

***THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH LEARNING  
ACHIEVEMENT IN STUDENTS FOR THE CLASS OF 2019 FACULTY OF  
MEDICINE AND HEALTH SCIENCES UNIVERSITY OF  
MUHAMMADIYAH MAKASSAR***

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN DAN  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**



Diajukan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

2022

21/03/2022

1 esg  
Emb. Alumni

R/0053/ Dok/ 22 CP  
HA  
k

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**SKRIPSI**

**Disusun dan diajukan oleh :**

**MUHAMMAD FIKRI HAIKAL**

**105421101918**

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing Skripsi  
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

**Makassar, 16 Maret 2022**

**Menyetujui Pembimbing,**



**dr. Rahasiah Taufik, Sp.M(K)**

**PANITIA SIDANG UJIAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR” telah diperiksa, disetujui, serta dipertahankan, di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, pada:

**Hari/Tanggal** : Sabtu, 26 Februari 2022

**Waktu** : 08.00 WITA - Selesai

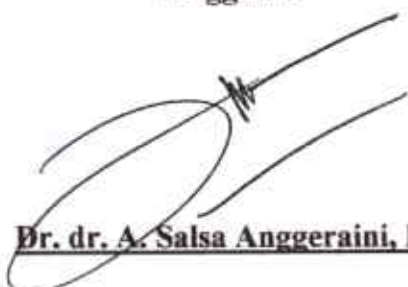
**Tempat** : Zoom Meeting

**Ketua Tim Penguji**

  
**dr. Rahasiah Taufik, Sp.M(K)**

**Anggota Tim Penguji**

**Anggota I**

  
**Dr. dr. A. Salsa Anggeraini, M.Kes**

**Anggota II**

  
**Dr. Dahlan Lama Bawa, S.Ag, M.Ag**



**PERNYATAAN PENGESAHAN**  
**UNTUK MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI PENELITIAN**

**DATA MAHASISWA :**

Nama Lengkap : Muhammad Fikri Haikal  
Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 04 Agustus 1999  
Tahun Masuk : 2018  
Peminatan : Kedokteran Klinis  
Nama Pembimbing Akademik : dr. Bramantyas Kusuma Hapsari, M.Sc  
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Rahasiah Taufik, Sp.M(K)

**JUDUL PENELITIAN :**

**“ HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU  
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR “**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan tahap ujian usulan skripsi, penelitian skripsi dan ujian akhir skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 16 Maret 2022

Mengesahkan,



**Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D**

Koordinator Skripsi Unismuh

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Muhammad Fikri Haikal  
Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 04 Agustus 1999  
Tahun Masuk : 2018  
Peminatan : Kedokteran Klinis  
Nama Pembimbing Akademik : dr. Bramantyas Kusuma Hapsari, M.Sc  
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Rahasiah Taufik, Sp.M(K)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

**“ HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR “**

Apabila suatu saat nanti terbukti bahwa saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 16 Maret 2022



**Muhammad Fikri Haikal**

NIM : 105421101918

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Muhammad Fikri Haikal  
Ayah : Sukirman Kadir  
Ibu : Nurhasnah, S.ST  
Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 04 Agustus 1999  
Agama : Islam  
Nomor Telepon/HP : 085397493778  
Email : [muhammadfikrihaikal0408@gmail.com](mailto:muhammadfikrihaikal0408@gmail.com)

## RIWAYAT PENDIDIKAN :

1. TK Pertiwi Cangadi (2004-2005)
2. SD Negeri 67 Cangadi I (2005-2011)
3. SMP Negeri I Liliriaja (2011-2014)
4. SMA Negeri I Liliriaja (2014-2017)
5. Universitas Muhammadiyah Makassar (2018-2022)



**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**  
Skripsi, Maret 2022

Muhammad Fikri Haikal<sup>1</sup>, dr. Rahasiah Taufik, Sp.M(K)<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2018/ email [muhammadfikrihaikal0408@gmail.com](mailto:muhammadfikrihaikal0408@gmail.com)

<sup>2</sup>Pembimbing

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA  
MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN DAN  
ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis. Selain merupakan kebutuhan dasar, tidur juga merupakan suatu hal yang Universal. Prestasi belajar merupakan keseluruhan kegiatan pengukuran, pengolahan, penafsiran, dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh individu. Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Banyak mahasiswa yang mengeluh mengantuk ketika perkuliahan berlangsung bahkan sering ditegur oleh dosen dan kurang aktif dalam diskusi maupun perkuliahan.

**Tujuan :** untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah makassar.

**Metode :** Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

**Hasil :** Mahasiswa yang mempunyai kualitas tidur buruk berjumlah 121 (93,1%) dan mahasiswa yang tidak lulus pada blok kedokteran tropis berjumlah 30 (23,1%) hal ini menunjukkan Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar dengan nilai  $p > 0,05$  pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

**Kesimpulan :** Tidak ada hubungan antara kualitas tidur terhadap prestasi belajar (nilai blok kedokteran tropis) pada Mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

**Kata Kunci :** Kualitas tidur, Prestasi belajar

Selanjutnya penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh ilmu pengetahuan di Universitas Muhammadiyah Makassar.
2. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, Ibunda Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc, Sp.GK(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
3. Ibunda Juliani Ibrahim selaku Pembina organisasi Medical Ar-Razi Research Community Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar sekaligus koordinator blok penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memberi pengetahuan tentang penelitian dan senantiasa memberi masukan kepada penulis.
4. dr. Bramantyas Kusuma Hapsari, M.Sc selaku pembimbing akademik saya yang telah memberikan semangat dan motivasi selama proses perkuliahan dan dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Secara khusus penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada dr. Rahasiah Taufik, Sp.M(K) selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.



7. Teman-teman bimbingan skripsi, Nurlela Usman dan Amanda Fauziah Shahputri yang senantiasa memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
8. Teman-teman sejawat angkatan 2018 Filoquinon yang selalu mendukung dan memberikan saran dan semangat.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini masih memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan, oleh karena itu penulis dengan senang hati akan menerima kritik yang bersifat membangun. Penulis juga berharap penelitian ini dapat membantu sebagai tambahan referensi pada penelitian yang dilakukan dikemudian hari. Akhir kata, penulis berharap semoga Allah membalas segala kebaikan pihak-pihak yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini.

Makassar, Maret 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                        |       |
|----------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL.....                     |       |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING..... |       |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI.....    |       |
| PERNYATAAN PENGESAHAN.....             |       |
| PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....          |       |
| RIWAYAT HIDUP.....                     |       |
| ABSTRACT.....                          | viii  |
| ABSTRAK.....                           | ix    |
| KATA PENGANTAR.....                    | x     |
| DAFTAR ISI.....                        | xiii  |
| DAFTAR TABEL.....                      | xvii  |
| DAFTAR GAMBAR.....                     | xviii |
| DAFTAR SINGKATAN.....                  | xix   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                   | xx    |
| BAB I PENDAHULUAN.....                 | 21    |
| A. Latar Belakang.....                 | 21    |
| B. Rumusan Masalah.....                | 25    |
| C. Tujuan Penelitian.....              | 25    |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. Tujuan Umum.....                                 | 25 |
| 2. Tujuan Khusus.....                               | 25 |
| D. Manfaat Penelitian .....                         | 26 |
| 1. Bagi Peneliti .....                              | 26 |
| 2. Bagi Masyarakat.....                             | 26 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                        | 27 |
| A. Prestasi Belajar.....                            | 27 |
| 1. Prestasi Belajar.....                            | 27 |
| 2. Sistem penilaian hasil belajar.....              | 31 |
| 3. Faktor-Faktor Pencapaian Prestasi Belajar.....   | 32 |
| 4. Multiple Choice Question.....                    | 35 |
| 5. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan ujian..... | 37 |
| B. Tidur.....                                       | 38 |
| 1. Definisi.....                                    | 38 |
| 2. Fisiologi Tidur.....                             | 39 |
| 3. Tahap Tidur.....                                 | 40 |
| 4. Siklus Tidur.....                                | 42 |
| 5. Siklus Tidur Bangun.....                         | 43 |
| 6. Kebutuhan Tidur dan Fungsi Tidur.....            | 44 |
| 7. Gangguan Tidur.....                              | 44 |



|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 8. Kualitas Tidur.....                                   | 45 |
| 9. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur..... | 48 |
| C. Kajian Keislaman.....                                 | 53 |
| D. Kerangka Teori.....                                   | 56 |
| BAB III KERANGKA KONSEP.....                             | 57 |
| A. Kerangka Konsep.....                                  | 57 |
| B. Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif.....       | 58 |
| C. Hipotesis.....                                        | 60 |
| BAB IV METODE PENELITIAN.....                            | 61 |
| A. Desain Penelitian.....                                | 61 |
| B. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....                      | 61 |
| C. Populasi Dan Sampel.....                              | 61 |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....                          | 62 |
| E. Teknik Analisa Data.....                              | 63 |
| F. Besar Sampel.....                                     | 65 |
| G. Alur Penelitian.....                                  | 67 |
| H. Etika Penelitian.....                                 | 68 |
| BAB V HASIL PENELITIAN.....                              | 69 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....                  | 69 |
| B. Gambaran Umum Populasi.....                           | 69 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| C. Analisis Univariat.....      | 70 |
| D. Analisis Bivariat.....       | 72 |
| BAB VI PEMBAHASAN.....          | 74 |
| A. Keterbatasan Penelitian..... | 81 |
| BAB VII PENUTUP.....            | 83 |
| A. Kesimpulan.....              | 83 |
| B. Saran.....                   | 84 |
| DAFTAR PUSTAKA.....             | 85 |
| LAMPIRAN.....                   | 88 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 0.C.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur.....                                                              | 70 |
| Tabel V.C.2 Distribusi Gambaran Hasil Belajar (Nilai Kedokteran Tropis)<br>Mahasiswa Angkatan 2019.....                       | 71 |
| Tabel 0.C.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....                                                               | 71 |
| Tabel 0.D.1 Distribusi Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hasil Belajar (Nilai<br>Kedokteran Tropis) Mahasiswa Angkatan 2019..... | 73 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Gambar II.1 Kerangka Teori.....   | 56 |
| Gambar III.1 Kerangka Konsep..... | 57 |
| Gambar IV.1 Alur Penelitian.....  | 67 |



## DAFTAR SINGKATAN

PSQI = Pittsburg Sleep Quality Index

RAS = Reticular Activating System

SWS = Slow Wave Sleep

REM = Rapid Eye Movement

NREM = Non Rapid Eye Movement

EMG = Electromyography

EOG = Electrooculogram

EEG = Electroencephalography

BSR = Bulbar Synchronizing Region

MCQ = Multiple Choice Question

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Analisis Univariat

Lampiran 2 Analisis Bivariat

Lampiran 3 Kuesioner





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Kebutuhan dasar manusia merupakan sesuatu yang harus dipenuhi untuk meningkatkan derajat kesehatan. Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang termasuk ke dalam kebutuhan fisiologis. Selain merupakan kebutuhan dasar, tidur juga merupakan suatu hal yang Universal. Dikatakan hal yang Universal karena umumnya semua individu dimanapun dia berada membutuhkan tidur dan tidak pernah ada individu yang semasa hidupnya tidak tidur. Hal ini membuktikan, bahwa tidur memiliki peranan penting dalam kehidupan.<sup>1</sup>

Pada tingkat perguruan tinggi, mahasiswa adalah orang-orang yang sedang mengikuti pendidikan tentunya mempunyai harapan akan keberhasilan studi demi masa depannya. Prestasi belajar merupakan keseluruhan kegiatan pengukuran, pengolahan, penafsiran, dan pertimbangan untuk membuat keputusan tentang tingkat hasil belajar yang dicapai oleh individu. Hasil belajar menunjuk pada prestasi belajar, sedangkan prestasi belajar itu merupakan indikator adanya derajat perubahan tingkah laku siswa.<sup>1</sup>

Tidur merupakan proses fisiologis yang sangat penting untuk hidup dan berhubungan dengan psikologi dan kesehatan fisik seseorang. Efek dari

kekurangan tidur adalah rasa ngantuk pada siang hari, rasa lelah dan kurang istirahat serta berpengaruh juga pada suasana hati.<sup>2</sup>

Kualitas tidur meliputi aspek kualitatif dan kuantitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang di perlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subyektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur di katakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur. Kondisi kurang tidur banyak di temukan di kalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan.<sup>3</sup>

Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dari berbagai dampak yang ditimbulkan tersebut, aspek utama yang paling dipengaruhi oleh akibat kurangnya tidur pada seseorang yaitu aspek memori dan konsentrasi. Kondisi ini banyak dijumpai pada anak sekolah, mahasiswa, dan pekerja yang mempunyai jam terbang yang tinggi, dimana kelompok yang paling tinggi risikonya untuk terkena gangguan tidur adalah mahasiswa terutama para mahasiswa di fakultas kedokteran. Hal tersebut dibuktikan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang dilaksanakan di berbagai Negara dan didapatkan laporan bahwa tingkat distres psikologis, ansietas, dan depresi yang tinggi, terdapat pada mahasiswa fakultas kedokteran.<sup>4</sup>

Di samping itu, jika dikaitkan kualitas dan kuantitas tidur pada kelompok umur rata-rata 14-24 tahun atau usia mahasiswa dengan prestasi belajarnya dari

beberapa penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa mahasiswa dengan siklus tidur bangun yang tidak teratur dan mempunyai jam tidur yang kurang menunjukkan nilai akademik yang lebih rendah.<sup>5</sup>

Penelitian-penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Eliasson & Lettieri, dimana mahasiswa dengan nilai yang lebih baik mempunyai hubungan yang signifikan dengan siklus tidur yang lebih awal dan bangun yang lebih awal.<sup>6</sup>

Banyak mahasiswa yang mengeluh mengantuk ketika perkuliahan berlangsung bahkan sering ditegur oleh dosen dan kurang aktif dalam diskusi maupun perkuliahan. Banyak juga mahasiswa yang tidak menghadiri perkuliahan di pagi hari, terutama jam tujuh pagi dengan keluhan mengantuk. Keluhan ini nantinya bisa mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa sehingga perlu menjadi pertimbangan kita bersama. Lama waktu tidur yang di butuhkan manusia berbeda-beda. Orang dewasa normal memiliki waktu tidur antara 4-10 jam dan rata-rata berkisar antara 7-10 jam sehari. Lama waktu tidur pada bayi berkisar antara 16-18 jam sehari. Semakin bertambah usia waktu tidur yang di butuhkan semakin berkurang.

Dalam Q.S Ar-Ruum:23 di katakan :

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ فَضْلَهُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Terjemahnya:

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya.



Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan” (Q.S Ar-Ruum :23).

