

ABSTRAK
PERBANDINGAN KUALITAS TIDUR SEBELUM DAN SESUDAH UJIAN
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN
MARANATHA

Gianfiko Sebastian Sitompul, 2021.

Pembimbing I : Dr. Fen Tih, dr., M.Kes

Pembimbing II : dr. Shiela Stefani, M.Gizi, SpGK, AIFO-K, FINEM

Kualitas tidur merupakan hal yang penting untuk mahasiswa, khususnya mahasiswa kedokteran. Kualitas tidur yang buruk dapat terjadi saat mahasiswa melakukan aktivitas yang banyak atau akibat faktor lain, seperti ujian. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak yang buruk untuk kesehatan. Mahasiswa menjadi lebih cepat lelah secara fisik dan mental sehingga mempengaruhi prestasi akademis. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kualitas tidur sebelum dan sesudah ujian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha semester 7. Penelitian ini menggunakan metode survei analitik yang dilakukan pada 48 responden dengan menggunakan kuisioner untuk menilai kualitas tidur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang dibagikan satu minggu sebelum ujian dan satu hari setelah ujian. Analisis data yang digunakan adalah uji t-berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor kualitas tidur sebelum ujian adalah $7,3 \pm 1,9$, sedangkan kualitas tidur setelah ujian menjadi lebih baik dengan skor $5,8 \pm 1,9$. Berdasarkan hasil uji t-berpasangan, didapatkan nilai $p = 0,00^{**}$ ($<0,05$) yang berarti kualitas tidur sebelum dan sesudah ujian berbeda sangat signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah ujian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Maranatha semester 7.

Kata kunci : Kualitas tidur, mahasiswa, ujian.

ABSTRACT

COMPARISON OF SLEEP QUALITY BEFORE AND AFTER EXAM ON FACULTY OF MEDICINE STUDENT MARANATHA CHRISTIAN UNIVERSITY CLASS OF 2018

Gianfiko Sebastian Sitompul, 2021.

1st lecturer : Dr. Fen Tih, dr., M.Kes

2nd lecturer : dr. Shiela Stefani, M.Gizi, SpGK, AIFO-K, FINEM

Quality of sleep is an important thing for student, especially medical student. Many factors can cause poor quality of sleep, such as exam. Poor quality of sleep has bad impacts, not only on physical aspect but also mentally aspect that affect academic performance. This research was conducted to compare quality of sleep before and after exam on medical student Maranatha Christian University semester 7. Method used in this research is survey analytic using Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to determine quality of sleep. This questionnaire was distributed to 48 respondents one week before exam and one day after exam. The statistic used on this research is t-test paired. The result showed a better quality of sleep after exam ($7,3 \pm 1,9$) compared with quality of sleep before exam ($5,8 \pm 1,9$). Based on t-test paired, the result showed a very significant difference ($p < 0.05$) quality of sleep before and after exam. The conclusion of this research is there are differences quality of sleep before and after exam on medical student Maranatha Christian University semester 7.

Key words : sleep quality, college student, exam.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Karya Tulis Ilmiah.....	3
1.4.1 Manfaat Akademik.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian.....	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Definisi Tidur.....	5
2.2 Fisiologi Tidur.....	5
2.3 Manfaat Tidur.....	7
2.4 Waktu dan Tingkatan Tidur Normal.....	7
2.4.1 Waktu Tidur Normal.....	7
2.4.2 Tingkatan Tidur Normal.....	7
2.5 Siklus Tidur.....	8

2.6	Pola Tidur.....	8
2.7	Kualitas Tidur	9
2.8	Faktor-faktor yang Dapat Memengaruhi Tidur.....	9
2.9	Definisi Ujian.....	10
BAB III.....		11
BAHAN DAN METODE PENELITIAN		11
3.1	Alat dan Bahan.....	11
3.1.1	Alat Penelitian	11
3.1.2	Bahan Penelitian.....	11
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	11
3.3	Metode Penelitian.....	11
3.3.1	Rancangan Penelitian	11
3.3.2	Variabel Penelitian	11
3.3.3	Definisi Operasional Variabel	11
3.4	Prosedur Pengambilan/Pemilihan Sampel dan Penentuan Unit Analisis 12	
3.4.1	Populasi Penelitian	12
3.4.2	Sampel Penelitian	12
3.5	Kriteria Responden Penelitian.....	13
3.6	Sumber dan Teknik Pengumpulan Data	14
3.6.1	Sumber Data Penelitian	14
3.6.2	Teknik Pengumpulan Data	14
3.7	Pengolahan dan Analisis Data	15
3.7.1	Uji Validitas Data	15
3.7.2	Hipotesis Statistik.....	15
3.8	Aspek Etik Penelitian	15
BAB IV.....		16
HASIL DAN PEMBAHASAN		16
4.1	Hasil Penelitian.....	16
4.2	Pembahasan.....	17
4.3	Pengujian Hipotesis Penelitian	17
BAB V		19

SIMPULAN DAN SARAN.....	19
5.1 Simpulan	19
5.2 Saran	19
DAFTAR PUSTAKA.....	20



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Ujian.....20



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Fase Rem	6
Gambar 2.2 Siklus Tidur Normal	8



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Komite Etik Penelitian	27
Lampiran 2 Lembar Kuisisioner Penelitian	28
Lampiran 3 Data Responden	30
Lampiran 4 Hasil Analisis Statistik	31

