

## HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP HASIL PENCAPAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNTAR ANGKATAN 2021

Muhammad Kharis Mahdaviqia<sup>1</sup>, Rebekah Malik<sup>2\*</sup>

Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara<sup>1</sup>, Departemen Pendidikan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : rebekahm@fk.untar.ac.id

### ABSTRAK

Setiap orang harus memiliki pola tidur yang sehat, terutama mahasiswa kedokteran. Sangat penting bagi setiap mahasiswa kedokteran untuk mendapatkan hasil lulus dari setiap ujian blok agar mereka dapat mencapai hasil terbaik dari ujian mereka. Terdapat beberapa penelitian yang berbeda tentang hubungan antara pola tidur dengan hasil ujian blok pada mahasiswa fakultas kedokteran. Beberapa penelitian menemukan bahwa pola tidur memengaruhi hasil ujian blok mahasiswa fakultas kedokteran, sementara penelitian lain menemukan bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur dan hasil ujian blok mahasiswa fakultas kedokteran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hasil ujian blok mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara berkorelasi dengan pola tidur mereka. Hal ini dilakukan agar mahasiswa dapat mengantisipasi variabel yang dapat memengaruhi hasil ujian blok mereka. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Metode sampling consecutive digunakan untuk menguji 192 individu. Waktu awal tidur dan hasil ujian blok dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan secara luring. Data dianalisis dengan uji Chi-Square. Hasil menunjukkan bahwa 136 siswa (70,8%) mulai tidur lebih awal dari pukul 10 malam, dan 56 siswa (29,2%) mulai tidur lebih awal dari pukul 10 malam. Mahasiswa FK Untar angkatan 2021 paling banyak lulus ujian blok, sebanyak 183 (95,3%), sementara 9 (4,7 %) gagal. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 tidak melihat hubungan antara pola tidur mereka dan hasil ujian blok mereka ( $p=0,189$ ). Ini menunjukkan bahwa pola tidur tidak memengaruhi hasil ujian blok mereka.

**Kata kunci** : hasil ujian blok, mahasiswa fakultas kedokteran, pola tidur

### ABSTRACT

Everyone should have a healthy sleep pattern, especially medical students. It is very important for every medical student to get a pass result from each block exam so that they can achieve the best results from their exams.. Some studies have found that sleep patterns influence medical school students' block exam results, while other studies have found that there is no relationship between sleep patterns and medical school students' block exam results. The aim of this research is to find out how the block exam results of Tarumanagara University Faculty of Medicine students correlate with their sleep patterns. This is done so that students can anticipate variables that could influence their block exam results. This research uses an observational analytical design with a cross sectional approach. Consecutive sampling method was used to test 192 individuals. Sleep onset time and block test results were collected through questionnaires distributed offline. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 136 students (70.8%) started going to bed earlier than 10 pm, and 56 students (29.2%) started going to bed earlier than 10 pm. The majority of FK Untar students from the class of 2021 passed the block exam, with 183 (95.3%), while 9 (4.7%) failed. Tarumanagara University Faculty of Medicine students class of 2021 saw no relationship between their sleep patterns and their block exam results ( $p=0.189$ ). This suggests that sleep patterns did not affect their block exam results.

**Keywords** : sleep patterns, block test results, medical faculty students

### PENDAHULUAN

WHO menyatakan bahwa tidur adalah kebutuhan dasar manusia untuk kesehatan yang baik, kualitas hidup yang baik, dan kinerja yang baik di pagi hari. Hampir sepertiga hidup kita

dihabiskan untuk tidur. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menyatakan bahwa 60% mahasiswa umum mengalami kesulitan tidur. Gauntley menyatakan bahwa 27% siswa memiliki risiko gangguan tidur. Menurut National Sleep Foundation, 59% orang dewasa pada usia 18-29 disebut sebagai "night-owls", yang berarti bahwa mereka sering bergadang di malam hari untuk menyelesaikan tugas mereka.