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang kurang tidur diantaranya kopi, terlalu sering menggunakan internet dan media sosial lainnya, penggunaan obat tidur, depresi dan beberapa masalah medis seperti narkolepsi, cataplexy, dan hipersomnia idiopatik. Sehingga hal tersebut dapat menyebabkan penurunan terhadap kinerja, kewaspadaan, perhatian, konsentrasi, dan memori.<sup>7</sup>

Prestasi adalah perubahan tingkah laku yang diharapkan pada mahasiswa setelah dilakukan proses belajar mengajar sedangkan belajar adalah akuisisi atau perolehan pengetahuan dan kecakapan baru. Prestasi belajar merupakan hasil yang dicapai mahasiswa berupa tambahan pengetahuan, pengalaman, dan latihan yang baru dan di wujudkan dalam bentuk nilai dari dosen kepada mahasiswa pada jangka waktu tertentu. Hasil atau prestasi belajar dapat di operasionalkan dalam bentuk indikator-indicator berupa indeks prestasi studi, angka kelulusan, predikat keberhasilan, dan semacamnya. Penilaian hasil belajar harus didasarkan pada pencapaian kompetensi sesuai dengan standar kompetensi dokter. Penilaian hasil belajar harus memenuhi asas validitas, reliabilitas, kelayakan, dan mendorong proses belajar. Penilaian hasil belajar sangat penting dalam proses pendidikan. Penilaian hasil belajar dapat bersifat formatif dan sumatif. Penilaian formatif merupakan penilaian untuk mengetahui keberhasilan selama proses pembelajaran yang bertujuan untuk pencapaian standar pembelajaran. Penilaian sumatif adalah

penilaian dari akhir dari suatu pembelajaran namun, dibutuhkan penilaian formatif sebelum melakukan penilaian sumatif.<sup>7</sup>

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah makassar dengan melihat hasil akhir berupa nilai dan kuesioner yang didapatkan pada mahasiswa dan juga sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan hasil dari prestasi belajar pembelajaran.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah ada Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa angkatan 2019 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah makassar.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui Kualitas Tidur Umumnya pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas

Muhammadiyah Makassar.

b. Untuk mengetahui Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar pada mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

c. Untuk mengetahui Prestasi Belajar khususnya pada Blok Kedokteran Tropis mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Peneliti**

Diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan peneliti terhadap prestasi belajar pada mahasiswa yang di pengaruhi oleh kualitas tidur serta dapat dijadikan bahan acuan penelitian selanjutnya dengan meneliti aspek lain terkait kualitas tidur maupun dampaknya bagi prestasi belajar.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian di harapkan memberikan pengetahuan dan dapat juga berguna sebagai bahan pertimbangan kepada masyarakat pada umumnya dan mahasiswa pada khususnya dalam hal untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan kualitas tidur yang di milikinya.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Prestasi Belajar

##### 1. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah proses belajar yang dialami siswa dan menghasilkan perubahan, pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, sintesis dan evaluasi. Webster's New International Dictionary mengungkapkan bahwa prestasi adalah: "Achievement test a standardised test for measuring the skill or knowledge by person in one more lines of work a study". Mempunyai arti kurang lebih prestasi adalah standar test untuk mengukur kecakapan atau pengetahuan bagi seseorang dalam satu atau lebih garis-garis pekerjaan atau belajar. Prestasi belajar yang dicapai seorang individu merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhinya baik dari dalam dirinya maupun luar individu. Sumber penguat belajar dapat secara ekstrinsik (nilai, pengakuan, penghargaan) dan dapat secara instrinsik (kegairahan untuk menyelidiki, mengartikan situasi).<sup>8</sup>

Prestasi belajar ialah hasil usaha bekerja atau belajar yang menunjukkan ukuran kecakapan yang dicapai dalam bentuk nilai. Definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian prestasi belajar ialah hasil usaha belajar yang berupa nilai-nilai sebagai ukuran kecakapan dari usaha belajar

yang telah di capai oleh seseorang yang di tunjukkan dengan jumlah nilai raport atau test nilai sumatif.<sup>8</sup>

Dalam mencapai sebuah hasil belajar yang memuaskan tidak dengan cara yang mudah, tetapi membutuhkan suatu proses untuk mencapai sebuah prestasi. Proses-proses tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Motivasi ekstrinsik (*extrinsic motivation*) adalah melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain (sebuah cara untuk mencapai suatu tujuan). Motivasi ekstrinsik seringkali dipengaruhi oleh insentif eksternal seperti penghargaan dan hukuman, pujian, peraturan/tata tertib sekolah, suri tauladan orang tua, guru, dan lain-lain merupakan contoh konkret motivasi ekstrinsik yang dapat menolong siswa untuk belajar. Sebagai contoh seorang siswa dapat belajar dengan keras untuk sebuah ujian dengan tujuan untuk mendapatkan nilai bagus di mata pelajaran tersebut.
- b. Motivasi intrinsik (*intrinsic motivation*) adalah motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi hal itu sendiri (sebuah tujuan itu sendiri). Sebagai contoh seorang siswa dapat belajar dengan keras untuk sebuah ujian karena ia menyukai materi mata pelajaran tersebut.

Prestasi belajar harus mencakup aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek ini tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan, bahkan membentuk hubungan hierarki. Tipe Prestasi Belajar Bidang Kognitif. Tipe-tipe prestasi belajar bidang kognitif mencakup sebagai berikut :

a. Tipe Prestasi Belajar Pengetahuan Hafalan (knowledge)

Pengetahuan ini mencakup aspek-aspek faktual dan ingatan (sesuatu hal yang harus diingat kembali) seperti batasan, peristilahan, pasal, hukum, bab, ayat, rumus, dan lain-lain. Tipe ini merupakan tingkatan tipe prestasi belajar yang paling rendah. Namun demikian, tipe prestasi belajar ini penting sebagai prasyarat untuk menguasai dan mempelajari tipe-tipe prestasi belajar yang lebih tinggi. Sebagai contoh, bagaimana mungkin seorang siswa bisa melakukan shalat dengan baik tanpa ia hafal bacaan-bacaan dan urutan-urutan kegiatan yang terkait dengan shalat. Demikian juga untuk ibadah-ibadah lainnya seperti wudhu, tayamum, haji, dan sebagainya.

b. Tipe Prestasi Belajar Pemahaman (*comprehention*)

Tipe ini lebih tinggi satu tingkat dari tipe sebelumnya. Pemahaman memerlukan kemampuan menangkap makna atau arti dari suatu konsep.

c. Tipe Prestasi Belajar Penerapan (Aplikasi)

Tipe ini merupakan kesanggupan menerapkan dan mengabtraksikan suatu konsep, ide, rumus, hukum dalam situasi yang baru. Misalnya memecahkan persoalan matematika dengan menggunakan rumus-rumus tertentu.

d. Tipe Prestasi Belajar Analisis

Tipe ini merupakan kesanggupan memecahkan, menguraikan suatu integritas menjadi unsur-unsur atau bagian-bagian yang mempunyai arti.



Analisis merupakan kemampuan menalar yang memanfaatkan unsur pengetahuan, pemahaman, dan aplikasi.

e. Tipe Prestasi Belajar Sintesis

Sintesis merupakan laan analisis. Analisis tekanannya adalah pada kesanggupan menguraikan suatu integritas menjadi bagian yang bermakna, sedangkan pada sintesis adalah kesanggupan menyatukan unsur atau bagian-bagian menjadi satu integritas. Sintesis juga memerlukan hafalan, pemahaman, aplikasi dan analisis. Melalui sintesis dan analisis maka berpikir kreatif untuk menemukan sesuatu yang baru (inovasi) akan lebih mudah dikembangkan.

f. Tipe Prestasi Belajar Evaluasi

Tipe ini merupakan kesanggupan memberikan keputusan tentang nilai sesuatu berdasarkan judgment yang dimilikinya dan kriteria yang digunakannya. Tipe prestasi belajar ini dikategorikan paling tinggi. Untuk dapat melakukan evaluasi, diperlukan pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, dan sintesis.

Mahasiswa yang di nilai berhasil dalam menyelesaikan masa studinya, IPK lebih dari indeks 3,50 dan menempuh pendidikan dengan waktu kurang dari 4 tahun. Di samping itu mahasiswa yang berhasil dan menerima status cumlaude(di atas nilai rata-rata dengan ketentuan universitas), memiliki nilai indeks prestasi akademik kategori tinggi(3,51-4,00). Dalam hal ini mahasiswa di tuntut menjalankan peran sebagai

mahasiswa yang baik dengan meningkatkan indeks prestasi akademik secara optimal. Selain memperhatikan indeks prestasi akademik sebagai nilai akhir, mahasiswa perlu memperhatikan kestabilan emosi dan kualitas tidur yang dimiliki dan menjadi faktor pendukung pencapaian indeks prestasi akademik secara internal. Indeks prestasi akademik menjadi tolak ukur hasil belajar mahasiswa di perguruan tinggi.<sup>8</sup>

## 2. Sistem penilaian hasil belajar

Penilaian hasil belajar merupakan aktivitas yang sangat penting dalam proses pendidikan. Semua proses dilembaga pendidikan formal pada akhirnya akan bermuara pada hasil belajar yang diwujudkan secara kuantitatif berupa nilai. Nilai hasil belajar ini merupakan suatu proses pemberian nilai terhadap hasil belajar yang dicapai siswa dengan kriteria tertentu. Penilaian formatif adalah penilaian yang dilaksanakan pengajar pada saat berlangsungnya proses pembelajaran untuk melihat tingkat keberhasilan proses belajar mengajar itu sendiri. Dengan demikian, penilaian formatif berorientasi kepada proses belajar mengajar untuk memperbaiki program pengajaran dan strategi pelaksanaannya. Penilaian sumatif adalah penilaian yang dilaksanakan pada akhir unit program. Hal ini bertujuan untuk melihat hasil yang dicapai oleh siswa, yakni seberapa jauh kompetensi siswa dan kompetensi mata pelajaran dikuasai oleh para siswa. Penilaian ini berorientasi kepada produk, bukan kepada proses. Penilaian sumatif meliputi UAB, UP, SOCA atau ujian lisan, OSCE, tugas terstruktur dan metode lainnya.

### 3. Faktor-Faktor Pencapaian Prestasi Belajar

Terdapat 2 faktor utama yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa yaitu sebagai berikut :

#### a. Faktor Internal

Faktor internal ialah faktor yang berhubungan erat dengan segala kondisi siswa, meliputi :

##### 1. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik yang prima akan mendukung seseorang siswa untuk melakukan kegiatan belajar dengan baik, sehingga ia akan dapat meraih prestasi belajar yang baik pula. Sebaliknya, siswa yang sakit, apalagi kondisi sakitnya sangat parah dan harus dirawat secara intensif di rumah sakit, maka ia tidak dapat berkonsentrasi belajar dengan baik. Tentu saja ia pun tidak akan dapat meraih prestasi belajar dengan baik bahkan bisa berakibat pada kegagalan belajar (learning failure).<sup>9</sup>

##### 2. Psikologis

###### a) Intelegensi (intelligence),

Taraf intelegensi yang tinggi (high average, superior, genius) pada seorang siswa, akan memudahkan baginya dalam memecahkan masalah-masalah akademis di sekolah. Dengan kemampuan intelegensi yang baik tersebut, maka mereka pun akan mampu meraih prestasi belajar terbaik. Sebaliknya siswa yang memiliki taraf intelegensi rendah, di tandai dengan ketidakmampuan dalam memahami masalah-masalah pelajaran akademis,



sehingga berpengaruh pada prestasi belajar yang rendah. Intelegensi seseorang diyakini sangat berpengaruh pada keberhasilan belajar yang dicapainya. Berdasarkan hasil penelitian prestasi belajar biasanya berkorelasi searah dengan tingkat intelegensi, artinya semakin tinggi tingkat intelegensi seseorang, maka semakin tinggi prestasi belajar yang dicapainya. Bahkan menurut sebagian besar ahli, intelegensi merupakan modal utama dalam belajar dan mencapai hasil yang optimal. Perbedaan intelegensi yang dimiliki oleh siswa bukan berarti membuat guru harus memandang rendah pada siswa yang kurang, akan tetapi guru harus mengupayakan agar pembelajaran yang ia berikan dapat membantu semua siswa, tentu saja dengan perlakuan metode yang beragam.

b) Minat

Keterarikan secara internal yang mendorong individu untuk melakukan sesuatu atau kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Sifat minat bisa temporer, tetapi bisa menetap dalam jangka panjang. Minat temporer (temporary interest) hanya bertahan dalam jangka waktu pendek, dalam hal ini bisa dikatakan minat yang rendah (low interest). Minat yang kuat (high interest), pada umumnya bisa bertahan lama karena seseorang benar-benar memiliki semangat, gairah dan keseriusan yang tinggi dalam melakukan sesuatu hal dengan baik. Bila dikaitkan dengan suatu mata pelajaran, maka ia akan sungguh-sungguh dalam mempelajari materi pelajaran tersebut. Hal ini mengakibatkan seseorang bisa meraih prestasi belajar yang tinggi. Namun mereka yang tidak mempunyai

minat (minatnya rendah) terhadap suatu pelajaran, maka ia tidak akan serius dalam belajar, akibatnya prestasi belajarnya pun rendah.

c) Kreativitas

Kemampuan untuk berpikir alternatif dalam menghadapi suatu masalah, sehingga ia dapat menyelesaikan masalah tersebut dengan cara yang baru dan unik. Kreativitas dalam belajar memberi pengaruh positif bagi individu untuk mencari cara-cara terbaru dalam menghadapi suatu masalah akademis. Ia tidak akan terpaku dengan cara-cara klasik namun berupaya mencari terobosan baru, sehingga ia tidak akan putus asa dalam belajar.<sup>10</sup>

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal ialah faktor yang berasal dari luar individu, baik berupa lingkungan fisik maupun lingkungan sosial.

1. Lingkungan fisik sekolah (*school physical environmental*)

Lingkungan yang berupa sarana dan prasarana yang tersedia di sekolah yang bersangkutan. Sarana dan prasarana di sekolah yang memadai seperti ruang kelas dengan penerangan, ventilasi udara yang cukup baik, tersedianya AC (penyejuk ruangan), Overhead Projector (OHP) atau LCD, papan tulis (whiteboard), spidol, perpustakaan lengkap, laboratorium, dan sarana penunjang belajar lainnya. Kelengkapan sarana dan prasarana akan berpengaruh positif bagi siswa dalam meraih prestasi belajar.

## 2. Lingkungan sosial kelas (Class Climate environment)

Suasana psikologis dan sosial yang terjadi selama proses belajar mengajar antara guru dan murid di dalam kelas. Iklim kelas yang kondusif memacu siswa untuk bergairah dalam belajar dan mempelajari materi pelajaran yang baik.

## 3. Lingkungan sosial keluarga (Family sosial environment)

Suasana interaksi sosial antara orang tua dengan anak-anak dalam lingkungan keluarga. Orangtua yang tidak mampu dalam mengasuh anak-anak dengan baik, karena orangtua cenderung otoriter sehingga anak-anak bersikap patuh semu (pseudo obedience) dan memberontak bila di belakang orang tua. Pengasuhan permisif yang serba memperbolehkan seorang anak untuk berperilaku apa saja, tanpa ada kendali orang tua, akibatnya anak tidak tahu akan tuntutan dan tanggung jawab dalam hidupnya sebagai pelajar. Kedua pengasuhan ini akan berdampak buruk pada pencapaian prestasi belajar anak di sekolah. Namun orang tua yang menerapkan pengasuhan demokratis yang ditandai dengan komunikasi aktif orang tua/anak, menetapkan aturan dan tanggung jawab yang jelas bagi anak, orang tua yang mendorong anak untuk berprestasi terbaik, maka pengasuhan yang kondusif ini akan berpengaruh positif dalam pencapaian prestasi belajar anak di sekolah.<sup>11</sup>

## 4. Multiple Choice Question

Multiple choice question adalah jenis yang paling umum dari soal tes tertulis yang digunakan pendidikan kedokteran. Multiple choice question



dapat menilai berbagai pengetahuan mahasiswa dalam waktu singkat. Soal pilihan ganda merupakan pengujian objektif yang bisa mengukur pengetahuan, pemahaman, aplikasi, dan analisis. Walaupun demikian, MCQ juga memiliki kekurangan karena terkadang soal ini hanya menguji pengakuan (memilih jawaban) dan bukan mengingat (membuat sebuah jawaban) sehingga memungkinkan untuk menebak jawaban. Soal pilihan ganda ini harus dibuat dengan hati-hati karena soal ini bisa menilai kemampuan berpikir seseorang dalam semua enam tingkat domain pengetahuan yaitu, ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Semua tingkat ini mewakili tingkat kesulitan yaitu, tingkat yang lebih rendah menjadi tingkat sederhana dan lebih tinggi menjadi lebih kompleks dan sulit.

