

ABSTRAK

Jeremy Jovanie Owen (00000017362)

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT ATENSI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xiii + 35 halaman: 16 tabel; 6 lampiran)

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan fisiologis seorang manusia. Ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang secara keseluruhan. Kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap tingkat atensi seseorang. Mahasiswa kedokteran memiliki beban akademis yang lebih tinggi, sehingga lebih mudah mengalami gangguan tidur. Hal ini sangat berpengaruh terhadap mahasiswa tersebut dalam belajar dan kemampuan akademisnya.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini bersifat analitik dengan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara acak sederhana. Sampel yang digunakan sebanyak 60 orang dan telah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Penilaian terhadap kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan penilaian terhadap tingkat atensi menggunakan *Digitspan Test*. Penelitian ini akan diuji secara statistik menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil: Analisis data dengan uji *chi square* diperoleh data sebanyak 58,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 43,3% mahasiswa memiliki tingkat atensi yang buruk, juga diperoleh hubungan yang signifikan antara keduanya ($p=0,022$). Selain itu diperoleh juga hubungan yang signifikan antara komponen efisiensi tidur dari kuesioner PSQI dengan tingkat atensi ($p=0,032$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Kata Kunci: kualitas tidur, tingkat atensi, *Pittsburgh Sleep Quality Index*, *Digitspan Test*

ABSTRACT

Jeremy Jovanie Owen (00000017362)

ASSOCIATION OF THE QUALITY OF SLEEP TOWARDS THE ATTENTION LEVEL OF MEDICAL STUDENTS OF PELITA HARAPAN UNIVERSITY

(xiii + 35 pages: 16 tables; 6 attachments)

Background: Sleep is a physiological needs of human being. There are several aspects that eventually affect a person's overall sleep quality. Poor quality of sleep can affect a person's attention level. As a medical student where having burden of academic level higher than others, more likely to have sleep disorders. This affects the ability of a student in learning and academic ability.

Aim: The research is aimed to assess the association of the quality of sleep towards the attention level of medical students of Pelita Harapan University.

Material and Methods: This research designed as analytical cross-sectional. Sampling was conducted using stratified random sampling method. 60 persons were tested, but must fulfilled the inclusion and exclusion criterias. The quality of sleep was assessed using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the attention level was assessed using Digitspan Test. The statical test was used the Chi Square test.

Result: The data analysis by chi square showed there are 58,3% students have poor quality of sleep, 43,3% students have poor attention, and the association between them is significant ($p=0,022$). Moreover, there is a significant association between one of the component of PSQI, sleep efficiency, and attention ($p=0,032$).

Conclusion: There is a significant association between the quality of sleep and attention level of medical student of Pelita Harapan University. For further research, analysis of other factors that can affect the attention level is needed.

Keywords: quality of sleep, attention level, Pittsburgh Sleep Quality Index, Digitspan Test