



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
 Volume 6 Nomor 3, 2023
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 08/09/2023
 Reviewed : 15/09/2023
 Accepted : 17/09/2023
 Published : 25/09/2023

Ari Cristovel
 Simanjuntak¹
 Ony W. Angkejaya²
 Sherly Yakobus³

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN INDEKS PRESTASI KUMULATIF PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PATTIMURA

Abstrak

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif akibat menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, mengantuk dan mengalami kelelahan selama perkuliahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. Penelitian ini merupakan penelitian analitik kuantitatif dengan desain cross-sectional pada bulan Juli 2022. Pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate stratified random sampling, jumlah minimal sampel sebanyak 262 responden. Variabel diteliti adalah kualitas tidur mahasiswa dan Indeks Prestasi Kumulatif menggunakan uji Chi-square. Hasil dari penelitian menunjukkan tidak ada hubungan ($p = 0,508 > 0,05$) antara kualitas tidur mahasiswa dengan Indeks Prestasi Kumulatif. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon.

Kata Kunci: IPK, Kualitas Tidur

Abstract

Sleep quality is an individual's satisfaction level with their sleep, encompassing both quantitative and qualitative aspects of sleep. Poor sleep quality can affect the Cumulative Grade Point Average (CGPA) due to reduced concentration, drowsiness, and fatigue during lectures. The objective of this research is to determine the relationship between sleep quality and CGPA among students at the Faculty of Medicine, Pattimura University. This study is a quantitative analytical research with a cross-sectional design conducted in July 2022. Sampling was done using the proportionate stratified random sampling technique, with a minimum sample size of 262 respondents. The variables examined were students' sleep quality and CGPA, analyzed using the Chi-square test. The research results indicate that there is no significant relationship ($p = 0.508 > 0.05$) between students' sleep quality and CGPA. Based on these findings, it can be concluded that there is no significant relationship between sleep quality and CGPA among students at the Faculty of Medicine, Pattimura University, Ambon.

Keyword: Cumulative Grade Point Average, Sleep quality

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan mendasar yang dibutuhkan oleh manusia (Putra KK, 2018). Tidur dapat didefinisikan sebagai keadaan bawah sadar dimana seorang individu masih dapat dibangunkan dengan pemberian suatu rangsangan, berbeda dengan keadaan koma yang mana individu tidak dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan. Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tertidur, tidak hanya untuk mencapai jumlah waktu yang banyak untuk tidur tetapi

^{1,2,3} Program Pendidikan Dokter Universitas Pattimura Ambon
 ony.angkejaya@fk.unpatti.ac.id

juga kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya (Sulistiyani C, 2012).

Survei yang dilakukan pada tahun 2013 oleh American International Assurance (AIA), di Indonesia menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia yang ingin mendapatkan waktu tidur selama 7,8 jam ternyata hanya dapat tertidur selama 6,8 jam setiap harinya karena aktivitas mereka yang semakin lama semakin meningkat (TNS, 2013). Mahasiswa sendiri merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat, khususnya mahasiswa kedokteran yang merupakan peserta didik yang mengikuti pendidikan dokter dimana nantinya akan menjadi seorang dokter. Mahasiswa kedokteran harus melewati dua tahapan pendidikan berupa sarjana kedokteran (preklinik) dan tahap profesi (klinik), sehingga merupakan salah satu kelompok yang rentan memiliki kualitas tidur yang buruk karena adanya tuntutan dan beban, serta intensitas belajar yang cukup besar bagi mahasiswa kedokteran (Bianca N, 2021).

Survei yang dilakukan pada tahun 2011 oleh National Sleep Foundation yang melibatkan 1.508 responden dibagi dalam 4 kelompok menurut usianya, yaitu usia 13-18 tahun, 19-29 tahun, 30-45 tahun dan 46-64 tahun mendapatkan bahwa sebagian besar responden mengaku tidak pernah atau jarang mengalami tidur pulas pada hari bekerja atau sekolah dengan presentase tertinggi yakni sekitar 51% pada usia 19-29 tahun. Survei yang dilakukan universitas di Brazil mendapatkan hasil sebanyak 61,5% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk, di Lituania sebanyak 40% dan di Indonesia, yaitu Universitas Andalas sebanyak 56%. Kualitas tidur buruk pada mahasiswa kedokteran salah satunya disebabkan karena penggunaan waktu tidur untuk belajar. Mahasiswa sudah harus bangun lebih awal di pagi hari untuk mempersiapkan materi kuliah, selain itu beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa mengakibatkan mahasiswa menjadi terjaga hingga larut bahkan sampai di pagi hari karena harus segera menyelesaikan tugasnya (Preišegolavičiūtė E, 2010; Nilifda H, 2016; Sulistiyani C, 2012)