Kategorisasi ini adalah salah satu komponen penting dari taksonomi bloom. Taksonomi bloom tujuan pendidikan terjadi menjadi salah satu model yang paling sering digunakan saat merancang metode pelatihan, pembelajaran, dan ujian yang berbeda. Ini diciptakan pada tahun 1956 dibawah kepemimpinan psikolog pendidikan Dr. Benjamin Bloom dalam rangka untuk mempromosikan bentuk yang lebih tinggi dari proses berpikir dalam bidang pendidikan, seperti menganalisis dan mengevaluasi konsep, proses, prosedur, dan prinsip-prinsip, bukan hanya mengingat fakta-fakta. Hal ini mengatakan bahwa pengujian MCQ adalah cara yang efisien, obyektif, dan dapat di andalkan untuk menilai kemampuan dalam domain kognitif.

## 5. Faktor yang mempengaruhi keberhasilan ujian

Adapun faktor-faktor mempengaruhi keberhasilan ujian adalah :

### a. Pemahaman materi

Keyakinan memahami suatu materi sangat penting sebelum melaksanakan ujian. Pemahaman yang baik tentang suatu materi mempermudah untuk menjawab dari pertanyaan-pertanyaan dari soal ujian.

### b. Pengalaman ujian sebelumnya

Pengalaman ujian sebelumnya seperti riwayat gagal ujian mungkin dapat merusak kepercayaan diri saat melaksanakan ujian tetapi tidak berarti bahwa seseorang tersebut tidak bisa baik di ujian-ujian lainnya. Seseorang dapat meningkatkan kemampuan diri sebelum melakukan ujian kembali.

### c. Persiapan ujian

Ujian bukan hanya tentang belajar atau memahami materi, tetapi tentang memperlihatkan tentang apa yang diketahui, ketepatan pilihan selama ujian dan daya ingatan. Dalam mempersiapkan ujian tidak harus mengatur terlalu banyak yang harus dilakukan tapi lebih kearah menyisihkan waktu secara teratur dan fokus dalam ujian.

### d. Pengalaman terhadap ujian

Sering berlatih menjawab pertanyaan salah satu cara baik untuk menguji diri dan meningkatkan pemahaman.

e. Kemampuan menjawab pertanyaan

Lebih memahami tentang pertanyaan sehingga mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mendapatkan jawaban serta sering berlatih untuk menjawab pertanyaan misalnya dalam ujian esai.

f. Waktu

Memperkirakan waktu dalam menjawab pertanyaan dapat mempengaruhi keberhasilan ujian karena bisa merevisi kembali jawaban-jawaban sebelumnya. Waktu yang sedikit akan meningkatkan ketegangan dan kecemasan sehingga menghilangkan konsentrasi dalam menjawab soal.

g. Sikap dan pendekatan

Dalam menghadapi ujian berpikir positif sangat diperlukan. Mengkhawatirkan suatu hal membutuhkan banyak energi tetapi hal tersebut tidak membantu Anda meningkatkan keberhasilan ujian.<sup>12</sup>

## **B. Tidur**

### **1. Definisi**

Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan aktivitas fisik manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ dalam lainnya. Kedalaman tidur tidak teratur sepanjang periode tidur. Hal tersebut tergantung pada beberapa faktor seperti faktor usia, aktivitas yang dilakukan, penyakit yang diderita, dan lain-lain.<sup>13</sup>



Tidur merupakan keadaan tidak sadar yang relatif lebih responsif terhadap rangsangan internal. Perbedaan tidur dengan keadaan tidak sadar lainnya adalah pada keadaan tidur siklusnya dapat diprediksi dan kurang respons terhadap rangsangan eksternal. Otak berangsur-angsur menjadi kurang responsif terhadap rangsang visual, auditori dan rangsangan lingkungan lainnya. Tidur dianggap sebagai keadaan pasif yang dimulai dari input sensorik walaupun mekanisme inisiasi aktif juga mempengaruhi keadaan tidur. Faktor homeostatik (faktor S) maupun faktor sirkadian (faktor C) juga berinteraksi untuk menentukan waktu dan kualitas tidur.<sup>13</sup>

## **2. Fisiologi Tidur**

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan mekanisme serebral secara bergantian dengan periode yang lebih lama, agar mengaktifkan pusat otak untuk tidur dan terjaga. Tidur diatur oleh tiga proses, yaitu: mekanisme homeostasis, irama sirkadian dan irama ultradian

### **a. Mekanisme Homeostatik**

Sistem aktivasi retikular (SAR) berlokasi pada batang otak teratas. SAR terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. SAR menerima stimulus sensori visual, auditori, nyeri dan taktil serta aktivitas kortex serebral (misalnya; proses emosi dan berfikir). Menurut Sleep Research Society neuron dalam SAR mengeluarkan katekolamin seperti norepinefrin. Tidur dapat dihasilkan dari pengeluaran serotonin dari sel tertentu pada otak depan bagian tengah tepatnya disebut daerah sinkronisasi bulbar (bulbar synchronizing region, BSR). Seseorang dapat tertidur atau

tetap terjaga tergantung pada keseimbangan impuls yang diterima dari pusat yang lebih tinggi (pikiran), reseptor sensori perifer (misalnya stimulus bunyi atau cahaya), dan sistem limbic (emosi).

b. Irama Sirkadian

Irama sirkadian atau irama diurnal merupakan pola bioritme yang berulang dalam rentang waktu 24 jam. Fluktuasi dan prakiraan suhu tubuh, denyut jantung, tekanan darah, sekresi hormon, kemampuan sensori dan suasana hati tergantung pada pemeliharaan siklus sirkadian 24 jam.<sup>14</sup> Pola tidur-bangun dapat menyebabkan adanya pelepasan hormon tertentu. Melatonin, disintesis di kelenjar pineal saat waktu gelap, saat siang hari pineal tidak efektif tetapi jika matahari sudah terbenam dan hari mulai gelap pineal mulai memproduksi melatonin, yang akan dilepas ke dalam darah.

c. Irama Ultradian

Irama ultradian merupakan kejadian berulang pada jam biologis yang kurang dari 24 jam. Siklus ultradian pada tahap tidur terdapat dua tahapan, yaitu; tidur rapid eye movement (REM) dan tidur non rapid eye movement (NREM).

### 3. Tahap Tidur

Berdasarkan hasil rekaman EEG (electroencephalography), EOG (electrooculogram) dan EMG (Electromyography) yang dilakukan sewaktu tidur, terdapat dua tahapan tidur yang nyata, yaitu rapid eye movement (REM) sleep dan non-REM sleep (NREM).

a. Tidur Non-REM (NREM)

Menurut Lumbantobing (2008) tahap ini terbagi menjadi 4 stadium :

1. Stadium 1 (Tidur Ringan)

Pada tahap ini pupil mata berkonstriksi dan dilatasi secara melambat, bola mata bergerak bolak-balik secara pelan, serta kelopak mata menutup sebagian atau seluruhnya. Reaksi terhadap rangsang melamban dan ketajaman intelektual menurun.

2. Stadium 2 (Tidur Konsolidasi/Consolidation Sleep)

Pada stadium ini gerakan badan berkurang dan ambang bangun terhadap rangsang taktil dan bicara lebih tinggi dan juga terhadap rangsang menggerakkan badan.

3. Stadium 3 dan 4 (Slow Wave Sleep/SWS)

Stadium ini merupakan tingkat tidur paling dalam. Stadium ini ditandai oleh imobilitas dan lebih sulit untuk dibangunkan.

b. Tidur REM

Tidur REM lebih dangkal, ditandai dengan gerakan bola mata cepat di bawah kelopak mata yang tertutup. Pada waktu REM, orang tidak lagi mendengkur, nafas menjadi tak teratur, aliran darah ke otak bertambah dan temperatur tubuh naik, disertai banyak gerakan tubuh<sup>15</sup>

Terdapat beberapa hal penting pada tidur REM, yaitu :

- 1) Tidur REM biasanya berhubungan dengan mimpi aktif
- 2) Pada tahap tidur REM biasanya orang lebih sulit untuk dibangunkan



walaupun telah diberikan rangsangan sensorik

- 3) Tonus otot diseluruh tubuh sangat berkurang
- 4) Frekuensi denyut jantung dan pernapasan iregular
- 5) Pada tahap ini, otak menjadi sangat aktif dan metabolisme otak meningkat 20 persen.

Tidur REM juga mempunyai ciri-ciri lain seperti gerak mata yang bergerak cepat, tonus simpatik yang meningkat, tonus parasimpatik relatif berkurang serta ereksi pada penis pria dan meningkatnya aliran darah pada vagina wanita.<sup>16</sup>

#### 4. Siklus Tidur

Pada tidur yang normal, tahapan tidur terjadi secara berurutan dan membentuk aksitektur tidur. Umumnya, dari keadaan bangun seseorang jatuh ke stadium 1 tidur, diikuti stadium 2, 3, dan 4 dan tidur REM. Urutan tersebut membentuk satu siklus tidur. Lama dan isi siklus tidur berubah sepanjang malam dan tergantung berdasarkan usia seseorang. Pada bayi, satu siklus tidur normal berlangsung kira-kira satu jam, sedangkan pada orang dewasa satu siklus tidur berlangsung selama kira-kira 1,5 jam.<sup>17</sup>

Bila dihitung pada dewasa muda yang normal, persentase total tidur seseorang berbeda setiap stadium. Stadium 1 mengambil 5% dari total tidur, stadium 2 mengambil 50%, stadium 3 dan 4 mengambil 20-25%, serta tidur REM mengambil sebesar 20-25%. Sama halnya dengan siklus tidur, persentase total tidur tiap stadium berbeda sesuai dengan perubahan usia seseorang.<sup>17</sup>

## 5. Siklus Tidur Bangun

Siklus tidur-bangun dan tahapan tidur disebabkan oleh adanya hubungan timbal balik antara tiga sistem saraf yaitu :

- Sistem terjaga, yaitu bagian dari reticular activating system (RAS) yang berasal dari batang otak.
- Pusat tidur gelombang lambat di hipotalamus yang mengandung neuron tidur yang menginduksi tidur
- Pusat tidur paradoksial di batang otak yang mengandung neuron tidur REM yang menjadi sangat aktif ketika tidur REM.

Bila pusat tidur tidak diaktifkan, maka pembebasan dari inhibisi mesensefalik dan nuklei retikular pontil bagian atas membuat regio ini menjadi aktif secara spontan. Hal ini akan merangsang korteks serebri dan sistem saraf perifer mengirim sinyal umpan balik positif kembali ke nukli retikular yang sama agar tetap aktif. Begitu timbul keadaan siaga, maka keadaan ini akan dipertahankan secara alami sebagai akibat dari umpan balik positif tersebut. Setelah otak tetap aktif selama beberapa jam, terjadi kelelahan pada sistem aktivasi. Akibatnya, siklus umpan balik positif mulai memudar dan efek inhibisi akan diambil alih oleh pusat tidur, sehingga terjadi peralihan yang cepat antara keadaan siaga menjadi keadaan tidur. Setelah istirahat berkepanjangan, neuron-neuron dari sistem aktivasi retikular menjadi lebih mudah terangsang sementara neuron-neuron dari pusat tidur menjadi kurang mudah terangsang sehingga menimbulkan siklus siaga yang baru.<sup>18</sup>

## 6. Kebutuhan Tidur dan Fungsi Tidur

Total kebutuhan tidur tiap orang dalam satu hari berbeda- beda tergantung usia. Kebutuhan tidur seseorang dikelompokkan berdasarkan kelompok usia yaitu bayi 13-16 jam sehari, anak 8-12 jam sehari, dewasa 6-9 jam sehari dan usia lanjut 5-8 jamsehari . Meskipun begitu, terdapat beberapa orang yang secara normal diklasifikasikan sebagai petidur singkat (short sleeper) yang hanya membutuhkan tidur kurang dari 6 jam dan sebaliknya juga terdapat petidur lama (long sleeper) yang membutuhkan tidur lebih dari 9 jam untuk dapat berfungsi secara normal dan adekuat.<sup>19</sup>

Fungsi tidur telah diteliti dalam berbagai macam cara. Kebanyakan peneliti menyimpulkan bahwa tidur berfungsi sebagai penyegaran tubuh, fungsi homeostatis dan tampaknya penting untuk normal termoregulasi dan penyimpanan energi. Tidur NREM meningkat setelah olahraga dan kelaparan, tahap ini mungkin terkait dengan kebutuhan metabolisme yang memuaskan.<sup>19</sup>

## 7. Gangguan Tidur

Gangguan tidur adalah kondisi yang jika tidak diobati, secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam yang mengakibatkan munculnya salah satu dari ketiga masalah berikut: insomnia, gerakan sensasi abnormal di kala tidur atau ketika terjaga ditengah malam atau merasa mengantuk yang berlebihan di siang hari, yang kemudian membagi gangguan tidur dalam empat kategori, yaitu:

- Dissomnia



a. Gangguan tidur intrisik

Insomnia psikofisiologis, narkolepsi, sindrom apnea tidur obstruksi.

b. Gangguan tidur ekstrinsik

Higiene tidur yang tidak adekuat, sindrom tidur yang tidak adekuat, gangguan tidur tergantung hipnotik, gangguan tidur tergantung alkohol.

c. Gangguan tidur irama sirkadian

Sindrom perubahan waktu (jet lag), gangguan tidur karena jam kerja, sindrom fase tidur tertunda.

• Parasomnia

a. Gangguan terjaga

Berjalan dalam tidur, teror tidur.

b. Gangguan transisi bangun-tidur

Berbicara dalam tidur, kram tungkai nokturnal.

c. Parasomnia biasanya berkaitan dengan tidur REM Mimpi buruk, gangguan perilaku tidur REM.<sup>20</sup>

## 8. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur tetapi kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya.<sup>21</sup> Menurut Potter dan

Perry (2005), kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan – keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen PSQI untuk mengukur kualitas tidur responden. Menurut (Curcio, 2012), keuntungan dari PSQI ini yaitu memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi. Meskipun begitu, kuisisioner PSQI ini memiliki kekurangan yaitu dalam pengisian memerlukan pendampingan untuk mengurangi kesulitan responden saat mengisi kuisisioner.<sup>22</sup>

Menurut (Curcio, 2012), skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala nominal dengan skor keseluruhan dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah 0 sampai dengan nilai 21 yang diperoleh dari komponen penilaian diantaranya:

#### 1) Kualitas Tidur Subjektif

Penilaian yang berasal dari dalam dirinya sendiri terhadap kualitas tidur yang dialaminya, dimana akan muncul sebuah perasaan terganggu atau merasa tidak nyaman terhadap dirinya sendiri atas penilaian kualitas tidur.

#### 2) Durasi Tidur

Dinilai dari waktu mulai tidur sampai waktu bangun tidur seorang individu. Pada usia remaja kebutuhan tidur yang normal adalah 8,5 jam/hari.

### 3) Latensi Tidur

Berapa lama waktu yang dibutuhkan oleh seorang individu untuk bisa tertidur, hal ini berkaitan dengan gelombang tidur seorang individu. Latensi tidur dianggap baik jika kurang dari 15 menit.

