Hubungan kualitas tidur dan IPK

by Sadakata Sinulingga

Submission date: 22-Aug-2019 09:34PM (UTC+0700)
Submission ID: 1162355569
File name: Hubungan_kualitas_tidur_dengan_IPK.pdf (276.23K)
Word count: 1618
Character count: 9608

Majalah Kedokteran Sriwijaya, Th. 49
Nomor 2, April 2017

Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi Palembang

Puput Eka Sari[1], Liniyanti D. Oswari[2], Sadakata Sinulingga[2]

1. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Jln. Dr. Moh. Ali Komp. RSMH, Palembang, 30126, Indonesia
2. Bagian Biokimia,Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya, Jln. Dr. Moh. Ali Komp. RSMH, Palembang, 30126, Indonesia

E-mail: pputeka@ymail.com

Abstrak

Kualitas tidur dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kondisi kurang tidur pun banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi Palembang.Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional yang dilakukan pada bulan Juli-Desember 2016. Populasi penelitian adalah mahasiswa STIFI sebanyak 107 orang dari 3 angkatan. Data didapatkan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index.* Hasil yang diperoleh di analisis dengan uji statistik *Chi-square* menggunakan IBM SPSS 22.Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebanyak 61 (57%) orang. Mahasiswa STIFI didominasi dengan mahasiswa yang memiliki IPK memuaskan 84 (78,5%) orang. Ada hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi Palembang (p=0,037). Ditemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa dengan nilai p=0,037.

Kata kunci: *Chi-square*, kualitas tidur, indeks prestasi kumulatif.

Abstract

Association between Sleep Quality and Students Grade Point Average of Students of Bhakti Pertiwi College of Pharmacy Palembang. Quality of sleep is good if there is no signs lack of sleep and there is no sleep problems. Lack of sleep is mostly found among adults, especially college students that will affect in quality of life such as lack concentration of learning and health problems. The purpose of this study was to determine the relationship of sleep quality with a grade point average among students of Bhakti Pertiwi College of Pharmacy Palembang. This research was an observational analytic research conducted between July-December 2016. The population of this study were students of Bhakti Pertiwi College of Pharmacy as many as 107 people from three batches. The data was obtained using Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. The results were analyzed using statistical Chi-square test in IBM SPSS 22. Students with poor sleep quality were as much as 61 (57%) people. Students of Bhakti Pertiwi College of Pharmacy were dominated by having satisfactory grade point average 84 (78.5%) people. There was a significant relationship between sleep quality with grade point average of Bhakti Pertiwi College of Pharmacy Palembang (p = 0.037). There was an association between sleep quality and students' grade point average with p = 0.037.

Keywords: *Chi-square*, sleep quality, cumulative grade index

1. Pendahuluan

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang. Setiap orang memerlukan kebutuhan istirahat dan tidur yang cukup agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal[1].

Setiap manusia membutuhkan waktu tidur kurang lebih sekitar sepertiga waktu hidupnya atau sekitar 6-8 jam sehari. Jika tubuh lelah, maka secara otomatis kita akan merasa mengantuk sehingga memaksa tubuh kita untuk beristirahat secara fisik dan mental[2].

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya[3]. Setiap tahun didunia, diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya ganguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia belum diketahui angka pastinya, namun prevalensi pada orang dewasa mencapai 20%[4].

Kondisi kurang tidur pun banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang nantinya bisa menimbulkan banyak efek, sepertiberkurangnya konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan[3].

Mahasiswa membutuhkan kualitas tidur yang optimal untuk mendukung prestasi akademik yang baik. Penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi sudah sering dilakukan oleh universitas-universitas di Indonesia dan rata-rata hasil penelitian mendapatkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan indeks prestasi, tetapi di penelitian di Palembang belum pernah dilakukan[5], karena itu penelitian ini dilakuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi agar mahasiswa mengetahui akan pentingnya kualitas tidur.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional* untuk mengumpulkan faktor resiko dan efek secara bersamaan, untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi Palembang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Desember 2016.

Subjek penelitian ini adalah 107 mahasiswa yang berasal dari angkatan 2013, 2014 dan 2015 yang memenuhi kriteria inklusi yang dipilih menggunakan metode *random sampling*. Variabel terikat dalam penelitian adalah indeks prestasi kumulatif sementara variabel bebasnya adalah kualitas tidur. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan cara analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan dengan menghitung distribusi frekuensi dan analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi-Square*.

3. Hasil

Menurut *Pittsburgh Sleep Quality Index*, kualitas tidur yang buruk adalah jika didapatkan hasil skor lebih dari 5 dan kualitas tidur yang baik adalah lebih dari 5. Kualitas tidur yang buruk lebih banyak didapatkan pada mahasiswa yaitu sebanyak 61 (57%) orang dengan laki-laki sebanyak 16 (15%) orang dan perempuan 45 (42%) orang dan 46 (43%) orang sisanya memiliki kualitas tidur yang baik dengan laki-laki sebanyak 4 (3,7%) orang dan perempuan 42 (39,3%) orang (lihat Tabel 1.).

Tabel 1. Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa (n=107)

Kualitas Tidur Mahasiswa	Baik		Buruk		Total	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	4	3,7	16	15	20	18,7
Perempuan	42	39,3	45	42	87	81,3
Total	**46**	**43**	**61**	**57**	**107**	**100**

Dari sebanyak 107 mahasiswa, 23 (21,5%) orang memiliki indeks prestasi kumulatif yang kurang memuaskan dan 84

(78,5%) orang memiliki indeks prestasi memuaskan (lihat Tabel 2.)

