

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA  
MAHASISWA PREKLINIK PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS**



**Skripsi**

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

**Oleh**

**TALITHA NABILAH LADISESARIA**

**NIM: 1410312011**

**PEMBIMBING:**

- 1. Prof. Dr. dr. Aisyah Eliyanti, Sp.KN, M. Kes**
- 2. dr. Hardisman, M.HID, DrPH. Med**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
PADANG**

**2021**

## ABSTRACT

### RELATIONSHIP OF SLEEP HYGIENE WITH SLEEP QUALITY IN PRECLINICAL STUDENTS OF DOCTOR PROFESSION STUDY PROGRAM FACULTY OF MEDICINE ANDALAS UNIVERSITY

By  
**Talitha Nabilah Ladisesaria**

Medical students are believed to have higher levels of stress and lack of sleep compared to other major students. The gap between academic schedules and social activities leads to varying sleep schedules and can contribute to sleep disorders. Waking up at the same time every day is the main key in sleep hygiene instruction. Sleep hygiene is a term used to get better sleep. The purpose of this study was to find out the relationship of sleep hygiene with sleep quality in preclinical students of the doctor's educational study program of the Faculty of Medicine, Andalas University.

This research is analytical research with a cross sectional approach. This sampling was done with proportionate stratified random sampling technique, the number of samples as many as 144 people. Data obtained from questionnaires given to preclinical students of the medical faculty of medicine education study program Andalas University in February - March 2019. In this study used fisher's exact statistic test.

The study found femal respondents (79.8%), male respondents (20.8%), (54.2%) had a Sleep Hygiene Index (SHI) score of 31-40 in the moderate sleep hygiene category with 95.1% of college students experiencing poor sleep quality with a Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score  $>5$ . There is no significant association between sleep hygiene and sleep quality ( $p>0.435$ ).

In this study, there was no significant association between sleep hygiene and sleep quality. Sleep quality is not only influenced by sleep hygiene. But sleep hygiene can be used as an intervention to improve sleep quality.

**Keywords:** Sleep hygiene, sleep quality, Sleep Hygiene Index (SHI), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK PROGRAM STUDI PROFESI DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh  
Talitha Nabilah Ladisesaria

Mahasiswa kedokteran dipercayai memiliki tingkat stress dan kekurangan tidur yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lainnya. Adanya kesenjangan antara jadwal akademik dan aktivitas sosial menyebabkan bervariasinya jadwal tidur dan bisa berkontribusi pada gangguan tidur. Bangun tidur pada waktu yang sama setiap harinya adalah kunci utama dalam intruksi *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan suatu istilah yang digunakan untuk mendapatkan tidur yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa prelinik program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel ini dilakukan dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*, jumlah sampel sebanyak 144 orang. Data diperoleh dari kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa prelinik program studi Pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Andalas pada Februari – Maret 2019. Pada penelitian ini digunakan uji statistik *fisher's exact test*.

Pada penelitian ini ditemukan responden perempuan (79,8%), responden laki-laki (20,8%), dengan mayoritas usia 21-23 tahun (53,5%). Lebih dari separuh mahasiswa (54,2%) memiliki skor *Sleep Hygiene Index* (SHI) 31-40 termasuk kategori *sleep hygiene* sedang dengan 95,1% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dengan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) >5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur ( $p > 0,435$ ).

Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur. Kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh *sleep hygiene*. Namun *sleep hygiene* bisa digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** *Sleep hygiene*, kualitas tidur, *Sleep Hygiene Index* (SHI), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)