

HUBUNGAN KEBIASAAN TIDUR DENGAN PENCAPAIAN AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA ANGKATAN 2019-2021

Barii Ikraam^{1*}, Djung Lilya Wati²

¹Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas
Tarumanagara Jakarta

²Bagian Ilmu Penyakit Saraf, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara
Jakarta

Email Korespondensi: barii.405190016@stu.untar.ac.id

Disubmit: 16 Oktober 2022

Diterima: 17 November 2022

Diterbitkan: 01 Maret 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i3.8121>

ABSTRACT

Medical students are a subgroup of the general population who are prone to sleep deprivation, possibly due to high learning intensity, clinical tasks including night shifts, emotionally challenging work, and lifestyle choices. These factors can lead to poor sleep quality among medical students. Poor sleep quality not only determines academic performance but is also important in determining long-term effects on cognitive, psychosocial, behavioral, and physical health. This study aims to determine how the relationship between sleep habits and academic achievement in students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University. This study used a research design in the form of observational and cross-sectional analytic research as a research study design. Samples were collected by using simple random sampling obtained as many as 163 students of the Faculty of Medicine, the University of Tarumanaga as respondents in this study. Assessment of sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Academic achievement is assessed based on the results of the GPA block completed. It was found that from 163 respondents from the Faculty of Medicine, Tarumanagara University, 50 (58.1%) had the habit of napping and getting good academic achievement. Nap habits and sleep quality on academic achievement were obtained ($p > 0.05$) then the habit of sleeping with other people, eating, and using gadgets before bed ($p > 0.05$). There was no relationship between nap habits and sleep quality on academic achievement was also a relationship between sleeping habits with other people, eating before bed, and using gadgets 30 minutes before bed on sleep quality.

Keywords: *Sleep Habbit, Sleep Pattern, Medical Student, Academic Achievement*

ABSTRAK

Mahasiswa Kedokteran merupakan subgrup dari populasi umum yang rentan terhadap kurang tidur, mungkin dikarenakan intensitas belajar yang tinggi, tugas klinis mencakup jaga malam, pekerjaan yang menantang secara emosional dan pilihan gaya hidup. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan

kualitas tidur yang buruk pada kalangan mahasiswa kedokteran. Kualitas tidur yang buruk tersebut tidak hanya menentukan kinerja akademik namun juga penting dalam menentukan efek jangka panjang kognitif, psikososial, perilaku serta Kesehatan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan tidur terhadap pencapaian akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa analitik observasional dan cross-sectional sebagai desain studi penelitian. Pengambilan sampel menggunakan simple random sampling dan didapatkan sebanyak 163 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanaga menjadi responden dalam penelitian ini. Penilaian kualitas tidur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Pencapaian akademik dinilai berdasarkan hasil Indeks Prestasi blok yang diselesaikan. Didapatkan dari 163 responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan 50 (58,1%) memiliki kebiasaan tidur siang dan mendapatkan pencapaian akademik yang baik. Kebiasaan tidur siang dan kualitas tidur terhadap pencapaian akademik didapatkan ($p > 0,05$) kemudian kebiasaan tidur bersama orang lain, makan dan penggunaan gadget sebelum tidur ($p > 0,05$). Tidak didapatkan adanya hubungan kebiasaan tidur siang dan kualitas tidur terhadap pencapaian akademik dan juga adanya hubungan antara kebiasaan tidur bersama orang lain, makan sebelum tidur dan menggunakan gadget 30 menit sebelum tidur terhadap kualitas tidur.

Kata Kunci: Kebiasaan Tidur, Pola Tidur, Mahasiswa Kedokteran, Pencapaian Akademik

PENDAHULUAN

Mahasiswa Kedokteran merupakan subgrup dari populasi umum yang rentan terhadap kurang tidur, mungkin dikarenakan intensitas belajar yang tinggi, tugas klinis mencakup jaga malam, pekerjaan yang menantang secara emosional dan pilihan gaya hidup sehingga tidur yang cukup secara optimal memiliki dampak terhadap fungsi mental dan oleh karena itu berdampak juga terhadap kinerja siswa pada ujian dan hasil yang akan diterima (Kaloeti & Prihatsanti; Suyanto, 2015).

