

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA

Annisa Nabila¹, Rezky Putri Indarwati Abdullah^{2*}, Hawaidah³

Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia^{1,2,3}

Email: rezkyputri.abdullah@umi.ac.id*

Abstrak

Kualitas tidur dapat digambarkan sebagai persepsi individu bahwa dirinya dapat dengan mudah tertidur dan terbangun dengan durasi tidur yang cukup, sehingga memungkinkannya memulai aktivitas sehari-hari dengan pikiran tenang dan tidak mengalami malam tanpa tidur. Pada penelitian yang dilakukan oleh Puspito terhadap mahasiswa kedokteran yang menyatakan bahwa jika gangguan tidur yang dialami mahasiswa meningkat, maka prestasi belajar dari mahasiswa akan menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap Prestasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020. Penelitian dengan metode *cross sectional* dengan pengambilan sampel total sampling pada 256 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan karakteristik responden yaitu kualitas tidur baik berjumlah 44 mahasiswa dan yang mempunyai kualitas tidur buruk berjumlah 212 mahasiswa. Berdasarkan tabel yang diatas menggambarkan untuk prestasi mahasiswa yang memiliki prestasi kurang yaitu 2 orang (0,8%), prestasi memuaskan sebanyak 16 orang (6,3%), prestasi sangat memuaskan sebanyak 157 orang (61,3) dan yang memiliki prestasi dengan pujian sebanyak 81 orang (31,6%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap prestasi mahasiswa Fakultas kedokteran universitas muslim Indonesia Angkatan 2020.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Fungsi Kognitif

Abstract

Sleep quality can be described as an individual's perception that he can easily fall asleep and wake up with sufficient sleep duration, thus enabling him to start daily activities with a calm mind and not experience sleepless nights. In research conducted by Puspito on medical students, it was stated that if the sleep disorders experienced by students increased, then the students' learning achievement would decrease. This research aims to find out the relationship between sleep quality and achievement of students at the Faculty of Medicine, Indonesian Muslim University Class of 2020. Research using a cross sectional method with total sampling of 256 students of the Faculty of Medicine, Indonesian Muslim University Class of 2020. Based on the research that has been conducted, it was found that the characteristics of the respondents were 44 students with good sleep quality and 212 students with poor sleep quality. Based on the table above, it describes the achievements of students who had poor achievements, namely 2 people (0.8%), satisfactory achievements as many as 16 people (6.3%), very satisfactory achievements as many as 157 people (61.3) and those who had good achievements. 81 people (31.6%) praised it. Based on the results of research that has been conducted, there is no relationship between sleep quality and the achievement of students at the Faculty of Medicine, Indonesian Muslim University Class of 2020.

Keywords: Sleep Quality, Cognitive Function

How to cite: Nabila, et al. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Syntax Literate*. (9)5. <http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i5>

E-ISSN: 2548-1398

Published by: [Ridwan Institute](#)

Pendahuluan

Tidur sangat penting untuk fungsi kognitif pada siang hari agar tetap ideal, terutama untuk perhatian, fungsi eksekutif, memori, dan plastisitas sinaptik (André et al., 2021). Kualitas tidur dapat diartikan sebagaimana persepsi dari seseorang bahwa mereka mudah untuk tidur dan mendapatkan durasi tidur yang cukup sehingga dapat bangun dengan menjalankan kegiatan sehari-hari dengan bersemangat tanpa mengalami kantuk yang berlebih pada siang hari (Fauzan, 2018).

Gangguan tidur di kalangan mahasiswa telah meningkat di seluruh dunia. Tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang lebih pendek dari biasanya menyebabkan siswa melaporkan dampak negatif terhadap kesehatan seperti kelelahan, gangguan mood atau yang disebut dengan gangguan mood, kinerja akademik yang buruk, bahkan dapat berujung pada depresi, kecemasan dan bunuh diri (Wu et al., 2021).

Hasil dari penilaian belajar mahasiswa dinyatakan dalam bentuk Indeks Prestasi (IP) (Maria & Hartini, 2020). Indeks prestasi terdiri atas Indeks Prestasi Semester (IPS) yang dimana merupakan rata-rata nilai mahasiswa selama satu semester dan terdapat juga Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang merupakan rerata dari IP setiap semester yang telah ditempu oleh mahasiswa (Priyogie et al., 2019).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Puspito terhadap mahasiswa kedokteran yang menyetakan bahwa jika gangguan tidur yang di alami mahasiswa meningkat, maka prestasi belajar dari belajar dari mahasiswa akan menurun (Nilifda et al., 2016).

Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap prestasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* (Hidayat & Alifah, 2022). Jenis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data primer. Pada penelitian ini instrument penelitian yang digunakan antara lain: Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa. Metode untuk pengumpulan data yang dipilih adalah teknik *total sampling*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilakukan difakultas kedokteran universitas islam Indonesia pada bulan oktober 2022. Diperoleh hasil karakteristik kualitas tidur responden berdasarkan data yang telah diambil adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Kualitas Tidur (n= 256)

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah (n=256)	Persen (%)
Kualitas Tidur		
Baik	44	17,2
Buruk	212	82,8

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 256 responden yang memiliki kualitas tidur baik, terdapat 44 siswa (17,2%) yang memiliki kualitas tidur baik dan 212 siswa (82,8%) yang memiliki kualitas tidur buruk..

Untuk hasil penelitian di dapatkan pada table 2 yang dimana menjelaskan mengenai karakteristik fungsi kognitif responden berdasarkan data yang telah diambil

Tabel 2. Karakteristik Prestasi Mahasiswa (n= 256)

Variabel	Frekuensi	
	Jumlah (n=256)	Persen (%)
Prestasi Mahasiswa		
Kurang	2	0,8
Memuaskan	16	6,3
Sangat Memuaskan	157	61,3
Pujian	81	31,6

Hasil yang diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan table 2 yaitu. menggambarkan untuk prestasi mahasiswa yang memiliki prestasi kurang yaitu 2 orang (0,8%), prestasi memuaskan sebanyak 16 orang (6,3%), prestasi sangat memuaskan sebanyak 157 orang (61,3) dan yang memiliki prestasi dengan pujian sebanyak 81 orang (31,6%).

Dari hasil penelitian ini diperoleh responden dengan prestasi yang Sangat Memuaskan dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 33 responden (75,0%, prestasi dengan pujian dan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 11 responden (25,0%), prestasi kurang dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 2 responden (0,9%), prestasi memuaskan dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 16 responden (7,5%), prestasi sangat memuaskan dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 124 responden (58,5%) dan prestasi dengan pujian dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 70 responden (33,0%).

Bedasarkan analisis bivariat uji statistik *Chi square* didapatkan nilai $p= 0,107$ dimana nilai p lebih besar dibandingkan nilai kemaknaan 5% ($p>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan kualitas tidur terhadap prestasi mahasiswa. (Table 3).

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Mahasiswa

	Prestasi mahasiswa								nilai <i>p</i>
	Kurang	%	Memuaskan	%	Sangat memuaskan	%	Pujian	%	
Kualitas Tidur									
Baik	0	0	0	0	33	75,0	11	25,0	0,107
Buruk	2	0,9	16	7,5	124	58,5	70	33,0	

Pembahasan

Pada penelitian ini menggambarkan bahwa kualitas tidur responden dari 256 responden, yang mempunyai kualitas baik berjumlah 44 (17,2%) responden dan yang memiliki kualitas tidur buruk berjumlah 212 (82,8%) responden.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryati dan Siti Patma Y dari hasil analisis didapatkan data bahwa dari total 174 responden, terdapat 19 orang (10,9%) yang memiliki kualitas tidur baik dan responden yang memiliki kualitas tidur kurang sebanyak 155 orang (89,1%).(40)

Pada penelitian yang dilakukan Amelia R, et al. kualitas tidur terbanyak adalah buruk yaitu 38 orang (63,3%), sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa

yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak daripada mahasiswa dengan kualitas tidur baik pada FK Universitas Baiturrahman (Amelia, 2022).