Pandemi Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang terutama pada mahasiswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siska dkk, kepada 1.675 mahasiswa yang didapatkan 80,6% responden mengalami kualitas tidur yang buruk selama pandemi. Perubahan aktivitas yang biasanya dimulai dengan bangun tidur di pagi hari, bekerja, berinteraksi sosial, berekreasi dan tidur di malam hari mulai berubah dengan ada pembelajaran jarak jauh sehingga mempengaruhi irama sirkadian individu terutama saat melakukan karantina di rumah semenjak pandemi COVID-19 (Annisa SR, 2021)

Prestasi belajar mahasiswa di perguruan tinggi dapat diukur dari Indeks Prestasi (IP) dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Indeks Prestasi adalah nilai kredit rata-rata yang merupakan satuan nilai akhir semester, sedangkan Indeks Prestasi Kumulatif adalah rata-rata nilai yang diperoleh mahasiswa dari gabungan tiap semester yang ditempuhnya sebagai tolak ukur penguasaan akademik mahasiswa (Hazrah S, 2022; Saragih EB, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Curcio dkk, didapatkan kuantitas dan kualitas tidur dapat mempengaruhi performa akademik seseorang (Curcio G, 2006). Hasil penelitian yang sama juga dilaporkan oleh Nilifda dan Machado-Duque dkk, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung mendapatkan hasil belajar yang kurang baik juga (Machado-Duque ME, 2015).

Tidur sangat berpengaruh terhadap seluruh aspek pada tubuh dan memori seseorang. Kualitas tidur yang baik dapat membuat otak bekerja dengan kondisi optimal untuk terjadinya proses konsolidasi memori untuk mengubah memori yang diterima menjadi memori jangka panjang. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi IPK akibat menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, rasa mengantuk dan mengalami kelelahan selama perkuliahan. Kualitas tidur buruk yang berlangsung lama dan berkepanjangan dapat mengakibatkan terjadinya gangguan tidur (sleep deprivation) sehingga mempengaruhi proses belajar, memori dan kesehatan emosi. Konsentrasi yang baik dapat membuat mahasiswa memperoleh hasil Indeks Prestasi Kumulatif yang sangat memuaskan juga. (Pangestu K, 2020; Nilifida H, 2016).

Tidur yang kurang banyak ditemukan dikalangan dewasa muda terutama pada mahasiswa, hal ini dapat menimbulkan efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan, sehingga perlu untuk mengetahui kualitas tidur seseorang. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa preklinik pada tiap angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura, didapatkan mahasiswa memiliki rata-rata jam tidur sebanyak 5 jam. Tidak

mencukupinya waktu jam tidur pada mahasiswa disebabkan oleh tugas yang berlebihan, belajar dan stres sebelum ujian (Sulistiyani C, 2012; Saragih EB, 2016).

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada mahasiswa angkatan 2018-2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur serta hubungannya dengan Indeks Prestasi Kumulatif pada mahasiswa angkatan 2018-2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan cross sectional. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah proportionate stratified random sampling dengan total sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 262 orang. Pengumpulan data dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura pada bulan Juli 2022. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2018-2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura, dan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan aktif angkatan 2018-2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura yang tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian, serta mahasiswa dengan keadaan demam, asma dan infeksi saluran pernapasan akut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi kualitas tidur mahasiswa.

