

**KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
KRISTEN DUTA WACANA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran di
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh :

IVON WIDIASTUTI

41170178

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2022

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **IVON WIDIASTUTI**

NIM : **41170178**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul :

KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya.

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Yang menyatakan,



Ivon Widiastuti

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

IVON WIDIASTUTI

41170178

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan **DITERIMA**

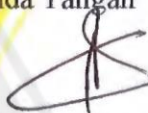
Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 3 Januari 2022

Nama Dosen

Tanda Tangan

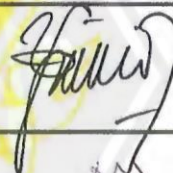
1. dr. Oscar Gilang Purnajati, MHPE
(Dosen Pembimbing I)

:



2. dr. Saverina Nungky Dian Hapsari, MHPE
(Dosen Pembimbing II)

:



3. dr. Ida Ayu Triastuti, MHPE
(Dosen Penguji)

:



Yogyakarta, 3 Januari 2022

Disahkan Oleh:

Dekan,



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D

Wakil Dekan I Bidang Akademik,



dr. Christiane M. Sooi, M.Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 2 Desember 2021



Ivona Widiastuti
IVON WIDIASTUTI

41170178

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **IVON WIDIASTUTI**

NIM : **41170178**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive-Free Right*), atas karya ilmiah saya yang berjudul :

KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya.

Yogyakarta, 3 Januari 2022

Yang menyatakan,



Ivon Widiastuti

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan kasih, rahmat dan karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah yang berjudul “Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Selama Pembelajaran Daring” dapat selesai. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Penelitian ini tidak dapat terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing, mendukung dan mengarahkan penulis mulai dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini, yaitu:

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberi hikmat dan kasih karunia untuk mengerjakan karya tulis ilmiah dan dapat terselesaikan tepat pada waktu-Nya
2. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ini
3. dr. Oscar Gilang Purnajati, MHPE selaku dosen pembimbing I yang selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan bimbingan, arahan, koreksi, semangat dan saran untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
4. dr. Saverina Nungky Dian Hapsari, MHPE selaku dosen pembimbing II yang telah bersedia untuk meluangkan waktu dalam memberikan

koreksi, dan saran serta membantu dalam menyelesaikan permasalahan selama pembuatan karya tulis ilmiah ini

5. dr. Ida Ayu Triastuti, MHPE selaku dosen penguji yang bersedia meluangkan waktu dan memberikan masukan untuk penulisan karya tulis ilmiah ini
6. Dosen dan karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah membantu penulis dalam bentuk saran serta dukungan dan keperluan administrasi dalam proses pembuatan karya tulis ilmiah ini
7. Bapak Lukius Y. Bontong, S.Sos. dan Ibu Dra. Abiah Paliling selaku Orang Tua penulis yang selalu memberikan doa, semangat, motivasi dan dukungan yang tak terhingga bagi penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
8. Hildayati Ekaputri dan Risky Rizaldi selaku saudara penulis yang selalu memberikan doa dan semangat bagi penulis
9. Youlla Anjelina selaku teman seperjuangan skripsi yang bersedia membantu memberikan bantuan, doa, dan semangat
10. Victoria Filialni, Trystan Josef, dan Henricka Tewu selaku teman baik penulis yang selalu memberikan dukungan dan bantuan serta motivasi kepada penulis dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini
11. Sahabat-sahabat yang terkasih Tari Folasimo, Desy Datu Tandibua, dan Hein Peter Rolland yang selalu membantu, memotivasi dan memberi semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan

karya tulis ilmiah ini dengan baik.

12. Teman-teman yang terkasih Neni, Melda, Tiwi, dan dodo yang selalu memberikan semangat dan sukacita kepada penulis
13. Kak Rambu Imel selaku kaka KTB penulis yang selalu mendoakan, membantu dan memotivasi dalam penulisan karya tulis ilmiah ini
14. Teman-teman sejawat Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2017 yang selalu memberikan dukungan dan motivasi
15. Semua pihak yang turut membantu dalam penyelesaian penelitian sertapenulisan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan agar karya ini menjadi lebih baik untuk dapat menghasilkan karya-karya selanjutnya. Akhir kata, penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan pengaruh yang berharga bagi kepentingan perkembangan keilmuan maupun aplikasi di dunia kedokteran.

