

ABSTRAK

SITI NURFADILLAH RAF'ALDINI / 01071180219

HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DENGAN RITME SIRKADIAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

(xvii + 79 halaman: 4 gambar; 17 tabel; 3 lampiran)

Latar Belakang:

Insomnia merupakan gangguan tidur yaitu, kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya adalah adanya perubahan atau gangguan pada ritme sirkadian. Ritme sirkadian merupakan hasil jam biologis tubuh yang berfungsi untuk menyesuaikan antara proses biologis dan proses perilaku terhadap lingkungan luar. Prevalensi insomnia di Indonesia mencapai 10% dan insomnia dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup serta berbagai penyakit, sebab tidur membantu mengatur fungsi tubuh dan berbagai faktor dalam tubuh yang menunjang aktivitas sehari-hari. Dengan diketahuinya salah satu penyebab dari insomnia tersebut, maka diharapkan dapat menurunkan prevalensi kejadian insomnia tersebut.

Tujuan:

Untuk mengetahui hubungan antara insomnia dengan perubahan ritme sirkadian yang terjadi selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metodologi:

Penelitian ini menggunakan metode potong lintang (*cross sectional*). Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner MEQ, pertanyaan deskripsi yang merupakan bagian dari MCTQ, ISI, DASS-21, dan IPAQ secara daring pada minimal 127 sampel. Kemudian data diolah dengan menggunakan *Chi-square* SPSS 27.

Hasil:

Didapatkan total sampel sebanyak 131 dan sebanyak 43 (59,7%) partisipan masuk ke dalam kategori tipe ritme sirkadian malam yang memiliki hubungan bermakna dengan insomnia (*p value* <0,001; OR=4,349; 95% CI=2,051-9,224).

Konklusi:

Terdapat hubungan bermakna antara ritme sirkadian dengan insomnia.

Kata Kunci: Insomnia, Ritme sirkadian, Mahasiswa Kedokteran

Referensi: 55 (1981-2020)

ABSTRACT

SITI NURFADILLAH RAF'ALDINI / 01071180219

THE RELATIONSHIP BETWEEN INSOMNIA AND CIRCADIAN RHYTHM IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE PELITA HARAPAN UNIVERSITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

(xvii + 79 Pages: 4 picture; 17 tables 3 appendixs)

Background:

Insomnia is a sleep disorder which is a difficulty to sleep or maintaining sleep. Insomnia can be caused by various things, one of which is the changes or disturbances in circadian rhythms. Circadian rhythms are the result of the body's biological clock that serves to adjust between biological processes and behavioral processes against the outside environment. The prevalence of insomnia in Indonesia reaches 10% and insomnia can lead to decreased quality of life and various diseases, because sleep helps regulate bodily functions and various factors in the body that support daily activities. With the awareness of one of the causes of insomnia, it is expected to decrease the prevalence of the occurrence of insomnia.

Objective:

To find out the relationship between insomnia and changes in circadian rhythm that occurred during the COVID-19 pandemic in students of the Faculty of Medicine Pelita Harapan University.

Methodology:

This study used a cross sectional method. Data were collected through filling out the MEQ questionnaire, descriptive questions that are part of the MCTQ, ISI, DASS-21, and IPAQ via online for a minimum of 127 samples. Then the data processed using Chi-square or fisher and SPSS 27.

Results:

From 131 of total samples, there are 43 (59,7%) of participants include in evening type of circadian rhythm those has a significant relations with insomnia (p value $<0,001$; $OR=4,349$; $95\%CI=2,051-9,224$).

Conclusion:

There is a significant relation between circadian rhythm with insomnia.

Keywords: *Insomnia, Circadian Rhythm, Student of Faculty of Medicine*

References: 55 (1981-2020)