

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI
BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA SEMESTER V TAHUN
2023**

SKRIPSI

Oleh

WINDA HELEN KAHJORU

1861050129



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**

**GAMBARAN PRESTASI BELAJAR TERHADAP KUALITAS
TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA SEMESTER V TAHUN
2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran
(S.Ked) pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen
Indonesia

Oleh

WINDA HELEN KAHJORU

1861050129



**PROGRAM STUDI SARJANA PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
JAKARTA
2024**



PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winda Helen Kahjoru
NIM : 1861050129
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis tugas akhir yang berjudul "GAMBARAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA SEMESTER V TAHUN 2023" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan sendiri dengan menggunakan hasil kuliah, tinjauan lapangan, buku-buku, dan jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada karya tugas akhir saya.
2. Bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasi atau yang pernah dipakai untuk mendapat gelar sarjana di universitas lain, kecuali pada bagian-bagian sumber informasi yang tercantum dengan cara referensi yang semestinya.
3. Bukan merupakan karya terjemahan dari kumpulan buku atau jurnal acuan yang tertera di dalam referensi pada tugas.

Kalau terbukti saya tidak memenuhi apa yang dinyatakan di atas, maka karya tugas akhir ini dianggap batal.

Jakarta, 22 Januari 2024



Winda Helen Kahjoru



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR

GAMBARAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA SEMESTER V
TAHUN 2023

Oleh:

Nama : Winda Helen Kahjoru
NIM : 1861050129
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan dan dipertahankan dalam Sidang Tugas Akhir guna mencapai gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia.

Jakarta, 22 Januari 2024

Menyetujui,
Pembimbing

dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes.
NIDN: 0323057302

Ketua Program Studi
Kedokteran Program Sarjana

dr. Theza E.A. Pellondo'u, Sp. KF

Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Indonesia

Dr. dr. Robert Sinurat, Sp.BS (K)



UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA
FAKULTAS KEDOKTERAN

PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR

Pada 22 Januari 2024 telah diselenggarakan Sidang Tugas Akhir untuk memenuhi sebagai persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu pada Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Indonesia, atas nama:

Nama : Winda Helen Kahjoru
NIM : 1861050129
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran

Termasuk ujian Tugas Akhir yang berjudul “GAMBARAN KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA SEMESTER V TAHUN 2023” oleh tim penguji yang terdiri dari:

Nama Penguji	Jabatan dalam Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Fri Rahmawati, S.Si., M.Si.	Sebagai Dosen Penguji I	
2. dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes.	Sebagai Dosen Penguji II	

Jakarta, 22 Januari 2024



PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Winda Helen Kahjoru
NIM : 1861050129
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Sarjana Pendidikan Dokter
Jenis Tugas Akhir : Skripsi
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Semester V Tahun 2023

Menyatakan bahwa:

1. Tugas akhir tersebut adalah benar karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan bukan merupakan duplikasi karya tulis yang sudah dipublikasikan atau yang pernah dipakai untuk mendapatkan gelar akademik di perguruan tinggi manapun;
2. Tugas akhir tersebut bukan merupakan plagiat dari hasil karya pihak lain dan apabila saya mengutip dari karya orang lain maka akan dicantumkan sebagai referensi sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
3. Saya memberikan Hak Non Eksklusif Tanpa Royalty kepada Universitas Kristen Indonesia yang berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran Hak Cipta dan Kekayaan Intelektual atau Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia lainnya dan integritas akademik dalam karya saya tersebut, maka saya bersedia menanggung secara pribadi segala bentuk tuntutan hukum dan sanksi akademis yang timbul serta membebaskan Universitas Kristen Indonesia dari segala tuntutan hukum yang berlaku.

Jakarta, 22 Januari 2024
Yang menyatakan



Winda Helen Kahjoru

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, hikmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Semester V Tahun 2023”.

Penelitian ini dibuat sebagai tugas akhir serta syarat yang harus dipenuhi untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. Dalam penyelesaian studi dan penyusunan skripsi ini, penulis banyak dibantu baik berupa bimbingan, arahan, pengajaran maupun motivasi secara langsung maupun tidak langsung dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang tak terhingga kepada

