

## **ABSTRAK**

Beatrice Sukidy (00000012987)

### **HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN ANGKATAN 2015**

(xv + 37 halaman; 3 gambar; 10 tabel; 9 lampiran)

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar manusia. Manusia memerlukan tidur yang baik agar dapat menjaga kesehatan. Banyak dewasa muda yang mengalami gangguan tidur khususnya mahasiswa dengan jadwal yang padat termasuk mahasiswa kedokteran dengan beban pendidikan yang cukup berat. Beberapa penelitian di berbagai negara menunjukkan sekitar 40-70% mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk dimana hasil tersebut masih diatas rata-rata dari populasi umum. Konsentrasi adalah suatu keadaan memusatkan pikiran pada suatu hal tertentu dan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan. Konsentrasi manusia dipengaruhi oleh berbagai macam faktor dan salah satunya adalah tidur. Kualitas tidur yang baik diperlukan untuk dapat memperoleh konsentrasi yang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi pada mahasiswa kedokteran.

Penelitian ini menggunakan studi potong lintang dan data diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Digunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur dan *Stroop Test* digunakan untuk menilai konsentrasi.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan 66,7% mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dengan konsentrasi baik, 2,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dengan konsentrasi buruk, 19,4% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi baik, serta 11,1% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi buruk. Dengan menggunakan uji *Fisher* ditemukan nilai  $p = 0,023$  ( $<0,05$ ) dan  $OR = 13,714$ .

Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi. Mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki konsentrasi baik.

**Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi, Pittsburgh Sleep Quality Index, Stroop Test**

**Referensi:** 42 (2000-2018)

## **ABSTRACT**

Beatrice Sukidy (00000012987)

**RELATION BETWEEN THE QUALITY OF SLEEP WITH CONCENTRATION OF MEDICAL STUDENTS BATCH 2015 IN PELITA HARAPAN UNIVERSITY**

(xv + 37 pages; 3 pictures; 10 tables; 9 appendix)

*Sleep is one of human basic needs. Human need good quality and quantity of sleep to maintain health. Many young adults are having a sleep disturbance especially college students with hectic schedule including medical students with study responsibilities. Worldwide studies showed 45% to 70% of medical students have poor sleep quality which is still above the result in general population. Concentration is a state of focusing thought or attention on particular thing and putting aside other unrelated things. Human concentration is influenced by various factors including sleep. Good sleep quality is needed to get good concentration.*

*The purpose of this study is to reveal the relationship between sleep quality and concentration in medical students.*

*This study uses cross-sectional study design and the data is collected using simple random sampling technique. Sleep quality is measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and concentration is measured using Stroop Test.*

*The results show that 66.7% student have good sleep quality with good concentration, 2.8% student have good sleep quality with poor concentration, 19.4% student have poor sleep quality with good concentration, and 11.1% student have poor sleep quality with poor concentration. Fisher's Exact Test results show p value = 0.023 and OR = 13.714.*

*There is a significant relationship between sleep quality and concentration. Student with good sleep quality is more likely to have good concentration.*

**Keywords :** *Sleep Quality, Concentration, Pittsburgh Sleep Quality Index, Stroop Test*

**References:** 42 (2000-2018)