

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI  
BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
ANGKATAN 2019 SEMESTER 7**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**CLAUDIO CHRISTANTO CHANDIARDY**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

**2022**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA ANGKATAN 2019  
SEMESTER 7**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya  
Mandala Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Kedokteran



OLEH :

CLAUDIO CHRISTANTO CHANDIARDY

NRP. 1523019034

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

**2022**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Claudio Christanto Chandiardy

NRP : 1523019034

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA  
SURABAYA ANGKATAN 2019 SEMESTER 7**

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat atau bukan merupakan karya saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran

Surabaya, 9 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Claudio Christanto Chandiardy

NRP 1523019034

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Claudio Christanto Chandiardy

NRP : 1523019034

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA ANGKATAN 2019 SEMESTER 7"**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Claudio Christanto Chandiardy



**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR  
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK  
WIDYA MANDALA SURABAYA ANGKATAN 2019 SEMESTER 7**

Oleh :

Claudio Christanto Chandiardy

NRP. 1523019034

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penilaian seminar skripsi.

Pembimbing I : Dr. Mulya Dinata, dr., SP. PK  
(NIK. 152.20.1208)

()

Pembimbing II : Oscar Indra Kusuma, dr, Sp. An  
(NIK. 152.20.1223)

()

Surabaya , 28 November  
2022

## LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI

Naskah skripsi "HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA ANGKATAN 2019 SEMESTER 7" telah direvisi sesuai hasil ujian skripsi pada tanggal

4 Januari 2023

Menyetujui:

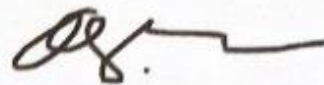
Pembimbing I,



Dr. Mulya Dinata, dr., SP. PK

NIK. 152.20.1208

Pembimbing II,



Oscar Indra Kusuma, dr, Sp. An

NIK. 152.20.1223

Penguji I,



dr. L. Suwandito, MS

NIK. 152.21.1235

Penguji II,



Dr. Inge Wattimena, dr., M. Si

NIK. 152.09.0654

**LEMBAR PENGESAHAN**

**MATERI UJIAN SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI  
PADA TANGGAL: 28 NOVEMBER 2022**

**Oleh**

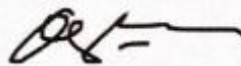
**Pembimbing I,**



Dr. Mulya Dinata, dr., SP. PK

NIK. 152.20.1208

**Pembimbing II,**



Oscar Indra Kusuma, dr, Sp. An

NIK. 152.20.1223

**Mengetahui,**

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. DR. Paul Fahalele, dr., Sp.BTKV(K)

NIK 152.17.0953

## LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIUJI DAN DINILAI  
OLEH PANITIA PENGUJI SKRIPSI  
PADA TANGGAL 22 DESEMBER 2022

### Panitia Penguji

Ketua : dr. L. Suwandito, MS  
Sekretaris : Dr. Inge Wattimena, dr., M. Si  
Anggota : Dr. Mulya Dinata, dr., SP. PK  
Oscar Indra Kusuma, dr, Sp. An

Pembimbing I,



Dr. Mulya Dinata, dr., SP. PK

NIK. 152.20.1208

Pembimbing II,



Oscar Indra Kusuma, dr, Sp. An

NIK. 152.20.1223

**Mengetahui,**

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. DR. Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)

NIK 152.17.0953



## KATA PENGANTAR

Puji syukur pada hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatNya sehingga skripsi ini dengan judul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA ANGKATAN 2019 SEMESTER 7” dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Penulisan skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat kelulusan dalam menempuh Program Studi Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu dan kemampuan penulis, oleh karena itu penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan pada penulisan skripsi ini. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung dan tidak langsung karena telah memberikan masukan, kritik, dan dukungan dalam bentuk apapun. Penulis pada kesempatan ini ingin berterima kasih kepada yang terhormat:

1. Yth. Prof. Dr. Dr.med., Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
2. Yth. Dr. Mulya Dinata, dr., Sp.PK selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis selama penulisan skripsi ini.
3. Yth. Oscar Indra Kusuma, dr, Sp. An selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis selama penulisan skripsi ini.

4. Yth. Dr. L. Suwandito, MS selaku Dosen Penguji I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu menguji skripsi penulis, serta memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi penulis.
5. Yth. Dr. Inge Wattimena, dr., M. Si selaku Dosen Penguji II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu menguji skripsi penulis, serta memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi penulis.
6. Yth. Steven, dr., M. Ked. Trop selaku dosen pengajar Metodologi Penelitian yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran serta masukan selama penyusunan skripsi ini.
7. Ytc. Kedua orang tua penulis, Alfian Chandiardy dan Go Melina Christanti Gunawan serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan doa dan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap Tuhan senantiasa memberkati semua pihak yang telah memberikan dukungan. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi masyarakat sekitar.

