



## ARTIKEL RISET

<http://www.citracendekiacelebes.org/index.php/INAJOH>

## Gambaran Pola Tidur Mahasiswa Angkatan 2018

<sup>K</sup>Riskiyanti Apriliah<sup>1</sup>, Nesyana Nurmadilla<sup>2</sup>, Rezky Pratiwi. LB<sup>3</sup>, Shulhana Mokhtar<sup>4</sup>,  
Arina Fathiyah Arifin<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Univeristas Muslim Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Univeristas Muslim Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Histologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email : [riskiyantiapriliah49@gmail.com](mailto:riskiyantiapriliah49@gmail.com)

(085757724644)

## ABSTRAK

Tidur adalah aspek kehidupan yang penting yang terjadi secara berulang. Mahasiswa kedokteran memiliki jadwal padat yang berpotensi berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk di antara mahasiswa kedokteran biasanya bermanifestasi sebagai kantuk di siang hari yang berlebihan. Mahasiswa kedokteran di Amerika Serikat tahun 2014 yang menunjukkan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran sekitar 50%. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui gambaran pola tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2018. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross sectional dengan media survei menggunakan Kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pada penelitian ini didapatkan durasi tidur mahasiswa FK UMI Angkatan 2018 yaitu sebanyak 21 orang (9,1%) memiliki durasi tidur > 7 jam per malam, 54 orang (23,4%) dengan durasi 6-7 jam per malam, 131 orang (56,7%) dengan durasi 5-6 jam per malam dan 25 orang (10,8%) dengan durasi < 5 jam per malamnya. Sedangkan sebanyak 78 orang mahasiswa (33,8%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 153 orang mahasiswa (66,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk.. Kesimpulan pada penelitian ini rata-rata durasi tidur pada mahasiswa FK UMI angkatan 2018 adalah 5 sampai 6 jam. Sebanyak 153 (66.2%) mahasiswa FK UMI angkatan 2018 dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kata kunci : Kualitas tidur

**PUBLISHED BY :**

Fakultas Kedokteran

Universitas Hasanuddin

**Address :**

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)

Makassar, Sulawesi Selatan

**Email :**

[fmj@umi.ac.id](mailto:fmj@umi.ac.id)

**Phone :**

+6282396131343 / +62 85242150099

**Article history :**

*Received* 04 April 2022

*Received in revised form* 14 April 2022

*Accepted* 14 April 2022

*Available online* 06 Juni 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*Sleep is an important aspect of life that occurs over and over again. Medical students have busy schedules that can potentially contribute to poor sleep quality. Poor sleep quality among medical students usually manifests as excessive daytime sleepiness. Medical students in the United States in 2014 showed sleep disorders in medical students about 50%. This study aims to determine the description of sleep patterns of students of the Faculty of Medicine, Muslim University of Indonesia batch 2018. This research is a descriptive study with a cross sectional approach with survey media using The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Questionnaire. In this study, it was found that the sleep duration of FK UMI 2018 students was 21 people (9.1%) having sleep duration > 7 hours per night, 54 people (23.4%) with a duration of 6-7 hours per night, 131 people (56.7%) with a duration of 5-6 hours per night and 25 people (10.8%) with a duration of <5 hours per night. Meanwhile, as many as 78 students (33.8%) had good sleep quality and as many as 153 students (66.2%) have poor sleep quality. The conclusion in this study is that the average sleep duration for FK UMI students class 2018 is 5 to 6 hours. A total of 153 (66.2%) FK UMI students class 2018 were categorized as having poor sleep quality.*

*Keywords : Sleep quality*

---

**PENDAHULUAN**

Tidur adalah aspek kehidupan yang penting yang terjadi secara berulang. Pada saat dalam keadaan tidur terjadi pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang terletak pada pons dan batang otak tengah. Serotonin dalam otak mampu memberikan rasa tenang sehingga dapat memberi efek tidur. Serotonin juga dapat memperbaiki kualitas tidur dan konsentrasi, meningkatkan tenaga, menjadikan suasana hati lebih baik dan menurunkan kecemasan. Saat seseorang kekurangan tidur, maka pelepasan serotonin akan terganggu sehingga menurunkan konsentrasi, tenaga, dan menurunkan suasana hati.<sup>1,2</sup>

Tidur yang berkualitas baik diperlukan untuk kesehatan fisik dan mental serta kualitas hidup yang baik. Beberapa bukti menunjukkan bahwa kurang tidur menyebabkan sejumlah gangguan sistem imun dan mental yang merugikan. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi, meningkatkan terjadinya kecelakaan saat berkendara dan ditempat kerja, obesitas, dan hipertensi.<sup>3,4</sup>

