

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL UJIAN PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**



DISUSUN OLEH:

Yogasae Hamka

105421111421

PEMBIMBING:

dr. Ummu Kalzum Malik, M.Med.Ed, Sp.PA

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Makassar untuk Digunakan Ujian Proposal Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Kedokteran

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

2024/2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL UJIAN
MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUAHAMMADIYAH MAKASSAR

SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh:

YOGASAE HAMKA

105421111421

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

Makassar, 14 Februari 2025

Menyetujui Pembimbing



dr. Ummu Kalzum Malik, M. Med.Ed., Sp. PA

PANITIA SIDANG UJIAN

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

Skripsi dengan judul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL UJIAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR” telah diperiksa, disetujui serta dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar, pada:

Hari/Tanggal : Jum’at, 07 februari 2025

Waktu : 09.00

Tempat : Ruang Rapat Lantai 2 Gedung FK Unismuh

Ketua Tim Penguji



dr. Ummu Kalzum Malik, M. Med.Ed., Sp. PA

Anggota Tim Penguji

Anggota 1

Anggota 2



Dr. dr. Hj. Sitti Musafirah, Sp.
KK. FINSDV. FAADV



Ainun Jariah, S.Ag, M.A

**PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI
UJIAN SKRIPSI PENELITIAN**

DATA MAHASISWA:

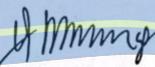
Nama Lengkap : Yogasae Hamka
Tempat, Tanggal Lahir : Liwa, 08 Oktober 2003
Tahun Masuk : 2021
Peminatan : Riset
Nama Pembimbing Akademik : dr. As'ari As'ad, Sp. KN-TM
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Ummu Kalzum Malik, M. Med.Ed.,
Sp. PA
Nama Pembimbing AIK : Ainun Jariah, S.Ag, M.A

JUDUL PENELITIAN

**“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL UJIAN
MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 14 Februari 2025
Mengesahkan,


Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D
Koordinator Skripsi Unismuh

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Yogasae Hamka
Tempat, Tanggal Lahir : Liwa, 08 Oktober 2003
Tahun Masuk : 2021
Peminatan : Riset
Nama Pembimbing Akademik : dr. As'ari As'ad, Sp. KN-TM
Nama Pembimbing Skripsi : dr. Ummu Kalzum Malik, M. Med.Ed.,
Sp. PA



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

“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL UJIAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”

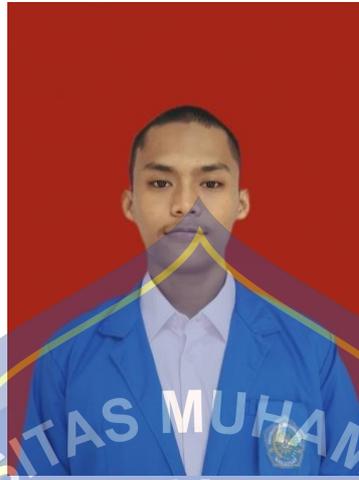
Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat sebenar-benarnya

Makassar, 14 Februari 2025

Yogasae Hamka
105421111421

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Yogasae Hamka
NIM : 105421111421
Tempat Tanggal Lahir : Liwa, 08 Oktober 2003
Agama : Islam
Nama Ayah : Dulhamid Henderi
Nama Ibu : Kasiyatun
No. Telpon : 085157718409
Email : saehamka12345@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK : (2008-2009)
2. SD Negeri 1 Way Mengaku : (2009-2015)
3. Mts Negeri 1 Lampung Barat : (2015-2018)
4. SMA Negeri 1 Liwa : (2018-2021)
5. Universitas Muhammadiyah Makassar : (2021-2025)

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

Skripsi, 07 February 2025

Yogasae Hamka¹, Ummu Kalzum Malik²

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2021/ email saehamka12345@med.unismuh.ac.id,

²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar,.

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL UJIAN PADA
MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
ABSTRAK**

Latar Belakang: Kualitas tidur yang baik sangat penting dalam mendukung performa akademik mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran yang memiliki beban belajar tinggi. Kurang tidur dapat mempengaruhi konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah, yang berdampak pada hasil ujian mahasiswa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan hasil ujian mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 100 mahasiswa yang dipilih secara purposive sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan hasil ujian mahasiswa diperoleh dari nilai MCQ CBT Biomedik 2. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square menggunakan SPSS 29.0. **Hasil Penelitian:** Sebanyak 60% mahasiswa memiliki kualitas tidur baik dan 40% memiliki kualitas tidur buruk. Mayoritas mahasiswa (77%) memperoleh hasil ujian dalam kategori cukup, 3% dalam kategori baik, dan 20% dalam kategori kurang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan hasil ujian mahasiswa ($p\text{-value} = 0,238$). **Kesimpulan:** Kualitas tidur yang baik tidak secara langsung berhubungan signifikan dengan hasil ujian mahasiswa. Faktor lain seperti metode belajar, stres, dan manajemen waktu mungkin lebih berperan dalam menentukan hasil akademik mahasiswa.

Kata Kunci: kualitas tidur, hasil ujian, mahasiswa kedokteran, PSQI, CBT.

**FACULTY OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES UNIVERSITY OF
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

Thesis, 07 February 2025

Yogasae Hamka¹, Ummu Kalzum Malik²

*¹Student of the Faculty of Medicine and Health Sciences, Muhammadiyah
University of Makassar, Class of 2021/ email*

*saehamka12345@med.unismuh.ac.id, ²Lecturer of the Faculty of Medicine and
Health Sciences, Muhammadiyah University of Makassar.*

**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND EXAM RESULTS OF
FIRST YEAR STUDENTS FACULTY OF MEDICINE MUHAMMADIYAH
UNIVERSITY OF MAKASSAR**

ABSTRACT

Background: Good sleep quality is very important in supporting students' academic performance, especially medical students who have a high study load. Lack of sleep can affect concentration, memory, and problem-solving abilities, which have an impact on exam results. **Objective:** This study aims to determine the relationship between sleep quality and exam results of first-year students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Makassar. **Research Methods:** This study uses a quantitative approach with a cross-sectional design. The research sample consisted of 100 students selected by purposive sampling. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while the test results were obtained from the MCQ CBT Biomedical-2 scores. Data analysis was performed using the Chi-Square test using SPSS 29.0. **Research Results:** As many as 60% of students had good sleep quality and 40% had poor sleep quality. The majority of students (77%) obtained exam results in the sufficient category, 3% in the good category, and 20% in the poor category. The results of the Chi-Square test showed no significant relationship between sleep quality and exam results (p -value = 0.238). **Conclusion:** Good sleep quality is not directly related to students' exam results. Other factors such as learning methods, stress, and time management may play a greater role in determining students' academic outcomes.

Keywords: sleep quality, exam results, medical students, PSQI, CBT.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul penelitian “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Ujian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”. Penulisan proposal ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada dirinya sendiri yang telah berjuang dan selalu bertahan dengan sebaik mungkin hingga akhir untuk menyelesaikan skripsi ini, penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada orang tua ayahanda tercinta Dulhamid henderi dan Ibunda tercinta Kasiyatun yang senantiasa sabar dan selalu mendoakan segala langkah penulis disertai dengan motivasi dan ucapan semangat yang tiada henti disepanjang jalan yang dilalui sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran 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 penulisan skripsi ini dengan baik.

2. dr. Ummu Kalzum Malik, M.Med.Ed, Sp.PA selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai dengan baik dan benar
3. Dr. dr. Hj. Sitti Musafirah, Sp. KK., FINSDV. FAADV selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dalam memberikan kritik dan saran dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.
4. Ainun Jariah, S. Ag. M. Ag selaku pembimbing AIK saya yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Ibunda Juliani Ibrahim, Ph.D sebagai dosen Koordinator Penelitian FKIK Universitas Muhammadiyah Makassar Prodi Pendidikan Dokter yang telah mengawasi dan memberikan izin kepada penulis untuk menyusun skripsi.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.
7. Kepada kakak penulis Bagustama Hamka yang selalu kebersamai penulis sejak penulis kecil hingga sekarang dan senantiasa memberikan dukungan dan doa yang tiada henti sehingga penulis selalu bersemangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Kepada teman saya Atiqah yang sudah membantu dan mensupport penulis dalam mengerjakan penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman Kalsimen yang selalu memberi semangat dan saling mendukung sehingga penyusunan skripsi ini selesai.

10. Teman-teman Angkatan 2021 Kalsiferol dan Ruang Surga yang telah kebersamai dan saling mendukung difase pre-klinik dan juga teman sepembimbing skripsi saya yang telah berproses bersama dan saling mendukung serta memotivasi satu sama lain selama proses penyusunan skripsi.
11. Semua pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan skripsi ini.



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kualitas Tidur	7
2.2 Ujian CBT	15
2.3 Mahasiswa Tahun Pertama	16
2.4 Kerangka Teori	17
BAB III KERANGKA KONSEP	18
3.1 Konsep Pemikiran	18
3.2 Variabel Penelitian	18
3.3 Hipotesis	19
3.4 Definisi Operasional	19
BAB IV METODE PENELITIAN	21
4.1 Objek Penelitian	21
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	21
4.3 Metode Penelitian	21

4.4 Teknik Pengambilan Sampel	21
4.5 Teknik Pengumpulan Data	24
4.6 Teknik Analisis Data	24
4.7 Etika Penelitian	25
BAB V HASIL PENELITIAN	24
5.1 Karakteristik Sampel / Populasi	27
5.2 Analisis Data	27
BAB VI PEMBAHASAN	31
6.1 Integrasi Keislaman	36
BAB VII PENUTUP	42
7.1 Kesimpulan	42
7.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tahun pertama adalah mahasiswa yang membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tugas presentasi, mempersiapkan ujian mingguan dan bulanan, dan melakukan kegiatan keorganisasian dalam waktu yang sangat singkat(1). Mahasiswa tahun pertama memerlukan waktu lebih lama untuk beradaptasi, yang dapat mengganggu kualitas tidur mereka. Kantuk berlebihan, kurang tidur, insomnia, depresi, penurunan kinerja, masalah hubungan sosial, dan bahkan stres adalah akibat dari gangguan pola tidur(2).

Laporan tahun 2014 oleh CDC menyatakan bahwa 35,2% orang dewasa di Amerika Serikat dengan usia di atas 18 tahun tidur kurang dari 7 jam. Mahasiswa, terutama mereka yang menempuh pendidikan di bidang kedokteran, termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah kualitas tidur. Hal ini disebabkan oleh beban akademik yang tinggi, panjangnya durasi serta intensitas belajar, dan tugas yang menuntut energi serta konsentrasi lebih. Perkuliahan di Fakultas Kedokteran menerapkan metode *Problem-Based Learning* (PBL) dan sistem blok, sehingga mahasiswa memiliki jadwal yang cukup padat(3). Karena pencapaian akademik diukur melalui indeks prestasi akademik, kualitas tidur

memainkan peran penting dalam kesuksesan akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Gangguan fisik dan psikologis yang berdampak pada proses pembelajaran dapat disebabkan oleh pola tidur yang tidak teratur. Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) siswa dapat menunjukkan masalah tidur dan insomnia(4).

Tidur adalah kebutuhan dasar bagi tubuh setiap individu. Tidur berperan dalam menjaga dan meningkatkan fungsi otak. Saat seseorang tertidur, otak tetap aktif untuk memulihkan sistemnya serta memperkuat daya ingat dan informasi yang telah dipelajari, sehingga dapat bekerja dengan maksimal. Remaja berusia 12 hingga 18 tahun disarankan untuk tidur 8 sampai 9 jam per hari, sementara orang dewasa butuh tidur 7 sampai 8 jam per malam(5).

Allah Swt memberi kesempatan bagi seseorang untuk mengistirahatkan tubuhnya sebagaimana dalam firmanNya, sesuai Q.S Ghafir [40]:61.

اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ
عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ

Terjemahnya :

“Allah sudah menciptakan malam untuk kamu supaya kamu bisa istirahat; serta menciptakan siang yang terang. Sesungguhnya, Allah mempunyai karunia yang diberikan untuk seseorang, namun banyak manusia yang tidak memiliki rasa syukur”. (Q.S Ghafir [40]:61)

Dari penjelasan di atas memberikan motivasi kepada peneliti untuk meneliti mengenai pentingnya kualitas tidur terhadap prestasi akademik dari mahasiswa, dalam hal ini mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur terhadap hasil ujian mahasiswa.

Pola tidur yang buruk berkemungkinan untuk memberikan pengaruh pada kemampuan dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, kualitas tidur yang kurang baik juga bisa memengaruhi konsentrasi, seperti mengurangi kemampuan otak saat belajar atau mengingat sesuatu. Oleh karena itu, jika kita ingin berkonsentrasi dengan baik, kita harus memperhatikan kebiasaan tidur kita(5).

Salah satu metode untuk mengevaluasi proses belajar adalah ujian. Ujian digunakan dalam pendidikan untuk mengukur tingkat pencapaian tujuan pendidikan dan proses pembelajaran, sehingga siswa atau mahasiswa dan lembaga terkait dapat mengetahui seberapa baik mereka memahami mata pelajaran yang telah mereka pelajari(6).

Mahasiswa kedokteran menjalani ujian blok pada akhir setiap blok mata kuliah. Ujian dilaksanakan menggunakan sistem berbasis komputer yang memungkinkan siswa mengisi soal di komputer dengan batas waktu tertentu. karenanya, mahasiswa baru harus beradaptasi dengan sistem ujian karena sebelumnya mereka menggunakan sistem PBT (*Paper Based Test*) saat mereka berada di SMA. Salah satu faktor yang paling sering

mengganggu mahasiswa kedokteran adalah ujian blok. Secara umum, mahasiswa harus segera beradaptasi dengan kursus, praktikum, dan prosedur ujian. Mahasiswa mengalami banyak perubahan, terutama dalam mempersiapkan diri untuk ujian CBT.(7)(8).

Berdasarkan paparan latar belakang di atas dan melakukan literatur review, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian “hubungan dampak kualitas tidur terhadap hasil ujian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat korelasi antara kualitas tidur mahasiswa kedokteran tahun pertama dengan hasil ujian mereka?.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui korelasi antara hasil ujian mahasiswa kedokteran tahun pertama dengan kualitas tidurnya.

1.3.2. Tujuan Khusus

1.3.2.1. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa kedokteran tahun pertama.

1.3.2.2. Mengetahui hasil ujian MCQ CBT Biomedik 2 mahasiswa kedokteran tahun pertama.

1.3.2.3. Mengetahui keterkaitan kualitas tidur terhadap hasil ujian mahasiswa kedokteran tahun pertama.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan bahwa pelaksanaan penelitian ini akan bermanfaat bagi semua pihak yang terlibat dalamnya, yang termasuk:

1.4.1. Manfaat Bagi Responden

diharapkan penelitian ini bisa menjadi rujukan untuk informasi penting bagi masyarakat khususnya mahasiswa agar selalu memperhatikan waktu tidur serta mengetahui betapa pentingnya mengatur pola tidur yang baik.

1.4.2. Manfaat Bagi Institusi

Diharapkan dari penelitian ini dapat menambah wawasan sebagai masukan dan informasi dengan tujuan pendidikan dan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan pengaruh kualitas tidur terhadap hasil ujian mahasiswa tahun pertama.

1.4.3. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti kedepannya mengenai hubungan pengaruh kualitas tidur terhadap hasil ujian mahasiswa tahun pertama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kualitas Tidur

2.1.1 Definisi Kualitas Tidur

Tidur yang berkualitas bergantung pada persepsi individu terhadap pengalaman tidurnya. Jika seseorang merasa segar dan bugar setelah bangun tanpa mengalami gangguan seperti kelelahan, kegelisahan, atau masalah kesehatan seperti sakit kepala dan mata bengkak, maka tidurnya dapat dianggap berkualitas baik. Oleh karena itu, kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai kondisi yang memungkinkan tubuh dan pikiran beristirahat secara optimal, sehingga memberikan rasa nyaman serta energi yang cukup saat terjaga(9).

Kebutuhan tidur setiap individu umumnya berkisar antara 8 hingga 10 jam per malam untuk mengurangi kelelahan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Namun, banyak remaja hingga orang dewasa saat ini mengalami gangguan tidur, yang sering kali disebabkan oleh berkurangnya waktu tidur akibat kebiasaan menghabiskan waktu di depan layar, seperti smartphone, televisi, dan komputer, ataupun karena aktivitas belajar(10).

2.1.2 Fungsi Tidur

Tidur membantu menjaga ritme proses biologis, menghemat energi, dan mengembalikan fungsi kognitif. Kurang optimalnya tidur dapat mengakibatkan menurunnya rasa percaya diri dan kebingungan. Tidur yang tidak mencukupi dapat mengganggu berbagai proses fisiologis, seperti daya ingat, keseimbangan, dan koordinasi motorik. Tidur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan otak, karena selama tidur, otak memperbaiki serta mengatur ulang fungsinya. Selain itu, tidur juga berkontribusi dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu membersihkan zat-zat berbahaya. Selain itu, tidur berperan dalam proses "konsolidasi memori", di mana pengalaman baru disimpan dalam ingatan jangka panjang(11).

Banyak proses fisiologis tubuh dipengaruhi oleh tidur, yang baik untuk kesehatan emosional dan fisik. Sementara mekanismenya masih belum dipahami sepenuhnya, dampak buruk kurang tidur dapat dilihat dari pentingnya tidur untuk memulihkan fungsi tubuh. Salah satu manfaat tidur adalah untuk mengurangi kelelahan, meningkatkan mood, Meningkatkan sirkulasi darah ke otak, merangsang produksi protein dalam tubuh, memperkuat sistem kekebalan dalam melawan penyakit, serta mendukung proses pertumbuhan dan regenerasi sel (12).

2.1.3 Fisiologis Tidur

5.1 Pola Tidur Biasa (Non REM)

Tidur non-REM (*Non-Rapid Eye Movement*) merupakan fase di mana aktivitas sebagian besar organ tubuh mulai menurun secara bertahap. Pada tahap ini, pernapasan menjadi stabil, otot-otot mulai mengendur, serta mata dan wajah tetap dalam keadaan diam tanpa pergerakan. Fase ini dapat berlangsung lebih dari satu jam, di mana individu masih dapat merespons suara di sekelilingnya, sehingga lebih mudah terbangun(12).

5.2 Pola tidur paradoksal atau REM (*Rapid eye movement*)

Pada fase ini, tubuh mengalami peningkatan aktivitas, ditandai dengan gerakan mata yang cepat, perubahan pola pernapasan dan denyut jantung, serta relaksasi otot secara menyeluruh. Proses ini membantu tubuh dalam mengembalikan energi serta mengurangi rasa lelah secara maksimal. Fase tidur REM, yang dikenal sebagai tidur paling dalam, berlangsung lebih dari 20 menit dan sering kali dikaitkan dengan fenomena seperti bermimpi, mengigau, atau mendengkur. Selama tidur malam, pola tidur REM dan *Non-REM* terjadi secara bergantian sebanyak 4 hingga 6 kali dalam durasi sekitar 6 hingga 8 jam(12).

Secara umum, seseorang melewati empat hingga enam siklus tidur penuh dalam semalam, di mana setiap siklus terdiri dari empat tahap tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan satu tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM). Siklus ini biasanya dimulai dari tahap pertama hingga tahap keempat NREM, lalu kembali melalui tahap ketiga dan keempat, sebelum akhirnya memasuki fase tidur REM(12)(13).

2.1.4 Indikator Kualitas Tidur

Kualitas tidur seseorang dapat dinilai melalui berbagai metode pengumpulan data. Salah satu alat ukur yang sering digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri dari sembilan pertanyaan dan terbagi ke dalam tujuh aspek utama, yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, serta persepsi subjektif terhadap kualitas tidur(12).

Penilaian kualitas tidur bisa dinilai dengan 7 indikator, yaitu sebagai berikut:

1. Kualitas Tidur

Penilaian kualitas tidur secara subjektif, Sebuah penilaian pribadi tentang kualitas tidur seseorang, termasuk perasaan terganggu atau tidak nyaman yang mempengaruhi persepsi mereka tentang tidur.

2. Latensi Tidur

Waktu yang diperlukan seseorang untuk tertidur, di mana latensi tidur juga berhubungan dengan pola gelombang tidur individu.

3. Efisiensi Tidur

Menilai pemenuhan kebutuhan tidur dengan membandingkan durasi waktu yang dihabiskan di tempat tidur dengan waktu yang benar-benar digunakan untuk tidur.

4. Gangguan Tidur

Efisiensi tidur yaitu menilai seberapa lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur dan menilai apakah ada gangguan tidur seperti mudah terbangun, batuk, mengorok, mimpi buruk, kedinginan atau kepanasan, yang mengganggu kualitas tidur.

5. Durasi Tidur

Menentukan rentang waktu antara seseorang mulai tidur hingga terbangun, di mana durasi tidur yang kurang dapat berdampak negatif pada kualitas tidur.

6. Penggunaan Obat Tidur

Tergantung Tingkat keparahan seseorang dalam mengatasi sulit tidur.

7. Gangguan Tidur Di Siang Hari

Rasa kantuk pada siang hari yang menyebabkan tidak efektif dalam melakukan aktivitas sehari-hari(12).

Nilai yang di dapat dari kuisioner PSQI ini memperlihatkan kualitas tidur dari seseorang, apakah kualitas tidurnya baik atau buruk. Semakin tinggi nilai yang didapat itu menandakan semakin buruk kualitas tidur seseorang. Kuesioner PSQI menilai setiap elemen pertanyaan dengan skala 0 hingga 3 berdasarkan frekuensi kejadian dalam sebulan terakhir. Skor 0 menunjukkan tidak pernah terjadi, skor 1 untuk kejadian sekali dalam seminggu, skor 2 untuk dua kali dalam seminggu, dan skor 3 untuk lebih dari tiga kali dalam seminggu. Total skor dari tujuh elemen tersebut berkisar antara 0 hingga 21. Kualitas tidur dianggap baik jika skornya kurang dari 5, sedangkan skor lebih dari 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk(14).

2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

2.1.5.1 Aktivitas Fisik

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah aktivitas fisik. Penelitian oleh Baso Miranda (2018) menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur. Ketika seseorang rutin beraktivitas fisik, tubuh akan mengalami kelelahan yang meningkatkan kebutuhan akan tidur dan istirahat guna menjaga keseimbangan tubuh. Dengan demikian, individu yang

secara teratur melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik(15).

2.1.5.2 Strees Akademik

Berdasarkan penelitian (16), menemukan terdapat hubungan mengenai stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Stres dapat menyebabkan hormon tubuh bekerja lebih baik, seperti hormon epinefrin, norepinefrin, dan kortisol. RAS (*Reticular Activating System*) juga dapat bekerja, yang membuat seseorang terjaga, yang berdampak pada kualitas tidur.

2.1.5.3 Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat seseorang tidur, yang secara signifikan memengaruhi kemampuan seseorang untuk tetap tidur dan mempertahankan tidurnya. Menurut penelitian, ada hubungan antara lingkungan seseorang dan kualitas tidurnya. Penelitian ini mengungkap bahwa siswa yang tinggal di lingkungan tidak nyaman memiliki risiko 4,297 kali lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan siswa yang hidup dalam lingkungan yang nyaman. Dalam kasus ini, lingkungan fisik saat tidur termasuk kebisingan, cahaya, suhu, tempat tidur, dan ventilasi (15).

