

ABSTRAK

Christiana Katiandagho (01071210051)

PENGARUH GAYA HIDUP DAN KEJADIAN INSOMNIA TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN

Latar Belakang: Gaya hidup berpengaruh pada kejadian insomnia, dimana ada pengaruh perilaku seseorang terhadap tingkat insomnia. Gaya hidup yang sehat berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh gaya hidup dan kejadian insomnia terhadap motivasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UNIVERSITAS PELITA HARAPAN.

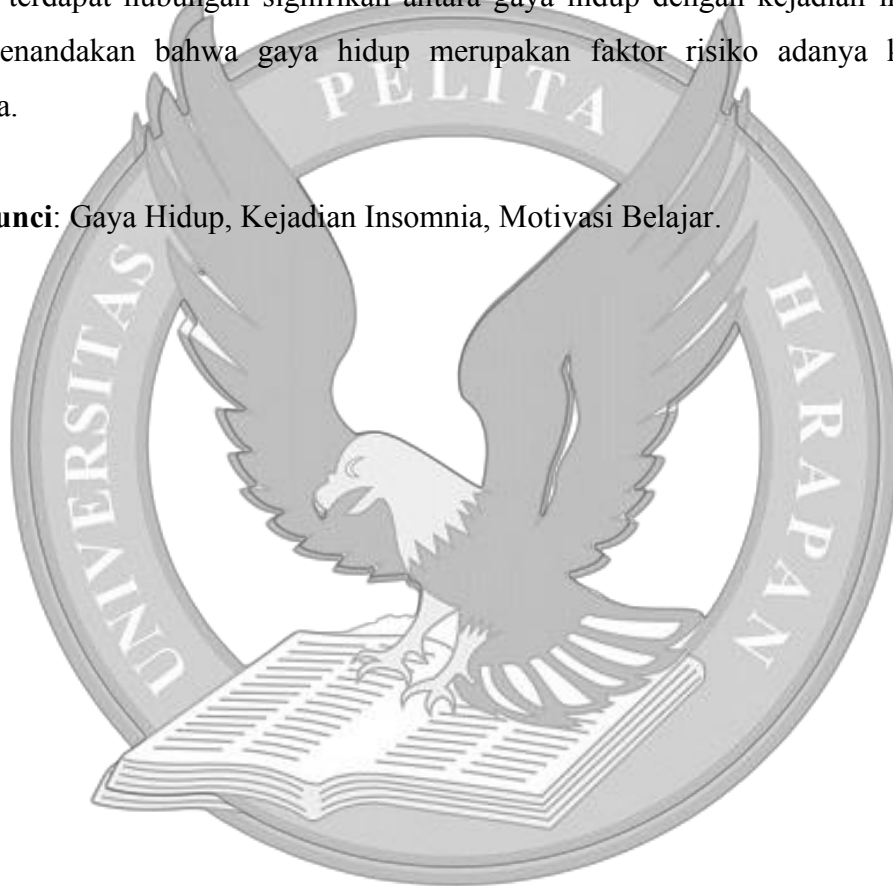
Metodologi: Data disusun ke dalam *Microsoft Excel*. Kemudian, data dianalisis menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* dengan metode *chi-square*.

Hasil: Jumlah sampel dengan total 93 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Berdasarkan data demografi jenis kelamin, responden terdiri dari 35 (37,63%) laki-laki, 58 (62,37%) perempuan. Berdasarkan usia, 18 hingga 19 tahun terdapat 54 (58,06%), dan 20 hingga 22 tahun terdapat 39 (41,94%). Gaya hidup terdapat 73 (78,49%) gaya hidup sehat, dan 20 (21,5%) gaya hidup tidak sehat. Kejadian insomnia terdapat 26 (27,96%) tidak mengalami insomnia, dan terdapat 67 (72,04%) insomnia ringan hingga berat. Motivasi belajar terdapat 91 (97,85%) cukup tinggi hingga sangat tinggi, dan 2 (2,15%) rendah hingga sangat rendah. Tidak ada hubungan signifikan antara gaya hidup dengan motivasi belajar, nilai p yaitu 0,679. Terdapat hubungan

signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia, nilai p yaitu $<0,001$, didapat nilai OR yaitu 16,593. Tidak ada hubungan signifikan antara kejadian insomnia dengan motivasi belajar, nilai p yaitu 0,780.

Kesimpulan: Gaya hidup tidak memiliki hubungan signifikan dengan motivasi belajar, dan kejadian insomnia tidak memiliki hubungan signifikan dengan motivasi belajar. Namun, terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia yang menandakan bahwa gaya hidup merupakan faktor risiko adanya kejadian insomnia.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Kejadian Insomnia, Motivasi Belajar.



ABSTRACT

Christiana Katiandagho (01071210051)

THE INFLUENCE OF LIFESTYLE AND THE INCIDENCE OF INSOMNIA ON LEARNING MOTIVATION IN STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF PELITA HARAPAN

Background: *Lifestyle affects the incidence of insomnia, where there is an influence on a person's behavior on the level of insomnia. A healthy lifestyle plays an important role in increasing the learning motivation.*

Aim: *To determine the influence of lifestyle and insomnia on learning motivation among U Faculty of Medicine students.*

Methodology: *Data were compiled into Microsoft Excel and analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) program with the Chi-Square method.*

Result: *A total of 93 respondents who met the inclusion criteria. Based on gender demographic data, respondents consisted of 35 (37,63%) men, 58 (62,37%) women. Based on age, 18 to 19 years old there were 54 (58,06%), and 20 to 22 years old there were 39 (41,94%). Lifestyle, there were 73 (78,49%) healthy lifestyles, and 20 (21,5%) unhealthy lifestyles. The incidence of insomnia was 26 (27,96%) did not experience insomnia, and there were 67 (72,04%) mild to severe insomnia. Learning motivation was 91 (97,85%) moderately high to very high, and 2 (2,15%) low to very low. There is no significant relationship between lifestyle and learning motivation, the p-value is 0,679. There is a significant relationship between lifestyle and the incidence of insomnia, the p-value is $<0,001$, the OR value is 16,593. There is no significant relationship between the incidence of insomnia and learning motivation, p-value is 0,780.*

Conclusion: *Lifestyle with learning motivation has no significant relationship, as well as the incidence of insomnia with learning motivation. However, there is a significant relationship between the lifestyle and the incidence of insomnia which indicates that lifestyle is a risk factor for insomnia.*

Keywords: *Lifestyle, Incidence of Insomnia, Learning Motivation.*