Mahasiswa kedokteran memiliki jadwal akademik padat yang berpotensi berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk di antara mahasiswa kedokteran biasanya menghasilkan kurang tidur yang bermanifestasi sebagai kantuk di siang hari yang berlebihan. Berdasarkan dari penelitian Ade Apriani Ratnasari bahwa kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh tuntutan mahasiswa kedokteran yang diharuskan memiliki pengetahuan yang baik, menguasai segala skill di bidang kedokteran, dapat bertindak profesional dan jadwal yang padat serta perubahan lingkungan sosial dan gaya belajar sehingga menimbulkan rasa kecemasan, stress, tingkat emosional yang meningkat, dan perubahan psikologi. Hal ini semakin dirasakan mahasiswa pada saat ujian akhir tiba.<sup>2,5,6</sup>

Sesuai penelitian yang telah dilakukan menunjukkan angka kejadian gangguan tidur pada responden sebesar 45,7%. Angka ini menunjukkan angka yang lebih kecil dibandingkan penelitian lain pada mahasiswa kedokteran di Amerika Serikat tahun 2014 yang menunjukkan gangguan tidur pada mahasiswa kedokteran sekitar 50% tetapi lebih tinggi dibandingkan populasi umum baik pada remaja maupun orang dewasa (36%).<sup>7</sup>

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran pola tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2018.

## METODE

Penelitian ini merupakan deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional study dengan media survei menggunakan Kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengetahui bagaimana gambaran pola tidur pada mahasiswa FK UMI angkatan 2018.

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (N = 231)

Variabel	N	Persentase (%)
<b>Durasi</b>		
>7	21	9.1
6-7	54	23.4
5-6	131	56.7
<5	25	10.8
<b>Kualitas tidur</b>		
Baik	78	33.8
Buruk	153	66.2

Pada tabel ini didapatkan durasi tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2018 yaitu sebanyak 21 orang (9,1%) memiliki durasi tidur > 7 jam per malam, 54 orang (23,4%) dengan durasi 6-7 jam per malam, 131 orang (56,7%) dengan durasi 5-6 jam per malam dan 25 orang (10,8%) dengan durasi < 5 jam per malamnya.

Berdasarkan dari penelitian yang telah dilakukan menggunakan kuesioner PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*) responden yang digolongkan memiliki kualitas tidur yang baik apabila pada indikator penilaian dari kuesioner yang terdiri 9 pertanyaan yang membahas 7 permasalahan tentang tidur < 5 sedang responden yang memiliki indikator penilaian >5 digolongkan responden dengan kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 78 orang mahasiswa (33,8%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 153 orang mahasiswa (66,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu dari 231 orang mahasiswa FK UMI angkatan 2018 rata-rata kualitas tidur sebanyak 78 orang mahasiswa (33,8%) memiliki kualitas tidur yang baik

dan sebanyak 153 orang mahasiswa (66,2%) memiliki kualitas tidur yang buruk.

Dari penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan beberapa penelitian. Penelitian yang dilakukan Fina Nesya Legie berdasarkan dari hasil penelitiannya terdapat 57 (57,0%) mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara angkatan 2017 dari total 81 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu adanya gangguan kecemasan, *stress* atau depresi, kurang berolahraga, riwayat penyakit, faktor lingkungan serta kebiasaan mengkonsumsi kopi. Beberapa penelitian lainnya juga mendapatkan hasil yang sama, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Yekti dan Raudendy Rambe terdapat 83 (69,7%) mahasiswa FK universitas Kristen Indonesia angkatan 2017, penelitian Ade Apriani pada penelitian hasil yang didapatkan adalah 83 (80,6%) mahasiswa FK UMI angkatan 2018 kelas A mengalami kualitas tidur yang buruk dari total 103 mahasiswa, sedangkan penelitian dari Yenni Yostiana Sinaga, Eka Bebasari dan Yanti Ernalina terdapat 94 (68,6%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014 mengalami kualitas tidur yang buruk dari total responden 137 mahasiswa.<sup>15,16,17</sup>

Pada hasil penelitian Nadya Bianca, I Gusti Ngurah Ketut Budiarsa dan Dewa Putu Gde Purwa Samatra tentang Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik menyatakan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran akan semakin memburuk seiring dengan meningkatnya tingkatan Pendidikan, mahasiswa pada tahap klinik memiliki frekuensi mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih besar dari mahasiswa tahap preklinik dengan hasil 137 mahasiswa yang terbagi yaitu mahasiswa preklinik 60 (58,3%) mahasiswa dan mahasiswa klinik 77 (74,8%) mahasiswa dari total responden 206 mengalami kualitas tidur yang buruk.<sup>18</sup>