Yogyakarta, 18 Desember 2021



IVON WIDIASTUTI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Masalah Penelitian	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. Teoritis	4
1.4.2. Praktis	4
1.5. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Tinjauan Pustaka	7
2.1.1. Tidur.....	7
2.1.2. Metode Pembelajaran	14
2.1.3. Hubungan Kualitas Tidur dan Metode Pembelajaran.....	19
2.2. Landasan Teori	21
2.3. Kerangka Konsep	23

BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1. Desain Penelitian	24
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	24
3.3. Populasi dan Sampling	24
3.3.1. Populasi	24
3.3.2. Sampling.....	24
3.4. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	26
3.4.1. Variabel Penelitian	26
3.4.2. Definisi Operasional	26
3.5. Sample Size (Perhitungan Besar Sampel)	27
3.6. Bahan dan Alat	28
3.8. Analisis Data	28
3.9. Etika Penelitian	29
3.10. Jadwal Penelitian.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1. Hasil Penelitian.....	31
4.1.1. Karakteristik Responden.....	31
4.1.2. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa berdasarkan Angkatan.....	32
4.1.3. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa berdasarkan Usia	32
4.1.4 Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa berdasarkan Jenis Kelamin	33
4.2. Analisis Data	33
4.2. Pembahasan	34
4.2.1 Berdasarkan Angkatan.....	36
4.2.2 Berdasarkan Usia	39
4.2.3 Berdasarkan Jenis Kelamin	40
4.3. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1. Kesimpulan.....	43

5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	52
CV PENELITI UTAMA	65



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. Definisi Operasional	26
Tabel 3. Jadwal Penelitian.....	30
Tabel 4. Data Karakteristik Responden	31
Tabel 5. Gambaran Kualitas Tidur.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Subjek	53
Lampiran 2. Lembar Konfirmasi Persetujuan Responden	56
Lampiran 3. Identitas Responden Penelitian.....	58
Lampiran 4. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	59
Lampiran 5. Hasil Uji Statistik.....	61
Lampiran 6. Surat Kelaikan Etik.....	65



**KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA SELAMA
PEMBELAJARAN DARING**

Ivon Widiastuti¹, Oscar Gilang Purnajati², Saverina Nungky Dian Hapsari³, Ida Ayu Triastuti⁴

^{1,2,3,4}*Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana*

Korespondensi: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana
Jalan Dr. Wahidin Sudirohusodo Nomor 5-25
Yogyakarta 5524, Indonesia. Email: penelitianfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu masalah kesehatan bagi kebanyakan orang. Permasalahan terkait kualitas tidur dapat terjadi pada semua golongan usia, khususnya sering terjadi pada kelompok dewasa muda atau kalangan mahasiswa. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa adalah metode pembelajaran yang diterima. Metode pembelajaran yang diterima oleh mahasiswa dapat berubah-ubah, terutama dalam masa pandemi COVID-19. Metode pembelajaran yang biasanya dilakukan secara luring sekarang berubah menjadi daring.

Tujuan: Untuk mengetahui dan mengukur kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana selama pembelajaran daring.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data kualitas tidur yang diperoleh dari pengisian kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data dianalisis dengan menggunakan uji *Mann Whitney* dan signifikan jika nilai $p < 0,05$. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2018 dan 2019.

Hasil: Sampel penelitian berjumlah 148 mahasiswa yang terbagi menjadi 76 mahasiswa angkatan 2018 dan 72 mahasiswa angkatan 2019. Hasil analisis dengan uji *Mann Whitney* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur mahasiswa berdasarkan angkatan, usia, dan jenis kelamin responden ($p > 0,05$)

Kesimpulan: Kualitas tidur mahasiswa adalah kualitas tidur yang buruk dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar angkatan, usia, dan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana selama pembelajaran daring.

Kata kunci: Kualitas tidur, mahasiswa, metode pembelajaran, pandemi COVID-19, PSQI.

SLEEP QUALITY IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE DUTA WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY DURING ONLINE LEARNING

Ivon Widiastuti¹, Oscar Gilang Purnajati², Saverina Nungky Dian Hapsari³, Ida Ayu Triastuti⁴

^{1,2,3,4}*Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University*

Correspondence: Duta Wacana Christian University Faculty of Medicine
Dr. Street. Wahidin Sudirohusodo Number 5-25
Yogyakarta 5524, Indonesia. Email: researchfk@staff.ukdw.ac.id

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality is a health problem for most people. Problems related to sleep quality can occur in all age groups, especially in young adults or students. Sleep quality can be influenced by several factors. One of the factors that affect the quality of sleep in students is the accepted learning method. The learning methods accepted by students may change, especially during the COVID-19 pandemic. Learning methods that are usually done offline are now changing to online.