2.1.5.4 Screen Time

Sebuah penelitian menemukan bahwa waktu di depan layar dapat mempengaruhi jumlah tidur dan kualitas tidur. Ini karena penggunaan perangkat dapat mengalihkan dan menunda waktu tidur seseorang, dan paparan cahaya dari perangkat juga dapat mengganggu irama sirkadian, menyebabkan keterlambatan tidur pada malam hari. Hormon melatonin, yang dikenal sebagai hormon penting dalam tidur, diproduksi oleh ke Sinar biru yang muncul saat menonton televisi juga dapat memengaruhi kesehatan mata(15).

2.1.5.5 Konsumsi Kopi

Kafein, salah satu stimulan yang paling banyak digunakan di dunia, ada dalam kopi. Dalam kasus ini, mengonsumsi kopi adalah salah satu komponen yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kafein menurunkan kualitas tidur dengan menghambat pengeluaran hormone adenosine. Selain itu, kafein menyebabkan pengeluaran hormon norepinefrin dan epinefrin, yang dapat menyebabkan orang gelisah dan tidak mengantuk. Diuresis, takikardia, agitasi, dan insomnia adalah efek samping kafein yang berlebihan. Selain itu, kafein juga memiliki efek negatif pada kesehatan mental, termasuk suasana hati dan kinerja kerja.

2.2 Ujian CBT

2.4.2 Definisi

CBT (*Computer Based Test*) adalah jenis ujian yang tidak membutuhkan alat tulis seperti pena, pensil, atau kertas untuk menjawab soal. Dalam CBT, tugas dan lembar jawaban sudah ada di komputer, sehingga peserta didik hanya perlu mengklik atau memasukkan jawaban yang benar atau salah (17).

Pada dasarnya, prosedur ini sama dengan ujian konvensional. Perbedaan yang paling menonjol dari metode CBT adalah bahwa secara tidak langsung banyak kertas dihemat (tanpa kertas) karena prosesnya hanya menggunakan media komputer. Selain itu, CBT dianggap dapat mempermudah pengelolaan data dan pelaporan hasil. Selama pelaksanaan ujian, diharapkan CBT dapat menutupi kekurangan yang dirasakan ketika ujian dilakukan dalam sistem konvensional (17).

Hasil ujian CBT akan dapat dari angka atau jumlah soal yang benar yang kemudian akan diakumulasikan dalam skala nilai 0-100.

2.3 Mahasiswa Tahun Pertama

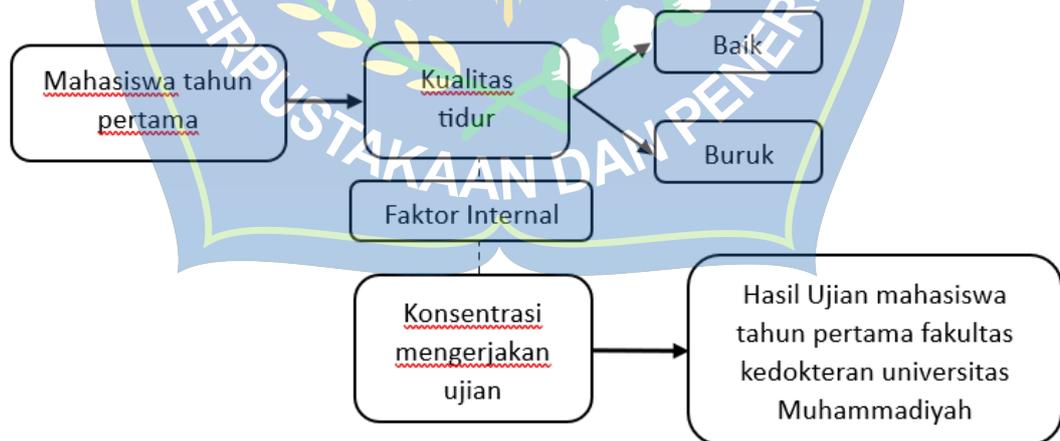
2.4.1 Definisi

Mahasiswa tahun pertama adalah siswa yang terdaftar di perguruan tinggi dan berada dalam tahap perkembangan *emerging adulthood* mengatakan bahwa siswa tahun pertama akan menghadapi banyak hal baru, seperti metode dan sistem

pembelajaran yang berbeda, materi yang semakin sulit, teman-teman dan lingkungan baru. Ada beberapa perubahan dalam pembelajaran di perguruan tinggi. Ini termasuk pembelajaran yang cenderung lebih cepat, kebutuhan untuk memahami materi yang lebih baik, kecenderungan dosen untuk berbeda dengan guru sekolah, dan materi yang berbeda dari sekolah menengah(18).

Di universitas, pembelajaran mandiri, sehingga mahasiswa bertanggung jawab atas proses dan hasil belajar mereka sendiri. Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama harus aktif dan kritis dalam mengikuti pembelajaran di universitas. Mereka tidak hanya harus menerima informasi secara pasif, tetapi juga harus aktif mencari dan mempelajari informasi tersebut.

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konsep



Keterangan:

 : variable independent

 : variable dependent

3.2 Komponen Penelitian

3.3.1 Variabel bebas

Variabel bebas adalah kualitas tidur.

3.3.2 Variabel terikat

Variabel terikat adalah nilai ujian.

3.3 Hipotesis

3.3.1 H₀ (Hipotesis Null)

Tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan hasil ujian mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

3.3.2 Ha (Hipotesis Alternatif)

Terdapat korelasi antara kualitas tidur dan hasil ujian mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar.

3.4 Definisi Oprasional

Tabel 3.1 Definisi Oprasional

Variabel	Definisi Oprasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
Kualitas tidur mahasiswa tahun pertama	Merupakan gambaran suatu kondisi atau kebiasaan tidur seseorang yang di ukur dengan kuesioner PSQI, Yang diukur dengan mengidentifikasi kebiasaan tidur mahasiswa selama seminggu sebelum ujian dilaksanakan.	Menggunakan kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>) dengan 9 pertanyaan	Dikatakan baik apabila skor = ≤ 5 Dikatakan buruk apabila skor = ≥ 5	Ordinal
Hasil ujian	Skor yang diperoleh mahasiswa pada ujian MCQ CBT Biomedik 2. Dengan menghitung angka atau jumlah soal yang benar dengan rentang nilai 0-100.	Data sekunder (nilai ujian mahasiswa blok biomedik 2)	Baik = 86-100, cukup = 60-85, kurang = < 60	Ordinal



BAB IV

METODE PENELITIAN

4.1 Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa kedokteran Unismuh Makassar angkatan pertama yaitu 2024.

4.2 Langkah Penelitian

Studi ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan metode *cross-sectional*, yang dipilih untuk mengevaluasi korelasi antara kualitas tidur dan pencapaian ujian mahasiswa pada suatu waktu tertentu.

4.3 Waktu dan Lokasi

Waktu : September – Desember 2024.

Lokasi : Unismuh Makassar.

4.4 Prosedur Pengambilan Sampel

4.4.1. Keseluruhan Responden

Mahasiswa kedokteran tahun pertama Angkatan 2024.

4.4.2. Sampel

Sampel akan diambil secara purposive sampling, yaitu mahasiswa yang bersedia menjadi responden dan memenuhi syarat masuk dan Batasan sampel.

a) Kriteria Inklusi

- Mahasiswa tahun pertama yang mengikuti ujian MCQ CBT Biomedik 2.

- Mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner dan memberikan data yang diperlukan.

b) Kriteria Eksklusi

- Mahasiswa yang tidak hadir saat pengumpulan data.
- Mahasiswa yang mengisi data kuesioner secara tidak lengkap.
- Mahasiswa tahun pertama yang memiliki gangguan tidur yang terdiagnosis sebelumnya.

4.4.3. Besar Sampel

Penelitian ini menggunakan rumus slovin guna melakukan hitung pada besar sample:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n: total besar sampel

N: total besar populasi

e^2 : Tingkat keyakinan

N : 250 orang Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2024

e^2 : Tingkat keyakinan (0,1)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{250}{1 + 250(0,1)^2}$$

$$n = \frac{250}{1 + 250(0,01)}$$

$$n = \frac{250}{1 + 2,5}$$

$$n = \frac{250}{3,5}$$

$$n = 71,4$$

Sesuai hasil perhitungan rumus di dapatkan sampel yang diperlukan dalam penelitian yaitu sebanyak 71 sampel.

4.5 Teknik Pengumpulan Data

Dalam mengumpulkan data dilaksanakan menggunakan data primer dan sekunder. Dimana data primer menggunakan analisa hasil kuesioner *PSQI* yang sudah disebar ke obyek yang diteliti untuk di isi berdasarkan apa yang subyek alami. Dan untuk data sekunder akan dianalisa menggunakan nilai hasil ujian MCQ CBT Biomedik 2 mahasiswa.

4.6 Teknik Analisis Data

4.6.1. Analisis Variabel Tunggal

Analisis ini akan mengidentifikasi sebaran dari data setiap komponen penelitian.

4.6.2. Analisis Keterkaitan Variabel

Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara komponen terikat dan komponen bebas dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil identifikasi ini menghasilkan nilai p, yang digunakan untuk

menentukan signifikansi hubungan antara kedua variabel. Pada penelitian ini, tinggi signifikansi ditetapkan sebesar 0,05. Jika angka $p \leq 0,05$, maka hasil penelitian dianggap terdapat hubungan, yang berarti Hipotesis 0 ditolak, dan Hipotesis_a diterima. Sebaliknya, jika $p \geq 0,05$, maka hasilnya tidak ada hubungan, sehingga Hipotesis 0 diterima dan Hipotesis_a ditolak.

4.7 Kaidah Etis Dalam Penelitian

Peneliti mengajukan izin kepada instansi atau lokasi yang menjadi objek penelitian, yaitu Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar. Setelah memperoleh izin, penelitian dilakukan dengan menerapkan prinsip-prinsip etika penelitian, yang mencakup aspek-aspek penting dalam pelaksanaannya:

4.7.1. *Inform Consent*

Responden akan menerima formulir *informed consent* untuk memastikan mereka memahami tujuan, manfaat, serta dampak penelitian sebelum mengisi kuesioner. Pengisian kuesioner sepenuhnya bersifat sukarela, dan peneliti tidak diperbolehkan memberikan tekanan atau paksaan kepada responden.

4.7.2. *Anonimity* (tanpa nama)

Identitas responden tidak akan dicantumkan dalam hasil penelitian. Nama responden hanya digunakan untuk

mencocokkan jawaban antara variabel dependen dan independen, serta akan digantikan dengan kode khusus dalam proses pengumpulan data.

4.7.3. *Confidentially* (kerahasiaan)

Data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dengan ketat. Seluruh tanggapan responden akan diolah oleh peneliti tanpa mencantumkan informasi pribadi dalam hasil penelitian. Selain itu, privasi serta keamanan data yang telah dikumpulkan akan tetap terjaga.



BAB V

HASIL PENELITIAN

5.1 Kriteria Sampel / Subjek Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan mengenai “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Ujian Mahasiswa Tahun Pertama pada mahasiswa kedokteran Unismuh Makassar” secara langsung dengan menggunakan kuesioner dan nilai hasil ujian mahasiswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner kepada mahasiswa tahun pertama setelah ujian berjumlah 100 orang. Penelitian ini berfokus pada evaluasi dampak kualitas tidur pada mahasiswa yang telah menjalankan ujian.

Data yang telah dikumpulkan kemudian diorganisir dalam tabel utama sebelum diproses menggunakan perangkat lunak komputer. Setelah itu, data dari tabel utama dipindahkan untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Program for Social Science*) versi 29.0. Hasil analisis tersebut kemudian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi guna mempermudah interpretasi data.

5.2 Analisis Data

1. Analisis Variabel Tunggal

Analisis ini akan mengidentifikasi sebaran dari data penelitian terdiri atas jenis kelamin, kualitas tidur mahasiswa dan nilai ujian mahasiswa.

