

ABSTRAK

Nama : Syauqi Haniyah Rosas
Program Studi : Kedokteran Umum
Judul : Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Asthenopia pada Siswa Kelas XI MAN 4 Jakarta dan Tinjauannya menurut Pandangan Islam

Latar Belakang : Mata merupakan salah satu organ yang penting dalam tubuh manusia. Asthenopia atau sering disebut mata lelah, berasal dari kata *a* adalah tidak, *sthenos* yaitu kekuatan, dan *ops* berarti penglihatan, dengan kata lain asthenopia merupakan kekuatan penglihatan yang lemah akibat ketegangan atau kelemahan disebabkan oleh penggunaan kedua bola mata. Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Prevalensi gangguan tidur siswa SLTP dan SMA bervariasi mulai dari 15,3% hingga 39,2%, bergantung pada jenis gangguan tidur yang dialami.

Metode : Studi penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif bersifat kuantitatif dan rancangan penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dari populasi Siswa kelas XI MAN 4 Jakarta sebanyak 58 orang yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner.

Hasil : Hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian asthenopia diperoleh bahwa responden yang kualitas tidur tidak baik ada sebanyak 25 (75,8%) yang mengalami kejadian asthenopia, sedangkan responden yang kualitas tidur baik ada sebanyak 11 (44,0%) yang mengalami kejadian asthenopia.

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kejadian asthenopia pada siswa kelas XI MAN 4 Jakarta dengan hasil uji *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value } (0,028) > \alpha = 0,05$. Berdasarkan tinjauan islam mengenai hubungan kualitas tidur terhadap kejadian asthenopia, bahwa kesehatan sangat bermanfaat bagi kehidupan kita dan merupakan suatu jendela kehidupan. Mata merupakan anugerah Allah SWT yang sangat berharga. Maka dari itu mata bisa dijadikan sahabat sekaligus penuntun bagi hati.

Kata Kunci : Kejadian Asthenopia, Kualitas Tidur

ABSTRACT

Name : Syauqi Haniyah Rosas
Study Program : Medicine
Title : *The Relationship of Sleep Quality with Asthenopia Incidence in Class XI Students of MAN 4 Jakarta and its Review according to Islamic View*

Background : Eyes are one of the most important organs in the human body. Asthenopia or often called tired eyes, comes from the word *a* is not, *sthenos* is strength, and *ops* means vision, in other words asthenopia is a weak vision power due to tension or weakness caused by the use of both eyeballs. Sleep quality is a measure of the ease with which a person can start sleeping and maintain sleep, the quality of a person's sleep can be described by the length of time he sleeps, and the complaints he feels during sleep or after waking up. The prevalence of sleep disorders in junior and senior high school students varies from 15.3% to 39.2%, depending on the type of sleep disorder experienced.

Methods : The research study used is descriptive quantitative research and the research design used is Cross Sectional. The sampling technique was carried out by purposive sampling from a population of 58 students of class XI MAN 4 Jakarta as many as 58 people who met the research inclusion criteria. Data collection was done by questionnaire.

Result : The results of the analysis of the relationship between sleep quality and the incidence of asthenopia showed that 25 (75.8%) respondents with poor sleep quality had asthenopia, while 11 (44.0%) respondents with good sleep quality experienced asthenopia.

Conclusion : There is a significant relationship between sleep quality and the incidence of asthenopia in class XI MAN 4 Jakarta with the chi square test results obtained p value $(0.028) > = 0.05$. Based on an Islamic review of the relationship between sleep quality and the incidence of asthenopia, health is very beneficial for our lives and is a window of life. Eyes are a very precious gift from Allah SWT. Therefore the eyes can be used as friends as well as guides for the heart.

Keywords : *Asthenopia Incidence, Sleep Quality*