



Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama

Fitri Alfani Selian¹, Ratih Ayu Atika², Abdul Wahab³

¹ Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

² Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

³ Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh, Indonesia

*Corresponding author

E-mail addresses: ratihayuatika_fk@abulyatama.ac.id

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 17, 2024

Revised November 15, 2024

Accepted Desember 26, 2024

Available online January 09, 2025

Kata Kunci:

Kualitas Tidur, Nilai Akademik, Abulyatama.

Keywords:

Sleep Quality, Academic Value, Abulyatama.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Sagita Akademia Maju..

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan nilai akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain cross sectional yang dilaksanakan pada bulan Juli 2024. Penelitian dilakukan pada 77 sampel dengan teknik pengambilan sampel total sampling. Analisis data yang digunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between sleep quality and academic grades in Abulyatama University Faculty of Medicine students. The research method used is descriptive quantitative using a cross sectional design conducted in July 2024. The study was conducted on 77 samples with total sampling technique.

1. PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup bertanggung jawab dalam mempertahankan kelangsungan hidupnya termasuk memenuhi kebutuhan dasarnya, seperti kebutuhan untuk tidur.¹ Bagi manusia, tidur memiliki peranan penting karena merupakan suatu proses fisiologis dalam tubuh manusia. Pada saat tidur kesadaran dan reaksi seseorang terhadap lingkungan cenderung berkurang, bahkan dapat terhenti.² Tubuh manusia dapat menyembuhkan serta mengembalikan kinerja tubuh pada kondisi yang lebih berkualitas, dengan demikian seseorang memerlukan tidur yang cukup dan berkualitas agar tubuh dapat berfungsi dengan baik.³ Hal tersebut juga menunjukkan bahwa tidur adalah komponen yang sangat penting bagi kesehatan fisik seseorang.⁴ Kualitas tidur yang rendah memiliki berbagai dampak negatif pada sistem biologi tubuh manusia dan dikaitkan dengan kelelahan, kurang tidur dan berkurangnya kinerja neurokognitif. Kualitas tidur dapat menurunkan performa kognitif pada mahasiswa seperti memori jangka pendek dan dapat menurunkan konsentrasi serta estimasi dalam menyelesaikan tugas.⁵ Menurut Qalbi N.,(2018) didalam penelitiannya

dijumpai kondisi kualitas tidur yang rendah pada siswa, mahasiswa, dan pekerja yang memiliki jadwal yang padat. Mahasiswa termasuk populasi yang paling berisiko mengalami gangguan tidur, terutama pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran.⁶

Prevalensi kualitas tidur rendah bervariasi di setiap Negara.⁵ Di negara Arab Saudi ditemukan kualitas tidur yang buruk sekitar 76%, di negara Ethiopia juga ditemukan penurunan kualitas tidur sebanyak 57%, sedangkan di Negara Cina terjadi penurunan kualitas tidur sebanyak 19% pada tahun 2019.⁷ Di Indonesia terdapat penurunan kualitas tidur sebanyak 63% pada tahun 2021.⁸

Berdasarkan data epidemiologi pada penelitian Budyawati NPLW, dkk. (2019) menunjukkan bahwa jumlah keluhan pasien mengenai kualitas tidur meningkat drastis. Hasil survei menunjukkan bahwa sebanyak 15-35% remaja maupun orang dewasa melaporkan sering mengalami gangguan kualitas tidur, seperti kesulitan tidur atau gangguan mempertahankan tidur dan berdampak pada durasi yang dihabiskan untuk tidur menjadi lebih singkat. Penelitian yang dilakukan oleh Budyawati NPLW, dkk. (2019) diperkirakan sebanyak 20-40% orang dewasa melaporkan bahwa mengalami kesulitan tidur, selain itu 17% lainnya melaporkan masalah serius di setiap tahunnya.⁹ Adapun Mohammed A. Binjabr, dkk., (2023) menemukan bahwa mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran di China memiliki prevalensi masalah tidur yang signifikan, seperti kualitas tidur yang buruk, durasi tidur yang tidak mencukupi, serta rasa kantuk berlebihan terjadi di siang hari.¹⁰ Hal ini dapat menyebabkan dampak fisiologis yang negatif bagi mahasiswa diantaranya menjadi stress, depresi, cemas dan hilang konsentrasi sehingga berdampak buruk bagi nilai akademik mahasiswa.⁹