Tabel 5.1 Sebaran frekuensi data responden

Variabel	(N)	(%)
Jenis Kelamin		
1. Laki-laki	12	12
2. Perempuan	88	88
Total	100	100
Kualitas Tidur		
1. Baik (≤ 5)	60	60
2. Buruk (> 5)	40	40
Total	100	100
Nilai Ujian		
1. Baik	3	3
2. Cukup	77	77
3. Kurang	20	20
Total	100	100

Berdasarkan data distribusi responden pada Tabel 5.1, terdapat tiga variabel utama yang dianalisis, yaitu distribusi jenis kelamin mahasiswa, skor kuisioner kualitas tidur (indikator kualitas tidur), dan nilai ujian mahasiswa.

Pada variabel jenis kelamin, distribusi menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan jauh lebih dominan dibandingkan laki-laki. Dari total 100 mahasiswa yang berpartisipasi, sebanyak 88 orang (88%) adalah perempuan, sementara laki-laki hanya sebanyak 12 orang (12%). Ketimpangan ini mencerminkan dominasi partisipasi perempuan dalam penelitian, yang dapat terjadi karena proporsi sebenarnya di institusi akademik yang menjadi subjek penelitian lebih banyak mahasiswa Perempuan dari mahasiswa laki-laki.

pada variabel hasil kuisioner, berdasarkan data yang tersedia, diketahui bahwa sebanyak 60 responden (60%) memiliki tingkat kenyamanan tidur yang baik, sedangkan 40 responden (40%) mengalami tingkat kenyamanan tidur yang buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik, masih terdapat proporsi yang cukup besar, yaitu 40%, yang mengalami masalah dalam kualitas tidur mereka.

Kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, serta performa akademik dan kognitif mereka. Dalam konteks penelitian ini, jika kualitas tidur ternyata berkorelasi dengan hasil ujian mahasiswa, maka dapat dianalisis lebih lanjut apakah responden dengan kualitas tidur buruk

cenderung memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki kualitas tidur baik.

Variabel nilai ujian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki performa akademik dalam kategori "cukup," yang mencakup 77 mahasiswa (77%). Sebaliknya, hanya 3 mahasiswa (3%) yang berhasil mencapai nilai "baik," sedangkan 20 mahasiswa (20%) berada dalam kategori "kurang." Distribusi ini menunjukkan bahwa performa akademik mahasiswa cenderung berada di tingkat menengah, dengan hanya sebagian kecil yang berhasil mencapai hasil optimal. Sementara itu, jumlah yang berada di kategori "kurang" juga cukup signifikan, yang mengindikasikan adanya tantangan yang mungkin dihadapi oleh kelompok mahasiswa ini, baik dari segi kemampuan akademik maupun faktor lain yang memengaruhi hasil belajar, seperti manajemen waktu, stres, atau kualitas tidur.

2. Analisis Keterkaitan Variabel

Analisis keterkaitan adalah analisis yang bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara komponen terikat dan komponen bebas dengan uji *chi-square*. Dengan menggunakan teknik analisis ini maka akan dapat menentukan apakah ada korelasi antara kualitas tidur mahasiswa dengan hasil ujian.

Tabel 5.2 Analisis uji korelasi

Kualitas Tidur	Hasil Ujian						Total		P-value
	Baik (86-100)		Cukup (61-85)		Kurang (0-60)		N	%	
	N	%	N	%	N	%			
Baik (≤ 5)	3	3	47	47	10	10	60	60	0,238
Buruk (> 5)	0	0	30	30	10	10	40	40	
Total	3	3	77	77	20	20	100	100	

Berdasarkan analisis hasil crosstab dan uji Chi-Square, terdapat 60 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik dan 40 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk. Dari mahasiswa dengan kualitas tidur baik, hanya 3 orang (3%) yang memperoleh nilai ujian dalam kategori Baik, sementara sebagian besar, yaitu 47 mahasiswa (47%), mendapatkan nilai dalam kategori Cukup, dan 10 mahasiswa (10%) masuk dalam kategori Kurang. Di sisi lain, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk tidak ada yang memperoleh nilai dalam kategori Baik (0%), sedangkan 30 mahasiswa (30%) mendapatkan nilai Cukup, dan 10 mahasiswa (10%) mendapatkan nilai Kurang.

Secara umum, terlihat bahwa proporsi mahasiswa dengan kualitas tidur baik yang memperoleh nilai tinggi (Baik) sangat kecil, bahkan sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok dengan kualitas tidur buruk. Namun, jika dilihat dari kategori Cukup, mahasiswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki persentase lebih besar (47% dibandingkan dengan 30%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik lebih mungkin untuk mencapai nilai yang cukup memadai dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, untuk kategori nilai Kurang, distribusi antara kedua kelompok cukup berimbang (10% pada kualitas tidur baik dan 10% pada kualitas tidur buruk), yang menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk tidak secara signifikan meningkatkan kemungkinan mendapatkan nilai terendah.

Dari hasil uji statistik yang tertera pada tabel, nilai p-value yang diperoleh adalah 0,238 yang berarti lebih besar dari tingkat signifikansi umum (0.05). Ini menunjukkan bahwa secara statistik, tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan hasil ujian mahasiswa dalam data ini. Dengan kata lain, meskipun terdapat perbedaan dalam distribusi nilai ujian berdasarkan kualitas tidur, perbedaan tersebut kemungkinan besar terjadi secara kebetulan dan tidak mencerminkan hubungan yang nyata antara kedua variabel.

BAB VI

PEMBAHASAN

Studi ini memberikan wawasan yang lebih luas mengenai keterkaitan antara pola tidur dan prestasi belajar mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Makassar. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI), yang mengindikasikan bahwa tidak ada keterkaitan yang signifikan antara pola tidur dan hasil ujian mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,238. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pola kebiasaan tidur, baik yang memadai maupun kurang optimal dapat memberikan pengaruh tidak langsung terhadap pencapaian akademik mahasiswa.

Berdasarkan analisis bivariat terhadap 100 responden mahasiswa tahun pertama, ditemukan bahwa 3% mahasiswa dengan kualitas tidur baik memperoleh hasil ujian yang sangat baik, sedangkan tidak ada mahasiswa dengan kualitas tidur buruk yang mencapai nilai ujian tinggi. Selain itu, sebanyak 47% mahasiswa dengan kualitas tidur baik mendapatkan hasil ujian yang cukup, sementara 30% Mahasiswa yang mengalami gangguan kualitas tidur mendapatkan hasil yang sama. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan Mahasiswa dengan kualitas tidur yang optimal cenderung memiliki peluang lebih tinggi untuk meraih pencapaian

akademik yang lebih unggul dibandingkan mereka yang mengalami gangguan tidur, dengan selisih 17% antara kedua kelompok.

Meskipun demikian, masih terdapat 10% responden dari kedua kategori kualitas tidur yang memperoleh hasil ujian kurang memuaskan, yang mengindikasikan bahwa faktor lain juga berperan dalam pencapaian akademik mahasiswa. Dari penelitian ini, hasil kuesioner PSQI memperlihatkan hasil tidak ada hubungan yang bermakna antara pola tidur dan hasil ujian mahasiswa berdasarkan nilai *p-value* sebesar 0,238. Namun, distribusi data menunjukkan bahwa kualitas tidur tetap memiliki pengaruh tidak langsung terhadap hasil ujian.

Hasil ini berlawanan dengan sejumlah studi sebelumnya yang menekankan pentingnya kualitas tidur dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan pencapaian akademik. Gangguan tidur yang buruk dapat berdampak pada kognisi, seperti penurunan daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan memecahkan masalah, yang sangat dibutuhkan dalam proses pembelajaran dan ujian(19).

Seperti yang diungkapkan oleh Rugaiyah (2019), tidur yang berkualitas memiliki peran krusial dalam memulihkan fungsi otak serta memperkuat memori, yang secara langsung memengaruhi performa Prestasi akademik. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Razky Ihzanul Sably dalam Jurnal Kesehatan As-Shiha (2022) menemukan adanya korelasi yang signifikan Antara mutu tidur dan tingkat fokus belajar mahasiswa. Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa dengan mutu tidur yang optimal cenderung

memiliki fokus belajar lebih baik disbanding dengan yang mengalami gangguan pada saat tidur ($p\text{-value} = 0,001$). Temuan ini semakin mendukung argumen bahwa kualitas tidur berperan penting dalam meningkatkan efektivitas belajar, khususnya dalam memperkuat fokus dan daya serap informasi(20).

Meskipun konsentrasi belajar menjadi aspek krusial dalam keberhasilan akademik, hasil ujian mahasiswa juga bergantung pada faktor lain, seperti metode pembelajaran, tingkat tekanan psikologis, serta dukungan sosial, yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini. Dengan demikian, perbedaan hasil antara penelitian ini dan studi sebelumnya menunjukkan bahwa keterkaitan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar tidak selalu secara langsung mencerminkan prestasi akademik mahasiswa(20).

Penelitian lain di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana juga mengungkap adanya kaitan Antara mutu tidur dan fokus belajar mahasiswa. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa semakin baik kualitas tidur seseorang, semakin tinggi tingkat konsentrasinya. Namun, hubungan yang ditemukan relatif lemah, yang menandakan bahwa kualitas tidur bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi konsentrasi. Selain itu, mahasiswa dengan kualitas tidur buruk tetapi tetap memiliki konsentrasi tinggi mungkin dipengaruhi oleh aspek lain, seperti kebiasaan makan pagi atau lingkungan belajar yang mendukung, Yang tidak dianalisis dalam studi ini. Ini mengindikasikan bahwa keterkaitan antara kualitas tidur dan pencapaian

akademik tidak dapat dianalisis secara langsung tanpa mempertimbangkan faktor lain yang berperan sebagai mediator(3).

Studi ini mendapatkan dari Sebagian banyak responden mengalami kualitas tidur yang kurang baik berdasarkan skor PSQI. Hasil ini selaras dengan studi sebelumnya yang mengungkapkan bahwa 58% mahasiswa kedokteran Mengalami kesulitan tidur akibat beban akademik yang berat, Paceli menekankan pentingnya regenerasi otak selama tidur untuk meningkatkan fungsi kognitif, termasuk konsentrasi dan daya ingat. Pandangan ini juga didukung oleh Guyton dan Hall (2016), yang menegaskan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas merupakan kebutuhan fisiologis penting untuk pemrosesan informasi dan penguatan memori(21).

Hasil penelitian ini menyoroti perlunya pendekatan yang lebih menyeluruh dalam memahami Keterkaitan antara kualitas tidur dan pencapaian akademik. Institusi pendidikan perlu memberikan perhatian lebih terhadap manajemen stres dan kebiasaan tidur mahasiswa, mengingat beban akademik dan tekanan ujian sering kali menjadi penyebab utama gangguan tidur, terutama di kalangan mahasiswa kedokteran. Temuan ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama harus beradaptasi dengan sistem ujian berbasis komputer (CBT), yang dapat meningkatkan tingkat stres akademik.

Selain itu, penelitian ini menggaris bawahi berbagai faktor eksternal yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, termasuk beban akademik, stres, dan penggunaan teknologi. Sebagaimana dikemukakan dalam penelitian

sebelumnya, mahasiswa kedokteran sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, yang dapat menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau latensi tidur yang panjang. Beban belajar yang padat serta adaptasi terhadap ujian berbasis CBT menjadi faktor tambahan yang memengaruhi pola tidur mahasiswa.

Penelitian ini juga memiliki relevansi yang kuat dengan berbagai jurnal yang telah ditinjau, terutama dalam memahami dampak kualitas tidur terhadap pencapaian akademik mahasiswa. Berdasarkan beberapa penelitian, kualitas tidur terbukti memiliki hubungan signifikan, meskipun lemah, Dengan tingkat fokus mahasiswa Fakultas Kedokteran. Hasil ini menjelaskan jika mahasiswa dengan pola tidur yang kurang optimal cenderung mempunyai fokus yang kemungkinan lebih rendah, yang pada akhirnya dapat berdampak pada hasil akademik mereka(3).