Objective: To determine and measure the sleep quality students Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University during online learning.

Methods: This research is a descriptive analytic study with a cross sectional approach. This study used sleep quality data obtained from filling out the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data were analyzed using Mann Whitney test and significant if $p < 0.05$. The population in this study were students from the 2018 and 2019 batches.

Results: The research sample amounted to 148 students which were divided into 76 students of class 2018 and 72 students of class 2019. The results of the analysis with the Mann Whitney test showed that there was no significant difference in the quality of sleep of students based on the generation, age, and gender of the respondents ($p > 0,05$)

Conclusion: Student sleep quality is poor sleep quality and there is no significant difference between class, age, and gender in students of the Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University during online learning.

Keywords: Sleep quality, students, learning methods, COVID-19 pandemic, PSQI.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi setiap orang. Pada kondisi istirahat dan tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh hingga tubuh dapat kembali optimal (Nilifda et al., 2016). Tidur dapat menstabilkan dan meningkatkan proses kognitif, seperti konsolidasi dan pengkodean memori yang sangat penting untuk pendidikan, terutama pendidikan kedokteran. Hal ini disebabkan mahasiswa kedokteran perlu mempertahankan pengetahuan factual yang kompleks dalam waktu singkat (Ahrberg et al., 2012).

Kurang tidur dapat menurunkan produktivitas seseorang baik dalam hal kognitif maupun fisik. Tidur juga dapat menurunkan kesehatan seseorang sehingga dengan tidur dapat memulihkan tingkat aktivitas dan keseimbangan menjadi normal (Guyton and Hall, 2014). Dari hasil penelitian terhadap 50 mahasiswa kedokteran ditemukan bahwa 58% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang kurang. Hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan, konsentrasi berkurang, gangguan perhatian, penekanan fungsi kognitif, dan juga dapat menyebabkan ketidakhadiran mahasiswa di kelas (Lohitashwa et al., 2015). Sampel dari mahasiswa kedokteran di King Saud University of Saudi Arabia menunjukkan bahwa penurunan waktu tidur nokturnal, waktu tidur selama hari

kerja, dan peningkatan rasa kantuk di siang hari berhubungan negatif dengan kinerja akademis pada mahasiswa kedokteran (Bahammam et al., 2012).

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Penelitian yang dilakukan di beberapa universitas di dunia didapatkan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk (Seblewengel Lemma et al., 2012; Palatty et al., 2011; Rique et al., 2014). Hal ini dapat disebabkan karena mahasiswa kedokteran mempunyai durasi dan intensitas pendidikan yang tinggi, tugas dan tanggung jawab yang berat, dan merupakan pilihan hidup. Tugas yang banyak serta tanggung jawab yang berat membuat mahasiswa kedokteran menggunakan waktu tidurnya untuk belajar dan mengerjakan tugas (Azad et al., 2015).

Adanya pelaksanaan pembelajaran daring bagi mahasiswa membuat tugas dan laporan mahasiswa lebih banyak dibandingkan saat pembelajaran tatap muka (Deepika, 2020). Pembelajaran daring dilakukan untuk menggantikan pembelajaran secara langsung guna mencegah penularan virus corona (Kemendikbud RI, 2020). Dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran ditemukan 52,5% mahasiswa merasa keberatan dalam fleksibilitas waktu pada pembelajaran daring (Daroedono et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Khalil et al., (2020) terhadap 60 mahasiswa kedokteran ditemukan bahwa pembelajaran daring dapat memberi dampak negatif bagi mahasiswa dalam hal pengaturan waktu. Akan tetapi, ada pendapat lain juga yang mengatakan bahwa adanya pembelajaran daring memberi dampak positif pada pola tidur

mahasiswa, dimana mahasiswa merasa lebih nyaman dengan pola tidur yang seimbang (Khalil et al., 2020).

Dengan mempertimbangkan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa belum ada penelitian yang membahas mengenai kualitas tidur mahasiswa saat pembelajaran daring maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran UKDW selama pembelajaran daring.

