

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN
PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
TARUMANAGARA**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

Edward Then

405170108

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN
PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
TARUMANAGARA**

SKRIPSI



Diajukan sebagai salah satu prasyarat
Untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Edward Then

405170108

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Edward Then

NIM : 405170108

dengan ini menyatakan dan menjamin bahwa skripsi yang saya serahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara berjudul:

Hubungan **kualitas tidur dan prestasi belajar** pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

merupakan hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar dan tidak melanggar ketentuan plagiarisme atau otoplagiarisme.

Saya memahami dan akan menerima segala konsekuensi yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara apabila terbukti melakukan pelanggaran plagiarisme atau otoplagiarisme.

Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 10 juni 2020

Penulis,

Edward Then

405170108

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang diajukan oleh

Nama : Edward Then

NIM : 405170108

Program Studi : Ilmu Kedokteran

Judul Skripsi : Hubungan kualitas tidur dan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Dinyatakan disetujui untuk dilaksanakan sebagai penelitian karya akhir.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Rebekah Malik dr., M.Pd.Ked. ()

Ketua Sidang : Meilani Kumala Dr. dr., MS, Sp.GK(K). ()

Penguji 1 : Zita Atzmardina dr., MM.,MKM. ()

Penguji 2 : Rebekah Malik dr., M.Pd.Ked. ()

Mengetahui,

Dekan FK :Meilani Kumala Dr. dr., MS, Sp.GK(K) ()

Ditetapkan di

Jakarta, 25 juni 2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran (S.Ked).

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami banyak pembelajaran dan pengalaman khususnya dalam pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih atas dukungan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir, kepada:

1. DR. dr. Meilani Kumala, MS, Sp. GK(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara;
2. dr. Rebekah Malik, M.Pd.Ked. selaku Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran selama membimbing saya;
3. dr. Meriana Rasyid, Sp.M selaku penasehat akademik, yang telah membantu dan menyediakan waktu kepada saya;
4. Paulus Anyan dan Anolia Juliana selaku orang tua saya, yang senantiasa menyemangati serta memberi dukungan material dan moral;
5. Para teman, yang banyak membantu proses penyusunan skripsi;
6. Seluruh subyek responden, yang terlibat dalam penelitian ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini membawa manfaat sebesar-besarnya bagi pengembangan, pengetahuan dan kesehatan

Jakarta, 10 Juni 2020

Penulis,

Edward Then

405170108

PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Edward Then
NIM : 405170108
Program Studi : Ilmu Kedokteran
Fakultas : Kedokteran
Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu dan pengetahuan menyetujui untuk memublikasikan karya ilmiah berjudul:

Hubungan kualitas tidur dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Dengan menyantumkan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Jakarta, 10 Juni 2020

Penulis,

Edward Then

405170108

ABSTRAK

Tidur merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia sehari-hari. Kurang tidur dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan belajar, mengurangi kemampuan dalam tes kognitif dan respon yang lambat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan pencapaian akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian ini merupakan studi analitik dengan metode potong lintang pada 156 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* yang telah tervalidasi dan di analisis dengan uji Fisher Exact. Hasil penelitian didapatkan tingkat kualitas tidur baik pada 23 (95,7%) mahasiswa dan kualitas tidur kurang baik pada 133(85,3%) mahasiswa, tingkat kualitas tidur baik dan IPK baik pada 22 dari 23 (95,7%) mahasiswa dan kualitas tidur kurang baik dan IPK baik pada 122 dari 133 (93,2%) mahasiswa dengan $p = 1,000$ ($p > 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan pencapaian akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

Kata-kata kunci: kualitas tidur, pencapaian akademik, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Sleep is an important part in human's daily life. Lack of sleep can cause disruption of learning ability, reduced ability in cognitive test and slower response. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and academic achievement in Tarumanagara University Medical Faculty students. This is an analytical study with cross-sectional methods in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University. Sleep quality was assessed using a validated pittsburgh sleep quality index questionnaire. The Fisher Exact test is used to assess the relationship between the two variables. The total respondents were 153 students. The result showed that 23 students (14,7%) that have good sleep quality level and 133 students (85,3%) that have poor sleep quality, 22 out of 23 students (95,7%) have good sleep quality and good GPA, while 124 out of 133 students (93,2%) have poor sleep quality and good GPA,. The test using Fisher Exact acquired a $p = 1,000$. The conclusion of this study is that there is no meaningful relationship between sleep quality and the academic achievement of Tarumanagara University Faculty of Medicine students.