Kualitas Tidur	n	Presentase (%)
Baik	69	26,3
Buruk	193	73,7
Total	262	100

Hasil penelitian kepada 262 responden, menunjukkan 193 (73,7%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 69 (26,3 %) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 2. Distribusi kualitas tidur mahasiswa pada masing-masing Angkatan

Angkatan	Kualitas Tidur					
	Baik		Buruk		Total	
	n	%	n	%	n	%
2018	13	23,2	43	76,8	56	100
2019	14	25	42	75	56	100
2020	26	37,1	44	62,9	70	100
2021	16	20	64	80	80	100

Tabel ini, dapat dilihat pada angkatan 2018 didapatkan 43 (76,8%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 13 (23,2%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik. Pada angkatan 2019 didapatkan 42 (75%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan pada kualitas tidur yang baik sebanyak 14 (25%) mahasiswa. Angkatan 2020 didapatkan 44 (62,9%) mahasiswanya memiliki kualitas tidur yang buruk diikuti 26 (37,1%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan angkatan 2021 didapatkan 64 (80%) mahasiswanya memiliki kualitas tidur yang buruk dan 16 (20%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik.

Tabel 4.3 Distribusi IPK mahasiswa

IPK	n	Presentase (%)
IPK(\leq 2,49)	0	0
Memuaskan (2,50 – 3,00)	28	10,7

Sangat Memuaskan (3,01 – 3,50)	183	69,8
Dengan Pujian (3,51 – 4,00)	51	19,5
Total	262	100

Distribusi responden menurut IPK didapatkan sebanyak 0 (0%) mahasiswa dengan IPK $\leq 2,49$, diikuti 28 (10,7%) mahasiswa memiliki IPK memuaskan, 183 (69,8%) mahasiswa dengan IPK sangat memuaskan dan 51 (19,5%) dengan IPK dengan pujian.

Tabel 4. Distribusi IPK mahasiswa pada masing-masing Angkatan

Angkatan	Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)									
	$\leq 2,49$		Memuaskan (2,50 – 3,00)		Sangat Memuaskan (3,01 – 3,50)		Dengan Pujian (3,51 – 4,00)		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
2018	0	0	6	10,7	49	87,5	1	1,8	56	100
2019	0	0	6	10,7	42	75	8	14,3	56	100
2020	0	0	10	14,3	52	74,3	8	11,4	70	100
2021	0	0	6	7,5	40	50	34	42,5	80	100

Hasil penelitian sesuai tabel diatas, IPK terbanyak yang diperoleh angkatan 2018 adalah sangat memuaskan yaitu sebanyak 49 (87,5%) mahasiswa, diikuti 6 (10,7%) mahasiswa memiliki IPK memuaskan, 1 (1,8%) mahasiswa yang memperoleh IPK dengan pujian dan 0 (0%) mahasiswa yang memiliki IPK $\leq 2,49$. Angkatan 2019 IPK terbanyak yang diperoleh adalah sangat memuaskan, yaitu sebanyak 42 (75%) mahasiswa, diikuti 6 (10,7%) mahasiswa dengan IPK memuaskan, 8 (14,3%) mahasiswa yang memiliki IPK dengan pujian dan 0 (0%) mahasiswa yang memiliki IPK $\leq 2,49$. Hasil IPK pada angkatan 2020 terbanyak didapatkan pada IPK sangat memuaskan adalah 52 (74,3%), IPK memuaskan didapatkan 10 (14,3%) mahasiswa, IPK dengan pujian sebanyak 8 (11,4%) mahasiswa dan 0 (0%) mahasiswa yang memiliki IPK $\leq 2,49$. Angkatan 2021 IPK terbanyak didapatkan sebanyak 40 (50%) mahasiswa dengan IPK sangat memuaskan, diikuti dengan 6 (7,5%) mahasiswa yang memiliki IPK memuaskan, 34 (42,5%) dengan IPK dengan pujian dan (0%) mahasiswa yang memiliki IPK $\leq 2,49$.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan kualitas tidur dengan IPK mahasiswa pada angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021

Kualitas Tidur	Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)								P Value
	Memuaskan (2,50-3,00)		Sangat memuaskan (3,01 – 3,50)		Dengan Pujian (3,51 – 4,00)		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Good% (≤ 5)	6	8,7	52	75,4	11	15,9	69	100	0,508
Bad (>5)	22	11,4	131	67,9	40	20,7	193	100	
Total	28	10,7	183	69,8	51	19,5	262	100	