Kurang tidur yaitu tidur kurang dari 7 jam sehari dapat menurunkan kewaspadaan, terganggunya perhatian sehingga mengakibatkan melambatnya proses kognitif, Selain itu kurang tidur dalam durasi juga memengaruhi kinerja struktur prefrontal korteks (Fitriyah, 2021; Muyassaroh, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Haryati et al. (2020) memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebagian besar mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk tersebut berpengaruh terhadap kinerja akademik.

KAJIAN PUSTAKA

Kurang tidur dalam durasi dapat memiliki dampak terhadap fisik, kognitif, penurunan fungsi imun, meningkatkan masalah psikologis seperti cemas, mood disorder dan juga meningkatkan kecelakaan berkendara (Saleh, 2018; Suwandi, 2021; Valent & De La Serna, 2021).

Pola tidur yang tidak teratur, waktu bangun, dan durasi tidur yang kurang dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk sehingga dapat dikaitkan dengan penurunan kognitif (Amir, 2007; Gunarsa & Wibowo, 2021). Tidur memiliki

hubungan dengan berbagai tipe memori seperti memori kerja dan memori jangka panjang, juga beberapa materi yakni pengetahuan prosedural, deklaratif dan juga beberapa tahap penghafalan seperti pengkodean, konsolidasi dan rekonsolidasi (Putra & Issetyadi, 2010). Kompetensi kognitif seperti konsolidasi dan pengkodean sangat penting untuk mahasiswa perguruan tinggi terutama fakultas kedokteran, dikarenakan mahasiswa kedokteran perlu mengingat sejumlah pengetahuan yang kompleks dalam waktu yang singkat (Putri, 2016). Banyak pelajar menyebutkan beberapa keluhan yang timbul akibat kekurangan tidur antara lain kesulitan untuk fokus, konsentrasi dan mengingat. Menjadikan bahwa tidur yang buruk mengakibatkan pencapaian akademik yang buruk (Awaluddin, 2017).

Penggunaan gadget di atas tempat tidur atau menjelang tidur seperti browsing, bersosial media, menonton video, mengobrol secara daring dan bermain gim dapat menyebabkan penggunaan yang berlebihan sehingga akan memperlambat waktu tidur. Perlambatan waktu tidur yang diakibatkan penggunaan gadget ini berdampak terhadap kualitas tidur pengguna. Cahaya biru terdapat pada layar gadget, cahaya ini memiliki rentang panjang gelombang (400-490 nm). Cahaya biru ini tidak hanya dapat ditemukan di gadget tetapi juga dapat ditemukan di TV, komputer, dan tablet (Romli, 2018; Siregar, 2021).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

1. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan pencapaian akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?

2. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan tidur bersama orang lain di malam hari dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?
3. Apakah terdapat hubungan antara makan sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?
4. Apakah terdapat hubungan antara penggunaan gadget 30 menit sebelum tidur dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?
5. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan pencapaian akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara?

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian Desain penelitian yang dipakai adalah penelitian analitik observasional dan cross-sectional sebagai desain studi penelitian. Penelitian ini dilaksanakan dengan melakukan observasi terhadap variabel-variabel hanya dalam satu kali, pada satu saat.

Populasi target pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran. Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan subjek yang akan dipilih sebagai sampel menggunakan simple random sampling, akan dipilih secara acak.

Kualitas tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dan ditambah beberapa pertanyaan untuk mendukung penelitian. Pencapaian akademik di dapatkan dengan menanyakan nilai akhir blok yang dilalui yang mana pengumpulan data

primer ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berbentuk google formulir menggunakan media sosial kepada mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sebagai subjek yang berisi informasi dan tujuan dari penelitian. Kemudian subjek yang telah bersedia dan sesuai dengan kriteria yang terdapat google formulir akan melanjutkan mengisi informed consent dan akan dilanjutkan untuk mengisi kuesioner penelitian.