Tabel 2. Distribusi Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa (n=107)

Indeks Prestasi Kumulatif	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang memuaskan	8	7,5	15	14,0	23	21,5
Memuaskan	12	11,2	72	67,3	84	78,5
Total	**20**	**18,7**	**87**	**81,3**	**107**	**100**

Hasil analisis uji *Chi-square* hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif menunjukkan adanya hubungan yang bermakna ($p<0,05$) dengan nilai p = 0,037 dengan PR = 0,37 yang berarti bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki risiko 0,37 kali lebih besar untuk mendapatkan indeks prestasi kumulatif yang kurang memuaskan. (lihat Tabel 3.).

Tabel 3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa (n=107)

Kualitas Tidur	Indeks Prestasi Kumulatif		p	PR
	Kurang Memuaskan	Memuaskan		
Buruk	18	43	0,037	0,37
Baik	5	41		
Total	**23**	**84**		

4. Pembahasan

Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa

Pada penelitian ini didapatkan 61 (57%) orang mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan 46 (43%) orang sisanya memiliki kualitas tidur yang baik serta mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dominan terjadi pada mahasiswa perempuan (42%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanafi, Nadjmir dan Hardisman di Padang pada tahun 2016, dimana kualitas tidur yang buruk lebih banyak didapatkan daripada kualitas tidur yang baik[5]. Penelitian yang dilakukan oleh Jaka, Darwin dan Ari pada tahun 2015 di Riau juga mendapatkan hasil yang sejalan dengan penelitian ini yaitu kualitas tidur yang buruk lebih banyak didapatkan daripada kualitas tidur yang baik pada mahasiswa[6]. Pada tahun 2012 tekah dilakukan penelitian oleh Lemma, Gelaye, Berhane, Worku dan William terhadap mahasiswa di dua universitas umum di Ethiopia yang menemukan bahwa 55,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk[7].

Distribusi Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

Pada penelitian ini didapatkan 23 (21,5%) mahasiswa mendapatkan indeks prestasi kumulatif yang kurang memuaskan dan 84 (78,5%) orang mendapatkan indeks prestasi kumulatif yang memuaskan. Berdasarkan analisis data diatas didapatkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki indeks prestasi kumulatif yang memuaskan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanafi, Nadjmir dan Hardisman yang mendapatkan lebih banyak mahasiswa dengan nilai yang baik daripada yang kurang baik[5].

Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa

Hasil uji Chi-square pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif karena nilai p dalam penelitian ini lebih kecil dari p value (0,05) yaitu 0,037. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Hanafi, Nadjmir dan Hardisman dimana didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif dengan nilai p=0,004[5].

5. Kesimpulan

1. Ada hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Bhakti Pertiwi Palembang (p=0,037).

2. Dari 107 mahasiswa, mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (57%)
3. Berdasarkan indeks prestasi kumulatif, mayoritas mahasiswa memiliki indeks prestasi kumulatif yang memuaskan (78,5%).

Daftar Acuan

1. Guyton AC dan Hall JE. 2007. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. EGC, Jakarta, Indonesia, halaman 777-780.
2. Arjunam K. 2012. Pengaruh Pola Tidur terhadap Tinggi Badan Anak Umur 15-18 Tahun di SMA Raksana Medan Tahun 2011. Skripsi pada Fakultas Kedokteran USU yang tidak dipublikasikan, halaman 5.
3. Hidayat AA. 2011. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Salemba Medika, Jakarta, Indonesia.
4. Potter PA, Perry AG. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. EGC, Jakarta, Indonesia, 4(2).
5. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dan Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Halaman 248.
6. Safriyanda J, Karim D, Dewi AP. 2015. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. Halaman 1182.
7. Lemma S, Gelaye B, Worku A, Williams MA. 2012. Sleep Quality and its Psychological Correlates among University Students in Ethiopia: a Cross-Sectional Study. (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23270533, Diakses 21 Desember 2016)

Hubungan kualitas tidur dan IPK

ORIGINALITY REPORT

24%	23%	6%	7%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	jurnal.fk.unand.ac.id Internet Source	3%
2	journal.unair.ac.id Internet Source	3%
3	khoirulanis.blogspot.com Internet Source	3%
4	ezanaaie.blogspot.com Internet Source	2%
5	repository.wima.ac.id Internet Source	2%
6	repository.uksw.edu Internet Source	2%
7	Alderiantama Akhmad, Radiyati Umi Partan, Fatmawati Fatmawati. "Korelasi Jumlah Cairan Sendi dengan Derajat Nyeri pada Pasien Osteoartritis Genu", Majalah Kedokteran Sriwijaya, 2019 Publication	2%

www.omicsonline.org

8	Internet Source	1%
9	akademik.unsoed.ac.id Internet Source	1%
10	www.docstoc.com Internet Source	1%
11	e-journal.unair.ac.id Internet Source	1%
12	journal.umy.ac.id Internet Source	1%
13	mafiadoc.com Internet Source	1%
14	jnk.phb.ac.id Internet Source	1%
15	issuu.com Internet Source	1%
16	jbiomedkes.org Internet Source	1%

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 1%
Exclude bibliography	On		