Penelitian ini menyajikan data hasil analisis bivariat hubungan kualitas tidur dengan IPK pada mahasiswa angkatan 2018-2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. Hasil penelitian kepada 262 mahasiswa didapatkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 69 (26,3%) mahasiswa. Mahasiswa dengan IPK yang memuaskan sebanyak 6 (8,7%) mahasiswa, 52 (75,4%) mahasiswa yang memiliki IPK sangat memuaskan, 11 (15,9%) mahasiswa dengan IPK dengan pujian dan tidak ada mahasiswa yang memiliki IPK $\leq 2,49$ 0 (0%) mahasiswa. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 193 (73,7%) mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki IPK yang memuaskan sebanyak 22 (11,4%) mahasiswa, 131 (67,9 %) mahasiswa dengan IPK sangat memuaskan, 40 (20,7%) mahasiswa yang memiliki IPK dengan pujian dan tidak ada mahasiswa dengan IPK $\leq 2,49$ 0 (0%) mahasiswa.

Hasil analisis pada kualitas tidur mahasiswa dengan indeks prestasi kumulatif dengan nilai uji chi-square adalah nilai $p = 0,508$ ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif.

Kualitas Tidur, Penelitian mengenai kualitas tidur mahasiswa paling banyak didapatkan adalah mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 193 (73,7%) mahasiswa sedangkan dengan kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 69 (26,3%) mahasiswa. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Darwin dkk, dimana mayoritas didapatkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 162 (82,2%) mahasiswa dan kualitas tidur yang baik sebanyak 35 (17,8) mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktivitas sosial pada usia dewasa muda terutama pada mahasiswa dimana merupakan puncak dari keaktifan dalam aktivitas sosial, seperti kegiatan berkumpul dengan teman ataupun mengikuti organisasi di kampus. (Sarfiyanda J, 2015; Dwi Putri A, 2017). Faktor elektronik juga dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa, seperti akses internet, peralatan elektronik di kamar tidur seperti televisi, gadget dan komputer yang mengakibatkan mahasiswa lebih lama menghabiskan waktu dengan peralatan elektroniknya sebelum akan tidur (Syamsuudin WKP, 2015). Menurut Wicaksono, kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat juga disebabkan oleh stres dan depresi (Wicaksono DW, 2019). Stres memiliki kaitan erat dengan gangguan tidur karena dapat memicu perubahan hormonal yang memengaruhi munculnya gejala kecemasan pada seseorang (Kusuma GNAW, 2022). Gangguan tidur dan kesehatan mental terdiri atas hubungan yang timbal balik. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi ketidakstabilan emosi seseorang sehingga menjadi depresi dan selanjutnya akan berdampak kepada kecenderungan untuk melakukan agresi, baik fisik maupun verbal (Novela IQ, 2022).

Indeks Prestasi Kumulatif, Hasil penelitian didapatkan distribusi IPK terbanyak didapatkan adalah sangat memuaskan yaitu sebanyak 183 (69,8%) mahasiswa dan tidak ada mahasiswa dengan IPK $\leq 2,49$ sebanyak 0 (0%) mahasiswa. Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi IPK, adapun faktor lain dapat berupa faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa tersebut sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa (Novela IQ, 2022). Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh metode pembelajaran (kurikulum, cara pengajar dalam menyampaikan topik pembelajaran dan relasi antara mahasiswa dengan pengajar), aspek lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa adalah kepandaian, minat, bakat, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sesama teman, suasana dan relasi mahasiswa terhadap keluarga (Hendikawati P, 2011).

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Kumulatif, Hasil penelitian menunjukkan 69 (26,3%) mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, 6 (8,7%) mahasiswa diantaranya memiliki IPK yang memuaskan, 52 (75,4%) mahasiswa yang memiliki IPK sangat memuaskan, 11 (15,9%) mahasiswa dengan IPK dengan pujian dan 0 (0%) mahasiswa dengan IPK $\leq 2,49$. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 193 (73,7%) , sebanyak 22 (11,4%) mahasiswa memiliki IPK memuaskan, 131 (67,9%) mahasiswa dengan IPK sangat memuaskan, 40 (20,7%) mahasiswa yang memiliki IPK dengan pujian dan 0 (0%) mahasiswa yang memiliki IPK $\leq 2,49$. Tidur merupakan salah satu proses fisiologis penting pada manusia yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan dan melanjutkan fungsi bio-pisko-sosio dan budaya. Tidur juga dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Amelia R, 2022). Kualitas tidur adalah hal yang meliputi pengukuran komponen kuantitatif berupa durasi tidur dan pengukuran kualitatif yang mengukur subyektifitas