Banyak mahasiswa tahu betapa pentingnya memiliki pola tidur yang teratur. Tetapi terkadang sulit untuk melakukannya karena beberapa hal, seperti stres atau kecemasan, tugas yang belum selesai, efek samping obat-obatan, mengonsumsi kopi pada malam hari, gangguan mental seperti depresi, dan gangguan tidur yang sudah didiagnosa, seperti insomnia. Oleh karena itu, penulis ingin melakukan penelitian ini bukan karena adanya kurangnya pengetahuan tentang tidur. Sebaliknya, penulis ingin mengingatkan siswa bahwa tubuh kita membutuhkan waktu untuk beristirahat. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara tentang pentingnya pola tidur yang baik dan berkualitas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik survei dengan desain cross-sectional. Data primer untuk penelitian ini berasal dari mahasiswa angkatan 2021 dari fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara yang berada di Jakarta Barat dari Januari hingga Maret 2023. Peneliti ingin mencari tahu bagaimana variabel berhubungan satu sama lain dalam penelitian ini. sementara pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner yang disetujui secara etik oleh Komite Etik dari FK Untar, yaitu Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK).

Dalam penelitian ini, responden diarahkan untuk mengisi kuesioner yang terdiri dari 11 pertanyaan dengan total sampel 192 Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021. Penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 untuk membantu analisis.

## HASIL

**Tabel 1. Durasi Memulai Tidur**

Durasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
<10 malam	56	29,2
>10 malam	136	70,8

Berdasarkan hasil penelitian pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021, sebanyak 136 orang, atau 70% dari total, paling sering tidur lebih dari jam 11 malam, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 1.

**Tabel 2. Hasil Ujian Blok Imunologi**

Durasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Lulus	183	95,3
Gagal	9	4,7

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan Tahun 2021 paling banyak mendapatkan hasil Lulus Ujian Blok, yaitu 183 siswa (95,3%), seperti yang ditunjukkan dalam hasil penelitian yang disajikan pada tabel 2.

Mahasiswa yang tidur di bawah jam 10 malam memiliki nilai PR 0,071 kali hasil ujian blok yang lulus, menurut hasil penelitian pada tabel 3. Namun, sayangnya, hubungan ini tidak signifikan. Hasil uji chi-square menunjukkan bahwa hubungan antara hasil ujian blok

mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 dan pola tidur mereka ( $p=0,189$ ).

**Tabel 3. Hubungan Pola Tidur Terhadap Hasil Ujian Blok**

Durasi	Jumlah (n)	Persentase (%)	PR	p
	Lulus	Gagal		
<10 malam	55 (95%)	1 (10%)	0,071	0,189*
>10 malam	128(98,2%)	8 (1,8%)		

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021 memiliki kualitas tidur yang buruk, paling banyak yaitu lebih dari 10 malam (70,8%). Temuan ini sebanding dengan penelitian Bari Ikraam yang dilakukan pada 152 mahasiswa kedokteran di Universitas Tarumanagara Jakarta pada tahun 2021. Studi tersebut menemukan bahwa lebih banyak mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk (82,9%), sedangkan kualitas tidur yang baik (17,1%). Penelitian yang dilakukan oleh Kevin *et al.* pada february 2018 di Fakultas Kedokteran Udayana menemukan bahwa 56,9% dari responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa semester II memiliki kualitas tidur yang lebih baik daripada yang lain, 47,8% dari responden, dan mahasiswa semester VI mendominasi dengan 60,3% dari total responden. Namun, hasil penelitian menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dan perolehan hasil ujian, dengan  $P=0,000$ .

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021, sebanyak 183 siswa (95,3%), paling banyak lulus Ujian Blok. Peneliti mengambil sampel hasil perolehan Blok Imunologi dikarenakan hasil kelulusan Blok Imunologi beberapa tahun sebelumnya kurang dari 90%. Namun, peneliti menemukan bahwa hasil ujian Blok Imunologi pada pelaksanaan Blok Imunologi tahun 2022–2023 sangat baik, mungkin karena kurangnya durasi tidur siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Maajid BI (2022) di Universitas Tarumanagara Jakarta Barat menemukan hasil yang berbeda atau tidak sejalan, didapatkan hasil baik yaitu 53,9%. Penelitian yang dilakukan oleh Kevin *et al.* (2018) di Universitas Udayana menemukan hasil kelulusan ujian blok yang baik, yaitu 52,4%.

Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan antara pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta Barat Angkatan 2021 dan hasil ujian blok mereka. Ini karena ada banyak faktor yang mempengaruhi kelulusan blok mahasiswa. Faktor-faktor intelektual, metode belajar, kualitas belajar, dan faktor non-intelektual, seperti lingkungan belajar yang baik, termasuk di antaranya.

## KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 mulai tidur lebih dari pukul 10 malam, sebanyak 136 mahasiswa (70,8%), dan sebagian kecil mulai tidur kurang dari 10 malam, sebanyak 56 mahasiswa (29,2%). Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021 mendapatkan hasil ujian blok Lulus, yaitu 183 mahasiswa (95,3%), sedangkan mahasiswa dengan hasil ujian gagal blok sebanyak 9 mahasiswa (4,7 %). Maka dari ini peneliti menyimpulkan tidak adanya hubungan antara pola tidur dengan hasil ujian blok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021.

Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk disarankan untuk mulai tidur lebih cepat untuk memperbaiki kualitas tidur mereka. Ini akan membantu mereka belajar lebih

mudah di kelas dan mendapatkan hasil ujian blok yang memuaskan. Peneliti menyarankan agar institusi Pendidikan dapat memberikan edukasi pentingnya menjaga pola tidur yang baik, dengan demikian mahasiswa dapat memperdulikan pentingnya bagaimana kualitas tidur yang baik bagi mereka.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad B I M. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Pencapaian Akademik Mahasiswa Fakultas Universitas Tarumanaga. Universitas Tarumanagara Jakarta Barat. 2022 Juli.  
Availablef: [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0008/114101/E84683.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/114101/E84683.pdf). Santhi M, Dr Mukunthan A. A Detailed Study of Different Stage of Sleep and Its Disorders – Medical Physics. 2013 october 10. Available from: [http://www.ijirset.com/upload/october/13\\_6.pdf](http://www.ijirset.com/upload/october/13_6.pdf)
- Daruyani S, Wilandari Y, Yasin H. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Mahasiswa FSM Universitas Diponegoro Semester Pertama Dengan Menggunakan Metode Regresi Logistik Biner. Available from: [http://eprints.undip.ac.id/40295/1/A12\\_Safitri\\_Daruyani.pdf](http://eprints.undip.ac.id/40295/1/A12_Safitri_Daruyani.pdf)
- J Department of Veterinary and Comparative Anatomy, Pharmacology, and Physiology, Washington State University, Pullman.* 2003 may 01. Available from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12700033/>
- Gaultney J F. The Prevelance of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *J American College Health.* 2010 September 23;59(2):91
- Qomariyah. Pengaruh Gaya Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Blega. UIN Maulana Malik Malang. 2010 April.
- Putra K P. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Perolehan Hasil Ujian Mahasiswa Pre-Klinis Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika, Vol 7, No 2.* 2018 Februari.
- Schlarb A A, Friedrich A, Clarben M. Sleep problems in university students – an intervention. *J Dove Press Neuropsychiatric Disease and Treatment.* 2017 July 26;13:1989
- Schlarb A A, Kulesa D, Gulewitsch D M. Sleep characteristics, sleep problems, and associations of self-efficacy among German university students. *J Dove Press Nature and Science of sleep.* 2012 February 09;04:01
- Sharewood L. 2016. Human Physiology from cell to systems. Cengage Learning;2016 Sleep Health Foundation. Common Reasons Why People Don't get Enough Sleep. 2011. Available from: <https://www.sleephealthfoundation.org.au/files/pdfs/Common-CausesInadequate-Sleep.pdf> Rasch B, Born J. About Sleep's Role in Memory. *J Physiol Rev.* 2013 April;93:682
- Sugiarto. 2017. Metodologi Penelitian Bisnis. Yogyakarta: Penerbit andi. Krueger J M, Jr F O. Sleep Function. *World Health Organization Regional Office for Europe Eurpean Centre for Environment and Health Bonn Office.* 2004 January 22-24.