

**HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM SEBELUM
UJIAN DAN PENCAPAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA
FK UNTAR BLOK SISTEM HEPATOBILIER TAHUN 2018**

SKRIPSI



Disusun oleh

HAPSARI MUSTIKA CAHYANI

405150076

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA**

JAKARTA

2019

**HUBUNGAN DURASI TIDUR PADA MALAM SEBELUM
UJIAN DAN PENCAPAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA
FK UNTAR BLOK SISTEM HEPATOBILIER TAHUN 2018**

SKRIPSI



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar
Sarjana Kedokteran (S. Ked) pada Fakultas Kedokteran
Universitas Tarumanagara Jakarta**

HAPSARI MUSTIKA CAHYANI

405150076

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA**

2019

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, Hapsari Mustika Cahyani NIM: 405150076

Dengan ini menyatakan, menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, berjudul

“Hubungan Durasi Tidur Pada Malam Sebelum Ujian Dan Pencapaian Akademik Pada Mahasiswa Fk Untar Blok Sistem Hepatobilier Tahun 2018”

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

Saya menyatakan memahami adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

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

Jakarta, 4 Januari 2018

Hapsari Mustika Cahyani

405150076

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Hapsari Mustika Cahyani
NIM : 405150076
Program Studi : Pendidikan Dokter
Judul Skripsi : Hubungan Durasi Tidur Pada Malam Sebelum Ujian Dan Pencapaian Akademik Pada Mahasiswa Fk Untar Blok Sistem Hepatobilier Tahun 2018

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran (S.Ked) pada Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd Ked (.....)
Ketua Sidang : dr. Tom Surjadi, M.PH SpDLP (.....)
Penguji 1 : dr. Susy Olivia Lontoh, M.Biomed (.....)
Penguji 2 : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd Ked (.....)

Mengetahui,

Dekan : Dr. dr. Meilani Kumala, M.S., SpGK (K) (.....)

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal : 4 Januari 2019

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik. Skripsi ini merupakan prasyarat agar dapat dinyatakan lulus sebagai Sarjana Kedokteran. Selama proses pendidikan mulai dari awal hingga akhir banyak sekali pengalaman yang didapatkan oleh penulis untuk berkarir sebagai dokter di kemudian hari.

Selama proses penyusunan skripsi ini penulis mengalami keterbatasan dalam mengerjakan penelitian. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada beberapa pihak yang telah mendukung keberhasilan penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada :

1. Dr. dr.Meilani Kumala,M.S.,SpGK selaku dekan fakultas kedokteran dan ketua UPPM
2. dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked selaku pembimbing skripsi
3. dr.Wiyarni Pambudi Sp.A,IBCLC selaku pembimbing akademik
4. dr. Chrismerry Song, M.Biomed selaku ketua blok Hepatobilier dan dr.Twidy Tarcisia M.Biomed selaku sekretaris blok Hepatobilier
5. Keluarga tercinta Kris Windardjanto, Santi Nurmalasari, Ilham Windardjanto, dan Nur Indah Safitri yang selalu memberikan dukungan dan doanya.
6. Ahlul Haq yang saya cintai selalu memberikan perhatian, waktu dan dukungan
7. Adriani Hartanto, Nurul Inayah, Devina, Vania Nindy, Astri Gunardi, Theresia Fitriyana, Ayu Gotri, Grace Madeline, Reyhan Fahriasandy, Rifal Akbar, Fistia Shavira, Ein, Diri dan teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang selalu mendukung dan mendoakan.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca

Jakarta, 7 Desember 2018

Hapsari Mustika Cahyani

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hapsari Mustika Cahyani

NIM : 405150076

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memublikasikan karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Durasi Tidur Malam Sebelum Ujian Dan Pencapaian Akademik.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 Desember 2018

Yang menyatakan,
Hapsari Mustika Cahyani
405150076

ABSTRACT

Sleep is a basic need that is needed by everyone and it is important for the health of the body. The need for sleep is determined by two factors, which is the duration (quantity) of sleep. Less needs of sleep will result in a decreased ability to concentrate, make decisions and participate in daily activities. The purpose of this study was to determine the result of the proportion of the duration of sleep the night before the exam at the Faculty of Medicine student Tarumanagara. This study uses cross sectional analytic design. The study involved 204 respondents. Results showed that most of the respondents had less sleep, as many as 186 (91.2%) of respondents experienced a lack of sleep the night before the exam. Based on academic achievement, a total of 178 (87, 3%) of respondents passed the written test blocks and 26 (12.7%) of respondents did not pass. Fisher test results showed there was no correlation between duration of sleep the night before the exam with academic achievement ($p = 0.479$ and $PR = 2.44$).