Penelitian ini sudah diberi ijin dan kelaikan etik oleh ketua

Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (UPPM) Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada tanggal 29 November 2021.

Analisis data Kuesioner yang sudah terkumpul di mana data akan diproses dan di olah menggunakan aplikasi SPSS. Proses analisis data akan menggunakan uji Chi- Square dikarenakan variabel bebas merupakan kategorik dan variabel terikat juga merupakan kategorik.

HASIL PENELITIAN

Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dalam bahasa Indonesia yang sudah di uji reliabilitas dan validitas yang dilakukan oleh Setyowati A, et al.

(2021), didapatkan *cronbach's alpha* untuk PSQI-I adalah 0,72. Hasil PSQI-I dari total global skor menghasilkan kisaran 0-21 di mana 0-4 merupakan kualitas tidur baik sedangkan 5-21 merupakan kualitas tidur buruk.

Tabel 1 Hubungan antara Kebiasaan Tidur Siang terhadap Pencapaian Akademik

Kebiasaan Tidur Siang	Pencapaian Akademik		Total	p
	Baik	Buruk		
• Tidak	36 (46,8%)	41 (53.2%)	77	0,146
• Ya	50 (58,1%)	36 (41,9%)	86	

Tabel 2 Klasifikasi Pencapaian Akademik

Nilai Akhir Blok yang Ditempuh	Kategori
0,00 - 2,99	Kurang Baik
3,00 - 4,00	Baik

Pada kelompok dengan kebiasaan tidur siang dan tidak tidur siang, mayoritas responden dengan kebiasaan tidur siang 50 (58,1%) memiliki pencapaian

akademik yang baik. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan tidur siang dengan kualitas tidur ($p > 0,05$).

Tabel 3 Hubungan antara Kebiasaan Tidur dengan Orang Lain terhadap Kualitas Tidur

Kebiasaan Tidur dengan Orang Lain	Kualitas Tidur		Total	p
	Baik	Buruk		
• Tidak	20 (16,8%)	99 (83,2%)	119	0,089
• Ya	7 (15,9%)	37 (84,1%)	44	

Pada kelompok dengan riwayat kebiasaan tidur bersama orang lain mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 84,1% dan kelompok yang tidak memiliki riwayat kebiasaan tidur

dengan orang lain dengan kualitas buruk sebesar 83,2%, kemudian hasil uji nilai p didapatkan nilai $p > 0,05$ yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan tidur bersama orang lain terhadap kualitas tidur.

Tabel 4 Hubungan antara Makan Sebelum Tidur terhadap Kualitas Tidur

Kebiasaan Makan Sebelum Tidur	Kualitas Tidur		Total	p
	Baik	Buruk		
• Tidak	23 (19,2%)	97 (80,8%)	120	0,135
• Ya	4 (16,6%)	39 (90,7%)	43	

Pada kelompok yang memiliki riwayat kebiasaan makan sebelum tidur dan tidak memiliki riwayat makan sebelum tidur mayoritas didapatkan kualitas tidur buruk dengan persentase masing-

masing 80,8% dan 90,7%, dengan nilai $p > 0,05$ yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara makan sebelum tidur terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Tabel 5 Hubungan antara Penggunaan Gadget 30 Menit Sebelum Tidur terhadap Kualitas Tidur

Kebiasaan Penggunaan Gadget 30 Menit Sebelum Tidur	Kualitas Tidur		Total	p
	Baik	Buruk		
• Tidak	12 (24,0%)	38 (76,0%)	50	0,086
• Ya	15 (13,3%)	98 (86,7%)	113	

Pada kelompok dengan riwayat menggunakan gadget 30 menit sebelum tidur mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 86,7% dan kelompok yang tidak memiliki riwayat menggunakan gadget 30 menit setelah lampu dimatikan memiliki

kualitas tidur buruk sebesar 76,0%, dengan hasil penelitian didapatkan tidak terdapat hubungan antara penggunaan gadget 30 menit setelah lampu dimatikan dengan kualitas tidur mahasiswa karena nilai $p > 0,05$.

