

**PENGARUH KRONOTIPE DAN *JET LAG* SOSIAL TERHADAP
TINGKAT STRES PADA SISWA SMA NEGERI COLOMADU**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Kedokteran



Diajukan oleh:

Shafira Diani Putri

J500140115

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KRONOTIPE DAN *JETLAG* SOSIAL TERHADAP
TINGKAT STRES PADA SISWA SMA NEGERI COLOMADU

Yang diajukan oleh :

Shafira Diani Putri

J500140115

Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas
Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Senin, 13 Februari 2018

Ketua Penguji

Nama : Dr. Erna Herawati, Sp.K.J.

NIK : 1046



Anggota Penguji

Nama : Dr. Devi Usdiana R., M.Sc.

NIK : 1242



Pembimbing Utama

Nama : Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes.

NIK : 1003



Dekan



Prof. DR. Dr. EM Sutrisna, M.Kes.

NIK: 919

PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain kecuali dalam naskah ini disebutkan dalam pustaka.

Surakarta, 13 Februari 2018


Penulis
Shafira Diani Putri

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.S. Al Baqarah: 286)

“Karena sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S. Al Insyiroh:5)

“Sesungguhnya setiap perbuatan tergantung niatnya. Dan setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan.”

(H.R. Bukhari dan Muslim)

“Ilmu Kudu: Kudu bisa, Kudu Cerdas, Kudu Bejo”

(Ayah)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERYATAAN	iii
MOTTO	iv
DAFTAR ISI.....	v
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	3
C. TUJUAN PENELITIAN.....	3
D. MANFAAT PENELITIAN.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. TIDUR, RITME Sirkadian, dan Zeitgeber.....	5
B. KRONOTIPE	11
C. <i>JET LAG</i> Sosial.....	13
D. STRES.....	15
E. STRES PSIKOSOSIAL	19
F. STRES PADA REMAJA.....	20
G. PENGARUH KRONOTIPE TERHADAP STRES.....	21
H. PENGARUH <i>JET LAG</i> Sosial TERHADAP STRES.....	22
I. KERANGKA TEORI	24
J. KERANGKA KONSEP	25

K. HIPOTESIS.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. DESAIN PENELITIAN.....	26
B. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN.....	26
C. POPULASI PENELITIAN	26
D. SUBJEK PENELITIAN DAN TEKNIK <i>SAMPLING</i>	26
E. ESTIMASI JUMLAH RESPONDEN.....	26
F. KRITERIA RESTRIKSI.....	27
G. VARIABEL PENELITIAN	27
H. DEFINISI OPERASIONAL	27
I. INSTRUMEN PENELITIAN	29
J. ANALISIS DATA	30
K. ALUR PENELITIAN.....	30
L. PELAKSANAAN PENELITIAN.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. HASIL PENELITIAN.....	32
B. PEMBAHASAN	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. KESIMPULAN	40
B. SARAN	40
DAFTAR PUSTAKA	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Perbedaan variasi lama siang antara kota Pontianak (katulistiwa) dan kota Makkah.	8
Gambar 2. Ritme metabolik berdasarkan waktu dan hari.	11
Gambar 3. Kurva Pola Aktivitas	13
Gambar 4. Nilai rata-rata untuk durasi tidur pada hari kerja dan libur.	14
Gambar 5. Kerangka Teori.....	24
Gambar 6. Kerangka Konsep	25
Gambar 7. Alur Penelitian.....	30
Gambar 8. Persentase Usia.....	32
Gambar 9. Persentase Jenis Kelamin	33
Gambar 10. Persentase Agama	33
Gambar 11. Persentase Kronotipe.....	34
Gambar 12. Persentase Tingkat Stres.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian.....	31
Tabel 2. Hubungan Antara Kronotipe dengan Tingkat Stres.....	35
Tabel 3. Hubungan Antara Jet Lag Sosial dengan Tingkat Stres.....	36
Tabel 4. Analisis Multivariat.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Ethical Clearance</i>	46
Lampiran 2. Lembar telah Menyelesaikan Penelitian.....	47
Lampiran 3. Lembar Permohonan Responden.....	48
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	49
Lampiran 5. Kuesioner Identitas Responden	50
Lampiran 6. Kuesioner DASS (<i>Depression, Anxiety, Stres Scale</i>).....	51
Lampiran 7. Kuesioner <i>MorningnessEveningness</i>	54
Lampiran 8. Kuesioner <i>Jet lag Sosial</i>	60
Lampiran 9. Kuesioner L-MMPI	61
Lampiran 10. Tabel Hasil Penelitian.....	62
Lampiran 11. Hasil Analisis Data Chi Square	64
Lampiran 12. Hasil Analisis Data Regresi Logistik.....	66

