

## ABSTRAK

Greg Faldo (01071180053)

### **HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI JANGKA PENDEK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN**

(xiii+54 halaman; 3 gambar; 6 tabel; 7 lampiran)

Tidur adalah sebuah proses fisiologis, dimana tubuh dan pikiran masuk kedalam fase istirahat. Baik atau buruknya kualitas tidur dapat dinilai berdasarkan durasi, gangguan tidur, waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur, penggunaan obat tidur, dan rasa suntuk di siang hari. Mahasiswa fakultas kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk karena seringkali mengubah waktu tidur menjadi waktu ekstra untuk belajar. Kualitas tidur yang buruk memberikan dampak negatif terhadap performa akademik karena dapat menurunkan fungsi kognitif dan atensi mahasiswa. Atensi sangat diperlukan dalam pembentukan memori jangka pendek. Memori jangka pendek mampu menyimpan  $7 \pm 2$  informasi selama 30 detik dan dapat disimpan menjadi memori jangka panjang melalui sistem konsolidasi. Beberapa penelitian telah meneliti hubungan kualitas tidur terhadap performa akademik, memori, serta atensi. Namun masih sangat sedikit yang secara spesifik menjelaskan pengaruh kualitas tidur terhadap memori jangka pendek.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan memori jangka pendek mahasiswa fakultas kedokteran. Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang dengan populasi sampel penelitian mahasiswa pre-klinik pada Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan berjumlah 81 orang yang didapatkan melalui perhitungan sampel analitik kategorik komparatif tidak berpasangan. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan cara mengisi kuesioner PSQI untuk menilai kualitas tidur dan mengerjakan *digit span backward test* untuk menilai kapasitas memori jangka pendek. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*, dengan pengolahan data menggunakan SPSS 25.00

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kapasitas memori jangka pendek mahasiswa Fakultas Kedokteran.

**Kata kunci:** kualitas tidur, memori jangka pendek, mahasiswa fakultas kedokteran

## **ABSTRACT**

**Greg Faldo (01071180053)**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP AND SHORT TERM MEMORY IN MEDICAL STUDENTS***  
***(xiii+54 pages; 3 pictures; 6 tables; 7 appendixes)***

*Sleep is a physiological process, in which the body and mind enter a resting phase. Good or bad sleep quality can be assessed based on duration, sleep disturbance, sleep latency, sleeping pills usage, and daytime sleepiness. Medical students have poor sleep quality because they often turn their sleep time into extra time to study. Poor sleep quality has a negative impact on academic performance, because it can reduce cognitive function and attention. Attention is needed to form short-term memory. Short-term memory can store  $7 \pm 2$  information for 30 seconds and can be stored as long-term memory through consolidation. Several studies have examined the relationship between sleep quality and academic performance, memory, and attention. However, there are just a few that specifically explain the relationship of sleep quality to short-term memory.*

*This research was conducted to find out whether there is a relationship between sleep quality and short-term memory in medical students. This study used a cross-sectional study design with a sample population of 81 pre-clinical students at the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan who were obtained by using an unpaired comparative categorical analytic sample method. The research sample was selected using a purposive sampling technique. Data were obtained by filling out the PSQI questionnaire to assess sleep quality and doing the digit span backward test to assess short-term memory capacity. The statistical test used was chi-square, with data processing using SPSS 25.00*

*The results of this study indicate that there is a significant relationship between sleep quality and the short-term memory capacity of medical students.*

**Keywords:** *quality of sleep, short term memory, medical students*