Tabel 6 Hubungan antara Kualitas Tidur terhadap Pencapaian Akademik

Kualitas Tidur	Pencapaian Akademik		Total	<i>p</i>
	Baik	Kurang Baik		
• Buruk	71 (52,2%)	65 (47,8%)	136	0,750
• Baik	15 (55,6%)	12 (44,4%)	27	

Mayoritas kelompok dengan kualitas tidur baik mendapatkan pencapaian akademik baik 15 (55,6%) sedangkan kelompok dengan kualitas tidur yang buruk juga mayoritas memiliki pencapaian

akademik yang baik. Didapatkan hubungan antara kualitas tidur terhadap pencapaian akademik $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang sudah diolah diketahui responden terbanyak pada penelitian ini adalah usia 20 tahun sebanyak 33,7% dengan jenis kelamin terbanyak merupakan perempuan sebanyak 67,5% dari 163 responden. Masing-masing responden memiliki kualitas tidur yang bervariasi dan didapatkan sebanyak 16,6% responden memiliki kualitas tidur yang baik namun 83,4% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Prestasi akademik responden dengan kategori baik sebanyak 52,8% dan kategori kurang baik sebanyak 47,2% dari 163 responden. Pada mahasiswa FK Untar didapatkan 50 responden (58,1%) memiliki kebiasaan tidur siang dan memiliki pencapaian akademik yang baik. Hasil di atas dianalisis mengenai hubungan tidur siang dengan kualitas tidur dan didapatkan $p > 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan tidur siang dengan pencapaian akademik, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Prastiwi et al. (2015) di China didapatkan responden yang memiliki tidur siang memiliki kognisi yang lebih baik, kesenangan yang lebih baik, verbal IQ yang tinggi dan pencapaian akademik yang lebih baik. Responden dengan riwayat kebiasaan tidur bersama orang lain didapatkan 37 responden

(84,1%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Diperoleh $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan kebiasaan tidur bersama orang lain terhadap kualitas tidur. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2020)) mengemukakan bahwa tidur dengan partner/pasangan dikaitkan dengan kualitas tidur dan kesehatan mental yang lebih baik secara keseluruhan. Responden yang memiliki kebiasaan makan sebelum tidur mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk (90,7%), nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat adanya hubungan antara kebiasaan makan sebelum tidur terhadap kualitas tidur. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Keržič et al. (2021) didapatkan bahwa makan camilan pada malam sebelum tidur dan makan yang tidak teratur memiliki korelasi yang baik dengan kualitas tidur yang buruk.¹⁵ Responden yang menggunakan *gadget* 30 menit setelah dimatikan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 98 responden (86,7%). Didapatkan nilai $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara penggunaan *gadget* 30 menit setelah lampu dimatikan maupun tidak menggunakan *gadget* 30 menit tidak terhadap kualitas tidur. Penelitian yang dilakukan oleh (Alaswad et al., 2017) meneliti mengenai hubungan

antara menggunakan *gadget* sebelum tidur terhadap kualitas tidur terdapat kemiripan tujuan penelitian dan didapatkan hasil tidak terdapat adanya hubungan antara penggunaan *gadget* sebelum tidur terhadap kualitas tidur. Selain itu penelitian lain oleh Jniene et al. (2019) didapatkan penggunaan *gadget* 2 jam sebelum tidur itu mempengaruhi kualitas tidur. Pencapaian akademik bukan hanya dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur melainkan adanya faktor - faktor lainnya. Pada penelitian ini kualitas tidur yang baik mayoritas memiliki pencapaian akademik yang baik (55,6%) dan diperoleh juga nilai $p > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap pencapaian akademik. Hasil penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Hussain et al. (2020) di United Arab (Pratama et al., 2021) di Jakarta

didapatkan hasil yang searah dengan penelitian ini yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan akademik kumulatif/prestasi belajar.^{18,19} Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Fenny, et al. (2016) di Sumatera Utara yang meneliti kualitas tidur, nilai p yang didapatkan $p < 0,05$ yang artinya adanya hubungan signifikan antara kualitas dan kuantitas tidur terhadap pencapaian akademik.

