

## ABSTRAK

Melisa Aurelia Wibisono (01071180203)

### **GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN TAHUN AJARAN 2020/2021**

(XV + 50 halaman; 3 bagan; 4 tabel; 6 lampiran)

**Latar belakang:** Tidur merupakan suatu kebutuhan primer yang dapat menjadi syarat bagi keberlangsungan hidup manusia. Pada kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan kesehatan baik secara fisiologis maupun psikologis. Mahasiswa kedokteran cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 53% mahasiswa kedokteran di Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat dikarenakan mahasiswa kedokteran memiliki sistem pembelajaran yang berbeda dari jurusan lain sehingga menyebabkan intensitas dan durasi belajar yang tinggi.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dan juga untuk mengetahui gambaran kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin, usia, angkatan, aktivitas fisik dan tingkat stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

**Metodologi Penelitian:** Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan studi pontong lintang dengan jumlah sampel sebanyak 100 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dari Januari hingga April. Pengambilan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner oleh responden. Data akan dianalisis menggunakan SPSS 25.

**Hasil Analisis Data:** Dari 98 mahasiswa yang telah mengikuti penelitian ini, 54.1% mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk. Berdasarkan usia mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk 100% berusia 17 tahun, 59.1% berusia 18 tahun, 60.7% berusia 19 tahun, 48.8% berusia 20 tahun, 40% berusia 21 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, 59.4% perempuan mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan laki-laki. Berdasarkan angkatan, angkatan 2020 mengalami kualitas tidur buruk sebesar 65.4%, angkatan 2019 sebesar 58.3%, angkatan 2018 sebesar 41.7%. Berdasarkan tingkat stress responden yang mengalami kualitas tidur buruk 44.6% tidak mengalami stress, 43.8% mengalami stress ringan, 81.8% mengalami stress sedang, 80% mengalami stress berat. Berdasarkan aktivitas fisik responden yang mengalami kualitas tidur buruk, 54.4% melakukan aktivitas fisik sedang dan 53.8% melakukan aktivitas fisik rendah dan sedang.

**Kata kunci:** kualitas tidur, mahasiswa fakultas kedokteran universitas pelita harapan, jenis kelamin, usia, angkatan, aktivitas fisik, tingkat stress

Referensi: 46



## ABSTRACT

Melisa Aurelia Wibisono (01071180203)

### ***DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY IN FACULTY OF PRECLINIC MEDICINE STUDENTS OF PELITA HARAPAN UNIVERSITY 2020/2021***

(XV + 50 pages; 3 diagrams; 4 tables; 6 attachments)

**Background:** Sleep is a primary need that can be a requirement for human survival. Poor sleep quality can result in decreased of health, both in physiologically and psychologically. Medical students tend to have a poor sleep quality. As many as 53% of medical student in Indonesia have a poor sleep quality. This can be because medical student has a different learning system from other major, resulting in high intensity and duration of study.

**Purpose:** this study aims to determine the overview of sleep quality on medical student of UPH and to determine the overview between sex, age, generation, physical activity, stress level with sleep quality on medical student of UPH

**Methodology:** this study uses a cross-sectional study design that involved 100 respondents from medical student of UPH within January to April. Data collection will be done by filling the questionnaire by the respondent. Statistical analysis will use SPSS 25

**Result:** of 98 student who participated in this study, as much as 54.1% student experienced poor sleep quality. Based on the age of students who experienced poor sleep quality, 100% were 17 years old, 59.1% were 18 years old, 60.7% were 19 years old, 48.8% were 20 years old, 40% were 21 years old. Based on gender, 59.4% of women experience poor sleep quality than men. Based on generation of student who experienced poor sleep quality, 65.4% were 2020, 58.3% were 2019, 41.7% were 2018. Based on the stress level of respondents who experienced poor sleep quality, 44.6% did not experience stress, 43.8% experienced mild stress, 81.8% experienced moderate stress, 80% experienced severe stress. Based on the physical activity of respondents who experienced poor sleep quality, 54.4% did moderate physical activity and 53.8% did low and moderate physical activity.

**Keyword:** sleep quality, medical student of UPH, sex, age, generation, physical activity, stress level

Reference: 46