Kualitas tidur yang baik dicapai ketika seseorang memiliki latensi, durasi dan efisiensi tidur yang baik dan teratur setiap malam dan tidak ada gangguan yang membuat sulit untuk tertidur. Menurut hasil survei PSQI mahasiswa FK USU tahun 2016, mayoritas mahasiswa cenderung tertidur dan begadang di malam hari untuk aktivitas yang membuat otak tetap aktif sebelum tidur. Misalnya bangun tidur untuk mengerjakan tugas kuliah, melakukan panggilan telepon seluler, laptop, melakukan kegiatan sosial, dll. Tidur larut malam dan tidur yang tidak teratur membuat tubuh sulit rileks, mahasiswa yang tidur larut malam mengganggu ritme istirahat tubuh dan berdampak pada kualitas tidur yang buruk. (42) Pada penelitian yang dilakukan Amelia R, et al. kualitas tidur terbanyak adalah buruk yaitu 38 orang (63,3%), sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk lebih banyak daripada mahasiswa dengan kualitas tidur baik pada FK Universitas Baiturrahman (Rinita Amelia et al., 2022).

Kualitas tidur yang baik dicapai ketika seseorang memiliki latensi, durasi dan efisiensi tidur yang baik dan teratur setiap malam dan tidak ada gangguan yang membuat sulit untuk tertidur. Menurut hasil survei PSQI mahasiswa FK USU tahun 2016, mayoritas mahasiswa cenderung tertidur dan begadang di malam hari untuk aktivitas yang membuat otak tetap aktif sebelum tidur. Misalnya bangun tidur untuk mengerjakan tugas kuliah, melakukan panggilan telepon seluler, laptop, melakukan kegiatan sosial, dll. Tidur larut malam dan tidur yang tidak teratur membuat tubuh sulit rileks, mahasiswa yang tidur larut malam mengganggu ritme istirahat tubuh dan berdampak pada kualitas tidur yang buruk (Lubis, 2019).

Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran (kurikulum, metode penyampaian topik pembelajaran dan hubungan dengan guru) Aspek lain yang mempengaruhi hasil belajar siswa adalah kecerdasan, minat, keterampilan, lingkungan tempat tinggal, interaksi sosial antara teman, suasana dan Siswa (Abubakar, 2015). Hubungan dengan keluarga. Hasil belajar mahasiswa juga dipengaruhi oleh metode pengajaran kurikulum, keinginan belajar mahasiswa dan lingkungan kampus (Adawiyah, 2019).

Hasil penelitian didapatkan mahasiswa yang memiliki prestasi kurang yaitu 2 orang (0,8%), prestasi memuaskan sebanyak 16 orang (6,3%), prestasi sangat memuaskan sebanyak 157 orang (61,3) dan yang memiliki prestasi dengan pujian sebanyak 81 orang (31,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan (Putri, 2021) diperoleh indeks prestasi mahasiswa terbanyak adalah sangat memuaskan yaitu (68,4%) dan juga penelitian (Riezky, 2017) diperoleh indeks prestasi mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Abulyatama didapatkan terbanyak adalah sangat memuaskan yaitu (76,7%) (Rinita Amelia et al., 2021).

Pada penelitian ini diperoleh responden dengan prestasi yang Sangat Memuaskan dan memiliki kualitas tidur baik sebanyak 33 responden (75,0%, prestasi dengan pujian dan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 11 responden (25,0%), prestasi kurang dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 2 responden (0,9%), prestasi memuaskan dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 16 responden (7,5%), prestasi sangat memuaskan dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 124 responden (58,5%) dan prestasi dengan pujian dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 70 responden (33,0%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muhammad Aminuddin diperoleh data dari 24 responden dengan kualitas tidur buruk didapatkan responden yang memiliki

prestasi belajar memuaskan sebanyak 4 responden (70,9%), sangat memuaskan 5 responden dan dengan pujian 2 responden, sedangkan responden yang memiliki kualitas baik dengan prestasi belajar memuaskan 4 responden dan sangat memuaskan sebanyak 9 responden. Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa diuji menggunakan *fisher's exact*, hasil p value yang didapatkan $p=0,208$. Hal ini memiliki arti $p \text{ value} > \alpha 0,05$, maka *Hoditerima* sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda tahun 2016 (Aminuddin, 2020).