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbil ‘Alamiin, puji syukur kepada Alloh Subhanahu Wata’ala yang kepadaNya lah saya menyembah dan memohon pertolongan sehingga penulis dapat menyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh Kronotipe dan Jet Lag Sosial terhadap Stres pada Siswa SMA Negeri Colomadu” sebagai syarat guna menyelesaikan program studi Sarjana Kedokteran di Universitas Muhammdiyah Surakarta.

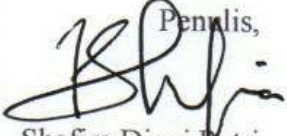
Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang dalam kepada:

1. Prof. DR. Dr. EM Sutrisna, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Erika Diana Risanti, M.Kes., selaku Kepala Biro Skripsi FK UMS.
3. Dr. Yusuf Alam Romadhon, M.Kes., selaku Pembimbing Utama yang telah menyediakan waktu untuk membimbing hingga terselesainya skripsi ini.
4. Dr. Erna Herawati, Sp.K.J., selaku Penguji Utama dan Dr. Devi Usdiana Rosyidah, M.Sc., selaku Penguji Pendamping yang telah memberikan banyak kritik dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Sardiyo, M.Pd., selaku kepala sekolah SMA Negeri Colomadu dan Bapak yang telah memberikan izin dan membantu dalam penyelesaian pengambilan data.
6. Keluarga penulis, Ibunda Andriani, Ayahanda Didi Sunardi, dan Adinda rania Putri Shakilla, serta saudara sekaligus teman, Aziza Azra Larissa yang senantiasa memberikan doa serta motivasi terbesar dalam penyusunan skripsi ini.
7. Oma Epi Arbain tercinta yang selalu menjadi ibu kedua bagi penulis.
8. Raihan Virgatama, *my supermegabestfriend* yang dengan setia membantu dan mendampingi penulis.
9. Teman - teman seperjuangan skripsi Yovanda Putri Perdana, Suryaningtyas Pratiwi, Siti Nurawaliah, Asti Oktavia, dan Panggiring.

10. Teman-teman skill lab selamanya, Wafiq, Atina, Lea, Hesti, Puput, Lintang, Mbak Mega, Hendra, Tamara, Oktein.
11. Sahabat-sahabat penulis, Khoirun Nisa, Lea, Puput, Hesti, Lintang, Mbak Mega, Oktein, Yustika, Vesty, Aisy, Icha, Arum, Mien, Pantes Irsa, Mbak Walida yang selalu menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman – teman tutorial dan teman – teman angkatan ASCLEPIUS 2014 untuk kebersamaannya selama hampir 4 tahun, semoga tetap kompak dalam persaudaraan dan persahabatan.
13. CIMSA, yang telah memberikan saya berbagai ilmu, pengalaman, dan teman-teman yang tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata.
14. Teman-teman *volunteers* Childhood Cancer Care, serta *cancer fighters* dan *survivors* yang selalu menginspirasi hidup saya.
15. Semua pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka kritik dan saran yang membangun dari pembaca sangat diharapkan. Penulis berharap semoga penyusunan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 12 Januari 2018