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama". Hal tersebut juga akan dijadikan perbandingan oleh peneliti apakah terdapatnya hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik pada mahasiswa akhir dan awal Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Pada penelitian ini, variabel independent dan variabel dependent dinilai secara simultan pada waktu yang bersamaan. Tujuan menggunakan metode tersebut untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total sampling yang dimana pengambilan jumlah sampel sama dengan populasinya.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket/kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dimana responden diberikan beberapa pertanyaan dengan tujuan mengumpulkan data. Indeks Prestasi Kumulatif didapatkan dari data sekunder kemudian pengisian kuesioner menggunakan angket/google form. Data primer dikumpulkan dengan menggunakan metode angket berupa kuesioner yang merupakan metode pengumpulan data yang digunakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Gambaran Karakteristik Responden

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diambil dari 77 responden yang merupakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2022.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia.

Usia	frekuensi	Persentasi (%)
19 tahun	11	14,3
20 tahun	55	71,4
21 tahun	11	14,3
Total	77	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 1. menunjukkan bahwa dalam keseluruhan 77 orang responden dengan karakteristik respon berdasarkan usia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, usia responden 19 tahun dengan presentase (14,3%) sebanyak 11 orang, usia 20 tahun dengan presentase (71,4%) sebanyak 55 orang, dan usia 21 tahun dengan presentase (14,3%) sebanyak 11 orang.

2. Gambaran Nilai Akademik Mahasiswa

Penelitian ini mengambil data sekunder berupa nilai akademik dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebanyak 77 orang mahasiswa yang telah disetujui oleh responden.

Tabel 2. Gambaran Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

IPK	Frekuensi	Persentasi (%)
Istimewa ($\geq 3,51$)	16	20,8
Sangat Memuaskan (2,75-3,50)	59	76,6
Memuaskan (2,00 - 2,74)	2	2,6
Total	77	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 2. menunjukkan bahwa dari 77 orang responden didapatkan nilai akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyataman 2022 yang mendominasi adalah kategori sangat memuaskan (2,75 - 3,50) sebanyak 59 orang (76,6%). Rata-rata nilai akademik mahasiswa adalah 3,3 dengan nilai tertinggi 3,5 dan nilai terendah yaitu 1,48.

3. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa

Penelitian ini mengambil data primer dengan membagikan kuesioner Pittsburgh Quality Sleep Index (PSQI) kepada 77 orang responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa.

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentasi (%)
Baik (≤ 5)	14	18,2
Buruk (>5)	63	81,8
Total	77	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 3. menunjukkan dari 77 orang responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama, gambaran kualitas tidur mahasiswa lebih dominan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan presentase (81,8%) sebanyak 63 orang. Rata-rata skor PSQI yang didapatkan yaitu 9 dengan skor tertinggi adalah 13 sedangkan skor terendah adalah 3.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Kualitas Tidur dengan Nilai Akademik

Analisis bivariat dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan nilai akademik dengan menggunakan uji korelasi *chi square* yang merupakan uji korelasi variabel nominal-ordinal.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji Korelasi *chi square*

Kualitas Tidur	IPK			Total	P-value
	Istimewa	Sangat Memuaskan n	Memuaskan n		
Baik	6	8	0	14	0,070
Buruk	10	51	2	63	
Total	16	59	2	77	

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kualitas tidur yang buruk lebih banyak memiliki nilai akademik dengan kategori sangat memuaskan sebanyak 51 orang, sedangkan responden dengan kualitas tidur baik yang memiliki nilai akademik dengan kategori sangat memuaskan sebanyak 8 orang. Hasil uji korelasi *chi square* terhadap 77 orang responden didapatkan hasil p-value sebesar 0,070 sehingga nilai $p > 0,05$ yang menunjukkan bahwa antara kualitas tidur dengan nilai akademik tidak terdapat hubungan yang bermakna. Hasil statistik tidak bisa membuktikan bahwa semakin baiknya kualitas tidur berhubungan dengan semakin baiknya nilai akademik.