### 4) Efisiensi Tidur

Efisiensi tidur dinilai pada waktu seseorang biasanya mulai tidur pada malam hari dan waktu seseorang biasanya bangun pada pagi hari. Efisiensi tidur dihitung dari jumlah jam dan durasi tidur seorang individu sehingga dikatakan bahwa individu tersebut sudah terpenuhi atau tidak. Dihitung dari jumlah jam dan durasi tidur seorang individu sehingga dikatakan bahwa individu tersebut sudah terpenuhi atau tidak. Menurut (Arifin, 2020) efisiensi tidur yang baik yaitu  $>85\%$ .<sup>23</sup>

### 5) Gangguan Tidur

Adanya gangguan saat melakukan pergerakan, sering mengorok dan sering bermimpi buruk, sehingga dapat mempengaruhi proses tidur seorang individu.

### 6) Penggunaan Obat Tidur

Sebuah tanda seberapa berat gangguan tidur individu. Penggunaan obat tidur diberikan pada individu yang mengalami gangguan pola tidur yang sangat berat dan dianggap sebagai kebutuhan yang diperlukan oleh seorang individu untuk membantu tidurnya.



### 7) Disfungsi Siang Hari

Pada seorang individu terdapat gangguan ketika melakukan aktivitas sehari-hari karena rasa kantuk akibat kualitas tidur yang buruk. Apabila semakin tinggi skor yang didapatkan, maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang. Masing-masing komponen mempunyai rentang skor 0 – 3 dengan 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1 = 1 kali seminggu, 2 = 2 kali seminggu dan 3 = lebih dari 3 kali seminggu. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Ada dua interpretasi pada PSQI versi bahasa Indonesia ini adalah kualitas tidur baik jika skor  $< 5$  dan kualitas tidur buruk jika skor  $> 5$ .<sup>22</sup>

### 9. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Waktu tidur di atur oleh jam biologis/irama sirkadian yang terletak di kedalaman otak. Ketika jam biologis menentukan waktu tidur, ini akan bekerja dengan fungsi tubuh lainnya untuk membantu menyiapkan individu untuk tertidur di malam hari dan berhentinya berbagai fungsi tubuh yang berkaitan dengan waktu terjaga/ bangun. Hal ini juga terjadi kebalikannya ketika individu terbangun.<sup>24</sup>

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang tepat. Kualitas tidur yang baik akan di tandai dengan tidur yang tenang, merasa segar pada pagi hari dan merasa semangat untuk melakukan aktifitas. Dewasa muda kebanyakan tidur malam hari rata-rata 6 sampai 8,5 jam dan jarang sekali

tidur siang. Kurang waktu 20% waktu tidur yang di habiskan yaitu REM. Adapun gaya hidup dapat mengganggu pola tidur, seperti stress pekerjaan, hubungan keluarga dan aktifitas sosial yang dapat mengarah pada insomnia dan penggunaan medikasi untuk tidur.<sup>25</sup>

Penilaian kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan suatu kuisisioner yang telah diakui secara internasional yaitu kuisisioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) dan interval penilaiannya satu Bulan. Kuesioner ini terdiri dari sepuluh pertanyaan dimana sembilan pertanyaan utama dan satu pertanyaan pembantu. Sembilan pertanyaan diawal yang lebih berkontribusi dalam penilaian kualitas tidur dan dijawab oleh responden sendiri sedangkan pertanyaan kesepuluh merupakan pertanyaan pembantu yang terdiri dari lima sub-pertanyaan yang dijawab oleh teman sekamar responden bila ada. Pertanyaan tersebut sebenarnya tidak berkontribusi kepada penilaian dan hanya berperan untuk mengetahui apakah terdapat gangguan tidur ataupun tidak. Walaupun terdapat banyak gangguan tidur, hanya beberapa gangguan tidur yang ditanyakan. Pertanyaan gangguan tidur tersebut adalah ada tidaknya mendengkur, keadaan bingung ataupun disorientasi saat tidur, dan gangguan tidur lainnya.

Aspek-aspek kualitas PSQI yang berisi tujuh komponen, masing-masing dengan skor dari nol sampai tiga. The Pittsburgh Sleep Quality Index mengukur kebiasaan tidur yang meliputi latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, kualitas tidur, disfungsi siang hari, dan penggunaan obat tidur. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain :



#### a. Penyakit

Beberapa penyakit berkolaborasi negatif pada kualitas tidur terutama beberapa penyakit yang memiliki gejala pada malam hari. Gastroesophageal reflux disease memiliki gejala heartburn yaitu ketika isi lambung kembali lagi ke esofagus, batuk malam hari dan nyeri dada. Peristiwa refluks sering terjadi pada siang dan malam hari terutama ketika tidur. Pada saat tidur posisi berbaring menyebabkan asam lambung lebih mudah kembali ke atas. Hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur dan penurunan kualitas tidur. Batuk malam hari akibat cairan gaster reluks ke laring saat tidur terlentang dapat mengganggu tidur sehingga kualitas tidur buruk. Pada penyakit diabetes melitus (DM) terdapat manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat sehingga timbulah gejala polidipsia (timbul rasa haus), poliuri (peningkatan pengeluaran urin), polifagia (peningkatan rasa lapar), dan keringat malam hari. Gejala klinis tersebut dapat mengganggu tidurnya sehingga berdampak pada meningkatnya frekuensi terbangun, sulit tertidur kembali, ketidakpuasan tidur yang akhirnya mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Selain itu penyakit kejiwaan seperti insomnia dan depresi juga menyebabkan gangguan tidur. Adanya ketidakseimbangan neurotransmitter dan hipotalamus pituitary adrenal (HPA) sehingga dikaitkan dengan penurunan lobus frontal yang menyebabkan terganggunya tidur, karena transisi tidur sampai tidur NREM dikaitkan dengan lobus frontal.



#### b. Faktor lingkungan

Tempat tidur dapat menentukan kenyamanan seseorang sehingga mempengaruhi kualitas tidur dilihat dari bentuk ukuran, keras atau tidaknya, dan posisi tempat tidur. Selain itu, teman tidur juga mempengaruhi kualitas tidur. Setiap orang memiliki tingkat kenyamanan tidur sendiri atau tidur bersama orang lain. Suara juga berperan penting, suara dengkur dan kebisingan juga mempengaruhi ketenangan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur.

#### c. Akademik dan stres

Kualitas tidur yang buruk bisa dikarenakan beban akademik yang cukup besar. Pengaruh akademik dikaitkan erat dengan tingkat kecemasan, waktu istirahat atau jadwal yang tidak teratur yang dapat menyebabkan kelelahan, dan mengganggu kualitas tidur. Tidur yang buruk biasanya terjadi ketika menjelang ujian dikarenakan adanya kebiasaan membaca sampai larut malam sebelum ujian sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur juga berkaitan erat dengan stres yang tinggi serta bekerja keras untuk meningkatkan dan mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Hal-hal tersebut tak jarang mengorbankan tidur membuat kualitas tidur memburuk. Kualitas tidur yang buruk juga mengakibatkan berkurangnya konsentrasi, kewaspadaan, mengganggu penalaran, dan pemecahan masalah sehingga hal tersebut menyebabkan belajar menjadi sulit dan tidak efisien.

#### d. Gaya hidup dan kebiasaan

Kebiasaan seseorang berdoa sebelum tidur, sikat gigi, minum susu, dan lain-lain sehingga meningkatkan kenyamanan tidur. Pola gaya tidur yang baik berhubungan dengan waktu bangun dan tidur sehingga meningkatkan kualitas tidur dan mensinkronisasikan irama sirkadian. Kebiasaan minum kopi juga mempengaruhi kualitas tidur karena kandungan kafein. Melatonin adalah hormon untuk sinkronisasi tidur dan sekresi hormon ini dikendalikan oleh neurotransmitter yang didapat dipengaruhi kafein. Kafein yang terkandung dalam kopi merupakan zat antagonis reseptor adenosin sentral yang bisa mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat dan mengakibatkan gangguan tidur. Pemakaian lebih dari 650 mg dapat menyebabkan insomnia, gelisah, dan ulkus. Efek lain dapat meningkatkan denyut jantung dan berisiko terhadap penumpukan kolesterol, menyebabkan kecacatan pada anak yang dilahirkan. Kebiasaan konsumsi rokok dan minuman keras (alkohol) adalah indikator peningkatan ketegangan. Ketegangan dapat menimbulkan gangguan kesehatan dan salah satu gejala yang banyak muncul adalah insomnia (gangguan sulit tidur) sehingga dapat mengganggu kualitas tidur.

#### e. Obat-obatan

Obatan-obatan yang digunakan dalam jangka panjang seperti antihipertensi, antikolinergik dapat menyebabkan gangguan tidur karena obat ini dapat menyebabkan terputus-putusnya fase tidur REM. Penggunaan obat kokain, ekstasi, dan ganja juga berefek pada tidur karena administrasi

obat-obatan ini meningkatkan keadaan terjaga sehingga menekan tidur REM yang membuat perubahan pola tidur sehingga dapat mengganggu kualitas tidur.<sup>26</sup>

### C. Kajian Keislaman

Keutamaan menuntut ilmu dalam pandangan islam dalam sebuah hadits tentang keutamaan ilmu pengetahuan dalam islam. Rasulullah SAW bersabda

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ

Artinya:

"Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap Muslim." (HR. Ibnu Majah no. 224, dari sahabat Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, dishahihkan Al Albani dalam Shahih al-Jaami'ish Shaghiir no. 3913)

Dalam Al-Quran pada Q.S. Al Mujadalah ayat 11 dikatakan bahwa orang yang berilmu akan diangkat derajatnya, Allah SWT berfirman:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا  
يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُزُوا فَانْشُزُوا يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا  
مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Terjemahnya:

Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.



Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Al-Mujadalah :11).

Dianjurkan berwudhu sebelum tidur, berdasarkan hadist Rasulullah SAW

إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ

Artinya :

“Apabila engkau hendak mendatangi pembaringan (tidur), maka hendaklah berwudhu terlebih dahulu sebagaimana wudhu’mu untuk melakukan shalat.” [HR. Al-Bukhari no. 247 dan Muslim no. 2710]

Hendaknya mendahulukan posisi tidur diatas sisi sebelah kanan ( Rusuk kanan sebagai tumpuan ) dan berbantal dengan tangan kanan, tidak mengapa apabila setelahnya berubah posisinya diatas sisi kiri (rusuk kiri sebagai tumpuan ). Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah SAW

إِضْ طَجْعُ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ

Artinya :

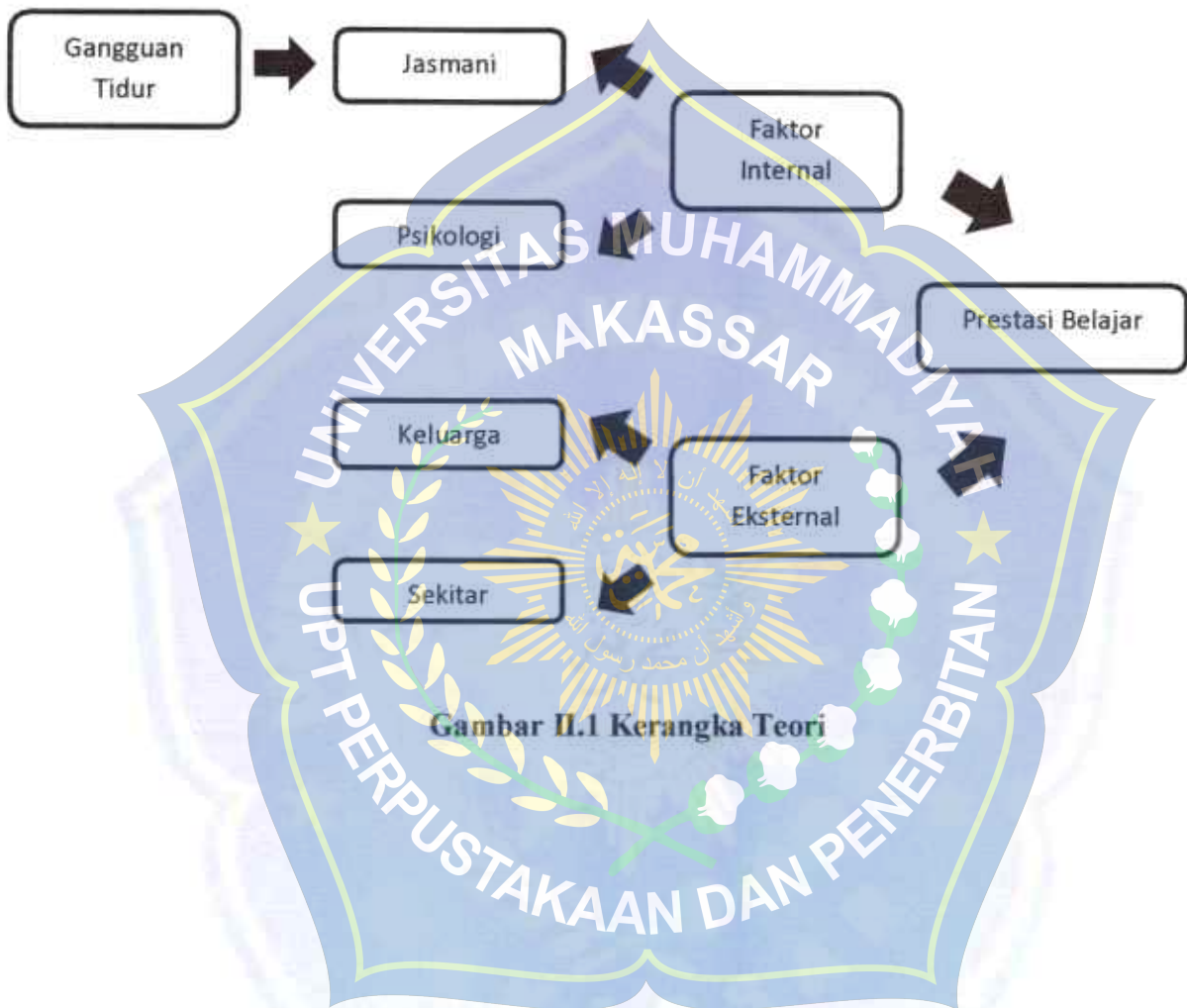
“Berbaringlah di atas rusuk sebelah kananmu.” [HR. Al-Bukhari no. 247 dan Muslim no. 2710]

Dari hadist dan ayat di atas bisa diambil kesimpulan bahwa orang yang berakal adalah orang yang mengenal adab tidur dalam islam agar ia mendapatkan faedah dari tidurnya. Selain itu, untuk menambah timbangan kebaikan menjadikannya ibadah yang mendatangkan pahala, sebagai ganti dari waktu yang telah dihabiskan untuk tidur dari hari ke hari yang dilaluinya

tanpa faedah. Sungguh sangat sombong manusia apabila manusia tidak mentaati tuhan yang Maha hidup lagi terus menerus dan tidak tertimpa rasa kantuk dan juga tidur. sedangkan manusia hanyalah mahluk lemah yang apabila satu kegiatan ditinggalkan, ternyata dapat mengakibatkan dampak buruk bagi manusia itu sendiri sampai berujung kepada kematian. Maka benarlah Allah dan sangat tepatlah bahwa hanya Allah lah satu- satu dzat yang maha hidup dan qoyyum yang tidak pernah terkena rasa kantuk dan tidak pernah tidur.