Perbedaan utama dalam penelitian ini terletak pada temuan yang berlawanan dengan studi sebelumnya, yang menunjukkan adanya Keterkaitan antara kualitas tidur dan prestasi akademik, sedangkan studi ini tidak menemukan hubungan yang berarti. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh perbedaan variabel yang diteliti, penelitian sebelumnya berfokus pada hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi, sedangkan penelitian ini menelaah keterkaitan antara kualitas tidur dan hasil ujian. Dengan demikian, hasil yang tidak signifikan mungkin dipengaruhi oleh faktor lain yang belum dieksplorasi, seperti metode belajar atau tantangan yang dihadapi selama ujian.

Selain itu, studi ini mengungkap adanya keterkaitan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat konsentrasi mahasiswa sebelum ujian. Rahmadi menyatakan bahwa mahasiswa dengan tidur yang kurang optimal cenderung menghadapi masalah kognitif, seperti kelelahan pikiran, kesulitan dalam menyelesaikan tugas, dan penurunan tingkat konsentrasi. Oleh karena itu, meskipun Kualitas tidur bukanlah satu-satunya aspek yang berkontribusi terhadap pencapaian akademik, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan berbagai aspek yang dapat berdampak pada performa akademik mahasiswa(22).

6.1 Integrasi Keislaman

Penelitian tentang hubungan antara kualitas tidur dan hasil ujian mahasiswa dapat diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, khususnya ajaran Al-Qur'an, hadis, dan aspek kemuhammadiyah. Dalam Islam, tidur adalah bagian dari tanda kebesaran Allah Swt dan merupakan nikmat yang diberikan kepada manusia untuk memulihkan energi serta menjaga keseimbangan hidup. Allah Swt berfirman dalam Al-Qur'an QS. An- Naba [78] ayat 9:

وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا

Artinya : *"Dan Kami jadikan tidurmu untuk istirahat" (QS. An-Naba [78]: 9).*

Penjelasan tafsir Ibnu katsir menjelaskan, "dan telah Kami jadikan tidur kamu untuk berlepas Ielah". Dengan demikian tenang kembali rohanimu dan jasmanimu yang sibuk selalu, bagi mengumpulkan kekuatan yang baru,

sehingga tidur adalah kemestian yang tidak dapat dipisahkan dari hidup, tidur merupakan rahmat dari Allah Swt yang memberikan ketenangan dan kekuatan untuk kembali beraktifitas. Tanpa tidur yang cukup manusia akan mengalami kelelahan fisik dan mental, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan dan produktifitas(23).

Ayat ini juga menegaskan pentingnya tidur sebagai sarana untuk mengistirahatkan tubuh dan pikiran setelah aktivitas sehari-hari. Selain itu, dalam Q.S Ar-Rum ayat 23, Allah Swt berfirman :

وَمِنْ ءَايَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Artinya : "Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya adalah tidurmu pada waktu malam dan siang hari, serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan." (Q.S Ar-Rum [30]:23).

Menurut Tafsir Al-Sa'di, tidur merupakan salah satu nikmat Allah Swt yang memungkinkan manusia untuk beristirahat dan menenangkan pikiran mereka. Di sisi lain, usaha mencari rezeki di siang hari adalah bagian dari sunnatullah, di mana Allah Swt telah menetapkan bahwa manusia harus berikhtiar untuk memenuhi kebutuhannya. Tafsir ini juga menekankan bahwa tidur dan bekerja adalah dua aspek yang saling melengkapi, menciptakan keseimbangan dalam kehidupan manusia(24).

Dalam Tafsir Al-Baghawi, dijelaskan bahwa ayat ini menunjukkan siklus kehidupan yang Allah Swt ciptakan untuk manusia. Tidur memberi ketenangan, sementara usaha mencari rezeki memberikan manfaat bagi kehidupan dunia dan akhirat. Manusia harus memahami bahwa keduanya adalah bagian dari tanda-tanda kebesaran Allah Swt yang seharusnya mendorong mereka untuk bersyukur dan merenungkan ciptaan-Nya(25).

Ayat ini juga menegaskan bahwa tidur adalah bagian dari sistem keseimbangan yang diciptakan oleh Allah Swt agar manusia dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupannya.

Hadis Rasulullah SAW juga menekankan pentingnya menjaga adab tidur. Rasulullah bersabda,

"Apabila kamu hendak tidur, maka berwudhulah sebagaimana kamu berwudhu untuk salat, lalu berbaringlah di sisi kanan tubuhmu dan ucapkanlah: 'Ya Allah, aku menyerahkan diriku kepada-Mu, aku pasrahkan urusanku kepada-Mu, aku sandarkan punggungku kepada-Mu, dengan penuh harap dan cemas kepada-Mu'" (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini tidak hanya memberikan panduan praktis tentang adab tidur, tetapi juga mengajarkan pentingnya memasrahkan segala urusan kepada Allah Swt sebelum tidur, yang dapat memberikan ketenangan jiwa dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, Rasulullah SAW juga mengingatkan agar tidak begadang tanpa keperluan yang jelas, sebagaimana beliau bersabda,

"Janganlah kalian begadang kecuali untuk kebaikan atau menuntut ilmu". (HR. Tirmidzi).

Mengutip dari buku Hidup Bersama Rasulullah Muhammad SAW karya Daeng Naja, Rasulullah SAW sudah memberikan contoh bagaimana

baiknya tidur, dimana beliau tidur diawal malam dan tidur di sepertiga malam terakhir. Hal ini dilandaskan dari hadits dari Nabi Muhammad SAW, Aisyah R.a., ia berkata,

وَعَنْهَا : أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ ، وَيَقُومُ آخِرَهُ
فَيُصَلِّي . مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

Artinya: "Rasulullah SAW tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam. Lalu beliau melakukan sholat," (HR Muttafaqun 'alaih).

Nabi Muhammad SAW memiliki kebiasaan tidur malam setelah melaksanakan salat Isya, sekitar pukul 19.45 hingga 20.00. Tidur lebih awal dilakukan agar dapat bangun lebih cepat untuk menunaikan salat malam, sebagaimana yang dianjurkan oleh Allah Swt dalam Surah Al-Muzammil ayat 1-7. Ayat tersebut menjelaskan tentang keutamaan salat tahajjud atau salat malam sebagai bentuk ibadah yang bernilai tinggi.

Berdasarkan penelitian (26). Shalat tahajjud begitu penting terhadap perkembangan otak maupun fisik, bermanfaat terhadap penurunan stress dan dapat meningkatkan kemampuan daya ingat. Dimana dapat diambil kesimpulan dari contoh yang sudah diberikan Rasulullah SAW bahwa tidur lebih awal dan bangun lebih cepat selain bermanfaat untuk meningkatkan kualitas kemampuan otak dan fisik, sebagaimana banyak firman Allah Swt yang mengutamakan shalat malam ini sehingga dapat meninggikan derajat bagi yang melaksanakannya.

Dalam konteks pendidikan, menjaga kualitas tidur yang baik sejalan dengan prinsip Islam yang mendorong umatnya untuk menuntut ilmu sebagai ibadah. Rasulullah SAW bersabda,

"Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah Swt akan memudahkan baginya jalan menuju surga" (HR. Muslim).

Tidur yang cukup dan berkualitas membantu mahasiswa menjaga konsentrasi, daya ingat, dan kesehatan mental, sehingga dapat mendukung keberhasilan dalam menuntut ilmu.

Dari aspek kemuhammadiyah, ajaran Muhammadiyah sangat menekankan pentingnya hidup sehat sebagai bagian dari amal saleh. Salah satu prinsip dasar Muhammadiyah adalah mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan kemajuan ilmu pengetahuan untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik. Dalam konteks ini, penelitian tentang kualitas tidur memiliki relevansi yang kuat dengan pandangan Muhammadiyah tentang kesehatan holistik, yaitu keseimbangan antara aspek spiritual, fisik, dan intelektual. Muhammadiyah, melalui lembaga-lembaga pendidikannya, juga mendorong mahasiswa untuk menjalankan pola hidup sehat, termasuk menjaga pola tidur yang teratur, sebagai bagian dari usaha mencapai prestasi akademik dan ibadah yang optimal.

Penelitian ini, jika dilihat dari perspektif Islam dan kemuhammadiyah, menunjukkan bahwa menjaga kualitas tidur sesuai dengan ajaran agama dapat memberikan dampak positif pada hasil akademik sekaligus membantu individu menjadi insan yang lebih produktif dan bermanfaat bagi masyarakat. Hal ini sejalan dengan misi Muhammadiyah untuk

menciptakan manusia yang berkemajuan, sebagaimana termaktub dalam prinsip "Islam Berkemajuan". Dengan demikian, integrasi nilai-nilai Islam dan kemuhammadiyah dalam penelitian ini dapat menjadi landasan yang kuat untuk mendukung pentingnya menjaga kesehatan dan kualitas hidup sebagai bentuk ibadah kepada Allah Swt.



BAB VII

PENUTUP

7.1 Simpulan

Berdasarkan evaluasi data dan temuan penelitian di atas yang sudah dijelaskan, maka kesimpulannya adalah:

1. Pola kebiasaan tidur mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar berada pada kategori sedang dimana 60% memiliki pola tidur bagus, dan 40% memiliki pola tidur buruk.
2. Sebagian besar dari mahasiswa mendapatkan hasil ujian dengan kategori cukup yaitu sebanyak 77%, sementara hanya 3% yang mendapatkan nilai baik, dan 20% sisanya mendapat nilai kurang.
3. Melalui analisis variabel ganda yang dilakukan dengan uji *chi-square*, diperoleh temuan bahwa tidak didapatkan adanya korelasi yang signifikan antara pola kebiasaan tidur dengan skor ujian mahasiswa, terbukti dari nilai *p* sebesar 0,238.
4. Tidak ada mahasiswa dengan kualitas tidur buruk yang mendapatkan nilai ujian dalam kategori "baik", tetapi proporsi mahasiswa yang mendapatkan nilai "kurang" relatif seimbang antara kelompok memiliki pola kebiasaan tidur baik dan buruk.
5. Meskipun hasil statistik tidak menunjukkan hubungan signifikan, tetapi data menunjukkan adanya kecenderungan bahwa kualitas

tidur yang lebih baik dapat berkontribusi pada pencapaian akademik yang lebih baik.

6. Faktor lain seperti metode belajar, tingkat stres, dan manajemen waktu kemungkinan juga berpengaruh terhadap hasil ujian mahasiswa, namun tidak dianalisis dalam penelitian ini.