Diskusi

Gambaran karakteristik responden yang didapatkan dari 77 orang responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2022 pada tabel 1 menunjukkan bahwa rentang usia responden berkisar antara 19-21 tahun dengan rata-rata usia responden yaitu 20 tahun dan berdasarkan National Sleep Foundation didapatkan durasi tidur yang butuh setiap individu berdasarkan usia tersebut adalah 7-9 jam per harinya.¹¹

Tabel 3 mengenai gambaran kualitas tidur mahasiswa menunjukkan hasil berupa sebanyak 81,8% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 18,2% responden memiliki kualitas tidur yang baik. Hal tersebut mungkin dapat disebabkan oleh banyaknya tugas yang harus dikerjakan serta materi yang perlu dipelajari sehingga berdampak pada kualitas tidur mahasiswa kedokteran. Rasa cemas dan stress emosional juga dapat menjadi faktor lain yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk.¹²

Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Stefanie, et al mengenai hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan analisis kualitas tidur buruk dialami 73,1%.¹³ Penelitian lain yang dilakukan oleh Camila de Castro Corrêa, et al mengenai kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran di Brazil, didapatkan analisis sebanyak 87,1% dari sampel yang mengalami kualitas tidur yang buruk, serta disebutkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung untuk mengalami masalah dalam tidurnya dibandingkan dengan mahasiswa universitas lain.¹⁴

Tabel 2. mengenai gambaran nilai akademik mahasiswa, menunjukkan sebanyak 20,8% responden memiliki nilai akademik dengan kategori istimewa, 76,6% responden memiliki nilai akademik dengan kategori sangat memuaskan dan 2,6% responden memiliki nilai akademik dengan kategori memuaskan. Hal ini mungkin dapat disebabkan karna adanya perbedaan gaya belajar pada masing-masing individu ada yang mengalami peningkatan dan ada yang mengalami penurunan maupun tetap pada indeks prestasi semester sebelumnya.

Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Adelia Salsabila Dhiva Fairuza Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UIN Syarifah Hidayatullah Jakarta, menunjukkan sebanyak 89,7% responden memiliki IPK dengan kategori sangat memuaskan dan 10,3% memiliki IPK dengan kategori memuaskan. Penelitian karnina R, mengatakan setiap mahasiswa belajar dengan cara unik yang berbeda-beda. Selain itu, seorang mahasiswa perlu menyadari gaya belajar mereka dan mampu memilih metode yang sesuai dengan kemampuan mereka. Mahasiswa akan terus belajar jika topik yang dipelajari menarik dan mereka menganggap pentingnya topik tersebut untuk dipelajari lebih lanjut.¹²

Tabel 4. gambaran kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa, menemukan bahwa sebagian besar responden dengan kualitas tidur buruk ternyata lebih banyak memiliki nilai akademik dengan kategori sangat memuaskan sebanyak 51 orang, dibandingkan dengan responden yang kualitas tidur baik dengan nilai akademik kategori sangat memuaskan sebanyak 8 orang. Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh Stefanie, et al bahwa didapatkan sebesar 61,1% responden dengan kualitas tidur buruk memiliki hasil belajar yang baik, sedangkan hanya sebesar 58,5% responden dengan kualitas tidur baik memiliki hasil belajar yang baik.¹³ Data pada penelitian ini didapatkan hasil p-value yaitu sebesar 0,070 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik tidak berhubungan dengan tingginya nilai akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Hal ini dapat didukung dengan penelitian di Universitas Tarumanagara dengan nilai pvalue 0,739 yang artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan hasil belajar.¹³ Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Adelia Salsabila Dhiva Fairuza Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UIN Syarifah Hidayatullah Jakarta juga menunjukkan nilai $p = 0,131$ dimana yang artinya tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Hal ini dapat didukung dengan penelitian Made Fernanda Arya Dharma, et al ini didapatkan hasil $p = 0,247$.¹⁴

Tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan nilai akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama. Faktor internal yang mempengaruhi nilai akademik meliputi kondisi fisik secara umum, kesejahteraan

psikologis, panca indera, kecerdasan, bakat serta motivasi. Sedangkan faktor eskternal yang mempengaruhi nilai akademik meliputi lingkungan keluarga, sekolah, serta masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk tidak selalu mendapatkan hasil belajar yang buruk secara akademis.¹²

4. SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis pengolahan data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama berdasarkan usia responden 19 tahun sebanyak 11 orang (14,3%), usia 20 tahun sebanyak 55 orang (71,4%), dan usia 21 tahun sebanyak 11 orang (14,3%).
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama paling banyak memiliki Nilai Akademik kategori sangat memuaskan 59 orang (76,6%), kategori istimewa 16 orang (20,8%), dan kategori memuaskan 2 orang (2,6%).
3. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 63 orang (81,8%) dan mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 14 orang (18,2%).
4. Kualitas tidur yang baik tidak berhubungan dengan tingginya Nilai Akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama angkatan 2022 ($p= 0,070$)

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang sudah dikemukakan, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan yang positif sehingga dapat memotivasi untuk melakukan gaya hidup yang sehat dan menjaga pola tidur yang baik agar menghindari terjadinya disfungsi pada siang hari.

2. Bagi peneliti lain.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar maupun acuan bagi peneliti selanjutnya serta dapat dikembangkan lebih lanjut mengenai hubungan kualitas tidur dengan Nilai Akademik dan mempertimbangkan atau mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya dengan menentukan kriteria eksklusi sehingga meminimalisir dampak terhadap hasil penelitian selanjutnya

5. DAFTAR PUSTAKA

- Maulana RI. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dan Excessive Daytime Sleepiness (EDS) dengan Prestasi Akademik Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *E-Jurnal UIN Malang*. Published online.
- Lienardy GQ, Purnawati S, Muliarta IM, Tirtayasa K. (2021) Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Jenis Kelamin Dengan Memori Jangka Pendek Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*. Published online.

- Caesaridha DK. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medika Hutama Lampung*. Published online.
- Fairuza ASD. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Mahasiswa Pre Klinik Fk UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hiyatullah Jakarta*. Published online.
- Alotaibi A, Alosaimi F, Alajlan A, Abdulrahman K et all. (2020). The Relationship Between Sleep Quality, Stress, and Academic Performance Among Medical Students. *Journal of Family and Community Medicine Saudi*. Published online.
- Qalbi N. (2018). The Correlation Quality Between Sleeping With Learning Students Medical Faculty in Muhammadiyah University of Makassar. *E-Jurnal Medika Makassar*. Published online.
- Farah NMF, Yee TS, Rasdi HFM. (2019). Self-Reported Sleep Quality Using the Malay Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI-M) in Malaysian Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Published online.
- Sonda I, Wariki W, Kuhon F. (2021). Gangguan Kualitas Tidur dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokteran Tropik Manado*. Published online.
- Budyawati NPLW, Utami DKI, Widyadharma IPE. (2019). Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*. Published online.
- Binjabr MA, Alalawi IS, Alzahrani RA, et al. (2023). The Worldwide Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: a Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of 109 Studies Involving 59427 Participants. *J- Internasional Current Sleep Medicine Reports*. Published online.
- Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary. *Journal of the National Sleep Foundation*. Published online.
- Karnina R. (2019). The Comparison of the Cumulative Grade Point Average on Medical Students Universitas Muhammadiyah Jakarta Living in Dormitory and Boarding House of a Medical School. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education Jakarta*. Published online.
- Stefanie, Irawaty E. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal Jakarta*. Published online.
- Made Fernanda Arya Dharma, I Made Pariartha, Ni Wayan Diana Ekayani. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Prestasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal Denpasar*. Published online.