1.2. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut : "Bagaimana kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKDW selama pembelajaran daring?"

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran daring.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur mahasiswa FK UKDW selama pembelajaran daring
- b. Mengukur kualitas tidur mahasiswa FK UKDW selama pembelajaran daring

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sarana untuk menambah wawasan mengenai kualitas tidur dengan metode pembelajaran daring pada mahasiswa.

1.4.2. Praktis

1.4.2.1. Bagi Peneliti

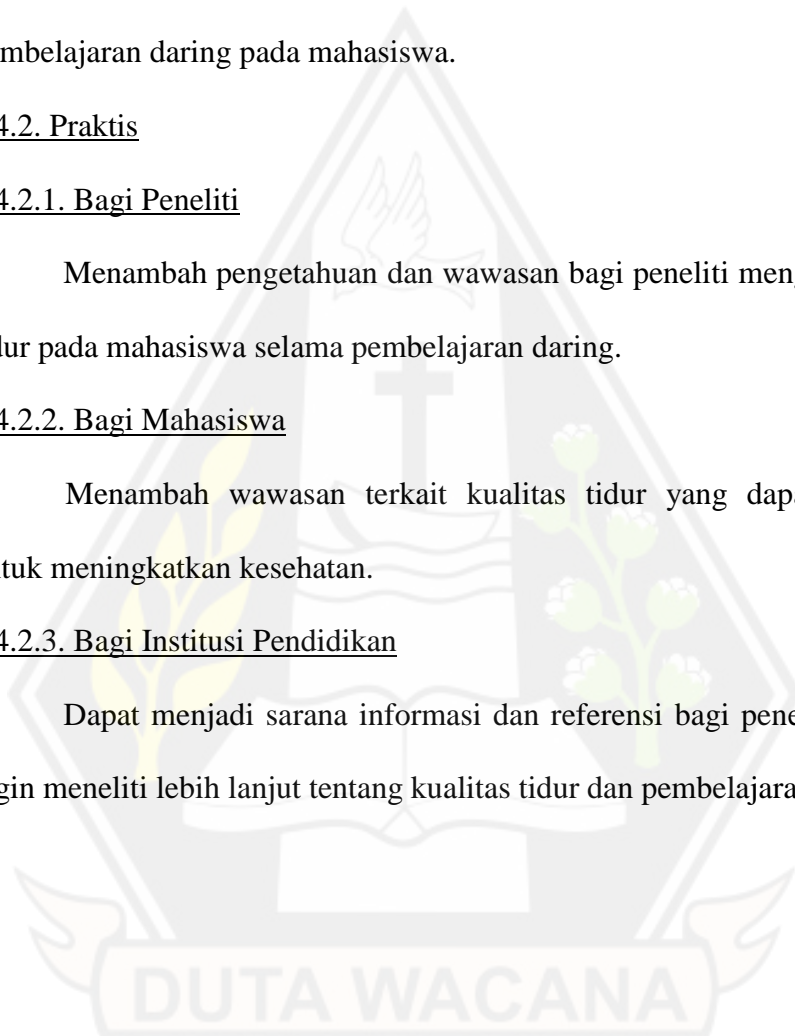
Menambah pengetahuan dan wawasan bagi peneliti mengenai kualitas tidur pada mahasiswa selama pembelajaran daring.

1.4.2.2. Bagi Mahasiswa

Menambah wawasan terkait kualitas tidur yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan.

1.4.2.3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi sarana informasi dan referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut tentang kualitas tidur dan pembelajaran daring.



1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Desain	Subjek	Hasil
Anna Eleftheriou, dkk (2021)	<i>Sleep Quality and Mental Health of Medical Students in Greece During the COVID-19 Pandemic.</i>	<i>Cross sectional</i>	Sebanyak 559 mahasiswa kedokteran di beberapa Universitas di Yunani.	Mahasiswa kedokteran di Yunani mengalami gangguan tidur dan gangguan kesehatan mental yang lebih besar setelah adanya pandemi COVID-19.
Mely Olarte-Durand, dkk (2021)	<i>Mood and sleep quality in Peruvian medical students during COVID-19 pandemic.</i>	<i>Cross sectional</i>	Sebanyak 310 mahasiswa kedokteran di Peru.	Mahasiswa kedokteran di Peru mempunyai populasi yang rentan terhadap kualitas tidur yang buruk dan suasana hati yang buruk.
Ganpat Maheshwari, dkk (2019)	<i>Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students</i>	<i>Cross sectional</i>	Sebanyak 797 mahasiswa kedokteran di Universitas Publik Karachi, Pakistan.	Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan prestasi akademik, dimana pada mahasiswa kedokteran Pakistan memiliki kualitas tidur yang buruk yang berdampak negatif pada prestasi akademiknya.
Camila de Castro Corrêa, dkk (2017)	<i>Sleep quality in medical students: a comparison</i>	<i>Cross sectional</i>	Sebanyak 540 mahasiswa kedokteran Botucatu School	Mahasiswa kedokteran lebih sering terpapar gangguan tidur

