STUDI KRONOTIPE PADA KOMUNITAS MUSLIM INDONESIA

CHRONOTYPE STUDY IN MOSLEM COMMUNITY IN INDONESIA

Yusuf Alam Romadhon[1], Arrizqi Hafidh Abdussalaam[2]
[1]Department of Family Medicine and Public Health, Faculty of Medicine, Universitas Muhammadiyah Surakarta; [2]Medical Student Universitas Muhammadiyah Jakarta
Email: yar245@ums.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kronotipe merupakan pilihan kendali jam internal seseorang dikaitkan dengan jam matahari dan jam sosial. Hingga saat ini alat ukur kronotipe yang ada mengacu pada pola bangun dan tidur dari orang barat dan non Muslim. Terdapat kekhususan bagi komunitas Muslim, yakni kewajiban bangun subuh yang lebih awal dari umumnya orang barat. Karena itu diperlukan studi awal untuk mendapatkan perilaku bangun dan tidur orang Muslim Indonesia, yang digunakan sebagai acuan untuk membuat alat ukur kronotipe bagi komunitas Muslim. Tujuan: Melakukan studi awal untuk mendapatkan data kronotipe komunitas Muslim Indonesia. Metoda: Dengan menggunakan angket yang berisi pertanyaan seputar perilaku bangun dan tidur pada hari libur dan kerja serta dikaitkan dengan waktu sholat subuh, untuk mendapatkan rerata jam bangun tidur, pada hari libur, kerja serta perilaku bangun dan tidur di seputar waktu sholat subuh. Kuesioner berbentuk google formulir, disebar melalui berbagai jejaring media sosial whattsap grup secara berantai. Hasil: Secara umum responden bangun lebih awal. Responden dengan kronotipe pagi rerata bangunnya 1 jam lebih awal di hari kerja dibanding tipe malam, dan 30 menit lebih awal di hari libur. Tidak ada perbedaan bermakna antara jumlah tidur antara dua jenis kronotipe tersebut. Jetlag sosial tipe malam lebih besar dibandingkan tipe pagi. Kronotipe malam membutuhkan napping lebih lama dibanding tipe pagi. Jenis tempat tinggal juga berpengaruh. Kesimpulan: secara umum komunitas Muslim lebih awal dibandingkan komunitas non Muslim di berbagai negara lain.

Kata kunci: jetlag sosial, kronotipe, komunitas Muslim, ritme sirkadian

ABSTRACT

Background: Chronotype is a preference of control of one's internal clock associated with sundial and social hours. Until now, the existing chronotype gauges refer to the wake and sleep patterns of westerners and non Muslims. There is specificity for the Muslim community, namely the obligation to wake up at dawn (subuh prayer time) which is earlier than most westerners. Because of that, a preliminary study is needed to get up and sleeping behavior of Indonesian Muslims, which is used as a reference to create a chronotype measure for the Muslim community. Objective: Conduct a preliminary study to obtain chronotype data of the Indonesian Muslim community. Method: By using a questionnaire that contains questions about wake and sleep behavior on holidays and work and is associated with dawn (subuh) prayer times, to get average waking hours, sleep, holidays, work and wake and sleep behavior around (subuh) prayer times. Questionnaire in google form, spread through various social media networks, whattsap groups in series. Results: In general respondents get up early. Respondents with early morning chronotypes were 1 hour earlier on weekdays than night types, and 30 minutes earlier on holidays. There was no significant difference between the amount of sleep between the two types of chronotype. The social Jetlag type of evening type is bigger than the morning type. The evening chronotype requires napping longer than the morning type. The type of residence also influences. Conclusion: in general the Muslim community is earlier than non-Muslim communities in various other countries.

Keywords: chronotype, Muslim community, social jetlag, circadian rhythm

PENDAHULUAN

Umumnya di kepustakaan barat, disebutkan bahwa organisasi waktu yang mengatur kehidupan manusia ada tiga: 1) jam internal, yang dibangkitkan dari dalam yakni suprachiasmatic nuclei, 2) jam matahari, yang memberikan informasi siang dan malam, dan