



**PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN
SIKAP DAN PERILAKU SLEEP HYGIENE PADA
MAHASISWA KEDOKTERAN**

**LAPORAN HASIL PENELITIAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana
Mahasiswa Program Studi Kedokteran**

**FARISHTA FEDIRA ARTHANTI
NIM 22010119130069**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2022**

LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN HASIL KTI

PENGARUH PENYULUHAN TERHADAP PENGETAHUAN SIKAP DAN PERILAKU SLEEP HYGIENE PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

Disusun oleh

FARISHTA FEDIRA ARTHANTI
NIM 22010119130069

Telah disetujui

Semarang, 8 Desember 2022

Pembimbing I,

Pembimbing II,

dr. Kanti Yunika, Sp.THT-KL,
Subsp. LF
NIP 198306232009122006

dr. Dwi Marliyawati, Sp.THT-KL.,
Subsp. NO, M.Si.Med
NIP 198301202014042001

Penguji,

dr. Yanuar Iman Santosa, Sp.THT-KL, Subsp. Alergi
NIP 198201302009121008

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kedokteran

dr. Muflihatul Munitoh, M.Si.Med., Ph.D
NIP 198302182009122004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama Mahasiswa : Farishta Fedira Arthanti
NIM : 22010119130069
Program Studi : Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Judul KTI : Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan
Sikap dan Perilaku *Sleep Hygiene* pada
Mahasiswa Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. KTI ini ditulis sendiri, tulisan asli saya sendiri tanpa bantuan orang lain selain pembimbing dan narasumber yang diketahui oleh pembimbing.
2. KTI ini sebagian atau seluruhnya belum pernah dipublikasi dalam bentuk artikel ataupun tugas ilmiah lain di Universitas Diponegoro maupun di perguruan tinggi lain.
3. Dalam KTI ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis orang lain kecuali tercantum dalam daftar kepustakaan.

Semarang, 1 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,

Farishta Fedira Arthanti

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan hasil Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku *Sleep Hygiene* pada Mahasiswa Kedokteran”. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Penulis menyadari bahwa sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sejak penulisan proposal sampai terselesaikannya laporan hasil karya tulis ilmiah ini. Bersama ini, peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Diponegoro Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menimba ilmu di Universitas Diponegoro
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro yang telah memberikan sarana dan prasarana kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik dan lancar
3. dr. Kanti Yunika, Sp.THT-KL, Subsp. LF dan dr. Dwi Marliyawati, Sp.THT-KL., Subsp. NO, M.Si.Med, selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing peneliti dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini

4. dr. Yanuar Iman Santosa, Sp.THT-KL, Subsp. Alergi, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan yang membangun dalam ujian karya tulis ilmiah ini
5. Kedua orang tua peneliti, dr. Feri Danil, Sp. THT-KL dan Ira Endang Triastuti, S.H., M.Kn., dan juga adik penulis, Fariska Fedira Ardhanariswari, serta keluarga lain, yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun material serta doa tiada hentinya
6. Sahabat-sahabat peneliti yang senantiasa memberikan dukungan moral kepada peneliti
7. Serta pihak lain yang tidak mungkin peneliti sebutkan satu-persatu atas bantuannya secara langsung maupun tidak langsung sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, 1 Desember 2022

Farishta Fedira Arthanti

DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN HASIL KTI | i |
| PERNYATAAN KEASLIAN | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI | v |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| ABSTRACT | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Permasalahan Penelitian | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 3 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 3 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.4.1 Manfaat bagi ilmu pengetahuan | 4 |
| 1.4.2 Manfaat bagi masyarakat..... | 4 |
| 1.5 Keaslian penelitian | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |

| | | |
|--------------------------------|---|----|
| 2.1 | <i>Sleep Hygiene</i> | 7 |
| 2.1.1. | Definisi | 7 |
| 2.1.2. | Faktor yang Mempengaruhi <i>Sleep Hygiene</i> | 7 |
| 2.2 | <i>Obstructive Sleep Apnea Syndrome</i> | 12 |
| 2.2.1 | Definisi | 12 |
| 2.2.2 | Patofisiologi..... | 13 |
| 2.2.3 | Kerangka Patofisiologi | 14 |
| 2.2.4 | Hubungan <i>Sleep Hygiene</i> dengan <i>Obstructive Sleep Apnea</i> | 15 |
| 2.3 | Promosi Kesehatan..... | 15 |
| 2.3.1. | Pengetahuan..... | 16 |
| 2.3.2. | Sikap..... | 16 |
| 2.3.3. | Perilaku..... | 17 |
| 2.4 | Kerangka Teori | 17 |
| 2.5 | Kerangka Konsep..... | 18 |
| 2.6 | Hipotesis Penelitian..... | 18 |
| 2.6.1. | Hipotesis Mayor | 18 |
| 2.6.2. | Hipotesis Minor | 18 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | | 19 |
| 3.1 | Ruang Lingkup Penelitian..... | 19 |
| 3.2 | Tempat dan Waktu Penelitian | 19 |
| 3.3 | Jenis dan Rancangan Penelitian | 19 |
| 3.4 | Populasi dan Sampel | 19 |
| 3.4.1 | Populasi target | 19 |
| 3.4.2 | Populasi terjangkau | 19 |