1. Orang tua tercinta, Bapak Wiliam B. O. E. Kahjoru dan Ibu Penina Rumtotmey yang selalu sabar mendoakan, memberikan dukungan secara moril dan materil supaya penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia, tak lupa juga ketiga adik tersayang Windio C. Kahjoru, Christy N. Kahjoru dan Agustinus Kahjoru yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan perkuliahan ini.
2. Prof. Dr. Dhaniswara K. Hardjono, S.H., M.H., M.B.A. Selaku Rektor Universitas Kristen Indonesia.
3. Pimpinan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia dan Ketua Program Studi Sarjana Pendidikan Dokter.
4. Dr. Muhammad Alfarabi, S.Si., M.Si. Selaku Ketua Tim Skripsi bersama anggota.
5. dr. Yusias Hikmat Diani, M.Kes. Selaku dosen pembimbing yang telah sabar, meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan perbaikan yang sangat bermanfaat untuk penulis.
6. Fri Rahmawati, S.Si., M.Si. Selaku dosen penguji sidang skripsi saya yang telah menyediakan waktu untuk menguji dan mengarahkan penulis dalam sidang skripsi ini.

7. dr. Agus Yuda Wijaya, Sp.S. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan nasehat dan bimbingan selama penulis menempuh studi di masa pre-klinik.
8. Seluruh dosen pengajar serta staf pendidik yang telah membekali ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
9. Keluarga besar Kahjoru – Rumtotmey yang berada di Maluku dan Jakarta terima kasih banyak atas doa dan dukungannya kepada penulis.
10. Sahabat dan saudara saya selama belajar di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Dian Iriani Howay, Yulia Esmeralda Tai Jawa, Ni Ketut Ade Widiarti, Christine N Maruanaya, Gabriella H Kambu, Ritanesya Ayomi, Sephia C Jangkup, Reski Utami, Vebriana M Manderi, Welabstone Etwiory yang telah menemani penulis dan banyak memberikan dukungan bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari kekurangan untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak dan berguna bagi ilmu pengetahuan. Kiranya Tuhan Yang Maha Esa senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan dan penyelesaian skripsi ini.

Jakarta, 22 Januari 2024



Kuatkan dan teguhkanlah hatimu, janganlah takut dan jangan gemetar karena mereka, sebab Tuhan, Allahmu, Dialah yang berjalan menyertai engkau; Ia tidak akan membiarkan engkau dan tidak akan meninggalkan engkau.

Ulangan 31:6

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1. Manfaat Bagi Peneliti	4
1.4.2. Manfaat Bagi Institusi.....	4
BAB II METODE PENELITIAN.....	5
2.1. Jenis Penelitian	5
2.2. Lokasi dan Waktu Penelitian	5
2.3. Populasi dan Sampel	5
2.3.1. Populasi Penelitian.....	5
2.3.2. Sampel Penelitian	5
2.4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	6

2.4.1. Kriteria Inklusi.....	6
2.4.2. Kriteria Eksklusi	6
2.5. Variabel Penelitian.....	6
2.6. Definisi Operasional.....	7
2.7. Cara Pengumpulan Data	8
2.8. Instrumen Penelitian.....	8
2.9. Alur Penelitian.....	11
2.10. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	12
2.10.1. Pengolahan Data	12
2.10.2. Analisis Data.....	12
2.11. Kerangka Teori	13
2.12. Kerangka Konsep	13
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	14
3.1. Hasil Penelitian	14
3.1.1. Hasil Univariat.....	14
3.2. Pembahasan.....	17
3.2.1. Prestasi Belajar	17
3.2.2. Usia.....	17
3.2.3. Jenis Kelamin.....	18
3.2.4. Asal SMA	19
3.2.5. Jenis Tempat Tinggal	19
3.2.6. Kualitas Tidur	20
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	22
4.1. Kesimpulan.....	22
4.2. Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23
LAMPIRAN.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Prevalensi Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Semester V Tahun 2023	14
Tabel 3.2	Distribusi Usia Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Semester V Tahun 2023	14
Tabel 3.3	Distribusi Jenis Kelamin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Semester V Tahun 2023	15
Tabel 3.4	Distribusi Asal SMA Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Semester V Tahun 2023	15
Tabel 3.5	Distribusi Jenis Tempat Tinggal Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Semester V Tahun 2023	16
Tabel 3.6	Prevalensi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Semester V Tahun 2023	16



DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Alur Penelitian.....	11
Bagan 2.2	Kerangka Teori.....	13
Bagan 2.3	Kerangka Konsep	13



DAFTAR SINGKATAN

IPS	Indeks Prestasi Semester
SMA	Sekolah Menengah Atas
NSF	<i>National sleep Foundation</i>
SCN	<i>Suprachiasmatic Nucleus</i>
RAS	<i>Reticular Activating System</i>
BSR	<i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
AASM	<i>American Academy of Sleep Medicine</i>
EEG	<i>Electroencephalography</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>