#### D. Kerangka Teori



Gambar II.1 Kerangka Teori



### BAB III

#### KERANGKA KONSEP

##### A. Kerangka Konsep



Gambar III.1 Kerangka Konsep

## B. Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif

| No | Variabel            | Defenisi<br>Operasional                                                                                       | Cara Ukur                                                       | Alat Ukur                            | S kala<br>Ukur | Hasil ukur                                                                                                                    |
|----|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Kualitas<br>Tidur   | Kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang tepat dan cukup. | Kuisisioner the pittsburg sleep quality indeks (PSQI)           | Kuisisioner                          | Ordinal        | Baik :<br>skor < 5 / = 5<br><br>Buruk :<br>skor > 5.                                                                          |
| 2  | Prestasi<br>Belajar | Hasil Nilai selama blok kedokteran tropis                                                                     | Pengamatan data hasil dokumentasi selama blok kedokteran tropis | Sekunder dari blok kedokteran tropis | Ordinal        | Lulus :<br><br>Jika nilai blok<br><br>Kedokteran Tropis<br><br>A,B,C Tidak lulus : jika nilai blok<br><br>Kedokteran Tropis E |

Untuk variabel kualitas tidur kita menggunakan pengukuran kuisioner kualitas tidur dari pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI). Instrumen ini telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian kualitas tidur. Kuisioner pittsburgh sleep Quality indeks terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan dari kuisioner PSQI adalah 0 sampai dengan nilai 21 yang di peroleh dari 7 komponen penilaian di antaranya kualitas tidur secara subyektif (Subyektif Sleep Quality), waktu yang di perlukan untuk memulai tidur (Sleep Latency), lamanya waktu tidur (Sleep Duration), Efisiensi tidur (Habitual sleep efficiency), gangguan tidur yang sering di alami pada malam hari (sleep disturbance), penggunaan obat untuk membantu tidur (using medication), dan gangguan tidur yang sering di alami pada siang hari (daytime disfunction).

Apabila semakin tinggi skor nilai yang di dapatkan maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang. Keuntungan dari PSQI adalah memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang tinggi dan akurat. Namun, kuisioner PSQI ini juga memiliki kekurangan yaitu dalam pengisian kuisioner hasil yang di peroleh bisa kurang tepat karena keterbatasan dan kesulitan dari responden sehingga perlu di lakukan pendampingan. Kuisioner kualitas tidur terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup, pertanyaan untuk nomor 5 dan 8 adalah pertanyaan tertutup dan masing-masing mempunyai rentang skor 0-3 yang artinya 0= tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1= 1x seminggu, 2= 2x seminggu dan 3= lebih dari 3x seminggu. Interpretasi nilai skor kualitas tidur baik apabila skor nilai 1-5, ringan 6-7, sedang 8-14, buruk 15-21.



## C. Hipotesis

### 1. Hipotesis Null ( $H_0$ )

Kualitas Tidur Tidak Berpengaruh dengan Prestasi Belajar dalam hal Ini (Nilai Blok Kedokteran Tropis) Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

### 2. Hipotesis Alternatif ( $H_A$ )

Kualitas Tidur Berpengaruh dengan Prestasi Belajar dalam hal ini (Nilai Blok Kedokteran Tropis) Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

## **BAB IV**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan Observasional analitik, dengan pendekatan cross sectional study. Adapun penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

#### **B. Lokasi Dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar yang terletak di Jl.Sultan Alauddin No.259, Gn.Sari ,Kecamatan Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Sedangkan pengambilan data dan penelitian mulai dilakukan pada September – Oktober 2021

#### **C. Populasi Dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi peneliti adalah mahasiswa pendidikan kedokteran Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar dengan jumlah populasi sebanyak 132 orang. Menggunakan rumus

besar sampel, teknik pengambilan sampel total sampling atau non probability sampling.

## 2. Sampel

Terdapat 2 kriteria sampel pada mahasiswa yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi

a) Kriteria Inklusi Kriteria inklusi adalah kriteria di mana subjek penelitian dapat mewakili sampel yang memenuhi syarat sebagai sampel. kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Mahasiswa pendidikan kedokteran Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar
2. Mahasiswa yang berstatus aktif
3. Mahasiswa bersedia menjadi objek penelitian

b) Kriteria Eksklusi : Kriteria eksklusi adalah kriteria yang apabila dijumpai menyebabkan objek tidak dapat digunakan dalam penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Tidak mengisi kuisioner dengan lengkap
2. Tidak memiliki nilai hasil ujian (Nilai K atau Tunda).

## D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan mengambil dan mengolah dari hasil kuesioner mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 Universitas



Muhammadiyah Makassar dengan teknik pengumpulan total sampling atau non probability sampling.

## E. Teknik Analisa Data

### 1. Metode Analisis

Data Dalam metode analisis ini, menggunakan 2 tahap yaitu :

#### a. Analisis Univariat

Analisis Univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variabel dependen dan juga variabel independen yang diteliti. Keseluruhan data yang diobservasi, kemudian dikaji dan diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

#### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat pengaruh variable dependen dan juga variabel independen dengan menggunakan metode analisis uji chi square. akan diperoleh nilai, di mana didalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Penelitian akan dikatakan bermakna jika mempunyai nilai p value  $\leq 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima dan dikatakan tidak 40 bermakna jika mempunyai nilai  $p \geq 0,05$  yang berarti  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

### 2. Pengolahan Data

Untuk pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer, dengan melalui tahapan berikut :

a. Penyuntingan Data (Editing)

Pada tahap ini yang dilakukan yaitu melihat kelengkapan jawaban, dan melihat kecocokan dari pertanyaan pada saat penelitian.

b. Pengkodean Data (Coding)

Setelah selesai pada tahap penyuntingan data, langkah selanjutnya adalah tahap pengkodean data atau coding. Dalam proses ini akan dilakukan pengecekan jawaban dengan memberikan kode – kode untuk mempermudah proses pada saat pengolahan data dilakukan.

c. Peng - inputan Data (Entry)

Setelah tahapan penkodean data dilakukan, tahapan selanjutnya adalah memasukkan data – data yang sudah dikumpulkan kedalam program aplikasi komputer untuk dilakukan proses analisis data yang sudah sesuai.

d. Pembersihan Data (Cleaning)

Adapun tahapan terakhir yaitu proses pembersihan data untuk mengidentifikasi dan menghindari kesalahan data ataupun kata sebelum dilakukan analisa.

## F. Besar Sampel

$$\left( \frac{Z\alpha \sqrt{2PQ} + Z\beta \sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{P_1 - P_2} \right)^2$$

Keterangan :

Z-Alfa = Defiat baku Alfa

Z-Beta = Defiat baku beta

P2 = Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui

Q2 = 1-P2

P1 = Proporsi pada kelompok yang nilainya merupakan judgement peneliti

Q1 = 1-p

P<sub>1</sub> - P<sub>2</sub> = Selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna

P = Proporsi total = { P<sub>1</sub> + P<sub>2</sub> }/2

Q2 = 1-P



Maka,

$$\left( \frac{Z \propto \sqrt{2PQ} + Z\beta \sqrt{P_1Q_1 + P_2Q_2}}{P_1 - P_2} \right)^2$$

$$\left( \frac{1,96\sqrt{2(0,35)(0,65)} + 1,64\sqrt{(0,2)(0,8)1 + (0,5)(0,65)}}{0,2 - 0,5} \right)^2$$

$$\left( \frac{1,96\sqrt{0,455} + 1,64\sqrt{0,16 + 0,325}}{0,2 - 0,5} \right)^2$$

$$\left( \frac{1,96\sqrt{0,455} + 1,64\sqrt{0,485}}{0,2 - 0,5} \right)^2$$

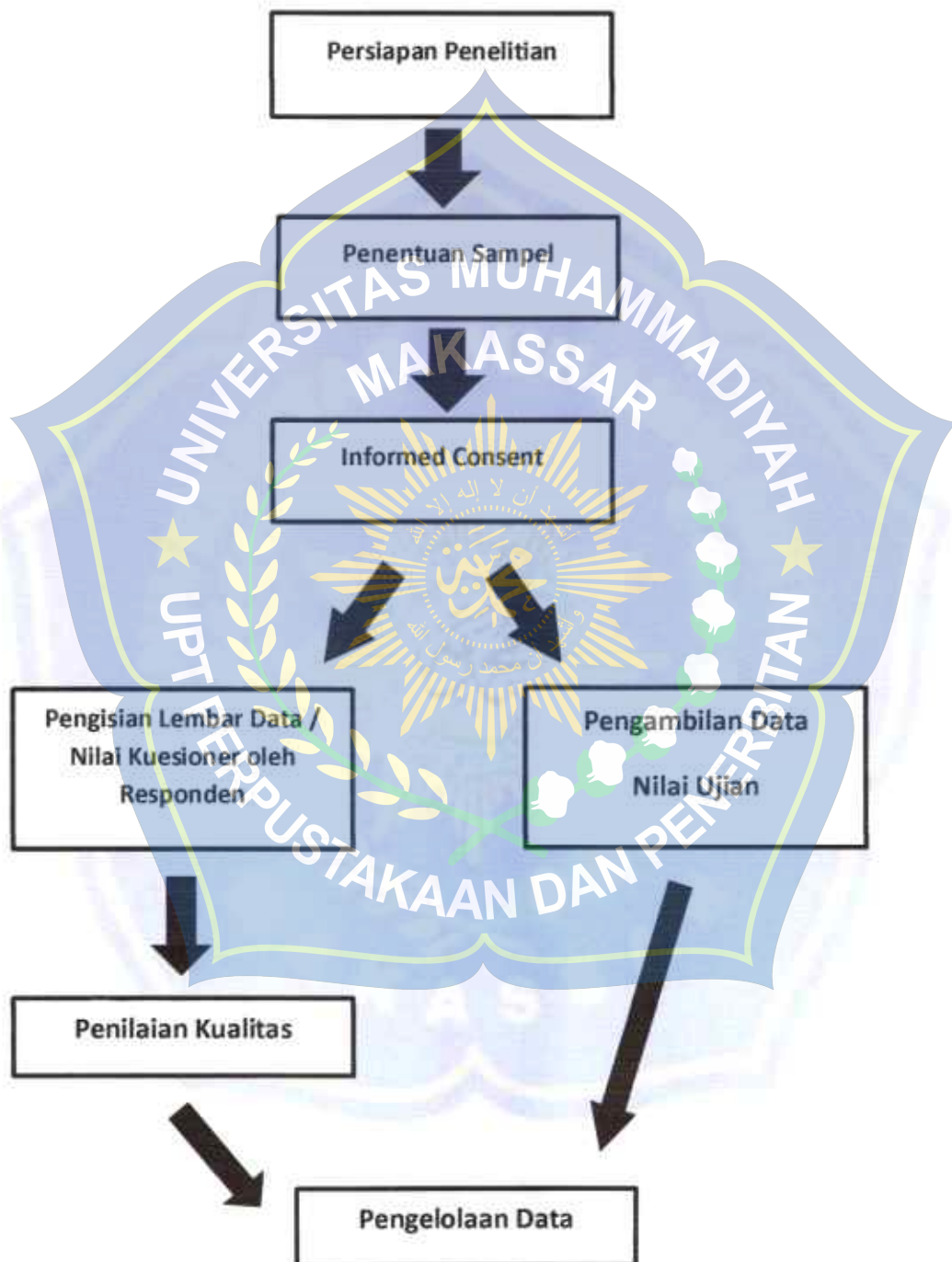
$$\left( \frac{1,322 + 1,142}{0,2 - 0,5} \right)^2$$

$$\left( \frac{2,362}{-0,3} \right)^2$$

$$\left( \frac{5,579}{0,09} \right) = 61,9 = 62$$

Maka besar sampel minimal yang diperlukan adalah sebanyak 62 Orang

## G. Alur Penelitian



Gambar IV.1 Alur Penelitian

## H. Etika Penelitian

1. Menyertakan surat pengantar yang ditujukan kepada pihak Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar sebagai bentuk permohonan izin untuk melakukan penelitian.
2. Menjaga kerahasiaan identitas pribadi dan hasil nilai akhir dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2019 Universitas Muhammadiyah Makassar agar tidak ada pihak yang merasa dirugikan dari penelitian ini dan juga diharapkan manfaat penelitian ini dapat dirasakan oleh semua pihak yang terkait sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya.



## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilakukan di Unismuh Makassar yang beralamat di Jalan Sultan Alauddin No.259 Makassar. Tempat pengambilan sampel penelitian ini di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang terletak di gedung F Unismuh Makassar. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Unismuh Makassar merupakan satu dari lima Fakultas Kedokteran yang ada di Makassar. Program studi Strata S-1 Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Unismuh ini berdiri sejak tahun 2008, yang di rancang dengan cermat untuk dapat menghasilkan para dokter yang berkualitas dan berdedikasi tinggi, beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT.

#### **B. Gambaran Umum Populasi**

Responden yang di pilih menjadi sampel adalah Mahasiswa/Mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar yang telah memenuhi kriteria Inklusi dan Eksklusi. Adapun jumlah sampel yang di peroleh adalah 130 orang.

### C. Analisis Univariat

Tahap pertama dari analisis data adalah analisis univariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti yaitu karakteristik responden yang mencakup kualitas tidur dan nilai kedokteran tropis mahasiswa. Berdasarkan hasil wawancara tidak langsung/kuisisioner yang disebar melalui google form diperoleh data berikut.

**Tabel V.C.1 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur**

| Variabel       |       | Jumlah | Presentase |
|----------------|-------|--------|------------|
| Kualitas Tidur | Baik  | 9      | 6,9        |
|                | Buruk | 121    | 93,1       |
| Total          |       | 130    | 100        |

Tabel V.C.1 menunjukkan distribusi Responden sebanyak 130 orang diantara Responden tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 121 orang (93,1%) dan yang kualitas tidur baik sebanyak 9 orang (6,9%).

**Tabel V.C.2 Distribusi Gambaran Hasil Belajar (Nilai Kedokteran Tropis) Mahasiswa Angkatan 2019**

| Variabel |             | Jumlah | presentase |
|----------|-------------|--------|------------|
| Nilai    | Lulus       | 100    | 76,9       |
|          | Tidak Lulus | 30     | 23,1       |
| Total    |             | 130    | 100        |

Berdasarkan data tabel V.C.2 di atas di dapatkan hasil bahwa mahasiswa angkatan 2019 di fakultas kedokteran memiliki Hasil Belajar (Nilai kedokteran tropis) yang lulus sebanyak 100 orang (76,9%) dan yang tidak lulus sebanyak 30 orang (23,1%).

**Tabel V.C.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Variabel      |           | Jumlah | Presentase |
|---------------|-----------|--------|------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 25     | 19,2       |
|               | Perempuan | 105    | 80,8       |
| Total         |           | 130    | 100        |



Berdasarkan tabel V.C.3 di atas, dapat dilihat bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin perempuan dengan jumlah 105 orang (80,8%) dan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 25 orang (19,2%).

#### **D. Analisis Bivariat**

Analisis Bivariat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada atau tidak ada Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2019 berdasarkan hasil Nilai Kedokteran Tropis.

**Tabel V.D.1 Distribusi Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hasil Belajar  
(Nilai Kedokteran Tropis) Mahasiswa Angkatan 2019**

| Variabel              | Nilai Kedokteran tropis |               | Total          | P Value |
|-----------------------|-------------------------|---------------|----------------|---------|
|                       | Tidak Lulus             | Lulus         |                |         |
| <b>Kualitas Tidur</b> |                         |               |                |         |
| Buruk                 | 28<br>(21,5%)           | 93<br>(71,6%) | 121<br>(93,1%) | 0,950   |
| Baik                  | 2<br>(1,5%)             | 7<br>(5,4%)   | 9<br>(6,9%)    |         |
| <b>Total</b>          | 30<br>(23%)             | 100<br>(77%)  | 130<br>(100%)  |         |

Pada Tabel V.D.4 dapat di lihat bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang baik dan nilai yang lulus yaitu sebanyak 7 responden (5,4%) dan yang tidak lulus yaitu sebanyak 2 orang (1,5%), dan yang memiliki kualitas tidur buruk dan nilai yang lulus sebanyak 93 orang (71,6%) dan nilai yang tidak lulus sebanyak 28 orang (21,5%). Berdasarkan hasil uji yang di gunakan pada variabel ini adalah uji chi square dan memperlihatkan bahwa p- value 0,950 yang artinya tidak terdapat Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar (Nilai kedokteran tropis) Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

## BAB VI

### PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Melibatkan 130 responden, pada Tabel V.C.3 disajikan gambaran karakteristik jenis kelamin. Pada Tabel V.C.3, terlihat bahwa pada penelitian ini jenis kelamin perempuan terbanyak, 105 orang (80,8%). Mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit daripada yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (19,2%). Pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar jumlah mahasiswa perempuan lebih dominan.