Surabaya, 28 November 2022



Claudio Christanto Chandiardy

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR SINGKATAN .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
RINGKASAN .....	xi
ABSTRAK .....	xiii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1 Manfaat Teoretis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Teori mengenai Variabel Penelitian.....	5

2.1.1 Tidur.....	5
2.1.1.1 Definisi tidur.....	5
2.1.1.2 Manfaat Tidur.....	5
2.1.1.3 Mekanisme Tidur.....	7
2.1.1.4 Tahapan Tidur Normal.....	10
2.1.1.5 Kualitas Tidur.....	14
2.1.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur....	15
2.1.1.7 Alat Ukur Kualitas Tidur .....	18
2.1.2 Prestasi Belajar .....	19
2.1.2.1 Definisi Prestasi Belajar.....	19
2.1.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi belajar...	19
2.2 Teori mengenai Keterkaitan Antar Variabel.....	20
2.3 Tabel Orisinalitas .....	24
<b>BAB III KERANGKA TEORI DAN KONSEPTUAL.....</b>	<b>25</b>
3.1 KerangkaTeori .....	25
3.2 Kerangka Konseptual.....	27
3.3 Hipotesis Penelitian.....	28
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
4.1 Desain Penelitian.....	29
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	29
4.2.1 Populasi.....	29
4.2.2 Sampel.....	29



4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	30
4.2.4 Kriteria Inklusi.....	30
4.2.5 Kriteria Ekslusi.....	30
4.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
4.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
4.5.1 Lokasi Penelitian .....	31
4.5.2 Waktu Penelitian .....	31
4.6 Prosedur Pengumpulan Data.....	31
4.7 Alur / Protokol Penelitian .....	34
4.8 Alat dan Bahan (Termasuk Reliabilitas Alat Ukur).....	34
4.8.1 Instrumen Kualitas Tidur .....	34
4.8.2 Instrumen Prestasi Belajar .....	35
4.9 Teknik Analisis Data .....	35
4.9.1 Analisis Data .....	35
4.9.2 Pengolahan Data.....	36
4.9.2.1 <i>Editing</i> .....	36
4.9.2.2 <i>Coding</i> .....	36
4.9.2.3 <i>Scoring</i> .....	36
4.9.2.4 <i>Data Entry</i> .....	36
4.9.2.5 <i>Tabulating</i> .....	36
4.10 Etika Penelitian .....	37

4.10.1 Pengajuan Penelitian.....	37
4.10.2 <i>Informed Consent</i> .....	37
4.10.3 <i>Confidentiality</i> .....	37
4.10.4 <i>Anonymity</i> .....	37
4.11 Jadwal Penelitian.....	38
<b>BAB V HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
5.1 Karakteristik Lokasi dan Populasi Penelitian .....	39
5.2 Pelaksanaan Penelitian .....	39
5.3 Hasil Penelitian .....	40
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
6.1 Analisis Kualitas Tidur.....	44
6.2 Analisis Prestasi Belajar .....	45
6.3 Analisis Korelasi Kualitaas Tidur dengan Prestasi Belajar .....	45
6.4 Keterbatasan Penelitian .....	46
<b>BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>48</b>
7.1 Kesimpulan.....	48
7.2 Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR SINGKATAN

NPJ	: <i>Nature Partner Journals</i>
FKUKWMS	: Fakultas Kedokteran Widya Mandala Surabaya
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
GAMA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Preoptic Nucleus</i>
ATP	: <i>Adenosine Triphosphate</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
LAMF	: <i>Low-Amplitude Mixed Frequency</i>
Hz	: Hertz
EEG	: Elektroensefalogram
dB	: Desibel
PTSD	: <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i>
HPA	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal</i>
CNS	: <i>Central Nervous System</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
AKBID	: Akademik Kebidanan
UTS	: Ujian Tengah Semester
BAAK	: Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
UKWMS	: Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Orisinalitas .....	24
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	31
Tabel 4.2 Kisi-kisi dari kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	32
Tabel 4.3 Jadwal Penelitian .....	38
Tabel 5.1 Tabulasi Silang Umur dengan Kualitas Tidur .....	40
Tabel 5.2 Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Kualitas Tidur .....	41
Tabel 5.3 Tabulasi Silang Tempat Tinggal dengan Kualitas Tidur .....	41
Tabel 5.4 Tabulasi Silang Jarak antara Tempat Tinggal dan Kampus UKWMS Pakuwon City .....	42
Tabel 5.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar .....	43



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gelombang alfa dan beta dalam kondisi terjaga .....	11
Gambar 2.2 Gelombang delta pada tidur gelombang lambat .....	13
Gambar 2.3 Gelombang otak dalam keadaan tidur .....	13
Gambar 3.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 3.2 Kerangka Konsep .....	27
Gambar 4.1 Alur Protokol Penelitian .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Informed Consent</i> .....	56
Lampiran 2: Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	58
Lampiran 3: Penilaian Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> .....	62
Lampiran 4: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	65
Lampiran 5: Sertifikat Laik Etik Penelitian .....	67
Lampiran 6: Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 7: Hasil Penelitian.....	69
Lampiran 8: Hasil Uji SPSS.....	71
Lampiran 9: Dokumentasi Penelitian .....	72
Lampiran 10: Bukti Pengecekan Plagiarisme .....	73