Penelitian ini dilakukan pada ujian akhir semester sehingga kebanyakan dari mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, hal ini kemungkinan dapat disebabkan oleh jadwal blok atau kuliah yang padat sehingga mahasiswa merasakan beban akademik yang berujung dengan peningkatan rasa kecemasan pada hasil ujian dan timbulnya rasa *stress* pada kalangan mahasiswa juga dapat meningkatkan resiko terjadinya kualitas tidur yang buruk.<sup>2</sup>

Kualitas tidur seseorang bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti adanya faktor fisik atau jadwal kegiatan yang padat menyebabkan timbulnya kelelahan karena kesibukan kampus atau bekerja dan banyaknya tugas yang harus dikerjakan sehingga dapat mengurangi waktu tidur dan terjadi perubahan gaya hidup, faktor psikis adanya rasa kekhawatiran atau kecemasan sehingga membuat seseorang sulit untuk memulai tidur yang dapat mengakibatkan latensi tidur berkepanjangan, durasi tidur yang lebih pendek serta terbangun pada malam hari atau dini hari, faktor lingkungan juga dapat menjadi salah satu faktor yaitu adanya suara bising, pencahayaan, suhu dan ruangan. Hal ini dapat dirasakan oleh semua kalangan masyarakat terutama pada mahasiswa kedokteran yang dituntut untuk memiliki pengetahuan baik, penguasaan skill yang baik serta siap menghadapi jadwal blok yang padat. Seseorang yang mengalami kualitas tidur yang kurang baik yaitu kurang dari 7 jam per

malamnya yang secara signifikan menyebabkan penurunan fungsi kognitif, ingatan jangka pendek, kantuk pada siang hari, tingkat konsentrasi menurun yang tentunya akan menghambat proses pembelajaran yang sedang dijalani, kelelahan, dan perubahan emosional seperti mudah marah dan mudah merasa tersinggung hingga dapat membuat seseorang berhalusinasi.<sup>2,3</sup>

Ketika mahasiswa yang seharusnya telah beristirahat setelah menjalani perkuliahan atau ujian mahasiswa tetap berpikir aktif, masih merasakan khawatir atau cemas akan nilai, merencanakan hal-hal yang akan dilakukan untuk meningkatkan indeks prestasi akademik, dan merenungi ujian yang telah dilakukan pada hari itu sehingga sulit untuk memulai tidur atau sulitnya memasuki fase NREM sebelum memasuki fase REM, pada fase NREM akan lebih mudah untuk terbangun dan memiliki 4 fase dimana mahasiswa biasanya berusaha untuk memulai tidur akan lebih mudah terbangun karena pada saat mencoba untuk tidur tubuh dan pikiran pada mahasiswa tidak dalam keadaan beristirahat total dan akan sangat sulit memasuki fase REM yang merupakan kondisi seseorang sedang dalam tidur yang nyenyak dan sulit untuk terbangun.<sup>1,6,8</sup>

Tidur atau istirahat merupakan kebutuhan mendasar semua orang agar tubuh bisa berfungsi normal setelah aktivitas hariannya. Dalam keadaan istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan dan pengembalian energi hingga berada dalam kondisi optimal. Pola tidur yang baik akan membantu menjaga kesehatan. Pada kondisi tidur akan diatur oleh *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Synchronizing Region* (BSR) yang berada pada batang otak. Terdapat serotonin yang dilepaskan oleh BSR berperan untuk menginduksi rasa kantuk pada seseorang yang menyebabkan tertidur, pada tubuh serotonin akan diubah menjadi melatonin. Melatonin merupakan hormon katekolamin yang diproduksi alami dalam tubuh tanpa bantuan cahaya yang dilepaskan oleh RAS dan berfungsi untuk membuat seseorang tertidur. Ciri tidur yang berkualitas adalah bangun pada pagi hari, tidur yang nyenyak akan terasa segar dan seseorang akan merasa antusias dengan aktivitas yang akan dilakukan. Tidur pada fase REM sangat penting dalam memelihara fungsi kognitif karena tidur di fase REM melancarkan aliran darah ke otak, meningkatkan aktivitas korteks dan oksigen pada tubuh.<sup>1,7</sup>