Berdasarkan tabel V.C.1 menunjukkan Responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 orang (6,9%) dan yang kualitas tidur buruk sebanyak 121 orang (93,1%). Hal ini menggambarkan bahwa Mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2019 sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk, kualitas tidur yang buruk ini dimungkinkan karena mahasiswa angkatan 2019 sulit memulai tidur malamnya, lama tidur malam yang sedikit, efisiensi tidur yang kurang baik, memiliki gangguan saat tidur malam, dan sering terganggunya aktifitas di siang hari oleh berbagai hal. Daftar pertanyaan PSQI untuk menentukan kualitas tidur seseorang merujuk pada 7 komponen terkait tidur yaitu kualitas tidur secara subyektif, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi di siang hari. Setelah dikalkulasikan ke 7 komponen tersebut apabila nilai  $\leq 5$  maka kualitas tidur baik sedangkan nilai  $> 5$  maka kualitas tidur buruk.



Berdasarkan hasil penelitian pada tabel V.C.2 di dapatkan mahasiswa yang memiliki nilai lulus sebanyak 100 orang (77%) dan yang tidak lulus sebanyak 30 orang (23%). Angka tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar Mahasiswa yang memiliki nilai kedokteran tropis di nyatakan lulus. Penilaian dalam hasil ujian kedokteran tropis merupakan hasil pengukuran dalam proses belajar yang berwujud huruf (A,B,C, dan E) ataupun penghayatan yang merupakan tingkat penguasaan materi pada blok kedokteran tropis bagi para mahasiswa angkatan 2019 yang menunjukkan sampai di mana tingkat kemampuan mahasiswa dalam penguasaan materi dan pencapaian tujuan kurikulum.

Pada Tabel V.D.4 diperoleh data bahwa bahwa responden yang memiliki kualitas tidur yang baik dan nilai yang lulus yaitu sebanyak 7 responden (5,4%) dan yang tidak lulus yaitu sebanyak 2 orang (1,5%), dan yang memiliki kualitas tidur buruk dan nilai yang lulus sebanyak 93 orang (71,6%) dan nilai yang tidak lulus sebanyak 28 orang (21,5%).

Dari penelitian ini di dapat dilihat dari hasil uji statistik di dapatkan p-value = 0,950, artinya p-value >0,05, dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat Hubungan bermakna antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar (Nilai kedokteran tropis) pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar

Untuk diketahui, Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor antara lain: Penyakit seseorang seperti diabetes. Orang yang tidak menjaga kondisi DM

sering menderita kondisi sindrom kaki gelisah yang menyebabkan gangguan tidur atau insomnia. Pada penyakit diabetes melitus (DM) pula terdapat manifestasi berupa hilangnya toleransi karbohidrat sehingga timbulah gejala polidipsia (timbul rasa haus), poliuri (peningkatan pengeluaran urin), polifagia (peningkatan rasa lapar), dan keringat malam hari. Gejala klinis tersebut dapat mengganggu tidurnya sehingga berdampak pada meningkatnya frekuensi terbangun, sulit tertidur kembali, ketidakpuasan tidur yang akhirnya mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Selain itu penyakit kejiwaan seperti insomnia dan depresi juga menyebabkan gangguan tidur. Adanya ketidakseimbangan neurotransmitter dan hipotalamus pituitary adrenal (HPA) sehingga dikaitkan dengan penurunan lobus frontal yang menyebabkan terganggunya tidur, karena transisi tidur sampai tidur NREM dikaitkan dengan lobus frontal.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa yaitu penggunaan Kafein. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa ada sekitar 75-98% dari remaja yang mengkonsumsi setidaknya satu minuman berkafein sehari, serta 31% melaporkan lebih dari dua minuman per hari. Bila diperhatikan minuman yang biasa dikonsumsi mahasiswa di Indonesia, pagi hari secara otomatis mereka memesan berbagai minuman penambah energi dan soda berkafein. Ini artinya banyak anak muda di Indonesia mengalami masalah kesulitan tidur dan kualitas pola tidur yang kurang baik.<sup>28</sup> Remaja usia sekolah, antara 12-21 tahun, baik laki-laki maupun perempuan menggunakan kafein untuk meningkatkan semangat mengerjakan tugas dan



untuk mengusir kantuk pada jam-jam sekolah. Konsumsi kafein terbukti berdampak negatif pada pola tidur dan mengakibatkan rasa kantuk pada siang hari. Konsumsi kafein menyebabkan durasi tidur yang lebih pendek, jam bangun yang lebih siang dan meningkatkan kebutuhan akan tidur siang pada remaja<sup>28</sup>

Mekanisme Kafein dalam mengganggu kualitas tidur adalah kafein sebagai antagonis kompetitif reseptor adenosin di otak dan mempercepat tindakan otak agar tetap waspada dengan bekerja sebagai stimulan sistem saraf pusat. Jika adenosin terikat di reseptor sel saraf akan menurunkan aktivitas sel saraf. Akibat kemiripan struktur molekul kafein dengan struktur adenosin maka kafein akan terikat pada reseptor tersebut dengan menghalang adenosin untuk berfungsi dan meningkatkan aktivitas sel saraf. Dampaknya aktivitas otak meningkat. Ketika seseorang membutuhkan tidur, adenosin mengirimkan sinyal kelelahan pada reseptor sel tubuh yang hasil dalam peningkatan dorongan untuk tidur. Kafein mengikat reseptor sel di otak dan mencegah penerimaan sinyal kelelahan yang diproduksi oleh adenosin, untuk menjaga individu tetap terjaga dan waspada. Penggunaan kafein mengganggu pola tidur dan dengan penggunaan jangka panjang dapat menyebabkan kurangnya kualitas tidur dan efek kesehatan jangka panjang yang merugikan.<sup>29</sup> Sehingga, kualitas tidur mahasiswa buruk belum dapat dikatakan dapat meningkatkan nilai prestasi belajar mahasiswa dengan anggapan kualitas tidur yang buruk dikarenakan mahasiswa belajar pada malam hari.



Sedangkan Hasil Belajar bukan hanya di pengaruhi oleh kualitas tidur tetapi di pengaruhi pula oleh beberapa faktor yang lebih berkontribusi seperti faktor internal yang terdiri dari faktor jasmani yaitu faktor fisiologis dari individu seseorang, kelelahan/kejenuhan dalam belajar dan psikologi serta faktor Eksternal yang terdiri dari faktor keluarga, tempat menimba ilmu, faktor masyarakat dan lingkungan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Sarfriyanda et al. didapatkan 82,2% responden yang memiliki kualitas tidur buruk namun mempunyai prestasi belajar yg baik.<sup>30</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Aminuddin juga menyatakan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar.<sup>31</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini juga mendapatkan hasil yang sama, yaitu tidak ada hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar siswa.<sup>32</sup>

Penelitian yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran, Universitas King Abdulaziz (KAU), Jeddah, menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kurang tidur, dan kualitas tidur yang buruk, adalah hal yang umum di antara mahasiswa kedokteran, tingkat tinggi stres dan tekanan mempertahankan indeks prestasi rata-rata dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka<sup>33</sup> Juga, kinerja akademik dan stres berhubungan dengan gejala insomnia<sup>34</sup> Mahasiswa di fakultas kedokteran mengalami kesulitan tidur karena sering terbangun untuk menyelesaikan tugas mandiri atau kelompok untuk perkuliahan maupun tugas tutorial. Banyak kewajiban yang harus dikerjakan atau tugas lain yang bisa menjadi beban pikiran yang dapat menimbulkan kecemasan

seseorang. Ansietas akan mensekresikan katekolamin sehingga kadar norepinefrin bertambah yang distimulasi oleh preganglionik saraf simpatis. Perubahan kadar hormon ini mengakibatkan berkurangnya waktu tidur stadium IV NREM (Non Rapid Eye Movement) serta perubahan periode tidur lain menyebabkan kualitas tidur terganggu.<sup>35</sup>

Pada usia antara 20 - 23 tahun termasuk masa remaja akhir dalam kategori umur menurut Depkes RI (2009), mempunyai irama sirkadian tubuh akan berubah-ubah. Irama sirkadian seseorang yang baik akan sanggup untuk terjaga di pagi hari, tidur secukupnya di malam hari, dan cepat menyesuaikan diri dengan pola tidur dan istirahat sesuai kebutuhan. Dalam kondisi normal fungsi irama sirkadian mengatur siklus biologi irama tidur dan bangun, sepertiga waktu untuk tidur dan dua pertiga untuk bangun/kegiatan dan tubuh akan segera menyesuaikan diri waktu tidur dengan kegiatan yang dilaksanakan setiap hari. Durasi tidur yang sering berubah disebabkan oleh kegiatan dan banyaknya tugas sebagai mahasiswa. Waktu tidur yang terbatas dan berubah-ubah di usia remaja akhir tidak begitu mempengaruhi mental dan kapasitas dalam berkonsentrasi.<sup>36,37</sup>

Kualitas tidur pada usia remaja akhir bukan hal utama yang berperan mempengaruhi prestasi belajar untuk mahasiswa. Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran (kurikulum, cara penyampaian topik pembelajaran dan relasi dengan pengajar), manajemen terhadap stress pribadi dan keterampilan hubungan sosial.<sup>28</sup> Aspek lain mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa adalah kepandaian, minat, bakat, lingkungan tempat



tinggal, pergaulan sesama teman, suasana dan relasi mahasiswa terhadap keluarga.<sup>34</sup> Prestasi belajar mahasiswa juga dipengaruhi oleh metode mengajar kurikulum, antusias belajar mahasiswa, dan lingkungan kampus.<sup>38</sup>

Salah satu bentuk ibadah adalah tekun menuntut ilmu. Islam akan meninggikan derajat orang-orang yang berilmu. Begitu pentingnya ilmu dalam Islam hingga diperintahkan melalui Al-Qur'an maupun hadis. Dalam satu hadis riwayat Ibnu Majah, menuntut ilmu hukumnya ada yang mengatakan fardhu ain dan fardhu kifayah. Fardhu ain adalah wajib hukumnya bagi setiap muslim untuk mengerjakannya. Sedangkan fardhu kifayah apabila salah satu sudah mengerjakan maka gugur kewajibannya bagi yang lain. Kunci keberhasilan adalah dengan ilmu. Telah dijelaskan dalam Al-Qur'an menyebutkan keutamaan menuntut ilmu pengetahuan, salah satunya pada Q.S. Ali Imran ayat 18, Allah SWT berfirman:

شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ  
قَابِمْ بِالْقِسْطِ ۗ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ

Terjemahnya:

“Allah menyatakan bahwa tidak ada tuhan selain Dia; (demikian pula) para malaikat dan orang-orang yang berilmu mereka menegakkan keadilan, tidak ada tuhan selain Dia, Yang Maha perkasa, Maha bijaksana”. (Q.S Ali- Imran :18).

Penelitian yang dilakukan oleh Daruyani (2013) bahwa jalur masuk, pilihan jurusan, tempat tinggal, metode belajar, hubungan mahasiswa dengan



teman, hubungan mahasiswa dengan keluarga serta motivasi belajar sangat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa.<sup>38</sup> Selain faktor motivasi dan metode belajar, kesiapan belajar mahasiswa, kemandirian dan lingkungan belajar juga sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa.<sup>39</sup>

Dalam hal ini mungkin metode belajar dan lingkungan belajar yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa walaupun kebanyakan mahasiswa di PSIK UR memiliki kualitas tidur dan kuantitas tidur yang buruk. Namun hal ini perlu diteliti lebih lanjut bagaimanakah pengaruh lingkungan belajar dan metode belajar yang ada di PSIK UR terhadap prestasi belajar mahasiswa.

#### **A. Keterbatasan Penelitian**

Rancangan yang di pakai dalam penelitian ini bersifat Cross sectional (potong lintang), dimana rancangan ini mempunyai kelemahan yaitu pengambilan data variabel independen dan dependen dilakukan pada satu waktu sehingga data yang di dapat bisa jadi akan berbeda jika di ambil pada waktu yang lain tergantung pada kondisi responden saat penelitian.

Instrumen yang di pakai dalam penelitian ini berupa kuisioner. Kelemahan kuisioner, karena sudah di sediakan alternatif jawabannya(bersifat tertutup) sehingga jawaban yang di berikan responden terpaku pada jawaban yang sudah ada dan tidak bisa mengembangkan jawaban yang lebih luas dan lengkap.

Instrumen untuk penelitian kualitas tidur menggunakan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Indeks(PSQI) yang telah di uji dan merupakan kuisioner resmi untuk penilaian kualitas tidur. Namun kuisioner ini hanya menilai tidur dari 7 aspek yaitu : kualitas tidur subyektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat- obat tidur dan terganggunya aktifitas di siang hari. Jika instrument dapat menilai lebih banyak lagi mungkin akan di dapatkan hasil berbeda dalam penelitian ini.



## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari hasil yang di peroleh, peneliti menyimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2019 memiliki prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi di bandingkan kualitas tidur baik.
2. Pencapaian Hasil Belajar (Nilai kedokteran tropis) responden yang memiliki nilai lulus lebih banyak di bandingkan responden yang memiliki nilai tidak lulus.
3. Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan Prestasi Belajar (nilai kedokteran tropis) Mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.