Penulis,

Shafira Diani Putri

ABSTRAK
PENGARUH KRONOTIPE DAN *JET LAG* SOSIAL TERHADAP
TINGKAT STRES PADA SISWA SMA NEGERI COLOMADU

Shafira Diani Putri¹, Yusuf Alam Romadhon²

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Latar belakang : Stres adalah penyebab utama gangguan mental termasuk di dalamnya depresi dan ansietas. Stres dapat dipengaruhi oleh banyak hal salah satunya adalah pola tidur yang berhubungan dengan ritme sirkadian seseorang mengakibatkan kurangnya waktu istirahat seseorang atau yang disebut dengan kronotipe. Remaja merupakan usia terjadinya pergeseran kronotipe dari arah pagi ke malam. Selain itu karena kurangnya istirahat pada hari sekolah dapat mengakibatkan selisih jumlah waktu istirahat pada hari kerja dan hari libur atau yang disebut dengan jet lag sosial karena ketidaksesuaian jam biologis tubuh dengan jam sosial. Penelitian ini mengambil subjek penelitian siswa SMA karena usia remaja identik dengan pergeseran kronotipe dan juga tingginya tuntutan sosial.

Tujuan : Menganalisis pengaruh kronotipe dan *jet lag* sosial terhadap tingkat stres pada siswa SMA Negeri Colomadu.

Metode Penelitian : Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Besar sampel adalah 71 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Analisis menggunakan uji hipotesis *Chi-square* kemudian dilakukan analisis multivariat menggunakan uji regresi .

Hasil : Berdasarkan analisa data dengan *Chi-Square* terdapat pengaruh kronotipe terhadap tingkat stres dengan signifikansi 0,000 ($P < 0,025$) dan terdapat pengaruh *jet lag* sosial terhadap tingkat stres dengan signifikansi 0,017 ($P < 0,025$). Kemudian dilakukan analisis regresi logistik didapatkan nilai signifikan kronotipe terhadap tingkat stres didapatkan OR 5,103 ($P = 0,004$). Sedangkan hasil regresi logistik pada jet lag sosial terhadap tingkat stres didapatkan OR 5,633 ($P = 0,118$) sehingga dianggap tidak signifikan.

Kesimpulan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kronotipe berpengaruh terhadap tingkat stres.

Kata kunci: tingkat stres, kronotipe, *jet lag* sosial

ABSTRACT
**THE EFFECTS OF CHRONOTYPE AND SOCIAL JETLAG OF STRESS
LEVEL IN STUDENTS OF SENIOR HIGHSCHOOL OF COLOMADU**

Shafira Diani Putri¹, Yusuf Alam Romadhon²

Medical Faculty of Muhammadiyah University Surakarta

Background: Stress is a major cause of mental disorders including depression and anxiety. Stress can be recognized by many wrong things including sleep patterns associated with the circadian rhythm of someone with a term of a person or called a chronotype. Teenagers are the age of the chronotype shifting from morningtype into eveningtype. Additionally, lack of rest on school day can reduce the difference in the amount of rest time on weekdays and holidays or so-called social jet lag because of the body's biological clock mismatch with social clock. This study takes the subject of research of high school students because of the age of adolescents is identical to the chronotype changes and also social increase.

Objective: Analyzing the influence of chronotypes and social jetlag on stress level in SMA Negeri Colomadu students.

Research method : This research method is analytic observational with cross sectional design. The sample size is 71 students with purposive sampling technique. The analysis using Chi-square hypothesis test then conducted multivariate analysis using regression test.

Result: Based on data analysis with Chi-Square there is chronotype effect to stress level with significance 0,000 ($P < 0,025$) and there is influence of social jet lag to stress level with significance 0,017 ($P < 0,025$). Then done logistic regression analysis got significant value of kronotipe to stress level got OR 5,103 ($P = 0,004$). While the result of logistic regression on jet lag social to stress level got OR 5,633 ($P = 0,118$) so that considered not significant.

Conclusion: The results showed that chronotypes had an effect on the stress level.

Keywords: chronotype, social jet lag, stress level