KESIMPULAN

Tidak didapatkan adanya hubungan kebiasaan tidur siang dan kualitas tidur terhadap pencapaian akademik dan juga adanya hubungan antara kebiasaan tidur bersama orang lain, makan sebelum tidur dan menggunakan *gadget* 30 menit sebelum tidur terhadap kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaswad, W., Alsuhibani, R., & Sharaf, F. (2017). Difference of Sleeping Patterns and Habit between First and Third Year Medical Students. *Internatonal Journal of Medical and Health Research*, 3(12), 16-21.
- Amir, N. (2007). Gangguan tidur pada lanjut usia. *Cermin Dunia Kedokteran*.
- Awaluddin, H. Q. a. (2017). Hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar UIN Alauddin Makassar].
- Fatimah, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Model Pembelajaran Pair Checks Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Agama Islam Di Smp Swasta Rahmat Islamiyah Medan
- Fitriyah, L. (2021). Hubungan Antara Depresi Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia Universitas dr. SOEBANDI].
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Haryati, H., Yunaningsi, S. P., & Junuda, R. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22-33.
- Hussain, A., Hasan, A., Babadaei, M. M. N., Bloukh, S. H., Chowdhury, M. E., Sharifi, M., Haghight, S., &

- Falahati, M. (2020). Targeting SARS-CoV2 spike protein receptor binding domain by therapeutic antibodies. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 130, 110559.
- Jniene, A., Errguig, L., El Hangouche, A. J., Rkain, H., Aboudrar, S., El Ftouh, M., & Dakka, T. (2019). Perception of sleep disturbances due to bedtime use of blue light-emitting devices and its impact on habits and sleep quality among young medical students. *BioMed research international*, 2019.
- Kaloeti, D. V. S., & Prihatsanti, U. Buku Ajar Interview. In: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Keržič, D., Alex, J. K., Pamela Balbontín Alvarado, R., Bezerra, D. d. S., Cheraghi, M., Dobrowolska, B., Fagbamigbe, A. F., Faris, M. E., França, T., & González-Fernández, B. (2021). Academic student satisfaction and perceived performance in the e-learning environment during the COVID-19 pandemic: Evidence across ten countries. *PLoS One*, 16(10), e0258807.
- Muyassaroh, N. (2021). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Yang Mengalami Demensia Di Upt Pesanggrahan Pmks Kabupaten Mojokerto STIKES BINA SEHAT PPNI*].
- Prastiwi, H., Aminuddin, M., & Rahman, F. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI IPA di SMAN 2 Samarinda.
- Pratama, F. I. P., Kristiyanto, A., & Widyastono, H. (2021). Character Values of Third Grade Slow Learner in Character Education at the Inclusive Elementary School. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 10(2), 345-352.
- Putra, Y. P., & Issetyadi, B. (2010). *Lejitkan memori 1000%*. Elex Media Komputindo.
- Putri, D. L. (2016). Hubungan antara Lingkar Perut dan Memori jangka Pendek pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tanjungpura. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 3(1).
- Romli, A. S. M. (2018). *Jurnalistik online: Panduan mengelola media online*. Nuansa Cendekia.
- Saleh, L. M. (2018). *Man Behind The Scene Aviation Safety*. Deepublish.
- Siregar, A. Y. (2021). *Penerapan self management dalam menangani remaja yang kecanduan game online di Kelurahan Padang Bulan Kecamatan Rantau Utara Kabupaten Labuhan Batu IAIN Padangsidimpuan*].
- Suwandi, D. M. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Universitas Islam Indonesia*].
- Suyanto, B. (2015). *Metode Penelitian Sosial: Berbagai Alternatif Pendekatan*. Prenada Media.
- Valent, P., & De La Serna, J. M. (2021). *Stres Dan Trauma Di Masa Pandemi*. Litres.