Pembimbing 1: dr. Hendra Permana, Sp.S, M.Biomed**

**Pembimbing 2: dr. Restu Susanti, Sp.S, M.Biomed**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG**

**2018**

## ABSTRACT

### **FACTORS ASSOCIATED WITH SLEEP PARALYSIS AMONG MEDICAL STUDENTS OF ANDALAS UNIVERSITY BATCH 2014**

By

Fikra Nurul Indra

Sleep paralysis (SP) is relatively common but under-researched phenomenon. While the causes are still controversial, a number of studies have investigated that stress, fatigue, anxiety, and sleep hygiene are the risk factors which have roles to the incidence of SP. The objective of this study was to determine the prevalence of SP and its associated factors among medical students of Andalas University batch 2014.

This study was a descriptive study. 150 samples were recruited using simple random sampling method. Inclusion criteria was students who were willing to participate in the research and the exclusion criteria were students who were experiencing physical trauma when the research was conducted and who were consuming psychiatric drugs. Data were obtained by interviewing the respondents using USEQ and WUSEQ questionnaire from April 20 – May 20, 2018 in Faculty of Medicine Andalas University. Data were analyzed using univariate analysis and presented in the frequency distribution tables.

SP was experienced by 68,7% (103 people) students with an average age of 21.65 years and had higher incidence among women (70,9%). Among students with sleep paralysis, 70,9% (73 people) were fatigued when SP occurred, 68,9% (71 people) were subjectively feeling stressed, 47,6% (49 people) were anxious, and 42,7% (44 people) were experiencing changes in sleep patterns. Most bedtime of students with SP was at 24.00-01.00 WIB. Most students with SP slept for 5-6 hours per night. Most frequent time of SP to occur was upon awakening. Most sleeping position during SP was supine.

Key words: medical students, sleep hygiene, sleep paralysis

## ABSTRAK

### FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN *SLEEP PARALYSIS* PADA MAHASISWA PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS ANDALAS ANGKATAN 2014

Oleh

Fikra Nurul Indra

*Sleep paralysis* (SP) merupakan fenomena yang cukup lazim terjadi tetapi jarang diteliti. Meskipun masih ada kontroversi terhadap faktor-faktor yang berpengaruh, sejumlah studi telah menganalisis bahwa stres, kelelahan, kecemasan, dan *sleep hygiene* merupakan faktor risiko yang berperan terhadap terjadinya SP. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui angka kejadian SP dan menentukan faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian SP pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Andalas angkatan 2014.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 150 orang. Kriteria inklusi adalah mahasiswa Pendidikan Dokter angkatan 2014 yang bersedia mengikuti penelitian dengan kriteria eksklusi mahasiswa yang sedang mengalami gangguan aktivitas harian akibat trauma fisik dan mengonsumsi obat-obatan psikiatri. Pengambilan data menggunakan kuesioner USEQ dan WUSEQ dari tanggal 20 April sampai 20 Mei 2018 di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Analisis data menggunakan analisis univariat dan ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Kejadian *sleep paralysis* dialami oleh 68,7% (103 orang) mahasiswa dengan rata-rata usia 21,65 tahun dan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (70,9%). Di antara mahasiswa yang mengalami SP, kelelahan dialami oleh 70,9% (73 orang), stres dialami oleh 68,9% (71 orang), kecemasan dialami oleh 47,6% (49 orang), dan perubahan pola tidur dialami oleh 42,7% (44 orang). Waktu tidur di malam hari yang terbanyak dari mahasiswa dengan SP adalah pukul 24.00-01.00 WIB. Durasi tidur malam hari paling banyak adalah 5-6 jam. Waktu paling sering terjadinya SP adalah sesaat ketika terbangun dari tidur. Posisi tidur terbanyak ketika mengalami SP adalah telentang.

Kata kunci: mahasiswa, pendidikan dokter, *sleep hygiene*, *sleep paralysis*