terhadap kedalaman tidur dan perasaan segar setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang baik adalah apabila seseorang tersebut tenang dan teratur saat tidur. Kualitas tidur yang buruk adalah kebiasaan tidur yang tidak teratur dan kurangnya durasi tidur pada seseorang (Haryati, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Stefanie dan Enny I, yaitu mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dengan hasil belajar baik didapatkan sebanyak 88 (61,1%) mahasiswa (Stefanie, 2019). Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dengan hasil belajar buruk didapatkan sebanyak 56 (38,9%) mahasiswa dan nilai p adalah 0,739.9 Hasil tersebut dapat terjadi karena IPK tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi IPK seperti intensitas belajar, mahasiswa yang meningkatkan intensitas belajarnya khususnya mahasiswa yang membutuhkan waktu yang relatif lama untuk memahami pelajaran hapalan dapat mengulangi materi yang diberikan sehingga lebih memahami materi tersebut (Purmadi A, 2016). Hasil yang sama juga didapatkan oleh Rinita dkk, mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik memiliki indeks prestasi baik adalah sebanyak 18,3% (Amelia R, 2022). Mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik namun memiliki indeks prestasi yang kurang baik adalah sebanyak 18,3% dengan nilai $p=0,847$ ($p>0,05$).26 Banyak faktor yang dapat mempengaruhi IPK pada mahasiswa salah satunya adalah Intelligence Quotient (IQ), Inteligensi dapat menunjukkan kemampuan kognitif seseorang yang terdiri dari kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk berpikir abstrak, dan kemampuan memecahkan masalah sehingga berhubungan dengan prestasi yang mahasiswa dapat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andika dkk, terdapat hubungan antara IQ dengan IPK dimana semakin tinggi nilai IQ semakin tinggi juga nilai IPK semester 1-6 (Khosuma A, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Elisabet dkk, mendapatkan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dan IPK. Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk lebih banyak mendapatkan IPK sangat memuaskan (81,8%), dibanding memuaskan (9,1%) dan cumlaude (9,1%) dengan nilai $p=0,506$ ($p>0,05$). Banyaknya didapatkan mahasiswa dengan IPK memuaskan pada penelitian tersebut dapat dipengaruhi oleh motivasi dan minat dari mahasiswa (Saragih EB, 2016). Motivasi merupakan faktor yang mempengaruhi IPK karena dengan memiliki motivasi maka seseorang akan terdorong untuk melakukan sesuatu. Dalam proses belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin melakukan aktivitas belajar. Faktor lain yang mempengaruhi IPK adalah minat, mahasiswa yang berminat terhadap pelajaran maka akan memperhatikan pelajaran, lama kelamaan muncul ketertarikan dan perasaan senang sehingga dirinya lebih giat dan bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar (Syardiansah, 2016).

Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian oleh Jaka dkk, dimana rata-rata nilai prestasi belajar responden yang memiliki kualitas tidur yang baik adalah 62,46, rata-rata nilai responden dengan kualitas tidur buruk adalah 60,76 dengan nilai p adalah 0.284 (Sarfiyanda J, 2015) Perbedaan dengan teori tersebut dapat terjadi karena prestasi belajar berupa IPK dipengaruhi juga oleh beberapa faktor diantaranya pengaruh keluarga, kebudayaan, peranan konsep diri pengakuan dan intelegensi. Menurut Sarwono, prestasi belajar seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor kualitas dari pengalaman belajar, toleransi terhadap stres dan keterampilan social (Sarwono S, 2004).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura atas kesempatan untuk melakukan penelitian ini.