Terbukti bahwa kualitas tidur tidak mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa. Kualitas tidur pada remaja akhir bukanlah faktor terpenting yang mempengaruhi kinerja siswa. Sebuah studi yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas King Abdulaziz (KAU) di Jeddah menemukan bahwa mahasiswa yang menderita insomnia dan kualitas tidur yang buruk adalah hal yang umum di kalangan mahasiswa kedokteran, dengan tingkat stres yang tinggi dan tekanan untuk mempertahankan IPK. Dapat memengaruhi kualitas tidur, kinerja akademik, dan gejala insomnia terkait stres. Dokter mengalami gangguan tidur karena sering terbangun saat kuliah atau belajar untuk menyelesaikan tugas secara mandiri maupun berkelompok (Permata & Widiyasavitri, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kualitas tidur terhadap fungsi kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia Angkatan 2020 diperoleh beberapa kesimpulan Persentase mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2020 yang memiliki karakteristik kualitas tidur yang baik dengan menggunakan kuesioner PSQI sebesar 44 orang (17,2%) dan karakteristik kualitas tidur yang buruk dengan menggunakan kuesioner PSQI 212 orang (82,8%). persentase indeks prestasi kumulatif mahasiswa fakultas kedokteran universitas muslim indonesia angkatan 2020 yang memiliki prestasi kurang yaitu 2 orang (0,8%), prestasi memuaskan sebanyak 16 orang (6,3%), prestasi sangat memuaskan sebanyak 157 orang (61,3) dan yang memiliki prestasi dengan pujian sebanyak 81 orang (31,6%). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap indeks prestasi pada mahasiswa Fakultas kedokteran universitas muslim Indonesia Angkatan 2020. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian ini, perlu melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar agar mendapatkan hasil yang lebih akurat untuk menghubungkan kualitas tidur dengan fungsi kognitif.

BIBLIOGRAFI

- Abubakar, F. (2015). Pengaruh Komunikasi Interpersonal antara Dosen dan Mahasiswa Terhadap Motivasi Belajar dan Prestasi Akademik Mahasiswa Effect of Interpersonal Communication Between Lecturer and Students of Learning and Achievement Motivation for Students. *Jurnal Pekommas*, 18(1), 53–62.
- Adawiyah, R. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam Mahasiswa Melalui Kompetensi Profesional Dosen dan Minat Belajar Mahasiswa. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 1(1), 131–148.
- Amelia, R. (2022). Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *EDUCATOR: Jurnal Inovasi Tenaga*

- Pendidik Dan Kependidikan*, 2(1), 28–34.
- Aminuddin, M. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51–71.
- André, C., Laniepece, A., Chételat, G., & Rauchs, G. (2021). Brain changes associated with sleep disruption in cognitively unimpaired older adults: a short review of neuroimaging studies. *Ageing Research Reviews*, 66, 101252.
- Fauzan, R. (2018). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Akademik 2013/2014 [Skripsi]. Medan: Sumatera Utara.
- Hidayat, A. R., & Alifah, N. (2022). Reading for Students in English Language Education Programs. *International Journal of Social Health*, 1(2), 57–63.
- Lubis, L. D. (2019). “Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Maria, A., & Hartini, H. (2020). Pengaruh Kompetensi Pedagogik dan Profesional Dosen Terhadap Indeks Prestasi Mahasiswa Semester II AKJP II Pekanbaru. *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, 3(1), 15–22.
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.
- Priyogie, P., Haq, A., & Iriawan, S. (2019). Analisis Perbedaan Prestasi Belajar Mahasiswa Berdasarkan Seleksi Masuk Jurusan Akuntansi Politeknik Negeri Banjarmasin. *Jurnal INTEKNA: Informasi Teknik Dan Niaga*, 19(1), 53–59.
- Rinita Amelia, A. R., Billy Mesty Handoyo, H., & Yusti Siana, S. Y. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah (Dokumen). *Jurnal Kesehatan*, 13(1).
- Rinita Amelia, A. R., Regita Harsa, H. R., & Yusti Siana, S. Y. (2021). Hubungan Kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa kedokteran Universitas Baiturrahmah (Dokumen). *Educator: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan*, 2(1).
- Wu, R., Wang, W., Li, W., Zhao, M., Dewaele, A., Zhang, W.-H., Buysse, A., Guo, L., & Lu, C. (2021). Sexual orientation and sleep problem among Chinese college students: mediating roles of interpersonal problems and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 295, 569–577.

Copyright holder:

Annisa Nabila, Rezky Putri Indarwati Abdullah, Hawaidah (2024)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