## RINGKASAN

### **HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA ANGKATAN 2019 SEMESTER 7**

Claudio Christanto Chandiardy

NRP: 1523019034

Tidur merupakan kondisi ketidaksadaran yang diproduksi oleh tubuh dimana otak berada dalam kondisi yang relatif beristirahat dan cenderung lebih aktif kepada stimulus (rangsangan) internal. Tidur berkontribusi terhadap fungsi fisiologis tubuh yang berhubungan dengan hormon, pengaturan suhu tubuh, sistem imun, ontogenesis dan pemulihan jaringan. Pada kalangan mahasiswa, masalah yang cenderung dihadapi merupakan kurangnya durasi tidur. Secara keseluruhan, tidur dengan kualitas yang lebih baik, durasi yang lebih panjang, dan lebih konsisten lebih berhubungan dengan pencapaian nilai yang lebih baik. Kualitas tidur yang baik berpengaruh hingga 25% terhadap performa akademik. Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak negatif yang besar pada kehidupan akademik mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dan menganalisis hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FKUKWMS angkatan 2019 semester 7. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik observasional dengan metode penelitian *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dua kali, yaitu mengambil data primer berupa kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang diterjemahkan oleh peneliti dan mengambil data sekunder berupa prestasi belajar menggunakan hasil nilai ujian utama blok 7.1 Semester Ganjil 2022/2023.

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2019 semester 7 yang aktif mengikuti kuliah dan ujian blok 7.1, setuju untuk diteliti, dan berdasarkan tuturannya mengalami gangguan kesehatan tubuh dan mental. Hasil analisis hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FKUKWMS angkatan 2019 semester 7

menunjukkan bahwa hasil uji *spearman* mendapatkan nilai  $p = 0,000$  dengan korelasi yang positif dan searah dengan  $r = 0,592$  yang berarti terdapat hubungan dengan korelasi yang sedang antara kedua variabel tersebut. Secara keseluruhan, didapatkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Angkatan 2019 Semester 7 yang mengindikasikan bahwa kualitas tidur berperan pada prestasi belajar.



## ABSTRAK

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA ANGKATAN 2019 SEMESTER 7

Claudio Christanto Chandiardy  
NRP: 1523019034

**Latar Belakang:** Pada kalangan mahasiswa, masalah yang cenderung dihadapi merupakan kurangnya durasi tidur. Kualitas tidur yang baik berpengaruh hingga 25% terhadap performa akademik sedangkan kualitas tidur yang buruk memiliki dampak negatif yang besar pada kehidupan akademik mahasiswa. **Tujuan:** Menyelidiki dan menganalisis hubungan kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa FKUKWMS angkatan 2019 semester 7. **Metode:** Desain penelitian analitik observasional dengan metode penelitian *cross sectional*. Pengambilan data primer berupa kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diterjemahkan oleh peneliti dan pengambilan data sekunder berupa prestasi belajar menggunakan hasil nilai ujian utama blok 7.1 Semester Ganjil 2022/2023. **Hasil:** Hasil uji *spearman* mendapatkan korelasi positif dengan tingkatan sedang ( $r=0,592$ ) dan signifikan ( $p = 0,000$ ) antara kualitas tidur dan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2019 semester 7. **Kesimpulan:** Korelasi positif antara kualitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2019 semester 7 mengindikasikan bahwa kualitas tidur berperan pada prestasi belajar.

**Kata kunci:** Kualitas tidur, prestasi belajar, mahasiswa Fakultas Kedokteran

## **ABSTRACT**

### **CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND LEARNING ACHIEVEMENT IN WIDYA MANDALA CATHOLIC UNIVERSITY SURABAYA'S 7<sup>th</sup> SEMESTER CLASS OF 2019 MEDICAL STUDENTS**

Claudio Christanto Chandiardy

NRP: 1523019034

**Background:** *Between university students, a problem that is often faced is the lack of sleep. Good sleep quality affects learning achievement up to 25% meanwhile bad sleep quality has a big negative impact on a student's academic life. Objective:* *To find out and analyze the correlation between sleep quality and learning achievement in Widya Mandala Catholic University Surabaya's 7<sup>th</sup> Semester Class of 2019 Medical Students. Method:* *Analytical observational research design with cross sectional method. Primary data collection using Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) that is translated and secondary data collection using the 7.1 exam results of 2022/2023. Result:* *Spearman correlation test reveals a positive correlation with moderate correlation ( $r=0,592$ ) and is significant ( $p=0,000$ ) between sleep quality and learning achievement in Widya Mandala Catholic University Surabaya's 7<sup>th</sup> semester class of 2019 Medical Students. Conclusion:* *Positive correlation between sleep quality and learning achievement in Widya Mandala Catholic University Surabaya's 7<sup>th</sup> Semester Class of 2019 Medical Students suggests that sleep quality is an important factor that affects learning achievement.*

**Keywords:** *Sleep quality, learning achievement, medical students*