SIMPULAN

Kualitas tidur mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura paling banyak adalah kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 73,7% dan yang paling sedikit adalah kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 26,3%. Distribusi IPK yang paling banyak diperoleh oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura yaitu sangat memuaskan sebanyak 69,8% dan tidak terdapat mahasiswa dengan IPK $\leq 2,49$ yaitu sebanyak 0 %. Hasil uji analisis dari penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan IPK di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon dengan nilai $p = 0,508$ ($p > 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia R, Harsa R, Siana Y. (2022). *Hubungan kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Educ J Inov Tenaga Pendidik dan Kependidikan*, 2(1), 28–34.
- Annisa SR, Hardy FR, Pristya TYR, Pulungan RM. (2021). Determinan kualitas tidur selama pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa kesehatan. *JKMK*, 9(3), 183–94.
- Bianca N, Budiarsa IGNK, Samatra DPGP. (2021). Gambaran kualitas tidur mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada tahap preklinik dan klinik. *J Med Udayana*, 10(2), 9–12.
- Curcio G, Ferrara M, De Gennaro L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Med Rev*, 10(5), 323-37.
- Dwi Putri A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan nilai akademik mahasiswa akademi kebidanan Alifah Padang. *JIK*, (1), 22–6.
- Haryati, Yunaningsi SP. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Halu Oleo. *JMH*,1(3), 42–53.
- Hazrah S, Nurmadilla N, Anggita D, Surdam Z, Rasfayanah. (2022). Hubungan keikutsertaan mahasiswa pada kelompok belajar dengan IPK semester dua di FK UMI Angkatan 2017 dan 2018. *FAKUMI Med J*, 2(1), 15–24.
- Hendikawati P. (2011). Analisis faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa. *Kreano J Mat Kreat*, 2(1):27–35.
- Khosuma A, Wariki WM, Manoppo FP. (2018). Hubungan nilai intelligence quotient dengan indeks prestasi kumulatif semester satu sampai enam mahasiswa angkatan 2015. *J Med dan Rehabil*, 1(2), 1–8.
- Kusuma GNAW, Surya SC, Aryadi IPH, Sanjiwani MID, Sudira PG. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan cemas pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. *J Epidemiol Kesehat Komunitas*, 7(2), 562–70.
- Machado-Duque ME, Echeverri Chabur JE, Machado-Alba JE. (2015). Excessive daytime sleepiness, poor quality sleep, and low academic performance in medical students. *Rev Colomb Psiquiatr*, 4(3), 137-42.
- National Sleep Foundation. (2011). <https://www.sleepfoundation.org/>
- Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *J Kesehat Andalas*, 5(1), 243–9.
- Novela IQ, Kuncara B. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan kecenderungan berperilaku agresif pada mahasiswa. *J Kedokt STM*, 5(2), 66–71.
- Pangestu K, Dwiana A. (2020). Hubungan kualitas tidur dengan memori jangka pendek pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Tarumanagara Med J*, 2(2), 302–7.
- Preišėgolavičiūtė E, Leskauskas D, Adomaitienė V. (2010). Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina (Kaunas)*, 46(7), 482-9.
- Purmadi A. (2016). Hubungan intensitas belajar terhadap prestasi belajar fisika siswa SMA. *J Teknol Pendidik*, 1(2), 77–85.
- Putra KK, Dharmadi M. (2018). Hubungan kualitas tidur terhadap perolehan hasil ujian mahasiswa pre-klinis pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Med*, 7(2), 77–8.
- Rique GLN, Fernandes Filho GMC, Ferreira ADC, de Sousa-Muñoz RL. (2014). Relationship between chronotype and quality of sleep in medical students at the Federal University of Paraíba, Brazil. *Sleep Sci*, 7(2), 96–102.
- Saragih EB, Parjo, Mahyudin. (2013). Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa keperawatan angkatan 2013. *J PRONERS*, 3(1), 3.
- Saragih EB, Parjo, Mahyudin. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi mahasiswa keperawatan angkatan 2013. *J Proners*, 3(1), 3.
- Sarfriyanda J, Karim D, Dewi Pristiana A. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa. *JOM*, 2(2), 115–9.

- Sarwono, S. W. (2004). Psikologi remaja. 8th ed: Raja Grafindo Pustaka (pp. 209-224). Jakarta
- Stefanie, Irawaty E. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med*, 1(2), 403–9.
- Sulistiyani C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *J Kesehat Masy*, 1(2), 280–3.
- Syamsuudin WKP, Bidjuni H, Wowiling F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Ejournal keperawatan*, 3(1), 1–10.
- Syardiansah. (2016). Hubungan motivasi belajar dan minat belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa mata kuliah pengaturan manajemen. *Manaj dan Keuang*, 5(1), 243.
- Taylor Nelson Sofrens (TNS). (2013). Survei indeks pola hidup sehat American International Assurance (AIA).
- Wicaksono DW, Yusuf A, Widyawati IY. (2019). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *CMSNJ*, 1(2), 92-101.