

# Tingkat Kualitas Tidur Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi

Indah Permata Sari<sup>1</sup> , Zwasta Pribadi Mahardika<sup>2</sup>

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kualitas tidur yang baik akan dirasakan jika individu merasa bugar dan segar ketika bangun tidur, namun sebaliknya jika tidur tidak adekuat atau berkualitas buruk dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Tidur adalah kebutuhan dasar manusia yang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mempengaruhi gangguan pemenuhan tidur seseorang, faktor yang mempengaruhi tidur yaitu: faktor fisiologis, psikologis, lingkungan dan gaya hidup. Tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini mungkin disebabkan durasi dan intensitas pendidikan yang tinggi, tugas dan tanggung jawab yang berat.

**Tujuan:** Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa kepaniteraan kedokteran Universitas YARSI.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian Non-Eksperimental kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Data primer yang didapatkan merupakan hasil sampling dengan metode *whole sampling*. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhinya digunakan analisis data dengan *Chi Square*. Data penelitian dianalisis secara deskriptif dengan bantuan *software SPSS Statistics Desktop* versi 23.0.

**Hasil:** Berdasarkan uji korelasional yang telah dilakukan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara faktor aktivitas fisik dan faktor pencahayaan pada saat tidur dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai didapatkan *p-value* sebesar 0,329 dan 0,530 yang bernilai dari pada alpha ( $\alpha = 0,05$ ). Sementara faktor lingkungan

kebisingan didapatkan hubungan yang bermakna dengan kualitas tidur mahasiswa dengan nilai *p-value* yaitu sebesar 0,010 bernilai lebih kecil dari alpha ( $\alpha = 0,05$ ).

**Simpulan:** faktor aktivitas fisik dan pencahayaan tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur, namun faktor lingkungan berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas tidur terhadap responden mahasiswa Kepanitraan Klinik Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

**Saran :** Peneliti selanjutnya agar meneliti variabel-variabel lain yang berhubungan dengan faktor-faktor kualitas tidur, serta melakukan penelitian lebih mendalam terkait kualitas tidur.

***Kata kunci: Kualitas Tidur, Gangguan Tidur, Mahasiswa Kepaniteraan***

***The level of sleep quality and the factors that affect the clinical students of Faculty of Medicine Yarsi University***

Indah Permata Sari<sup>1</sup>, Zwasta Pribadi Mahardika<sup>2</sup>

***ABSTRACT***

**Background:** Good sleep quality will be felt if individuals feel fit and refreshed when they wake up, but vice versa if sleep is inadequate or of poor quality can cause physiological and psychological balance disorders. Sleep is a basic human need that is greatly influenced by various factors that affect a person's sleep disruption, factors that affect sleep, namely: physiological, psychological, environmental and lifestyle factors. Inadequate and poor quality sleep can result in balance disorders of physiology and psychology. Medical students are a group that is prone to sleep disorders. This might be due to the duration and intensity of high education, heavy duty and responsibility.

**Objective:** To find out the factors that affect sleep quality in medical registrar students at YARSI University.

**Research Methods:** This research is a quantitative Non-Experimental study using a study design *cross sectional*. Primary data obtained is the result of sampling with the method *whole sampling*. To find out the relationship between sleep quality and the factors that influence it, data analysis using *Chi Square is used*. The research data were analyzed descriptively with the help of software SPSS *Statistics Desktop* version 23.0.

**Results:** Based on the correlational test that has been done that there is no significant relationship between the factors of physical activity and lighting factors when sleeping with the quality of student sleep with a value obtained *p-value* of 0.329 and 0.530 which is worth alpha ( $\alpha = 0.05$ ). While noise environmental factors found a significant relationship with the quality of sleep students with a *p-value* that is equal to 0.010 is smaller than alpha ( $\alpha = 0.05$ ).

**Conclusion:** physical activity and lighting factors do not have a significant effect on sleep quality, but environmental factors significantly influence sleep quality on Clinical Partnership student respondents at the YARSI University School of Medicine.

**Suggestion:** The next researcher should examine other variables related to sleep quality factors, as well as conduct more in-depth research regarding the quality of sleep.

**Keywords:** *Sleep Quality, Sleep Disorders, Registrar's Student*