across the various phases of the medical course

of Medicine, kota Botucatu, Brazil.

dibandingkan mahasiswa lain, mahasiswa ditahun pertama dan kedua lebih terpengaruh daripada mahasiswa tahun kelas di atasnya karena kualitas tidur subjektif mereka lebih buruk.

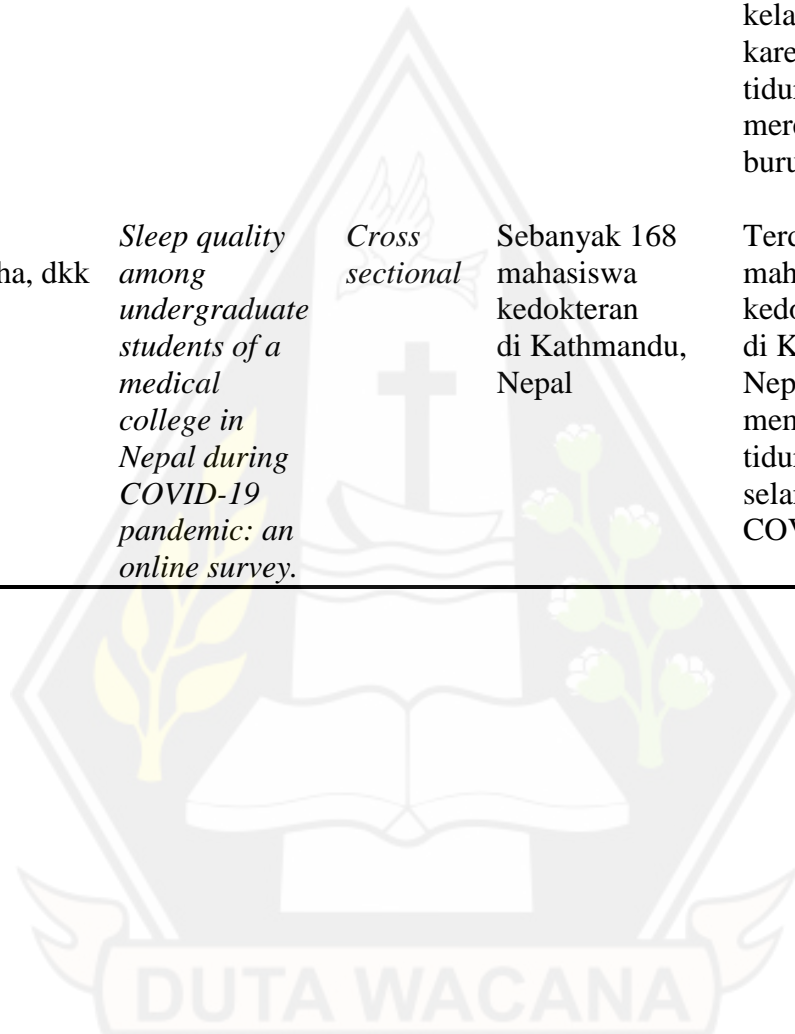
Dhan Shrestha, dkk (2021)

Sleep quality among undergraduate students of a medical college in Nepal during COVID-19 pandemic: an online survey.

Cross sectional

Sebanyak 168 mahasiswa kedokteran di Kathmandu, Nepal

Terdapat 30,36% mahasiswa kedokteran di Kathmandu, Nepal yang memiliki kualitas tidur yang buruk selama pandemi COVID-19.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa adalah kualitas tidur yang buruk. Dari analisis lebih lanjut, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar angkatan, usia, dan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana selama pembelajaran daring.

