

ABSTRAK

Nama : Atika Permata Irwan

Program Studi : Kedokteran Umum

Judul : Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2018 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam.

Latar Belakang : Tidur adalah proses pemulihan tubuh untuk mengembalikan stamina sehingga berada dalam kondisi optimal. Perubahan pola tidur berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas dan kuantitas tidur dikatakan baik jika tidak mengalami masalah dalam tidur. Jika terdapat masalah pada kedua komponen tersebut, maka menimbulkan dampak pada daya ingat dan konsentrasi seseorang sehingga prestasi akademik menurun. Populasi yang berisiko mengalami masalah tidur adalah mahasiswa Kedokteran.

Tujuan Penelitian : Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.

Metode : Jenis penelitian adalah deskriptif korelasi dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran YARSI angkatan 2018 sebanyak 145 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner kualitas dan kuantitas tidur yaitu PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan STQ (*Sleep Timing Questionnaire*). Data IPK didapatkan dari KHS mahasiswa. Analisis dilakukan secara univariat pada setiap variabel dan bivariat untuk melihat hubungan antar variabel.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kualitas tidur buruk dan kuantitas tidur kurang terbanyak pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018 dengan jumlah yang berurutan masing-masing sebanyak 133 orang (91.7%) dan 69 orang (47.6%). Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik ($p > 0,05$) dan tidak ada hubungan antara kuantitas tidur dengan prestasi akademik ($p > 0,05$).

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2018.

Kata Kunci : kualitas tidur, kuantitas tidur, mahasiswa kedokteran, prestasi belajar

ABSTRACT

Name : Atika Permata Irwan

Study Program : Medicine

Title : *The Relationship Between Sleep Quality And Quantity With Academic Achievement Among Medical Students In Yarsi University The Class Of 2018 And According To Islamic Perspective.*

Background: Sleep is the body's recovery process to restore stamina so that it is in optimal condition. Changes in sleep patterns affect the quality and quantity of sleep. The quality and quantity of sleep is said to be good if you do not experience problems in sleeping. If there are problems with these two components, it will have an impact on a person's memory and concentration so that academic achievement decreases. The population at risk of having sleep problems is medical students.

Research Objectives: This study aims to determine the relationship between sleep quality and quantity with academic achievement in 2018 YARSI University Faculty of Medicine students.

Methods: This type of research is descriptive correlation with a cross sectional research design. The sample in the study was YARSI Faculty of Medicine students batch 2018 as many as 145 respondents. Data was collected by filling out sleep quality and quantity questionnaires, namely PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and STQ (Sleep Timing Questionnaire). GPA data obtained from student KHS. The analysis was carried out univariately on each variable and bivariate to see the relationship between variables.

Results: The results showed that the frequency distribution of poor sleep quality and sleep quantity was the highest among YARSI University Medical Faculty students batch 2018 with a successive number of 133 people (91.7%) and 69 people (47.6%). The results of Chi-Square analysis showed that there was no relationship between sleep quality and academic achievement ($p > 0.05$) and there was no relationship between sleep quantity and academic achievement ($p > 0.05$).

Conclusion: There is no relationship between sleep quality and quantity with academic achievement in 2018 YARSI University Faculty of Medicine students

Keywords: sleep quality, sleep quantity, medical students, learning achievement