| | | |
|-------------------------------|--|-----------|
| 3.4.3 | Sampel | 19 |
| 3.4.4 | Kriteria inklusi..... | 20 |
| 3.4.5 | Kriteria eksklusi | 20 |
| 3.4.6 | Cara Sampling | 20 |
| 3.4.7 | Besar sampel penelitian..... | 20 |
| 3.5 | Variabel penelitian | 21 |
| 3.5.1 | Variabel bebas | 21 |
| 3.5.2 | Variabel terikat | 21 |
| 3.6 | Definisi operasional | 21 |
| 3.7 | Cara pengumpulan data..... | 22 |
| 3.7.1 | Alat dan Bahan | 22 |
| 3.7.2 | Jenis Data | 22 |
| 3.7.3 | Cara Kerja..... | 23 |
| 3.8 | Alur penelitian..... | 24 |
| 3.9 | Analisis data | 24 |
| 3.10 | Etika penelitian | 25 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | | 26 |
| 4.1 | Gambaran Umum..... | 26 |
| 4.2 | Karakteristik Subjek Penelitian..... | 27 |
| 4.3 | Analisis Data | 28 |
| 4.3.1 | Analisis Uji Normalitas Data Skor Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku <i>Sleep Hygiene</i> | 28 |
| 4.3.2 | Analisis Perubahan Skor Pengetahuan | 29 |
| 4.3.3 | Analisis Perubahan Skor Sikap | 29 |

| | |
|---|----|
| 4.3.4 Analisis Perubahan Skor Perilaku | 30 |
| BAB V PEMBAHASAN | 31 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... | 35 |
| 6.1. Kesimpulan | 35 |
| 6.2. Saran..... | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 36 |
| LAMPIRAN..... | 42 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian..... | 4 |
| Tabel 2. Definisi Operasional | 21 |
| Tabel 3. Karakteristik Subjek Penelitian..... | 27 |
| Tabel 4. Tabel deskriptif dan uji normalitas data skor pengetahuan | 28 |
| Tabel 5. Tabel deskriptif dan uji normalitas data skor sikap | 28 |
| Tabel 6. Tabel deskriptif dan uji normalitas data skor perilaku..... | 29 |
| Tabel 7. Uji beda skor pengetahuan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> | 29 |
| Tabel 8. Uji beda skor sikap <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> | 29 |
| Tabel 9. Uji beda skor perilaku <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> | 30 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Patofisiologi OSA..... | 14 |
| Gambar 2. Kerangka Teori..... | 17 |
| Gambar 3. Kerangka Konsep..... | 18 |
| Gambar 4. Alur penelitian..... | 24 |
| Gambar 5. Alur Hasil Penelitian..... | 27 |

DAFTAR SINGKATAN

OSA : *Obstructive Sleep Apnea*

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i> | 42 |
| Lampiran 2. Hasil Analisis Data | 43 |
| Lampiran 3. Data Subjek Penelitian..... | 48 |
| Lampiran 4. Kuesioner Penelitian..... | 50 |
| Lampiran 5. Uji Validitas Kuesioner | 54 |
| Lampiran 6. Materi Penyuluhan dan Leaflet..... | 59 |
| Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan Penelitian | 60 |
| Lampiran 8. Biodata Mahasiswa..... | 62 |

ABSTRAK

Latar Belakang: *Sleep hygiene* merupakan penerapan kebiasaan dan lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa cenderung menerapkan *sleep hygiene* yang buruk, sehingga memiliki kualitas tidur yang buruk. Promosi kesehatan diperlukan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran, memperluas pengetahuan, membentuk sikap, dan perilaku *sleep hygiene*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku *sleep hygiene* pada mahasiswa kedokteran.

Metode: Penelitian dengan metode kuasi eksperimental dengan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Subjek penelitian berjumlah 41 Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Subjek penelitian mengisi kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku *sleep hygiene* yang telah divalidasi. Pengisian kuesioner dilakukan sebelum dan setelah kegiatan penyuluhan secara daring. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan dilanjutkan dengan uji non parametrik *Wilcoxon*.

Hasil: Subjek penelitian berusia 19-23 tahun yang terdiri dari 32 perempuan dan 9 laki-laki. Rerata skor pengetahuan *pre-test*: $11,51 \pm 1,69$, *post-test*: $12,15 \pm 1,26$ ($p = 0,060$); skor sikap *pre-test*: $13,24 \pm 1,07$, *post-test*: $14,32 \pm 0,79$ ($p = <0,001$); dan skor perilaku *pre-test*: $6,22 \pm 1,39$ dan *post-test* $7,56 \pm 1,25$ ($p = <0,001$).

Kesimpulan: Terdapat peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan perilaku *sleep hygiene* mahasiswa sebelum dan setelah penyuluhan. Penyuluhan berpengaruh terhadap peningkatan sikap dan perilaku *sleep hygiene*. Namun, tidak terdapat pengaruh penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan *sleep hygiene* pada mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci: *sleep hygiene, pengetahuan, sikap, perilaku, penyuluhan, leaflet*

ABSTRACT

Background: Sleep hygiene is a set of behavioral practices and environmental factors that can promote sleep quality. Medical students tend not to pay attention for sleep hygiene practices, which is associated with bad sleep quality. Health education can be a way to increase student's awareness and knowledge to change their attitudes and behavior of sleep hygiene practices so they can get a better sleep quality.

Aim: This study aimed to determine the effects of health education program on knowledges, attitudes, and behaviors of sleep hygiene especially in medical students.

Methods: This study was a quasi-experimental research with one group pre-test post-test design. The subjects were 41 medical students from the Faculty of Medicine of Diponegoro University, selected by simple random sampling method. The subjects already fulfilled the inclusion and exclusion criteria. The data was analyzed using Shapiro-Wilk test and Wilcoxon test.

Results: The result of this research shows that there was an increasing mean score of knowledge, attitudes, and behavior of sleep hygiene after sleep hygiene education on medical students.

Conclusion: There was a non significant difference in the score of knowledge of sleep hygiene, and a significant difference in the score of attitudes and behaviors of sleep hygiene in Medical Students before and after sleep hygiene education.

Key Words: *sleep hygiene, knowledge, attitude, behavior, health education, leaflet*