5.2. Saran

Saran yang dapat diberikan oleh penulis berdasarkan hasil analisis, pembahasan, dan kesimpulan adalah penelitian selanjutnya yang serupa sebaiknya dapat menggunakan metode penelitian kualitatif atau metode campuran (*mixed-method*) guna mengeksplorasi lebih dalam mengenai penyebab buruknya kualitas tidur. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti nyeri, konsumsi kafein, olahraga, dan penggunaan internet, selain itu dapat juga melihat faktor lain seperti kecemasan dan stress yang menjadi salah satu masalah pada masa Pandemi COVID-19 ini yang juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kedepannya penelitian ini bisa dilaksanakan secara offline atau langsung bertemu dengan responden agar pendataan dan pengisian kuesioner bisa dipantau secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2013). Model Dan Metode Pembelajaran Di Sekolah. In *Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan (KDT)*. <https://doi.org/10.1007/s00423-006-0143-4>
- Ahmed, A. K., & Ain, A. (2013). Teacher-Centered Versus Learner -Centered Teaching Style. *The Journal of Global Business Management*.
- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaier, S., Steiger, A., & Genzel, L. (2012). The interaction between sleep quality and academic performance. *Journal of Psychiatric Research*. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.09.008>
- Alam, S., & Jackson, L. (2013). A Case Study: Are Traditional Face-To-Face Lectures Still Relevant When Teaching Engineering Courses? *International Journal of Engineering Pedagogy (IJEP)*. <https://doi.org/10.3991/ijep.v3is4.3161>
- Alsaggaf, M. A., Wali, S. O., Merdad, R. A., & Merdad, L. A. (2016). Sleep quantity, quality, and insomnia symptoms of medical students during clinical years: Relationship with stress and academic performance. *Saudi Medical Journal*, 37(2), 173–182. <https://doi.org/10.15537/smj.2016.2.14288>
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. In *Journal of Sleep Research*. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Anggrawan, A. (2019). Analisis Deskriptif Hasil Belajar Pembelajaran Tatap Muka dan Pembelajaran *Online* Menurut Gaya Belajar Mahasiswa. *MATRIK : Jurnal Manajemen, Teknik Informatika Dan Rekayasa Komputer*. <https://doi.org/10.30812/matrik.v18i2.411>
- Argaheni, N. B. (2020). *Sistematik Review : Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia* A Systematic Review : The Impact of *Online* Lectures during the COVID-19 Pandemi Against

Indonesian Students. *Placentum Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*.

Arifa, F. N. (2020). Tantangan Pelaksanaan Kebijakan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Covid-19. *Info Singkat;Kajian Singkat Terhadap Isu Aktual Dan Strategis*.

Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. J., & Turin, T. C. (2015). Sleep disturbances among medical students: A global perspective. In *Journal of Clinical Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4370>

Bahammam, A. S., Alaseem, A. M., Alzakri, A. A., Almeneessier, A. S., & Sharif, M. M. (2012). The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-12-61>

Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, L., & Kofler, M. J. (2019). *HHS Public Access*. 4(2), 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>.Sleep

Berry, R. B., Brooks, R., Gamaldo, C., Harding, S. M., Lloyd, R. M., Quan, S. F., Troester, M. T., & Vaughn, B. V. (2017). AASM scoring manual updates for 2017 (version 2.4). In *Journal of Clinical Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.5664/jcsm.6576>

Bhandari, P. M., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K., Mishra, S. R., & Poudyal, A. K. (2017). Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1275-5>

Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), 1–5. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>

Chokroverty, S., & Avidan, A. Y. (2016). Bradley's Neurology in Clinical Practice, 2-Volume Set. In *Elsevier*.

