

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS MASSA TUBUH
PADA MAHASISWA PSIK TINGKAT AKHIR FKIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Disusun oleh
ERWAN BUDI PRAYOGO

20140320119

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

MOTTO

Orang yang pesimis selalu melihat kesulitan di setiap kesempatan, tapi orang yang optimis selalu melihat kesempatan dalam setiap kesulitan – Ali bin Abi Thalib –

Ucapan itu seperti obat, dosis kecilnya bisa menyembuhkan tapi jika berlebihan bisa membunuh. – Ali bin Abi Thalib –

Orang cerdas itu bukan hanya bisa membuat sesuatu, tetapi lebih pada menyelesaikan sesuatu –Erwan Budi Prayogo –

Ciri mendasar seseorang dikatakan baik yaitu, seberapa besar menghargai dirinya sendiri – Erwan Budi Prayogo –

Semua tidak ada yang mustahil, asalkan bersandar pada Allah SWT.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Erwan Budi Prayogo

NIM : 20140320119

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplaka, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 11 Juni 2018

Yang membuat pernyataan,

Erwan Budi Prayogo

HALAMAN PERSEMBAHAN



Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya yang telah memberikan segala hal yang saya butuhkan untuk menyelesaikan KTI ini. Semoga Allah senantiasa mencurahkan kebaikan kepada keduanya di dunia & akhirat.
2. Kakak dan Adikku yang telah memberikan motivasi moral yang sangat membantu dalam menyelesaikan KTI ini. Semoga Allah senantiasa menjadikan kalian orang-orang yang beriman.
3. Teman-teman satu bimbingan (M. Souton SMR, Mazid Ramdhani Firdaus & Wawan Sugiyanto), terimakasih atas masukan dan saran yang diberikan sangat membantu dalam proses penyelesaian KTI ini. Semoga kita senantiasa bisa bersama untuk menuntut ilmu, bisa selalu datang ke kajian bersama dan selalu mengingatkan dalam kebaikan.
4. Teman-teman angkatan PSIK 2014 FKIK UMY yang telah memberikan dukungan dan segala hal dalam menyelesaikan KTI ini. Semoga kita semua diberikan hasil yang terbaik oleh Allah.
5. Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit IX Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Terimakasih atas bekal kehidupan & kuatnya kekeluargaan yang telah diajarkan selama saya berorganisasi. Semoga kedepannya KSR PMI Unit IX UMY menjadi lebih baik dengan selalu menjunjung jiwa korsa dan jiwa kemanusiaan. SIAMO TUTTI FRATELLI.

KATA PENGANTAR

Assalamu;alaikum Wr. Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayah-Nya sehingga penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan judul “**Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa PSIK Tingkat Akhir FKIK UMY**”. Shalawat dan salam penulis *haturkan* kepada junjungan umat muslim, Nabi Muhammad SAW yang dinantikan syafaatnya kelak di yaumul *qiyamah*.

Karya tulis ilmiah ini dibuat sebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis mendapat banyak masukan kritik dan saran dari berbagai pihak sebagai bentuk dalam perbaikan yang masih jauh mendekati sempurna dalam pembuatan proposal ini. Oleh karena itu sebagai penulis, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Keluarga besar, terkhusus untuk kedua orang tua penulis yang telah memberikan dukungan moril dan materil atas penulisan karya tulis ilmiah ini.
2. Syahruramdhani Ns., MSN., M.Sc selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, nasihat dan bimbingan kepada penulis dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini.

3. Nurvita Risdiana, Ns., M.Sc selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan pada karya tulis ilmiah ini.
4. Teman – teman bimbingan, M. Sulton Syahrial M. R., Mazid Ramdhani Firdaus dan Wawan Sugianto serta teman-teman yang lain yang telah memberikan kritik dan saran dalam perbaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga kritik dan saran dari berbagai pihak dapat membantu menjadikan karya tulis ilmiah ini mendekati yang lebih baik, dan semoga menjadi amal *jariyah* sampai kelak di akhirat. Akhirnya penulis berharap saran dan kritik yang membangun dalam perbaikan karya tulis ilmiah ini.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Penulis

Erwan Budi Prayogo

DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR | x |
| DAFTAR SINGKATAN | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| E. Keaslian Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| A. Tinjauan Teori..... | 8 |
| B. Kerangka Teori..... | 27 |
| C. Kerangka Konsep | 28 |
| D. Hipotesis..... | 29 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... | 30 |
| A. Jenis Penelitian..... | 30 |
| B. Populasi dan Sampel Penelitian | 30 |
| C. Lokasi dan Waktu Penelitian | 31 |
| D. Variabel Penelitian | 32 |
| E. Definisi Operasional..... | 32 |
| F. Instrumen Penelitian..... | 32 |
| G. Jalannya Penelitian..... | 33 |
| H. Uji Validitas dan Reabilitas | 34 |
| I. Pengolahan dan Analisa Data..... | 36 |
| J. Etika Penelitian | 38 |

| | |
|---|----|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 40 |
| A. Hasil Penelitian | 40 |
| B. Pembahasan..... | 42 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 50 |
| A. Kesimpulan | 50 |
| B. Saran..... | 51 |
| C. Kekuatan dan Kelemahan | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN..... | 55 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.1 Klasifikasi Berat Badan berdasarkan IMT di Asia | 8 |
| Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Manusia | 19 |
| Tabel 3.1 Interpretasi Nilai R Validitas | 35 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Rumus perhitungan IMT | 8 |
| Gambar 2.2 Kerangka Teori..... | 27 |
| Gambar 2.3 Kerangka Konsep | 28 |

DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organization*

Kemkes RI : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

Riskesdas : Riset Kesehatan Dasar

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden..... | 54 |
| Lampiran 2 Persetujuan Menjadi Responden | 55 |
| Lampiran 3 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI) | 57 |
| Lampiran 4 Indeks Masa Tubuh Responden..... | 59 |
| Lampiran 5 Hasil Olah Data SPSS..... | 61 |
| Lampiran 6 Surat Keterangan Lolos Etik..... | 63 |
| Lampiran 7 Surat Permohonan Ijin Penelitian | 64 |
| Lampiran 8 Form Kalibrasi Timbangan RS PKU Muhammadiyah Gamping..... | 65 |