7.2 Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya:

1. Revisi dan tingkatkan kualitas alat ukur, seperti kuesioner PSQI, agar memiliki reliabilitas yang lebih tinggi.
2. Pertimbangkan penerapan analisis non-parametrik ketika data tidak mengikuti distribusi normal.
3. Gunakan desain penelitian longitudinal untuk memantau perubahan kualitas tidur dan hasil ujian mahasiswa dari waktu ke waktu.
4. Tambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi hubungan kualitas tidur dengan hasil ujian mahasiswa, seperti tingkat stres, aktivitas fisik, atau pola makan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sutrisno R, Huda F. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur. Vol. 3, 73 JSK. 2017.
2. Arham.N. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2020 (SKRIPSI UNIVERSITAS HASANUDDIN, 2021).
3. Paceli V, Levina E, Setianingrum S, Telussa AS, Listyawati Nurina R. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSACENDANA. Vol. 24, Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Cendana Medical Journal. Edisi. 2022.
4. Wulandari S, Pranata R. Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. 2024 Jan 25;10(1):101–8.
5. Gustiawati I, Murwani A. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students. 2020;8(2).
6. Hasan MA, Supriadi S, Zamzami Z. Implementasi Algoritma Fisher-Yates Untuk Mengacak Soal Ujian Online Penerimaan Mahasiswa Baru (Studi Kasus : Universitas Lancang Kuning Riau). Jurnal Nasional Teknologi dan Sistem Informasi. 2017 Sep 25;3(2):291–8.
7. Hakim N, Parmasari WD, Soekanto A. Comparison of Student Anxiety Levels in Facing CBT Exams Based on Gender. Journal of Agromedicine and Medical Sciences 2022 [Internet]. 2022;8(2):115–9. Available from: <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JAMShttps://doi.org/10.19184/ams.v8i2.3121>
8. Irawaty E. Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Vol. 1, Tarumanagara Medical Journal. 2019.
9. MonikaTrisiaMeirianto. HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SKRIPSI. 2018.
10. Baso MC, Langi FLFG, Sekeon SAS, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMA NEGERI 9 MANADO. Vol. 7, Jurnal KESMAS. 2018.
11. Wulandari E, Nasution RA, Permata YI, Pogran S, Keperawatan S, Kedokteran F, et al. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Puskesmas Muara Kumpe [Internet]. Vol. 4, Jurnal Ilmiah Ners Indonesia. 2023. Available from: <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>

12. Rugaiyah. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri 21 Makassar. (Skripsi. Universitas Hasanuddin, 2019).
13. Norma Utami Jurusan Matematika A, Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam F. Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG Menggunakan Machine Learning. 2020.
14. Du Z, Wang G, Yan D, Yang F, Bing D. Relationships between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and vertigo outcome. *Neurol Res.* 2023;45(4):291–9.
15. Studi P, Masyarakat K. SKRIPSI FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN 2022.
16. Firstika Z, Karim D, Woferst R, Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan P. HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN SISTEM PERKULIAHAN JARAK JAUH BERBASIS ONLINE TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TAHUN PERTAMA. Vol. 7, *JOM FKp.* 2020.
17. Alfarras J, Altafia N, Hilman Robbani-Pengaruh Computer Based Test terhadap Efektivitas Waktu. Available from: <https://ejournal.upi.edu/index.php/JIK>
18. Sayreinnie Pitoy F, Rani Lidiawati K. Kondisi Mahasiswa Tahun Pertama: Perlukah Efikasi Diri dalam Menghadapi Stres Akademik di Masa Pandemi? *Jurnal Psikologi Udayana* 2023. 10(1):274–85.
19. RUGAYYAH. Rugaiyah. Hubungan Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri 21 Makassar. (Skripsi. Universitas Hasanuddin, 2019).
20. Kesehatan As-Shiha J, Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau Razky Ihzanul Sably H, Gasril P, MIPA dan Kesehatan F, Muhammadiyah Riau U, Belajar K, et al. *Jurnal Kesehatan As-Shiha.*
21. Hall JE, Guyton AC. *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology.* 13th ed. Philadelphia: Elsevier; 2016.
22. Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas H. *Health & Medical Journal.*
23. Ibnu Katsir. *Tafsir Ibnu Katsir.* Terj. Abbas Abu Muhammad. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i; 2004. [Internet]. Available from: <http://groups.yahoo.com/group/rezaervani>
24. As-Sa'di, Abdurrahman bin Nashir. *Taisir Al-Karim Ar-Rahman Tafsir Al-Sa'di.* Terj. Abu Ihsan al-Atsari. Jakarta Pustaka Imam Asy-Syafi'i; 2007.
25. Al-Baghawi, Husain bin Mas'ud. *Tafsir Al-Baghawi Ma'alim at-Tanzil.* Terj. Sofyan Arif. Jakarta Pustaka Azzam; 2017.
26. Fatayati NU, Sa'diyah K, Kariman I, Sumenep W. EFEKTIVITAS PENERAPAN METODE SHALAT TAHAJUD TERHADAP PENINGKATAN DAYA INGAT

SANTRI TAHFIDZ PUTRI TINGKAT I AL-KARIMIYAH. Vol. 11, Kholifatus Sa' diyah Kariman.



LAMPIRAN

Lampiran 1

Rekomendasi Persetujuan Etik



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
 FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
 KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK
 Nomor : 732/UM.PKE/XII/46/2024

Tanggal: 05 Desember 2024

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

No Protokol	20241154800	Nama Sponsor	-
Peneliti Utama	Yogasae Hamka		
Judul Peneliti	Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Ujian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar		
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	15 November 2024
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	15 November 2024
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar		
Jenis Review	<input type="checkbox"/> Exempted <input checked="" type="checkbox"/> Expedited <input type="checkbox"/> Fullboard	Masa Berlaku	05 Desember 2024
		Sampai Tanggal	05 Desember 2025
Ketua Komisi Etik	Nama : dr. Muh. Ihsan Kitta, M.Kes.,Sp.OT(K)	Tanda tangan	 05 Desember 2024
Penelitian FKIK Unismuh Makassar			
Sekretaris Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama : Juliani Ibrahim, M.Sc,Ph.D	Tanda tangan	 05 Desember 2024

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



Alamat: Jalan Sultan Alauddin Nomor 259, Makassar, Sulawesi Selatan. 90222
 Telepon (0411) 866972, 881 593, Fax. (0411) 865 588
 E-mail: rektorat@unismuh.ac.id / info@unismuh.ac.id | Website: unismuh.ac.id



Management System
 ISO 21001:2018



INDONESIA JAYA

Lampiran 2

Kuesioner Kualitas Tidur

Identitas Responden

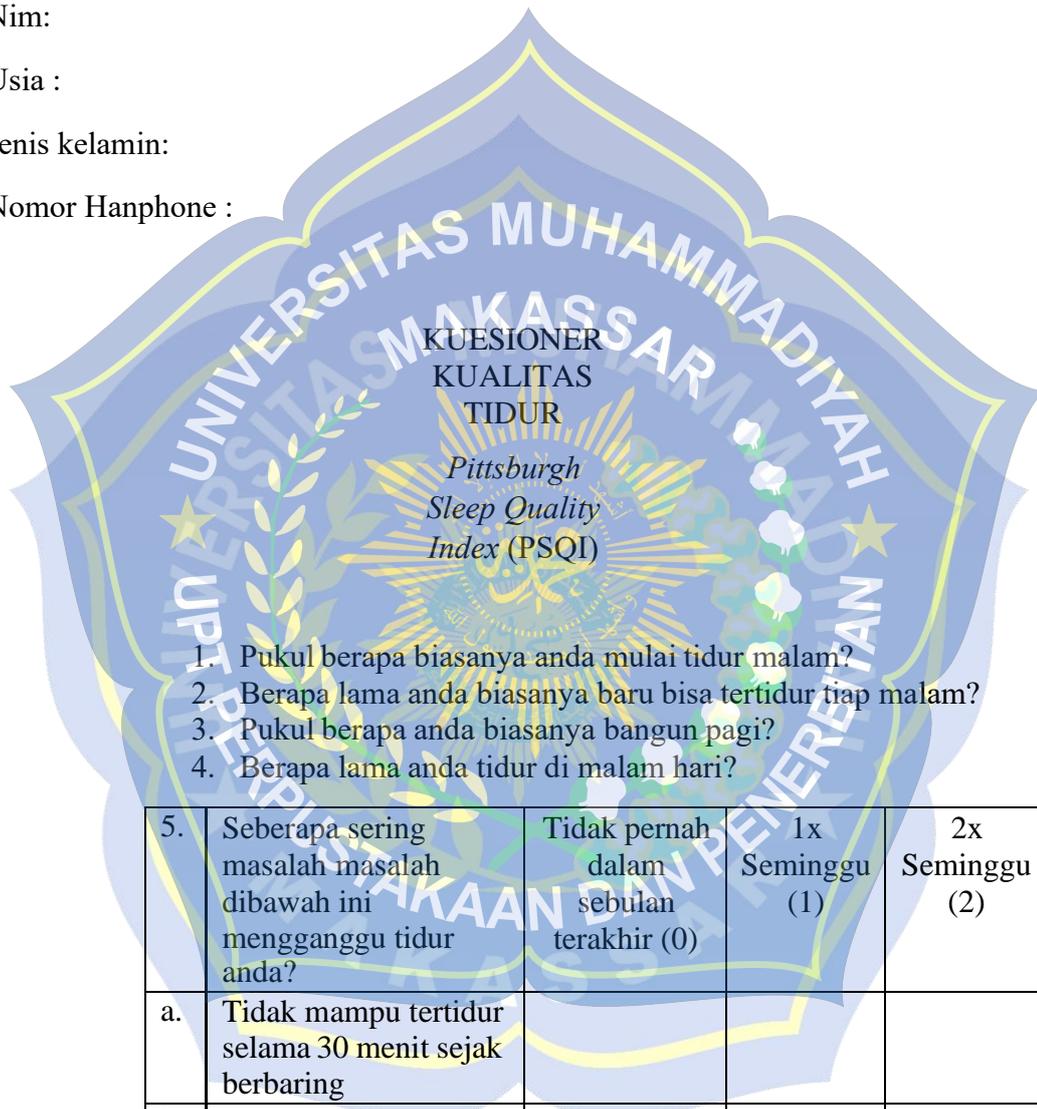
Nama :

Nim:

Usia :

Jenis kelamin:

Nomor Hanphone :



**KUESIONER
KUALITAS
TIDUR**

*Pittsburgh
Sleep Quality
Index (PSQI)*

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul 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				
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				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias 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?				

Kisi kisi kuesioner PSQI

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
	Skor Latensi Tidur	5a	>60 menit	3
			Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
		2+5a	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h,5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu	0 1

			2x Seminggu >3x Seminggu	2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
8	Kecil Sedang Besar	Tidak Antusias	0	
		Kecil	1	
		Sedang	2	
7+8		Besar	3	
		0	0	
		1-2	1	
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik, 1 = Cukup Baik, 2 = Agak Buruk, 3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan: Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5

