

ABSTRAK

Lia Sparingga Kho 01071180152

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KUANTITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2018 DAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xix + 64 halaman: 3 bagan; 9 tabel; 7 lampiran)

Latar Belakang: Tidur merupakan keperluan dasar bagi setiap insan. Pada abad modern ini, kebanyakan orang tidak mampu memenuhi tidur yang cukup. Masyarakat sekarang adalah masyarakat yang begadang sepanjang malam untuk belajar, bekerja, atau bersenang-senang. Namun, hidup tanpa tidur yang cukup dapat membawa konsekuensi dalam jangka waktu pendek maupun jangka waktu panjang. Karena kekurangan tidur banyak ditemukan pada masyarakat dengan jam terbang yang padat, maka mahasiswa fakultas kedokteran juga masuk kedalam kategori tersebut. Bila dikaitkan dengan kualitas tidur dan kuantitas tidur mahasiswa dengan prestasi belajar, maka berdasar pada penelitian sebelum-sebelumnya, terdapat laporan mengenai mahasiswa dengan siklus tidur yang tidak teratur dan jam tidur yang kurang menunjukkan prestasi akademik yang lebih kurang ataupun menurun. Penelitian dari Eliasson dan Lettieri, menjelaskan bahwa mahasiswa dengan nilai yang lebih baik mempunyai hubungan yang erat antara tidur yang lebih awal dan bangun yang lebih awal. Di Indonesia, sudah terdapat beberapa penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar, namun ditemukan keberagaman hasil dari penelitian pada berbagai Institusi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar serta mengetahui gambaran kualitas tidur dan kuantitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018 dan 2019.

Metode: Desain penelitian dilakukan melalui studi potong lintang dengan metode pengambilan sampel *non-random sampling* dengan jumlah 165 responden dari 2 angkatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan setelah memenuhi kriteria penelitian. Pengambilan data dilakukan melalui pengisian kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Sleep Timing Questionnaire*. Data akan diolah dan diuji statistik menggunakan aplikasi *Microsoft Excel 2020* dan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* dengan metode *Chi Square*.

Hasil: Distribusi variabel kualitas tidur baik dan variabel kuantitas tidur cukup adalah yang terbanyak pada penelitian ini dengan jumlah yang berurutan yaitu 115 orang (62.5%) dan 99 orang (53.8%). Hasil analisis data dengan metode *Chi Square* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2018 dan 2019 dengan nilai $p=0.687$ untuk variabel kualitas tidur dan nilai $p=1$ untuk variabel kuantitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas tidur, kuantitas tidur, mahasiswa, prestasi belajar, IPK

ABSTRACT

Lia Sparingga Kho 01071180152

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND SLEEP QUANTITY WITH LEARNING ACHIEVEMENT OF STUDENTS FROM BATCH 2018 AND 2019 IN FACULTY OF MEDICINE, PELITA HARAPAN UNIVERSITY

(xix + 64 pages; 3 diagrams; 9 tables; 7 attachments)

Background: *Sleeping is essential for every individual. In this modern era, most people don't get enough sleep. Our society nowadays, is the society that stays up all night to do studying, working, or having fun. However, living without getting enough sleep can leads consequences in the short and long term. Inadequate of sleep is commonly found in people with long hours of activities, medical students also fall into this category. If we correlate it with sleep quality and sleep quantity of students with learning achievement, from the previous studies, there have been reports that students with irregular sleep cycles and insufficient hours of sleep showed lower or decreased academic scores. Research from Eliasson & Lettieri, explains that students with better grades have a significant relationship between sleeping earlier and waking up earlier. In Indonesia, there have been studies on the relationship between sleep quality and sleep quantity with learning achievement, however, it was found that there was a diversity of research results at various medical faculties.*

Objectives: *The focus of this study is to discover the relationship between sleep quality and sleep quantity with learning achievement and to report the quality of sleep and quantity of sleep in medical students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan, batch 2018 and 2019.*

Methods: *This research uses analytic methods of cross-sectional study. The subjects are being chosen by using non-random sampling method with a total of 165 qualified subjects from 2 batches of medical students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan. The data is gathered by filling in the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire and the Sleep Timing Questionnaire.*

The gathered data will be processed by using the Microsoft Excel 2020 application and will be analysed by the SPSS computer program with the Chi Square method.

Results: *The distribution of the good sleep quality dan adequate sleep quantity variables were the largest in this study with the respective figures of 115 respondents (62.5%) and 99 respondents (53.8%). The results from the data analysis using the Chi-Square method showed that there was no significant relationship between sleep quality and sleep quantity with learning achievement of the students from Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan, batch 2018 and 2019 with the p value of 0.678 for sleep quality variable and p value of 1 for sleep quantity variable.*

Keywords: *sleep quality, sleep quantity, students, learning achievement, GPA*