## B. Saran

Dari hasil responden, peneliti menyarankan beberapa hal, yaitu :

1. Untuk institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan evaluasi terhadap hasil belajar/nilai mahasiswa serta di harapkan dapat di jadikan sebagai dasar untuk mengembangkan metode pembelajaran dan evaluasi hasil belajar untuk memajukan kualitas pendidikan.
2. Peneliti lain juga dapat meneliti maupun mengembangkan penelitian tentang prestasi dari setiap blok yang sudah di lewati. Peneliti menyarankan untuk mencari variabel-variabel lain juga yang di duga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel nilai pembelajaran kedokteran lainnya, contohnya hubungan lingkungan, gaya belajar, indeks prestasi kumulatif dari beberapa blok pembelajaran dan faktor-faktor yang berpengaruh dengan nilai pembelajaran kedokteran. Dalam proses penelitian, peneliti harus memerhatikan hal-hal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian atau faktor perancu dalam penelitian sehingga hasil penelitian yang di lakukan dapat akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Purnama, Pande Putu. Hubungan Tingkatan Kecemasan dan Gangguan Pola tidur pada Pasien Pertama Kali Dirawat Inap di Ruang Perawatan Umum Rumah Sakit PUSAT Angkatan Darat Gatot Subroto Jakarta. Jakarta. 2009.
2. John W.santrock. "Educational Psychology Buku 2".Jakarta: Salemba Humanika; 2009.
3. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. "Hubungan Kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas". J Kes Andalas; 2016.
4. Susanto H. Meningkatkan Konsentrasi Siswa melalui Optimalisasi modalitas belajar siswa. Diunduh 06 agustus 2017 (<http://www.bnkpenabur.or.id>)
5. Eliasson AH, Lettieri CJ. "Early to bed, aerly to rise sleep habits and academic performance in college students". Sleep Breath ; 2010.
6. Frank E, Carrera JS, Elon L, Hertzbergh VS. "Basic dermographics,health practices and health status of US medical students".AM J Prev Med; 2013.
7. Olani. A. "Predicting First Year University Student Academic Succes". Electronical Journal of Research in Educational Psychology; 2009.
8. Lim, L.Y. "The Cultural Attributes Of Malays and Malaysian Chinese"; 1999. Diakses 05 agustus 2017(<http://mgv.mim.edu.my/MMR/981210.Htm>)
9. Drs.Tohirin,Ms.M.Pd. "Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam". Jakarta: PT Raja Bravindo Persada; 2012.
10. Agoes Dariyo. "Dasar-Dasar Pedagogi Modern". Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media; 2013.
11. Dr. Nyayu Khadijah,S.Ag,M.Si."Psikologi pendidikan". Jakarta: Raja Gravindo Persada; 2014; 101-102.
12. Agoes Dariyo. "Dasar-Dasar Pedagogi Modern" .Jakarta: PT Indeks Permata Puri Media; 2013; 90-9.
13. Suzanne M, Steven G. Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. <http://emedicine.medline.com>.
14. Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1.EGC. Jakarta
15. Potter, Perry. 2010. Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
16. Atmadja W.B. 2010. Fisiologi Tidur. Bag;ISMF. Bedah Saraf Fakultas Kedokteran Unpad/RS. Hasan Sadikin Bandung.
17. Lumbantobing, S.M. 2010. Gangguan Tidur. Badan Penerbit FKUI. Jakarta



18. Sherwood, L. 2012. Fisiologi Manusia dari Sel Ke Sistem. Ed.6. EGC. Jakarta
19. Guyton, A.C., Hall, J.E. 1997. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Ed.9. EGC. Jakarta
20. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry. 11<sup>th</sup>ed. Philadelphia: Lippocott Wolters Kluwers;2015
21. Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1 EGC. Jakarta
22. Safringga & Herpandika. 2018. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. *Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 4(2) : 235-247
23. Curcio, G., Tempesta D., Scarlanta S, Marzano C., Moroni F., Rossini P., Ferrara, M., Gennaro, L. D. 2012. Validity of The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).
24. Arifin, Z. 2020. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650-660.
25. Tatman,J. "Circadian Rhythm Disorders"; 2011. Diakses 05 agustus 2017 (<http://www.drattman.com/circadian-rhythm.asp>)
26. Natasya HZ. "Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Blok Emergency Medicine Mahasiswa Angkatan 2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung". Skripsi. Fakultas kedokteran universitas lampung. Bandar lampun, 2013; 19-24.
27. Marpaung, P. P. (2013). Gambaran lama tidur dengan prestasi belajar siswa. *Scholarly article*, 545-549.
28. Prasadja, A.2009. Ayo bangun dengan bugar karena tidur yang benar. Jakarta: Penerbit Hikmah. Genzel, L., et al. (2013) Sleep timing is more important than sleep lenght or quality for medical school performance. *Chronobiology International*, 1-6.
29. Snel Jan & Lorist, M. 2011, ' Effects of caffeine on sleep and cognition', *Progress in Brain Research*, vol. 190, no. 1, pp. 105-117.
30. Sarfrisnel J, Karim D, & Dewi PA. 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Universitas Riau*. 2(2) : 1178-1185
31. Aminuddin M. 2018. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. 1(1) : 65: 51-71.
32. Aini N. 2011. Hubungan pola tidur dengan prestasi belajar pada siswa SMA



Dharma Pancasila Medan. Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara; Medan.; 23.

33. Alsaggaf A, Wali, O, Merdad R, & Merdad A. 2016. Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years: Relationship with stress and academic performance. *Saudi Medical Journal*, 37(2), 173–182R.
34. Ambarwati R. 2017. Tidur, irama sirkadian dan metabolisme tubuh. *Jurnal keperawatan*, 10(1):42-46
35. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1):243-249
36. Bahammam AS, Al-Khairi OK, & Al-Taweel AA. 2005. Sleep habits and patterns among medical students. *Neurosciences*, 10(2): 159-162
37. Laposky AD, Bass J, Kohsaka A, Fred W. 2008. Sleep and circadian rhythms: Key components in the regulation of energy metabolism. *FEBS Letters* 582 142–151.
38. Saputri, D. (2013). Pengaruh kesiapan, kemandirian dan lingkungan belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan. Scholarly article.
39. Daruyani, S. (2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa fsm Universitas Diponegoro semester pertama dengan metode regresi logistik biner. Scholarly article.

## LAMPIRAN

### 1. Analisis Univariat

#### Frequencies

Statistics

|   |         | Responden | Genis Kelamin | Kualitas Tidur | Hasil Belajar |
|---|---------|-----------|---------------|----------------|---------------|
| N | Valid   | 130       | 130           | 130            | 130           |
|   | Missing | 36        | 36            | 36             | 36            |

#### Frequency Table

Responden

|       |   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|---|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | 1 | 1         | .6      | .8            | .8                 |
|       | 2 | 1         | .6      | .8            | 1.5                |
|       | 3 | 1         | .6      | .8            | 2.3                |
|       | 4 | 1         | .6      | .8            | 3.1                |
|       | 5 | 1         | .6      | .8            | 3.8                |
|       | 6 | 1         | .6      | .8            | 4.6                |
|       | 7 | 1         | .6      | .8            | 5.4                |

|    |   |    |    |      |
|----|---|----|----|------|
| 8  | 1 | .6 | .8 | 6.2  |
| 9  | 1 | .6 | .8 | 6.9  |
| 10 | 1 | .6 | .8 | 7.7  |
| 11 | 1 | .6 | .8 | 8.5  |
| 12 | 1 | .6 | .8 | 9.2  |
| 13 | 1 | .6 | .8 | 10.0 |
| 14 | 1 | .6 | .8 | 10.8 |
| 15 | 1 | .6 | .8 | 11.5 |
| 16 | 1 | .6 | .8 | 12.3 |
| 17 | 1 | .6 | .8 | 13.1 |
| 18 | 1 | .6 | .8 | 13.8 |
| 19 | 1 | .6 | .8 | 14.6 |
| 20 | 1 | .6 | .8 | 15.4 |
| 21 | 1 | .6 | .8 | 16.2 |
| 22 | 1 | .6 | .8 | 16.9 |
| 23 | 1 | .6 | .8 | 17.7 |
| 24 | 1 | .6 | .8 | 18.5 |
| 25 | 1 | .6 | .8 | 19.2 |
| 26 | 1 | .6 | .8 | 20.0 |
| 27 | 1 | .6 | .8 | 20.8 |
| 28 | 1 | .6 | .8 | 21.5 |
| 29 | 1 | .6 | .8 | 22.3 |
| 30 | 1 | .6 | .8 | 23.1 |



|    |   |    |    |      |
|----|---|----|----|------|
| 31 | 1 | .6 | .8 | 23.8 |
| 32 | 1 | .6 | .8 | 24.6 |
| 33 | 1 | .6 | .8 | 25.4 |
| 34 | 1 | .6 | .8 | 26.2 |
| 35 | 1 | .6 | .8 | 26.9 |
| 36 | 1 | .6 | .8 | 27.7 |
| 37 | 1 | .6 | .8 | 28.5 |
| 38 | 1 | .6 | .8 | 29.2 |
| 39 | 1 | .6 | .8 | 30.0 |
| 40 | 1 | .6 | .8 | 30.8 |
| 41 | 1 | .6 | .8 | 31.5 |
| 42 | 1 | .6 | .8 | 32.3 |
| 43 | 1 | .6 | .8 | 33.1 |
| 44 | 1 | .6 | .8 | 33.8 |
| 45 | 1 | .6 | .8 | 34.6 |
| 46 | 1 | .6 | .8 | 35.4 |
| 47 | 1 | .6 | .8 | 36.2 |
| 48 | 1 | .6 | .8 | 36.9 |
| 49 | 1 | .6 | .8 | 37.7 |
| 50 | 1 | .6 | .8 | 38.5 |
| 51 | 1 | .6 | .8 | 39.2 |
| 52 | 1 | .6 | .8 | 40.0 |
| 53 | 1 | .6 | .8 | 40.8 |

|    |   |    |    |      |
|----|---|----|----|------|
| 54 | 1 | .6 | .8 | 41.5 |
| 55 | 1 | .6 | .8 | 42.3 |
| 56 | 1 | .6 | .8 | 43.1 |
| 57 | 1 | .6 | .8 | 43.8 |
| 58 | 1 | .6 | .8 | 44.6 |
| 59 | 1 | .6 | .8 | 45.4 |
| 60 | 1 | .6 | .8 | 46.2 |
| 61 | 1 | .6 | .8 | 46.9 |
| 62 | 1 | .6 | .8 | 47.7 |
| 63 | 1 | .6 | .8 | 48.5 |
| 64 | 1 | .6 | .8 | 49.2 |
| 65 | 1 | .6 | .8 | 50.0 |
| 66 | 1 | .6 | .8 | 50.8 |
| 67 | 1 | .6 | .8 | 51.5 |
| 68 | 1 | .6 | .8 | 52.3 |
| 69 | 1 | .6 | .8 | 53.1 |
| 70 | 1 | .6 | .8 | 53.8 |
| 71 | 1 | .6 | .8 | 54.6 |
| 72 | 1 | .6 | .8 | 55.4 |
| 73 | 1 | .6 | .8 | 56.2 |
| 74 | 1 | .6 | .8 | 56.9 |
| 75 | 1 | .6 | .8 | 57.7 |
| 76 | 1 | .6 | .8 | 58.5 |

|    |   |    |    |      |
|----|---|----|----|------|
| 77 | 1 | .6 | .8 | 59.2 |
| 78 | 1 | .6 | .8 | 60.0 |
| 79 | 1 | .6 | .8 | 60.8 |
| 80 | 1 | .6 | .8 | 61.5 |
| 81 | 1 | .6 | .8 | 62.3 |
| 82 | 1 | .6 | .8 | 63.1 |
| 83 | 1 | .6 | .8 | 63.8 |
| 84 | 1 | .6 | .8 | 64.6 |
| 85 | 1 | .6 | .8 | 65.4 |
| 86 | 1 | .6 | .8 | 66.2 |
| 87 | 1 | .6 | .8 | 66.9 |
| 88 | 1 | .6 | .8 | 67.7 |
| 89 | 1 | .6 | .8 | 68.5 |
| 90 | 1 | .6 | .8 | 69.2 |
| 91 | 1 | .6 | .8 | 70.0 |
| 92 | 1 | .6 | .8 | 70.8 |
| 93 | 1 | .6 | .8 | 71.5 |
| 94 | 1 | .6 | .8 | 72.3 |
| 95 | 1 | .6 | .8 | 73.1 |
| 96 | 1 | .6 | .8 | 73.8 |
| 97 | 1 | .6 | .8 | 74.6 |
| 98 | 1 | .6 | .8 | 75.4 |
| 99 | 1 | .6 | .8 | 76.2 |



|     |   |    |    |      |
|-----|---|----|----|------|
| 100 | 1 | .6 | .8 | 76.9 |
| 101 | 1 | .6 | .8 | 77.7 |
| 102 | 1 | .6 | .8 | 78.5 |
| 103 | 1 | .6 | .8 | 79.2 |
| 104 | 1 | .6 | .8 | 80.0 |
| 105 | 1 | .6 | .8 | 80.8 |
| 106 | 1 | .6 | .8 | 81.5 |
| 107 | 1 | .6 | .8 | 82.3 |
| 108 | 1 | .6 | .8 | 83.1 |
| 109 | 1 | .6 | .8 | 83.8 |
| 110 | 1 | .6 | .8 | 84.6 |
| 111 | 1 | .6 | .8 | 85.4 |
| 112 | 1 | .6 | .8 | 86.2 |
| 113 | 1 | .6 | .8 | 86.9 |
| 114 | 1 | .6 | .8 | 87.7 |
| 115 | 1 | .6 | .8 | 88.5 |
| 116 | 1 | .6 | .8 | 89.2 |
| 117 | 1 | .6 | .8 | 90.0 |
| 118 | 1 | .6 | .8 | 90.8 |
| 119 | 1 | .6 | .8 | 91.5 |
| 120 | 1 | .6 | .8 | 92.3 |
| 121 | 1 | .6 | .8 | 93.1 |
| 122 | 1 | .6 | .8 | 93.8 |

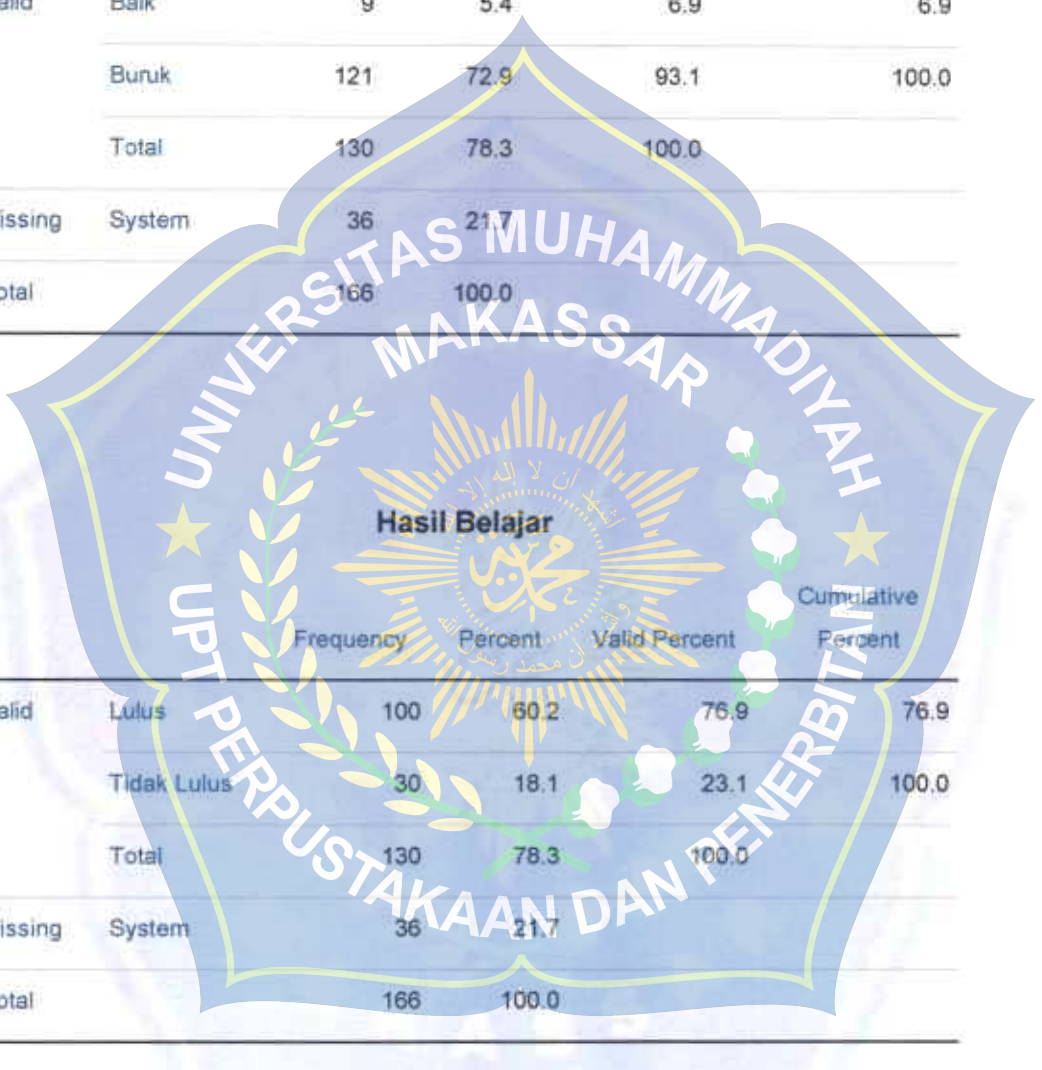
|                |     |       |       |       |
|----------------|-----|-------|-------|-------|
| 123            | 1   | .6    | .8    | 94.6  |
| 124            | 1   | .6    | .8    | 95.4  |
| 125            | 1   | .6    | .8    | 96.2  |
| 126            | 1   | .6    | .8    | 96.9  |
| 127            | 1   | .6    | .8    | 97.7  |
| 128            | 1   | .6    | .8    | 98.5  |
| 129            | 1   | .6    | .8    | 99.2  |
| 130            | 1   | .6    | .8    | 100.0 |
| Total          | 130 | 78.3  | 100.0 |       |
| Missing System | 36  | 21.7  |       |       |
| Total          | 166 | 100.0 |       |       |

