

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Oleh

**Supangkat R.H Nusi
NIM. 811 411 088**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



**Dra.Hj. Rani A. Hiola, M.Kes
NIP.19530913198302 2 001**

Pembimbing II



**Sirajuddin Bialangi, S.km, M.Kes
NIP.19741117200312 1 003**

Gorontalo, 29 Desember 2017

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat



**Dr. Sunarto Kadir, Drs, M.Kes
NIP.19660918199203 1 002**

**LEMBAR PENGESAHAN
GAMBARAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA
MAHASISWA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

SKRIPSI

**SUPANGKAT R.H. NUSI
811411088**

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari / Tanggal : Jumat/29 Desember 2017

Waktu : 09:00 – 10:00

Penguji :

**1. Dra. Hj. Rani A. Hiola, M.Kes
NIP : 19530913198302 2 001**

1

**2. Sirajuddien Bialangi, S.km, M.Kes
NIP: 19741117200312 1 003**

2

**3. Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP: 19631001198803 2 002**

3

**4. Ramly Abudi S.Psi, M.Kes
NIP: 19720911200812 1 002**

4

Gorontalo, 29 Desember 2017

Mengetahui

Dean Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lintje Boekdesoe, M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Supangkat R.H.Nusi, 2017. Gambaran gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. .Skripsi, Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra.Hj. Rani Hiola,M.Kes dan Pembimbing II Bapak Sirajuddin Bialangi, S.Km, M.kes.

Gangguan tidur pada manusia merupakan masalah yang sangat penting karena berdampak pada kualitas hidup, produktivitas. Gangguan tidur pada mahasiswa disebabkan oleh tingkat kecemasan dan tekanan tinggi sehingga menyebabkan keadaan tidak bisa tidur pada malam hari. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimanakah Gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran gangguan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo berdasarkan waktu tidur, lama waktu tidur, dan waktu yang dibutuhkan untuk dapat tertidur di malam hari dalam keadaan normal.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dimana sampel yang diteliti adalah 223 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan Proportionate stratified random sampling.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa waktu tidur mahasiswa semester VII FOK UNG yaitu pukul 24.00 sebanyak 67 responden (30%), lama waktu tidur mahasiswa yaitu 5-6 jam sebanyak 82 responden (36,8%), dan waktu yang dibutuhkan untuk tertidur di malam hari dalam keadaan normal yaitu 15-30 menit sebanyak 111 responden (49,8%). Untuk itu diharapkan kepada seluruh mahasiswa agar dapat menjaga pola tidur. Karena pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan.

Kata Kunci : Gangguan tidur, Pola tidur, Tidur, Mahasiswa.

ABSTRACT

Nusi, Supangkat R.H. 2017. The Description of Sleep Disorder of Students in the Faculty of Health and Sports, Universitas Negeri Gorontalo. Undergraduate Thesis. Department of Public Health, Faculty of Health and Sports Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: Dra. Hj. Rani Hiola, M.Kes. Co-Supervisor: Sirajuddin Bialangi, S.Km, M.Kes.

Sleep disorders in humans is a significant problem because it affects the quality of life, productivity. Sleep disturbance in students is caused by the level of anxiety and high pressure that causes one is difficult to sleep at night. The formulation of the problem in this study is the extent of the sleep disorders in the students of the Faculty of Sports and health. The purpose of this study was to determine the description of sleep patterns disorder in the students of Faculty of Sport and Health at Universitas Negeri Gorontalo based on sleep time, sleep duration, and time needed to be able to sleep at night under normal circumstances.

This study is a descriptive research involving the samples of 223 respondents. Sampling technique employed a proportionate stratified random sampling.

The analysis reveals that the sleeping time of the students of semester VII is at 12 AM that amounts at 67 respondents (30%). There are 82 respondents (36%) who sleep 5-6 hours and the time needed to sleep at night in normal circumstance is between 15 to 30 minutes with 111 respondents (49,8%). Therefore, it is suggested to the students to take good care of their sleeping pattern because it is essential for health.

Keywords: Sleep disorder, Sleep pattern, Sleep, Students