Keywords: *sleep quality, academic achievement, medical students*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
LAMPIRAN	xii
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	2
1.3 Hipotesis Penelitian.....	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
2. TINJAUAN PUSTAKA	3
2.1 Kualitas Tidur.....	3
2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur	3
2.1.2 Efek dari Umur.....	3
2.1.3 Tahapan Tidur	4
2.1.4 Manfaat Tidur.....	5
2.2 Prestasi Akademik.....	5
2.2.1 Pengertian Prestasi Akademik.....	5
2.2.2 Faktor faktor yang mempengaruhi prestasi akademik	6
2.2.3 peran penilaian prestasi akademik	9

2.3 Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Prestasi Belajar	9
2.4 Kerangka Teori.....	11
2.5 Kerangka Konsep.....	11
3.1 Metode Penelitian.....	12
3.1 Desain Penelitian.....	12
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	12
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	12
3.3.1 Populasi Target.....	12
3.3.2 Populasi Terjangkau.....	12
3.3.3 Sampel Penelitian.....	12
3.4 Perkiraan Besar Sampel	12
3.5 Pemilihan Sampel	12
3.6 Kriteria Inklusi	12
3.7 Cara Kerja Penelitian	12
3.8 Variabel Penelitian	12
3.8.1 Prestasi Akademik.....	12
3.8.2 Kualitas Tidur.....	13
3.9 Definisi Operasional.....	13
3.9.1 Prestasi Akademik.....	13
3.9.2 Kualitas Tidur.....	13
3.10 Instrumen Penelitian Dan Analisis Data	14
3.11 Pengumpulan Data	14
3.12 Alur Penelitian	15
4. HASIL PENELITIAN	16
4.1 Karakteristik Responden	16
4.2 Komponen-Komponen Pada Kualitas Tidur	17
4.3 Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa	18
4.4 Indeks Prestasi Akademik	18
4.5 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa.....	18
5. PEMBAHASAN	19
5.1 Temuan Penelitian.....	19
5.1.1 Karakteristik Penelitian	19

5.1.2 Kualitas Tidur.....	19
5.1.3 Indeks Prestasi Akademik	19
5.1.3 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar	20
5.2 Keterbatasan Dan Kelebihan Penelitian.....	20
3.13 Keterbatasan Penelitian	20
3.9.2 Kelebihan Penelitian	20
6. KESIMPULAN DAN SARAN	21
6.1 Kesimpulan	21
6.2 Saran.....	21
6.2.1 Saran Untuk Mahasiswa.....	21
6.2.2 Saran Untuk Institusi.....	21
6.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	21
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN.....	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Siklus Tidur	5
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	11
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	11

DAFTAR TABEL

Tabel 3.13. Jadwal Pelaksana	14
Tabel 4.1, Karakteristik Responden	14
Tabel 4.2 Komponen-Komponen Pada Kualitas Tidur.....	16
Tabel 4.3 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa.....	17
Tabel 4.4 Indeks Prestasi Akademik	18
Tabel 4.5 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa...	18

DAFTAR SINGKATAN

AQ= Adversity Quotient

CQ = Creativity Quotient

NREM= Non Rapid Eye Movement

PSQI= Pittsburgh Sleep Quality Index

REM= Rapid Eye Movement

SWS= Slow Wave Sleep

IQ=Intelegant Quotient

EQ=Emotional Quotient

SQ=Spiritual Quotient

IPK= Indeks Prestasi Akademik

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian	24
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i>	25
Lampiran 3 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI)</i>	26
Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup	27