Dari kebiasaan tidak menjaga pola tidur yang baik kemungkinan dapat membawa dampak yang dapat ditimbulkan dari kualitas tidur yang kurang yaitu masalah kesehatan dan gangguan yang terkait dengan kurang tidur seperti meningkatkan resiko terjadinya penurunan konsentrasi, kelelahan, kecelakaan lalu lintas, kecelakaan kerja, depresi, kanker, terjadi gangguan sistem kekebalan tubuh pada timus, kurang tidur mengubah regulasi nafsu makan dan dikaitkan dengan meningkatnya rasa lapar, nafsu makan, dan asupan makanan sehingga meningkatkan resiko obesitas, resiko penyakit jantung akan lebih tinggi dimana detak jantung menjadi tidak teratur dapat terjadi hipertensi dan serangan jantung hingga resiko kematian usia dini.<sup>3</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan total responden 231 mahasiswa didapatkan rata-rata durasi tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2018 setiap malamnya adalah 5 sampai 6 jam dan sebanyak 153 (66.2%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2018 dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan 78 (33.8%) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia angkatan 2018 yang dikategorikan memiliki kualitas tidur yang baik. Disarankan penelitian ini dapat dilanjutkan untuk mengetahui berbagai faktor resiko yang mempengaruhi kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat dilakukan pada mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. Adanya penelitian ini diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kualitas tidur yang lebih optimal dari sebelumnya. Dapat memberikan edukasi kepada mahasiswa tentang pentingnya pola tidur yang baik sangat berpengaruh bagi kesehatan baik secara fisik maupun psikis mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pramudita Probosiwi. Perbedaan tingkat insomnia mahasiswa tahap sarjana dan tahap profesi fakultas kedokteran universitas muhammadiyah semarang. Repos unimus. Published online 2017:6-28. <http://repository.unimus.ac.id>.
2. Muhammad Chanchal Azad, MBBS, MSc; Kristin Fraser, MD; Nahid Rumana, MS, MD, PhD3; Ahmad Faris Abdullah, MD, MMed; Nahid Shahana, MMed, Mphil; Patrick J. Hanly; Tanvir Chowdhury Turin, MD P. Sleep Disturbances among Medical Students: A Global Perspective. *J Clin Sleep Med*. 2015;11:1-6. doi:10.5664/jcsm.4370.
3. Vijay Kumar Chattu, Md. Dilshad Manzar, Soosanna Kumary, Deepa Burman DWS and SRP-P. The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications. *Healthcare*. Published online 2018:1-2. doi:10.3390/healthcare7010001.
4. Wahid Nur Alfi and Roni Yuliwar. The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. *J Berk Epidemiol*. 2018;6:19-22. doi:10.20473/jbe.v6i12018.18-26.
5. Henry Jeremy Lawson, Jude Tettey Wellens-Mensah and SAN. Evaluation of Sleep Patterns and Self-Reported Academic Performance among Medical Students at the University of Ghana School of Medicine and Dentistry. *Hindawi*. Published online 2019:1-2. doi:10.1155/2019/1278579.
6. Ade Apriani Ratnasari. Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Angkatan 2018. *Fak Kedokt Univ Muslim Indones*. Published online 2020:54-56.
7. Ni Made Widi Mas Gunanthi dan Ni Ketut Sri Diniari. Prevalensi dan gambaran gangguan tidur berdasarkan karakteristik mahasiswa semester I program studi pendidikan kedokteran fakultas kedokteran universitas udayana tahun 2015. *E-JOURNAL Med*. 2016;5:2. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
8. Mark R. Zielinski1, James T. McKenna and RWM. Functions and Mechanisms of Sleep. *AIMS Neurosci*. Published online 2016:2. doi:10.3934/neuroscience.2016.1.67.
9. FRCA MSM, FRCA CDHM. Physiology of sleep. *Contin Educ Anaesthesia, Crit Care Pain*.

- 
- 2003;3(3):69-74. doi:10.1093/bjacepd/mkg069.
10. U.S. Department of Health and Human Services. Understanding Sleep Disorder. Public Heal Serv Publ. 2012;1:1-7. [www.ninds.nih.gov.com](http://www.ninds.nih.gov.com).
  11. Milena K. Pavlova, MD and V eronique Latreille P. Sleep Disorders. Am J Med. 2018;132:293-298. doi:10.1016/j.amjmed.2018.09.021.
  12. Milena Pavlova, MD F. Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders. Contin Lifelong Learn Neurol. Published online 2017:1051–1063. doi:10.1212/con.0000000000000499
  13. Shantanu singh, Harlee Kaur S singh and IK. Parasomnias: A Comprehensive Review. Cureus. Published online 2018. doi:10.7759/cureus.3807.
  14. Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. Buku Pedoman Akademik Program Studi Kedokteran. Fak Kedokt Univ Hang Tuah Surabaya. Published online 2018:19.
  15. Legie FN. Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2017. J Fak Kedokkteran UISU Medan. 2021;(2).
  16. Yekti R, Rambe R. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. J Pro-Life J Pendidik Biol Biol dan Ilmu Serumpun. 2021;8(2).
  17. Sinaga YY, Bebasari E, Ernalina Y. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. 2015;2(2).
  18. Nadya Bianca, I Gusti Ngurah Ketut Budiarsa DPGPS. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan Klinik. 2021;10(12). <https://fk.unud.ac.id/>.