- Colten HR, & Altevogt BM. (2006). *Research: Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Institute of Medicine: National Academies Press.
- Corrêa CC, Oliveira FK, Pizzamiglio DS, Ortolan EVP, Weber SAT. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. *J Bras Pneumol*. 2017;43(4):285–9. doi: 10.1590/s1806-37562016000000178.
- Darma, I. K., Karma, I. G. M., & Santiana, I. M. A. (2020). Blended Learning, Inovasi Strategi Pembelajaran Matematika di Era Revolusi Industri 4.0 Bagi Pendidikan Tinggi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika*.
- Daroedono, E., Siagian, F. E., Alfarabi, M., Cing, J. M., Arodes, E. S., Sirait, R. H., Suryowati, T., Sunarti, L. S., Ahmad, L. N., Wiyanto, M., Kurniaty, L., & Hutabarat, R. S. O. (2020). The impact of COVID-19 on medical education: our students perception on the practice of long distance learning. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20202545>
- Deepika, N. (2020). The impact of *online* learning during Covid-19: students' and teachers' perspective. *The International Journal of Indian Psychology*.
- Dewi, E. R. (2018). Metode Pembelajaran Modern Dan Konvensional Pada Sekolah Menengah Atas. *PEMBELAJAR: Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, Dan Pembelajaran*. <https://doi.org/10.26858/pembelajar.v2i1.5442>
- Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahayu H, W. (2017). Hubungan Antara Penggunaan Internet Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Mahasiswa Psik Unitri Malang. *Nursing News*.
- Dimitriou, D., Le Cornu, K. F., & Milton, P. (2015). The role of environmental factors on sleep patterns and school performance in adolescents. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01717>
- Dole, S., Bloom, L., & Kowalske, K. (2015). Transforming pedagogy: Changing perspectives from teacher-centered to learner-centered. *Interdisciplinary*

Journal of Problem-Based Learning. <https://doi.org/10.7771/1541-5015.1538>

Fahmi, M. H. (2020). *Komunikasi Synchronous Dan Asynchronous Dalam E-Learning Pada Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Nomosleca*. <https://doi.org/10.26905/nomosleca.v6i2.4947>

Fenny, S. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Fakultas, Mahasiswa Universitas, Kedokteran Utara, Sumatera Ilmu, Departemen Anak, Kesehatan Kedokteran, Fakultas Sumatera, Universitas*, 5(3), 140–147. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>

Firman. (2020). Dampak Covid-19 terhadap Pembelajaran di Perguruan Tinggi. *Bioma*.

Ginting, H. W., & Gayatri, D. (2013). Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Fakultas Ilmu Keperawatan UI*.

Goweda, R. A., Hassan-Hussein, A., Alqahtani, M. A., Janaini, M. M., Alzahrani, A. H., Sindy, B. M., Alharbi, M. M., & Kalantan, S. A. (2020). Prevalence of sleep disorders among medical students of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia. *Journal of Public Health Research*. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1921>

Guyton and Hall. (2014). *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. In Elsevier, Singapore. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-5452-8.00020-2>

Hertz, G. (2012). Sleep Dysfunction in Women. Medscape.

Imania, K. A., & Bariah, S. K. (2019). *Rancangan Pengembangan Instrumen Penilaian Pembelajaran Berbasis Daring*. *Jurnal Petik*. <https://doi.org/10.31980/jpetik.v5i1.445>

Ivanova, T., Gubanova, N., Shakirova, I., & Masitoh, F. (2020). Educational technology as one of the terms for enhancing public speaking skills. *Universidad y Sociedad*.

- Kemendikbud RI. (2020). *Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19)*. Hukumonline.Com.
- Khalil, R., Mansour, A. E., Fadda, W. A., Almisnid, K., Aldamegh, M., Al-Nafeesah, A., Alkhalifah, A., & Al-Wutayd, O. (2020). The sudden transition to synchronized *online* learning during the COVID-19 pandemi in Saudi Arabia: A qualitative study exploring medical students' perspectives. *BMC Medical Education*. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02208-z>
- Kozier, B., & Berman, S. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*, Jakarta: EGC.
- Lemma, Seblewngel, Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>
- Lemola, S., Ledermann, T., & Friedman, E. M. (2013). Variability of Sleep Duration Is Related to Subjective Sleep Quality and Subjective Well-Being: An Actigraphy Study. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0071292>
- Livana, Mubin Mohammad Fatkhul & Basthomi, Y. (2020). "Learning Task" Attributable To Students' Stress During The Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*.
- Lohitashwa, R., Kadli, N., Kisan, R., A, S., & Deshpande, D. (2015). Effect of stress on sleep quality in young adult medical students: a cross sectional study. *International Journal of Research in Medical Sciences*. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20151391>
- Malyana, A. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Daring dan Luring Dengan Metode Bimbingan Berkelanjutan Pada Guru Sekolah Dasar Di Teluk Betung Utara Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar Indonesia*.
- Mengin, A., Allé, M. C., Rolling, J., Ligier, F., Schroder, C., Lalanne, L., Berna,

F., Jardri, R., Vaiva, G., Geoffroy, P. A., Brunault, P., Thibaut, F., Chevance, A., & Giersch, A. (2020). Psychopathological consequences of confinement. *Encephale*. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.04.007>

Mubarak, W. I., Indrawati, L., & Susanto, J. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. In *Buku 1*.