- Buruk : > 5

Lampiran 3

Hasil kuesioner

TABULASI DATA KUESIONER KUALITAS TIDUR MAHASISWA 2024

No	Nama Mahasiswa	NIM	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	TOTAL X	INTERPRETASI	KODE SPSS	JENIS KELAMIN
1	Ririn Safrina Naya Ariyanti	105421118224	1	2	3	0	1	0	3	4	BAIK	1	P
2	Nabila Syahrani Asykur	105421119024	2	2	3	1	2	0	3	6	BURUK	2	P
3	Yulia Dwi Fajar Putri	105421123724	1	1	2	1	1	0	2	4	BAIK	1	P
4	Aisyah Aminia Akryad	105421126224	3	0	0	0	1	0	3	3	BAIK	1	P
5	Mifah Juliananda Dwi Putri	105421118624	2	0	2	0	1	0	3	4	BAIK	1	P
6	Nurul Adzimah Pratiwi	105421127224	1	0	1	0	1	0	3	2	BAIK	1	P
7	Annas kamal Ahnsani	105421126524	2	1	3	1	1	0	3	6	BURUK	2	P
8	Abdul Razak A.Radjulaeni	105421127824	2	1	3	3	1	0	3	8	BURUK	2	P
9	Salhabilla Aulia Putri R. Saing	105421117224	1	0	1	2	1	0	3	4	BAIK	1	P
10	Salsabila latifa Any	105421126724	3	3	3	3	2	1	3	10	BURUK	2	P
11	Alifa Dwi Aprilia	105421112424	2	2	3	1	1	0	3	6	BURUK	2	P
12	Mufthatur Rahmah	105421120724	1	1	2	0	1	0	2	3	BAIK	1	P
13	siti nurmasuci	105421119724	1	1	2	0	1	0	2	3	BAIK	1	P
14	Andi Nur Hidayah	105421105224	3	2	3	0	1	0	3	6	BURUK	2	P
15	Nurul Aliya	105421109424	2	0	2	0	2	0	2	4	BAIK	1	P
16	Esti Agustina	105421112224	2	1	2	1	2	0	2	5	BAIK	1	P
17	Indira Magfirra	105421125924	2	1	3	1	1	0	3	6	BURUK	2	P
18	Zafira Najwa Fakhrizyah	105421128024	3	3	3	2	1	0	2	8	BURUK	2	P
19	Rahma Rivani Hamzah	105421103924	1	0	2	0	1	0	2	3	BAIK	1	P
20	Muhammad Alfa Rajab Hasbiallah	105421105124	2	1	3	3	1	0	3	8	BURUK	2	L
21	Putri Safira M.Menangin	105421123924	2	1	3	0	1	0	3	5	BAIK	1	P
22	Unawati Mayasari	105421114724	2	2	3	0	1	0	2	5	BAIK	1	P
23	Nur aulia	105421123624	2	1	2	3	2	0	2	7	BURUK	2	P
24	Ihyaul Auliah Yusran	105421112624	1	1	2	0	1	0	2	3	BAIK	1	L
25	salsabila syahrirah	105421114924	2	1	2	0	1	0	3	4	BAIK	1	P
26	Dtaky Febriansyah	105421102524	1	1	2	0	2	0	2	3	BAIK	1	L
27	M fikri giel sitompul	105421126924	1	1	2	2	1	1	2	6	BURUK	2	L
28	Dika tifani azzahrah	105421103624	3	3	2	3	1	1	2	9	BURUK	2	P
29	EKA PRATIWI REZKY MEYLIANA	105421110824	2	1	3	1	2	0	3	6	BURUK	2	P
30	shabrina nur fadhilla	105421105924	1	0	3	0	1	0	3	4	BAIK	1	P
31	Andi Putri Johar Manika	105421121824	2	1	3	1	1	0	3	6	BURUK	2	P
32	Firda Adillah Mursyidin	105421108624	3	2	3	2	1	0	2	8	BURUK	2	P
33	Nur Azizah Zakiah	105421126124	2	0	2	0	2	0	2	3	BAIK	1	P
34	Khairia ramadani anasya	105421108224	2	2	2	1	2	0	2	5	BAIK	1	P
35	Ririn ashila	105421110324	1	2	1	0	1	0	2	2	BAIK	1	P
36	Muthiah Ifah Putri Shanifa	105421125324	2	0	1	0	2	0	2	3	BAIK	1	P
37	Alfiani Aulia Hardi	105421112724	1	0	2	0	1	0	2	3	BAIK	1	P
38	Kayla Insyirah Maharani	105421125624	2	1	2	1	1	0	3	5	BAIK	1	P
39	Lutfiah Madaniah	105421118124	2	1	3	3	1	0	2	8	BURUK	2	P
40	Muhammad Alfa Rajab Hasbiallah	105421105124	2	2	3	1	1	0	3	6	BURUK	2	L
41	alfiazah azzahra	105421107724	2	0	3	1	2	3	2	9	BURUK	2	P
42	Nurul Syarifina	105421110424	1	1	2	0	1	0	2	3	BAIK	1	P
43	Cahya Madani Suyanto	105421110224	3	0	3	2	1	0	2	8	BURUK	2	P
44	Fiqah Naila Nugroho	105421124624	3	1	3	0	1	0	2	6	BURUK	2	P
45	Nur Fadiah Rasyyid	105421121624	2	1	3	1	1	0	1	6	BURUK	2	P
46	Ayumi syellina Julri	105421106124	2	2	3	1	1	0	2	6	BURUK	2	P
47	Nasywa Nabila Zain	105421102024	3	2	3	0	1	0	2	6	BURUK	2	P
48	Indah	105421115824	2	0	2	1	1	0	2	5	BAIK	1	P
49	Desa amelia	105421100224	1	0	2	0	1	0	3	3	BAIK	1	P
50	Airah Nahdiana	105421121924	0	1	1	2	1	0	3	3	BAIK	1	P
51	Andi Amira Reski Existia	105421129124	2	0	3	0	2	0	3	5	BAIK	1	P
52	Putri Herlinda	105421137024	1	0	1	0	1	0	2	2	BAIK	1	P
53	Ana	105421115124	2	0	2	0	2	0	3	4	BAIK	1	P
54	Dian Dahlia	105421114424	2	1	3	2	2	0	3	7	BURUK	2	P
55	Reky Amanda Putri	105421108624	2	3	3	1	2	0	3	6	BURUK	2	P
56	Misnawati	105421100724	3	2	3	1	2	0	3	7	BURUK	2	P
57	Nurharfiah nurfa	105421109224	2	2	2	3	2	0	3	7	BURUK	2	P
58	NABILA ALPUIATI	105421118924	2	2	3	0	1	0	3	5	BAIK	1	P
59	Putri Cahyani Hasan	105421102624	2	2	3	1	1	0	1	6	BURUK	2	P
60	ST.ZAHRA AULFIAN S	105421127224	1	1	2	3	1	0	2	6	BURUK	2	P
61	Ima ramadani	105421109724	2	1	3	0	1	0	3	5	BAIK	1	P
62	Yasmin Qurrobu Anis	105421115224	2	2	2	1	1	0	2	5	BAIK	1	P
63	argyanti rifdah rasika edi	105421117824	3	3	2	1	2	0	2	6	BURUK	2	P
64	Ahmad Zulfath Ebadarma	105421118424	2	3	2	1	1	0	2	5	BAIK	1	L
65	Nur Hazanah	105421102124	2	2	1	3	2	0	3	6	BURUK	2	P
66	Azwar Hikmal	105421101424	1	1	1	0	1	0	2	2	BAIK	1	L
67	Putri febryan	105421119124	1	1	3	2	2	0	2	6	BURUK	2	P
68	Asriani	105421123224	1	3	3	3	1	0	3	7	BURUK	2	P
69	Retno Dewi Yulianti	105421127124	1	1	3	0	1	0	3	4	BAIK	1	P
70	azzahra wahyuni anis	105421109824	3	2	3	3	2	0	3	9	BURUK	2	P
71	Besse Izzatul Musarifah	105421113324	0	1	3	1	1	0	2	4	BAIK	1	P
72	Hafsiari muhajir	105421124424	1	1	3	0	2	0	1	4	BAIK	1	L
73	Tiara Syahrani Rayman	105421111624	1	1	2	0	2	0	3	3	BAIK	1	P
74	Mardhiah Hayati Lestari	105421119924	3	1	3	3	1	0	2	9	BURUK	2	P
75	Reki Fathir Ruslan	105421121324	1	0	3	0	2	0	3	4	BAIK	1	P
76	andi amisa ismail	105421109924	2	2	2	0	1	0	3	4	BAIK	1	P
77	Andi Salwa Zhafrah	105421116724	1	0	3	0	0	0	2	4	BAIK	1	P
78	Besse Miffahul Rahmah	105421120324	2	0	3	0	2	0	3	5	BAIK	1	P
79	Muhammad Arafah Imran	105421122424	1	2	3	1	2	0	2	5	BAIK	1	L
80	ANITA SYAWALIA ANSAR	105421122624	1	2	2	0	2	1	1	4	BAIK	1	P
81	Zafrah Tajuddin	105421107324	2	0	3	0	1	0	3	5	BAIK	1	P
82	Nadya Shofwah Rahman	105421125124	3	1	3	0	2	0	3	6	BURUK	2	P
83	Asyiah Nur Fadilah	105421127424	2	1	2	1	1	0	2	5	BAIK	1	P
84	M.Rafli Saldi	105421116424	1	1	2	1	1	0	2	4	BAIK	1	L
85	Nabila Raidah Balqis	105421119224	0	1	3	0	2	0	0	3	BAIK	1	P
86	Furqan al-mubarak	105421105424	1	0	2	0	1	0	3	3	BAIK	1	L
87	Putri Adinda	105421128524	1	3	3	1	2	0	2	5	BAIK	1	P
88	Azzah Tsabitah Yusuf	105421106924	2	1	3	2	1	0	3	7	BURUK	2	P
89	Farahdiba Anjani	105421121324	2	1	2	1	2	0	3	5	BAIK	1	P
90	Juliyanda Rheky	105421111324	2	2	2	1	1	0	2	5	BAIK	1	P
91	Iffiah	105421117924	2	1	2	1	1	0	3	5	BAIK	1	P
92	Fathimah aulia Insani	105421100324	3	2	3	1	2	2	3	9	BURUK	2	P
93	Iathifa hamran	105421118724	2	2	2	1	2	0	3	5	BAIK	1	P
94	A. Fathiyah Nur Alam	105421109124	3	3	3	3	1	0	3	9	BURUK	2	L
95	Rifkah Syahrani	105421124024	1	1	3	1	1	0	2	5	BAIK	1	P
96	Milidyfah Ewellinda Abigail	105421106824	2	0	3	0	0	0	2	5	BAIK	1	P
97	Ajudhia Salsabilah Mokoginta	105421118324	1	1	3	1	1	0	2	5	BAIK	1	P
98	Waode rezky inaya	105421114824	2	2	2	3	2	0	2	7	BURUK	2	P
99	Marsa	105421103024	2	1	1	0	1	0	2	3	BAIK	1	P
100	Indah Purnamasari	105421124224	1	1	2	1	2	0	2	4	BAIK	1	P