**Jenis Kelamin**

|         |           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-----------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Laki-laki | 25        | 15.1    | 19.2          | 19.2               |
|         | Perempuan | 105       | 63.3    | 80.8          | 100.0              |
|         | Total     | 130       | 78.3    | 100.0         |                    |
| Missing | System    | 36        | 21.7    |               |                    |
| Total   |           | 166       | 100.0   |               |                    |

### Kualitas Tidur

|         |        | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Baik   | 9         | 5.4     | 6.9           | 6.9                |
|         | Buruk  | 121       | 72.9    | 93.1          | 100.0              |
|         | Total  | 130       | 78.3    | 100.0         |                    |
| Missing | System | 36        | 21.7    |               |                    |
| Total   |        | 166       | 100.0   |               |                    |



|         |             | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|---------|-------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid   | Lulus       | 100       | 60.2    | 76.9          | 76.9               |
|         | Tidak Lulus | 30        | 18.1    | 23.1          | 100.0              |
|         | Total       | 130       | 78.3    | 100.0         |                    |
| Missing | System      | 36        | 21.7    |               |                    |
| Total   |             | 166       | 100.0   |               |                    |



## 2. Analisis Bivariat

### Crosstabs

**Case Processing Summary**

|                                | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|--------------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                                | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| Kualitas Tidur * Hasil Belajar | 130   | 78.3%   | 36      | 21.7%   | 166   | 100.0%  |

**Kualitas Tidur \* Hasil Belajar Crosstabulation**

|                |       | Hasil Belajar |             | Total |
|----------------|-------|---------------|-------------|-------|
|                |       | Lulus         | Tidak Lulus |       |
| Kualitas Tidur | Baik  | 7             | 2           | 9     |
|                | Buruk | 93            | 28          | 121   |
| Total          |       | 100           | 30          | 130   |

### Chi-Square Tests

|                                    | Value             | df | Asymptotic<br>Significance (2-<br>sided) | Exact Sig. (2-<br>sided) | Exact Sig. (1-<br>sided) |
|------------------------------------|-------------------|----|------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Pearson Chi-Square                 | .004 <sup>a</sup> | 1  | .950                                     |                          |                          |
| Continuity Correction <sup>b</sup> | .000              | 1  | 1.000                                    |                          |                          |
| Likelihood Ratio                   | .004              | 1  | .949                                     |                          |                          |
| Fisher's Exact Test                |                   |    |                                          | 1.000                    | .656                     |
| Linear-by-Linear Association       | .004              | 1  | .950                                     |                          |                          |
| N of Valid Cases                   | 130               |    |                                          |                          |                          |

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.08.

b. Computed only for a 2x2 table

### 3. Kuesioner

#### KUESIONER KUALITAS TIDUR (PSQI)

Pittsburgh Sleep Quality Indeks

Pertanyaan berikut berkaitan dengan kebiasaan tidur anda selama satu bulan terakhir. Jawaban anda akan menggambarkan apa yang terjadi dalam sebagian besar malam dan hari sebulan terakhir. Mohon menjawab seluruh pertanyaan.

Selama satu bulan terakhir,

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

| 5. | Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda? | Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0) | 1x seminggu (1) | 2x seminggu (2) | ≥ 3x seminggu (3) |
|----|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|-----------------|-------------------|
| a. | Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring               |                                         |                 |                 |                   |
| b. | Terbangun ditengah malam atau dini hari                            |                                         |                 |                 |                   |
| c. | Terbangun untuk ke kamar mandi                                     |                                         |                 |                 |                   |
| d. | Sulit bernafas dengan baik                                         |                                         |                 |                 |                   |
| e. | Batuk atau mengorok                                                |                                         |                 |                 |                   |
| f. | Kedinginan di malam hari                                           |                                         |                 |                 |                   |



|    |                                                                                                                 |                 |                |                 |                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------|-----------------|------------------|
| g. | Kepanasan di malam hari                                                                                         |                 |                |                 |                  |
| h. | Mimpi buruk                                                                                                     |                 |                |                 |                  |
| i. | Terasa nyeri ( memiliki luka)                                                                                   |                 |                |                 |                  |
| j. | Alasan lain.....                                                                                                |                 |                |                 |                  |
| 6. | Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur                                            |                 |                |                 |                  |
| 7. | Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari                |                 |                |                 |                  |
| 8. | Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan anda selesaikan permasalahan tersebut? |                 |                |                 |                  |
|    |                                                                                                                 | Sangat Baik (0) | Cukup Baik (1) | Cukup buruk (2) | Sangat Buruk (3) |
| 9. | Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?                                              |                 |                |                 |                  |



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR  
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Gedung Korpri - Jl. Sultan Alauddin No. 259 Makassar 90222 Telp. (0411) 865 5881 Fax. (0411) 865 5882

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,  
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama: Muhammad Fikri Harkal

Nim: 105421101918

Program Studi: Kedokteran

Dengan nilai:

| No | Bab   | Nilai | Nilang Baku |
|----|-------|-------|-------------|
| 1  | Bab 1 | 10%   | 10%         |
| 2  | Bab 2 | 25%   | 25%         |
| 3  | Bab 3 | 10%   | 10%         |
| 4  | Bab 4 | 10%   | 10%         |
| 5  | Bab 5 | 10%   | 10%         |
| 6  | Bab 6 | 10%   | 10%         |
| 7  | Bab 7 | 5%    | 5%          |

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang dilakukan oleh UPT Perpustakaan dan Penerbitan  
Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan  
seperlunya

Makassar, 15 Maret 2022

Mengetahui

Kepala UPT Perpustakaan dan Penerbitan

  
Nursinah S. Harun, M.P.  
NIM 964591

# BAB I Muhammad Fikri Haikal

105421101918

by Tahap Skripsi

**Submission date:** 15-Mar-2022 07:56AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1784470557

**File name:** BAB\_I\_skripsi.docx (26.07K)

**Word count:** 1026

**Character count:** 6926





9%

INTERNET SOURCES

8%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

1

Reni Fitria "Lama Permainan Game Online Terhadap Gangguan Pola Tidur Mahasiswa", Real in Nursing Journal, 2019

2%

2

digilib.unila.ac.id

2%

3

anzdoc.com

2%

4

Susi Erianti, Saputrina Lestari "The IMPLEMENTATION OF OSCE (OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION) METHODS STUDENT OF STIKES ANGTLAH PEKANBARU", Jurnal Keperawatan Abdurrah, 2021

2%

5

repositori.unsil.ac.id

2%

6

vdocuments site

2%

# BAB II Muhammad Fikri Haikal

105421101918

by Tahap Skripsi



Submission date: 15-Mar-2022 07:57AM (UTC+0700)

Submission ID: 1784470913

File name: BAB\_II\_skripsi.docx (76.81K)

Word count: 5036

Character count: 32386



24%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

1library.net

Internet Sources

3%

2

123dok.com

Internet Sources

3%

3

www.coursehero.com

Internet Sources

3%

4

Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya

Internet Sources

2%

5

id.123dok.com

Internet Sources

2%

6

Nunu Asri Wiyandari: "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1&D3 KEPERAWATAN ANGKATAN 2014 DI STIK IMMANUEL BANDUNG", Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, 2018

PUBLICATION

2%

7

repository.poltekkes-tjk.ac.id

Internet Sources

2%





# BAB III Muhammad Fikri Haikal

105421101918

by Tahap Skripsi



Submission date: 15 Mar 2022 07:52AM (UTC+0700)

Submission ID: 1784471164

File name: BAB\_III\_skripsi.docx (39.15K)

Word count: 400

Character count: 2458



9%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

1

www.slideshare.net

4%

2

repository.uob.edu

4%



# BAB IV Muhammad Fikri Haikal



by Tahap Skripsi

Submission date: 15-Mar-2022 07:58AM (UTC+0700)

Submission ID: 1784471928

File name: BAB\_IV\_skripsi.docx (121.75Ki)

Word count: 639

Character count: 4068





|                  |                  |              |                |
|------------------|------------------|--------------|----------------|
| 9%               | 9%               | 4%           | 5%             |
| SIMILARITY INDEX | INTERNET SOURCES | PUBLICATIONS | STUDENT PAPERS |

PRIMA-5-2018-1

|   |                                                                    |    |
|---|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | Submitted to Sriwijaya University<br>Student Paper                 | 2% |
| 2 | Submitted to Universitas Mercu Buana<br>Student Paper              | 2% |
| 3 | Submitted to Universitas Muhammadiyah<br>Makassar<br>Student Paper | 2% |
| 4 | repository.pustaka.unm.ac.id<br>Internet Site                      | 2% |
| 5 | ejournal.unm.ac.id<br>Internet Site                                | 2% |

Exclude quotes

Exclude bibliography

Exclude matches

# BAB V Muhammad Fikri Haikal

105421101918

by Tahap Skripsi



Submission date: 15 Mar 2022 07:59AM (UTC+0700)

Submission ID: 1784472193

File name: BAB\_V\_skripsi.docx (25.1K)

Word count: 537

Character count: 3255

Similarity Report



Watermark text: UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR, UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

| Rank | Source                                                                                                                                                                                                                                                        | Percentage |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1    | Submitted to Universitas Diponegoro                                                                                                                                                                                                                           | 2%         |
| 2    | docplayer.info                                                                                                                                                                                                                                                | 2%         |
| 3    | repo.poltekdesmedan.ac.id                                                                                                                                                                                                                                     | 2%         |
| 4    | karyalibrary.uniba.ac.id                                                                                                                                                                                                                                      | 2%         |
| 5    | Asmarani Asriyanti, Andi Uznul Ariyanti, Juriadi Padoo, Nona Indriyani. "Analisis Aktivitas Fisik dan Kerkums Makanan Cepat Saji sebagai Faktor Risiko terhadap Obesitas pada Siswa Siswi SMA Negeri 1 Kendari". Health Information : Jurnal Penelitian, 2018 | 2%         |

Exclude quotes

Exclude matches

Exclude bibliography



# BAB VI Muhammad Fikri Haikal



105421101918

by Tahap Skripsi

**Submission date:** 15-Mar-2022 07:59AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1784472560

**File name:** BAB\_VI\_skripsi.docx (21.9K)

**Word count:** 1674

**Character count:** 10826

## BAB VI Muhammad Fikri Haikal 105421101918

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

TURNITIN

9%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

2%

STUDENT PAPERS

1

123dok.com

Internet Source

3%

2

docobook.com

Internet Source

3%

3

repository.unnes.ac.id

Internet Source

2%

4

dspace.uns.ac.id

Internet Source

2%

Excluded references:

Excluded bibliography:

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
MAKASSAR  
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

# BAB VII Muhammad Fikri Haikal



Submission date: 15 Mar 2022 08:00AM (UTC+0700)

Submission ID: 1784472868

File name: BAB\_VII\_skripsi.docx (16.15K)

Word count: 217

Character count: 1453





5%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS



jurnal.upnyk.ac.id

5%



|    |                                   |    |
|----|-----------------------------------|----|
| 8  | repository.stikesdrsoebandi.ac.id | 2% |
| 9  | idoc.pub                          | 2% |
| 10 | aguspurnomosite.blogspot.com      | 2% |
| 11 | cvlinkintipratama.blogspot.com    | 2% |
| 12 | mayurikoolivspertiva.blogspot.com | 2% |
| 13 | mafiadoc.com                      | 2% |

Exclude sources:  
 exi.natureonline.com





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

Sekretariat : Lantai 3 Ruang Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat FKIK UNISMUH  
Jl. Sultan Alauddin No. 259 Tlp. 0411- 840 199, 866 972 Makassar, Sulawesi Selatan

**REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK**

Nomor : 142/UM.PKE/II/43/2022

Tanggal: 17 Februari 2022

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

|                                                         |                                                                                                                                                                                                                                          |                     |                 |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|
| No Protokol                                             | UM072102021                                                                                                                                                                                                                              | No Sponsor Protokol |                 |
| Peneliti Utama                                          | Muhammad Fikri Haikal                                                                                                                                                                                                                    | Sponsor             |                 |
| Judul Peneliti                                          | Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar                                                                                    |                     |                 |
| No Versi Protokol                                       | 1                                                                                                                                                                                                                                        | Tanggal Versi       | 11 Oktober 2021 |
| No Versi PSP                                            | 1                                                                                                                                                                                                                                        | Tanggal Versi       | 11 Oktober 2021 |
| Tempat Penelitian                                       | Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar                                                                                                                                                                 |                     |                 |
| Jenis Review                                            | <div><input checked="" type="checkbox"/> Exempted</div> <div><input type="checkbox"/> Expedited</div> <div><input type="checkbox"/> Fullboard</div> <div>Masa Berlaku<br/>17 Februari 2022<br/>Sampai Tanggal<br/>17 Februari 2023</div> |                     |                 |
| Ketua Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar      | Nama :<br>dr. Muh. Ihsan Kitta, M.Kes., Sp.OT(K)                                                                                                                                                                                         | Tanda tangan        |                 |
| Sekretaris Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar | Nama :<br>Juliani Ibrahim, M.Sc, Ph.D                                                                                                                                                                                                    | Tanda tangan        |                 |

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/ violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan





Nomor : 4721/05/A.6-II/IX/1443/2021  
Lamp : 1 (satu) rangkap Proposal  
Hal : Izin Penelitian

29 Safar 1443 H  
06 Oktober 2021 M

Kepada Yth,  
Saudara : **MUHAMMAD FIKRI HAIKAL**  
No. Stambuk : **105421101918**  
Fakultas/ Prodi : **FKIK/ Pend. Kedokteran**  
di -  
Tempat

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

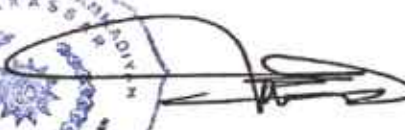
Berdasarkan surat Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Nomor: 411/05/C.3-II/IX/43/2021 Tanggal 06 Oktober 2021, menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di atas diberi izin untuk melakukan Penelitian di Universitas Muhammadiyah Makassar dan diharuskan menyerahkan satu rangkap hasil penelitiannya yang berjudul: **"Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar"**

Yang akan dilaksanakan dari tanggal 11 Oktober s/d 11 Desember

Demikian disampaikan kepada bapak atas perkenan dan persetujuan bapak diucapkan Jazaakumullahu khairan katsiraan.

اَللّٰهُمَّ عَلٰى كُلِّ مَرْكَبٍ وَرَحْمَةً لِّقَدْرِكَ

Ketua LP3M,

  
**Dr. H. Abubakar Idhan, MP.**  
NBM 101 7716

Tembusan yth;  
1. Rektor Unismuh  
2. Arsip