DAFTAR LAMPIRAN

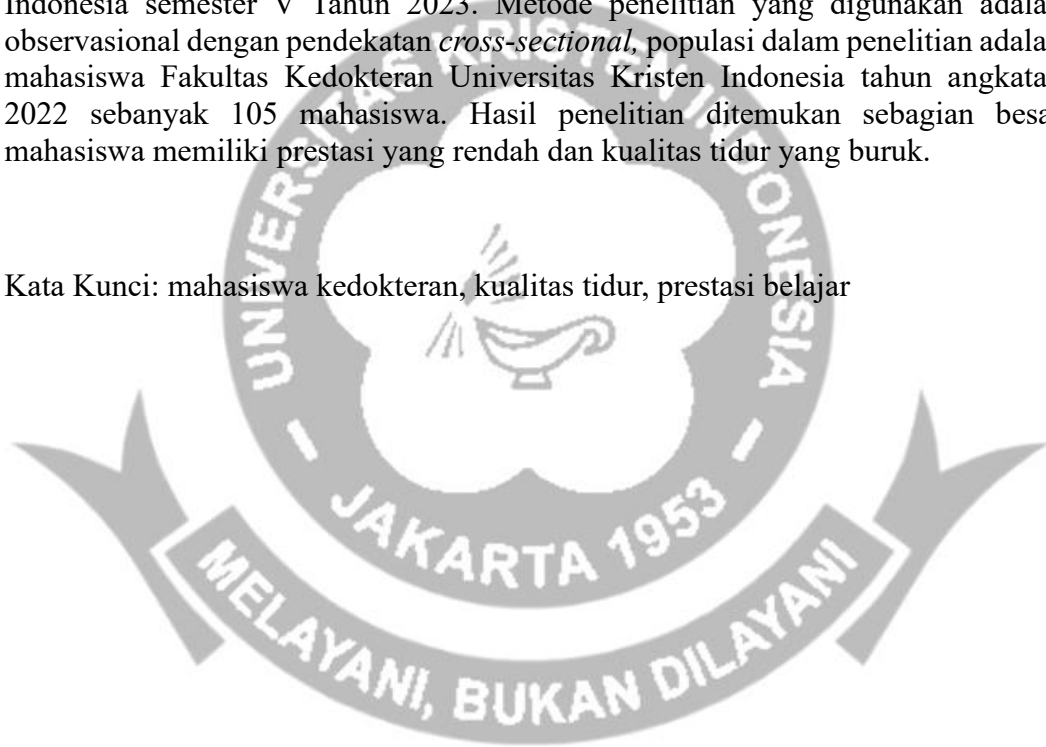
Lampiran 1	Informed Consent Kuesioner.....	27
Lampiran 2	Kuesioner PSQI.....	28
Lampiran 3	Surat Pengajuan Pengambilan Nilai	32
Lampiran 4	Hasil Analisis Data	33



ABSTRAK

Kualitas tidur adalah pengalaman tidur yang dapat memberikan kesegaran, dan perasaan puas dengan tidur dan tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan. kualitas tidur yang baik sangat diperlukan tubuh untuk bisa meregulasi metabolisme, konsolidasi memori, penyembuhan otak dan pembelajaran. Kualitas tidur buruk berisiko terhadap dilema masalah kesehatan fisik, mental dan kognitif, seperti kelelahan, mengantuk di siang hari, obesitas, perubahan emosi, mudah marah, penurunan daya nalar, dan konsentrasi yang bisa mempengaruhi prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia semester V Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross-sectional*, populasi dalam penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia tahun angkatan 2022 sebanyak 105 mahasiswa. Hasil penelitian ditemukan sebagian besar mahasiswa memiliki prestasi yang rendah dan kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: mahasiswa kedokteran, kualitas tidur, prestasi belajar



ABSTRACT

Sleep quality is a sleep experience that can provide freshness and a feeling of satisfaction with sleep and does not show signs of fatigue. Good quality sleep is needed by the body to regulate metabolism, consolidate memory, heal the brain and learn. poor sleep quality will put you at risk of physical, mental and cognitive problems such as fatigue, day time sleepiness, obesity, emotional changes, irritability, decreased reasoning power and concentration which can affect learning achievement. The aim of this research was to determine description of sleep quality on the learning achievement of students at Indonesian Christian University Faculty of Medicine semester V of 2023. The method used was observational with a cross-sectional approach, the population in the study were students at the Faculty of Medicine, Indonesian Christian University class of 2022, a sample of 105 students. The results obtained from this research were that most students had low academic achievement and poor sleep quality.

Keywords: medical student, sleep quality, study achievement.