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. (2014). Brain Basics: Understanding Sleep. *Sleep Priority*.

Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>

Palatty, P. L., Fernandes, E., Suresh, S., & Baliga, M. S. (2011). Comparison of sleep pattern between medical and law students. *Sleep and Hypnosis*.

Perveen, A. (2016). Synchronous and Asynchronous E-Language Learning: A Case Study of Virtual University of Pakistan. *Open Praxis*. <https://doi.org/10.5944/openpraxis.8.1.212>

Pradeep C Bollu, M. (2019). Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation. Medscape.

Purnama, M. N. A. (2020). *Blended Learning Sebagai Sarana Optimalisasi Pembelajaran Daring Di Era New Normal*. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v2i02.535>

Rique, G. L. N., Filho, G. M. C. F., Ferreira, A. D. C., & De Sousa-Muñoz, R. L. (2014). Relationship between chronotype and quality of sleep in medical students at the federal university of Paraiba, Brazil. *Sleep Science*. <https://doi.org/10.1016/j.slsci.2014.09.004>

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). Mudanças no padrão de sono em estudantes de enfermagem durante

o bloqueio COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–11.

Santo, S. A. (2011). Teaching and Learning at a Distance: Foundations of Distance Education Michael Simonson, Sharon Smaldino, Michael Albright, and Susan Zvacek, Eds . *American Journal of Distance Education*. <https://doi.org/10.1080/08923647.2011.589757>

Saraswathi, I., Saikarthik, J., Kumar, K. S., Srinivasan, K. M., Ardhanaari, M., & Gunapriya, R. (2020). Impact of COVID-19 outbreak on the mental health status of undergraduate medical students in a COVID-19 treating medical college: A prospective longitudinal study. *PeerJ*. <https://doi.org/10.7717/peerj.10164>

Sheldon, S., Kryger, M. H., Ferber, R., & Gozal, D. (2014). *Pediatric Sleep Principles and Practice of*.

Sherwood, L. (2013). *Fisiologi Manusia Edisi 8*. Jakarta: EGC

Sigalingging, R. K. (2020). *Hubungan Pembelajaran Online Dengan Kualitas Tidur*.

Sundari, L. R. (2019). Hubungan Antara Jenis Kelamin, Konsumsi Kafein, Tinggal Sendiri, dan Jam Mulai Tidur dengan Kualitas Tidur Buruk Mahasiswa di Kota Denpasar. *Medika Udayana*, 9.

Sundas, N., Ghimire, S., Bhusal, S., Pandey, R., Rana, K., & Dixit, H. (2020). Sleep quality among medical students of a tertiary care hospital: A descriptive cross-sectional study. *Journal of the Nepal Medical Association*. <https://doi.org/10.31729/jnma.4813>

Surani, A. A., Zahid, S., Surani, A., Ali, S., Mubeen, M., & Khan, R. H. (2015). Sleep quality among medical students of Karachi, Pakistan. *Journal of the Pakistan Medical Association*.

Susanto, S., & Azwar, A. G. (2020). *Analisis Tingkat Kelelahan Pembelajaran Daring Dalam Masa Covid-19 Dari Aspek Beban Kerja Mental (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Sangga Buana)*. *Jurnal Techno-Socio*

Ekonomika.

Tang, C. M. (2013). *Readiness For Blended Learning: Understanding Attitude Of University Students. International Journal of Cyber Society and Education.* <https://doi.org/10.7903/ijcse.1086>

The Epidemiology of Sleep Quality, Sleep Patterns, Consumption of Caffeinated Beverages, and Khat Use among Ethiopian College Students. (2012). PMC.

The National Sleep Foundation. (2015). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. *The National Sleep Foundation.*

Tortora, G., & Derrickson, B. (2017). Dasar Anatomi dan Fisiologi. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>

Wicaksono, D. W. (2019). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Fundamental and Management Nursing Journal.* <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>

Wright, K. P., Linton, S. K., Withrow, D., Casiraghi, L., Lanza, S. M., Iglesia, H. de la, Vetter, C., & Depner, C. M. (2020). Sleep in university students prior to and during COVID-19 Stay-at-Home orders. *Current Biology*, 30(14), R797–R798. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.06.022>

DUTA WACANA