Lampiran 4

Data Sekunder Nilai Ujian Biomedik 2

TABULASI DATA NILAI UJIAN MAHASISWA BIOMEDIK 2					
No	Nama Mahasiswa	NIM	NILAI UJIAN	INTERPRETASI	KODE
1	Ririn Safrina Naya Ardiyanti	105421118224	80	CUKUP	2
2	Nabila Syahrani Asykur	105421119024	46	KURANG	3
3	Yulia Dwi Fajar Putri	105421123724	86	BAIK	1
4	Alyyah Amini Arsyad	105421126224	70	CUKUP	2
5	Miflah Juliananda Dwi Putri	105421118624	68	CUKUP	2
6	Nurul Adzlimah Pratiwi	105421122724	83	CUKUP	2
7	Annas kamal Ahsani	105421126524	83	CUKUP	2
8	Abdul Razak A.Radjulaeni	105421127824	67	CUKUP	2
9	Saizhabilla Aulia Putri R. Saing	105421117224	73	CUKUP	2
10	Salsabila Latifa Alny	105421126724	65	CUKUP	2
11	Alifa Dwi Aprilia	105421112424	84	CUKUP	2
12	Mufthatur Rahmah	105421120724	85	CUKUP	2
13	siti nurmasuci	105421119724	72	CUKUP	2
14	Andi Nur Hidayah	105421105224	71	CUKUP	2
15	Nurul Aliya	105421109424	74	CUKUP	2
16	Esti Agustina	105421112224	72	CUKUP	2
17	Indira Maghfira	105421125924	83	CUKUP	2
18	Zalfa Najwa Fakhriyyah	105421128024	59	KURANG	3
19	Rahma Rivani Hamzah	105421103924	84	CUKUP	2
20	Muhammad Afta Rajab Hasbiallah	105421105124	70	CUKUP	2
21	Putri Safira M.Manangin	105421123924	73	CUKUP	2
22	Linawati Mayasari	105421114724	68	CUKUP	2
23	Nur aulia	105421123624	63	CUKUP	2
24	Ihyaul Auliah Yusran	105421112624	78	CUKUP	2
25	salsabila syahirah	105421114924	68	CUKUP	2
26	Dzaky Febriansyah	105421102524	62	CUKUP	2
27	M fikri glel sitompul	105421126924	70	CUKUP	2
28	Divia tifi azzahrah	105421103624	61	CUKUP	2
29	EKA PRATIWI REZKY MEYLIANA	105421110824	78	CUKUP	2
30	shabrina nur fadhillah	105421105924	76	CUKUP	2
31	Andi Putri Johar Manika	105421121824	79	CUKUP	2
32	Firda Adilah Mursyidin	105421109624	84	CUKUP	2
33	Nur Azizah Zakiah	105421142124	74	CUKUP	2
34	Khaerla ramadani anasya	105421110824	59	KURANG	3
35	Ririn ashila	105421110324	69	CUKUP	2
36	Muthiah Ifrah Putri Shanifa	105421125324	86	BAIK	1
37	Alfani Aulia Hardi	105421112724	84	CUKUP	2
38	Kayla Insiyrah Maharani	105421125524	74	CUKUP	2
39	Lutfiah Madaniah	105421118124	81	CUKUP	2
40	Muhammad Afta Rajab Hasbiallah	105421105124	70	CUKUP	2
41	alfiazah azzahra	105421107724	67	CUKUP	2
42	Nurul Syarafina	105421110424	81	CUKUP	2
43	Cahya Madani Suyanto	105421110294	64	CUKUP	2
44	Fiqah Naila Nugroho	105421124624	62	CUKUP	2
45	Nur Fadilah Rasyid	105421121624	78	CUKUP	2
46	Ayumi syellina iufri	105421106124	72	CUKUP	2
47	Nasywa Nabila Zain	105421120224	65	CUKUP	2
48	Indah	105421115824	82	CUKUP	2
49	Dea amelya	105421100224	80	CUKUP	2
50	Airah Nahdania	105421121924	71	CUKUP	2
51	Andi Amira Rezki Existia	105421122124	73	CUKUP	2
52	Putri Herlinda	105421117024	67	CUKUP	2
53	Ana	105421115524	59	KURANG	3
54	Dian Dahlia	105421114424	66	CUKUP	2
55	Rezky Amanda Putri	105421108624	59	KURANG	3
56	Misnawati	105421100724	59	KURANG	3
57	Nurharfiah nurfa	105421109224	71	CUKUP	2
58	NABILA ALPUJIATI	105421119924	72	CUKUP	2
59	Putri Cahyani Hasan	105421102624	61	CUKUP	2
60	ST ZAHRA ALIFIAHS	105421127724	53	KURANG	3
61	Irma ramadani	105421108724	53	KURANG	3
62	Yasmiin Qurrotu Aini	105421115224	74	CUKUP	2
63	argyanti rifdah rasika edi	105421117824	61	CUKUP	2
64	Ahmad Zulfath Ekadarma	105421118424	54	KURANG	3
65	Nur Hazanah	105421102124	57	KURANG	3
66	Azwar Hikmal	105421101424	89	BAIK	1
67	Putri febryan	105421119124	56	KURANG	3
68	Asriani	105421122324	53	KURANG	3
69	Retno Dewi Yulianti	105421127124	67	CUKUP	2
70	azzahra wahyuni anis	105421109824	55	KURANG	3
71	Besse Izzatul Musarifah	105421113324	60	KURANG	3
72	Hafsari muhajir	105421124424	57	KURANG	3
73	Tiara Syahrani Rayman	105421111624	66	CUKUP	2
74	Mardhiah Hayati Lestari	105421119324	66	CUKUP	2
75	Reski Fathir Ruslan	105421128924	53	KURANG	3
76	andi amnisa ismail	105421109924	78	CUKUP	2
77	Andi Salwa Zhafrizah	105421116724	57	KURANG	3
78	Besse Miftahul Rahma	105421120324	62	CUKUP	2
79	Muhammad Arafah Imran	105421122424	84	CUKUP	2
80	ANITA SYAWALIA ANSAR	105421122624	69	CUKUP	2
81	Zafirah Tajuddin	105421107324	63	CUKUP	2
82	Nadya Shofwah Rahman	105421125124	78	CUKUP	2
83	Aisyah Nur Fadilah	105421127424	72	CUKUP	2
84	M.Rafli Saldi	105421116424	49	KURANG	3
85	Nabila Raidah Balqis	105421119224	82	CUKUP	2
86	Furqan almubarak	105421105424	64	CUKUP	2
87	Putri Adinda	105421128524	84	CUKUP	2
88	Azzah Tsabitah Yusuf	105421106924	81	CUKUP	2
89	Farahdlba Anjani	105421121324	83	CUKUP	2
90	Julyanda Rhezky	105421111324	79	CUKUP	2
91	lutfiah	105421117924	70	CUKUP	2
92	Fathimah aulia insani	105421100324	67	CUKUP	2
93	lathifa hamran	105421118724	72	CUKUP	2
94	A. Fathiyah Nur Alam	105421109124	57	KURANG	3
95	Rifkah Syahrhani	105421124024	75	CUKUP	2
96	Milydifah Evellinda Abigail	105421106824	57	KURANG	3
97	Ayudhia Salsabilah Mokoginta	105421118324	74	CUKUP	2
98	Waode rezky inaya	105421114824	63	CUKUP	2
99	Marsa	105421103024	65	CUKUP	2
100	Indah Purnamasari	105421124224	78	CUKUP	2

Lampiran 5

Output SPSS

jenis_kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	12	12.0	12.0	12.0
	perempuan	88	88.0	88.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Nilai_ujian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	3	3.0	3.0	3.0
	cukup	77	77.0	77.0	80.0
	kurang	20	20.0	20.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Hasil_Kuisiонер

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	≤5	60	60.0	60.0	60.0
	>5	40	40.0	40.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Hasil_Kuisiонер * Nilai_ujian Crosstabulation

		Nilai_ujian			Total	
		baik	cukup	kurang		
Hasil_Kuisiонер	≤5	Count	3	47	10	60
		Expected Count	1.8	46.2	12.0	60.0
>5	Count	0	30	10	40	
		Expected Count	1.2	30.8	8.0	40.0
Total		Count	3	77	20	100
		Expected Count	3.0	77.0	20.0	100.0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	2.868 ^a	2	.238
Likelihood Ratio	3.916	2	.141
Linear-by-Linear Association	2.100	1	.147
N of Valid Cases	100		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.20.

Lampiran 6

Bebas plagiarisme



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

Alamat kantor: Jl.Sultan Alauddin NO.259 Makassar 90221 Tlp.(0411) 866972,881593, Fax.(0411) 865588

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 : Yogasae Hamka
Nim : 105421111421
Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	9 %	10 %
2	Bab 2	21 %	25 %
3	Bab 3	9 %	10 %
4	Bab 4	4 %	10 %
5	Bab 5	8 %	10%
6	Bab 6	5 %	10%
7	Bab 7	0 %	5%

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

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Makassar, 14 Februari 2025

Mengetahui

Kepala UPT- Perpustakaan dan Penerbitan,

Nasrullah, S.Pd, M.I.P
NBM. 664 591

Jl. Sultan Alauddin no 259 makassar 90222
Telepon (0411)866972,881 593, fax (0411)865 588
Website: www.library.unismuh.ac.id
E-mail : perpustakaan@unismuh.ac.id

Yogasae Hamka 105421111421 Bab I

ORIGINALITY REPORT

9% SIMILARITY INDEX
7% INTERNET SOURCES
0% PUBLICATIONS
4% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikesdrsoebandi.ac.id Internet Source	3%
2	eprints.undip.ac.id Internet Source	2%
3	Submitted to Universitas Mulawarman Student Paper	2%
4	repository.wima.ac.id Internet Source	2%
5	scholar.unand.ac.id Internet Source	2%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off
Exclude matches 2%

Su
Su
Fil
W
Ch



Yogasae Hamka 105421111421 Bab II

ORIGINALITY REPORT

21% SIMILARITY INDEX
21% INTERNET SOURCES
6% PUBLICATIONS
8% STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	11%
2	repository.unhas.ac.id Internet Source	3%
3	Submitted to Universitas Jember Student Paper	1%
4	Submitted to St. Ursula Academy High School Student Paper	1%
5	repository.pkr.ac.id Internet Source	1%
6	ejournal.unib.ac.id Internet Source	1%
7	123dok.com Internet Source	1%
8	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	1%
9	www.scribd.com Internet Source	1%
10	www.allianz.co.id Internet Source	1%
11	www.slideshare.net Internet Source	<1%

Yogasae Hamka 10542111421 Bab III

ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

vdocuments.mx
Internet Source

9%

Exclude quotes

Off

Exclude matches in

Off

Exclude bibliography

Off



Yogasae Hamka 105421111421 Bab IV

ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

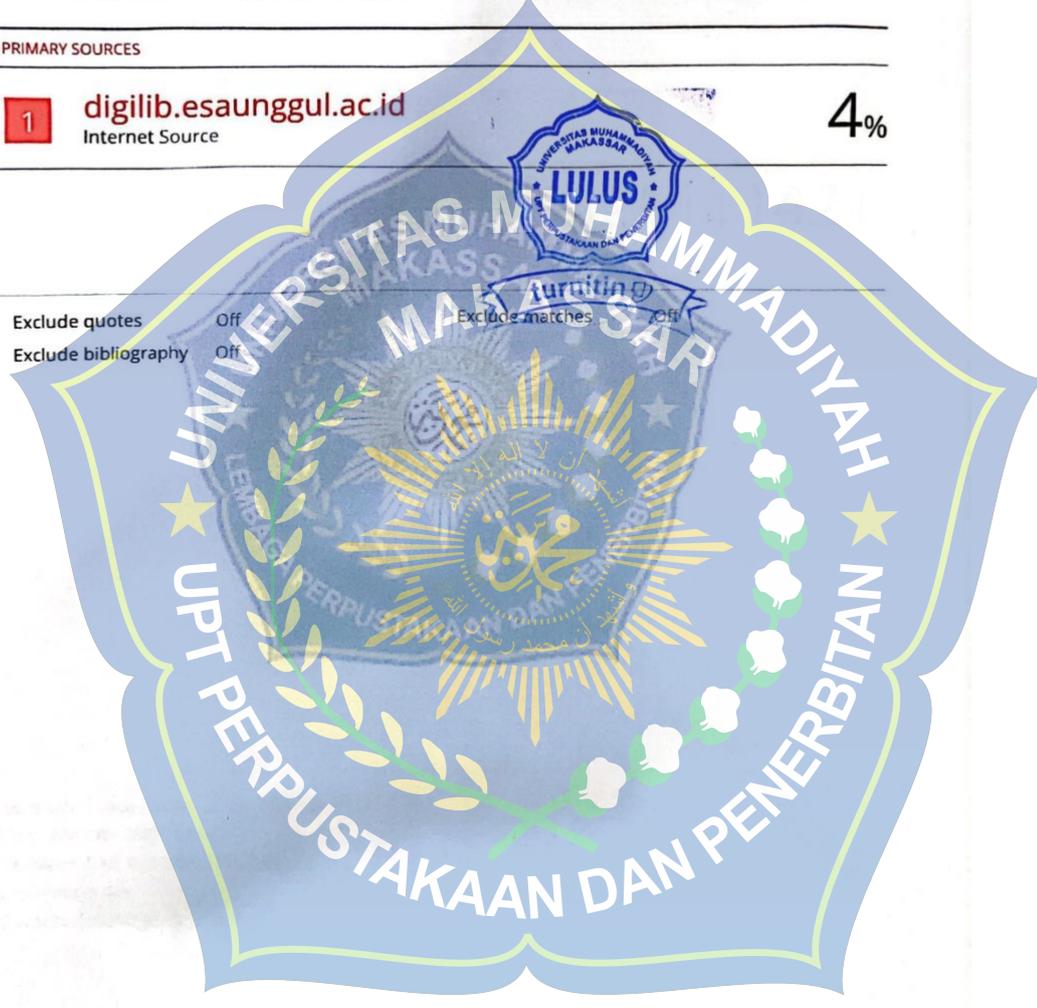
1

digilib.esaunggul.ac.id
Internet Source

4%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography Off

Exclude matches Off



Yogasae Hamka 105421111421 Bab V

ORIGINALITY REPORT

8% SIMILARITY INDEX **7%** INTERNET SOURCES **3%** PUBLICATIONS **0%** STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	media.neliti.com Internet Source	1%
2	repository.fe.unj.ac.id Internet Source	1%
3	repo.undiksha.ac.id Internet Source	1%
4	repositori.buddhidharma.ac.id Internet Source	1%
5	journal.uinsgd.ac.id Internet Source	1%
6	www.sukabumiupdate.com Internet Source	1%
7	Anis ika nur Rohmah. "SLEEP QUALITY AND FUNCTIONAL STATUS ON POST-STROKE PATIENTS", Jurnal Teknologi Kesehatan (Journal of Health Technology), 2021 Publication	1%
8	dereklandyblogsunderduress.blogspot.com Internet Source	1%

Yogasae Hamka 105421111421 Bab VI

ORIGINALITY REPORT

5%	5%	2%	4%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	2%
2	news.detik.com Internet Source	2%

Exclude quotes Off Exclude matches < 2%
Exclude bibliography Off



Yogasae Hamka 10542111421 Bab VII

ORIGINALITY REPORT

0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off