Keywords: sleep duration, academic permormance, medical student

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh semua orang dan penting untuk kesehatan tubuh. Kebutuhan tidur ditentukan oleh 2 faktor salah satunya adalah durasi (kuantitas) tidur. Kebutuhan tidur yang kurang, akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil proporsi durasi tidur malam sebelum ujian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian ini menggunakan desain analitik cross sectional. Penelitian ini melibatkan 204 responden. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kurang tidur, yaitu sebanyak 186 (91,2%) responden mengalami kurang tidur pada malam sebelum ujian. Berdasarkan pencapaian akademik, sebanyak 178 (87,3%) responden dinyatakan lulus ujian tulis blok dan 26 (12,7%) responden dinyatakan tidak lulus. Hasil uji Fisher menunjukkan tidak terdapat hubungan antara durasi tidur pada malam sebelum ujian dengan pencapaian akademik ($p = 0,479$ dan $PR = 2,44$).

Kata kunci : durasi tidur malam, prestasi akademik, fakultas kedokteran

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
1.PENDAHULUAN	1
1.1. LATAR BELAKANG	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Hipotesis Penelitian	3
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.4.1. Tujuan Umum	3
1.4.1. Tujuan Khusus	3
1.5. Manfaat Penelitian	4
1.5.1. Manfaat Bagi Peneliti	4
1.5.2. Manfaat Bagi Responden	4
1.5.3. Manfaat Untuk Institusi	4
2. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. Penelusuran Literatur	5
2.1.1. Tidur	5
2.1.1.1. Definisi Tidur	5
2.1.1.2. Fisiologi Tidur	5
2.1.1.3. Kualitas dan Durasi Tidur	6
2.1.1.4. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Tidur	6
2.1.2. Pencapaian Akademik	8
2.1.2.1. Definisi Pencapaian Akademik	8
2.1.2.2. Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Akademik	8
2.2. Hubungan Durasi Tidur Pada Malam Sebelum Ujian dengan Prestasi Akademik	10
2.3. KERANGKA TEORI	11
2.4. KERANGKA KONSEP	11
3. METODOLOGI PENELITIAN	12
3.1. Desain Penelitian	12
3.2. Tempat dan Waktu	12
3.2.1. Tempat Penelitian	12
3.2.2. Waktu Penelitian	12
3.3. Populasi dan Sample Penelitian	12
3.3.1. Populasi Target.....	12

3.3.2. Populasi Terjangkau	12
3.3.3. Subjek Penelitian	12
3.4. Perkiraan Besar Sample Penelitian	13
3.5. Kriteria Inklusi dan Ekslusi	14
3.5.1. Kriteria Inklusi	14
3.5.2. Kriteria Ekslusi	14
3.6. Cara Kerja / Prosedur Kerja Penelitian	14
3.6.1. Alokasi Subjek	14
3.6.2. Pengukuran dan Intervensi	14
3.7. Variabel Penelitian	14
3.7.1. Variabel Independen	14
3.7.2. Variable Dependen	14
3.8. Definisi Operasional	15
3.9. Instrumen Penelitian	15
3.10. Pengumpulan Data	15
3.11. Analisis Data	15
3.12. Alur Penelitian	16
3.13 Jadwal Penelitian.....	17
4. HASIL PENELITIAN	18
4.1. Karakteristik Responden.....	18
4.2. Durasi Tidur Malam Sebelum Ujian dan Pencapaian Akademik Responden.....	19
4.3. Faktor-Faktor Lain Yang Terkait Pencapaian Akademik	20
5. PEMBAHASAN	24
5.1. Temuan Penelitian.....	24
5.1.1 Hubungan Durasi Tidur pada Malam Sebelum Ujian dan Pencapaian Akademik.....	24
5.2. Keterbatasan Penelitian	26
6. KESIMPULAN DAN SARAN	27
6.1. Kesimpulan Penelitian	27
6.2. Saran Penelitian	27
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	32
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	35

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	18
Tabel 4.2.1 Durasi Tidur Pada Malam Sebelum Ujian.....	19
Tabel 4.2.2 Pencapaian Akademik	19
Tabel 4.2.3 Hubungan Durasi Tidur Malam Pada Malam Sebelum Ujian Dan Pencapaian Akademik	19
Tabel 4.3 Hubungan Antara Faktor – Faktor Lain Terkait Pencapaian Akademik.....	20
Tabel 4.3.1 Hubungan Antara Mengantuk Dengan Pencapaian Akademik.....	21
Tabel 4.3.2 Hubungan Antara Kenyamanan Tempat Belajar Dikampus Dengan Pencapaian Akademik.....	21
Tabel 4.3.3 Hubungan Antara Kenyamanan Tempat Belajar Di Luar Kampus Pencapaian Akademik.....	22
Tabel 4.3.4 Hubungan Antara Kecukupan Ekonomi Dengan Pencapaian Akademik.....	22
Tabel 4.3.5 Hubungan Antara Motivasi Dengan Pencapaian Akademik.....	23

DAFTAR SINGKATAN

FK UNTAR	Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
NREM	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
NSF	<i>National Sleep Foundation</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar ijin penelitian	32
Lampiran 2 Kuesioner dan persetujuan responden	33
Lampiran 3 Daftar riwayat hidup	35