



UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK INDONESIA

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP PRESTASI
BELAJAR PADA KADET MAHASISWA KEDOKTERAN
COHORT 4 UNIVERSITAS PERTAHANAN REPUBLIK
INDONESIA**

MUHAMMAD RAYHAN GERALDI TRESNAWANGSA

320210101053

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana**

**FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
BOGOR 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Rayhan Gerald Tresnawangsa
NIM : 320210101053
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Judul Proposal Skripsi: Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar
pada Kadet Mahasiswa Kedokteran Cohort 4
Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Pembimbing I



Dr Arif Rachman, drg., SH., MH., MM.,
MTr.Hanla., Sp.Pros., CIQnR., CIQaR.,
CSCBM., CHRMP., CRMS., CAIA
Kolonel Laut (K) NRP 13567/P

Pembimbing II



dr. Go Eddy Gunawan,
Sp.KJ., Subsp.Ad.(K)
Kolonel Ckm (Purn)

Mengetahui,

Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran



dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, M.Kes., Sp.An-Tl.,
Subsp IC(K)
Kolonel Laut (K/W) NRP. 12434/P

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan



dr. Prihati Pujo Waskito, Sp.JP(K),
FIHA, M.M.R.S
Mayor Jenderal TNI NRP. 32998

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Muhammad Rayhan Gerald Tresnawangsa
 NIM : 320210101053
 Program Studi : Kedokteran
 Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
 Judul Proposal Skripsi : Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar
 pada Kadet Mahasiswa Kedokteran Cohort 4
 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Dosen Pembimbing I Dr Arif Rachman, drg., SH., MH., MM., MTr.Hanla., Sp.Pros., CIQnR., CIQaR., CSCBM., CHRMP., CRMS., CAIA Kolonel Laut (K) NRP 13567/P		16/2 25
2	Dosen Pembimbingan II dr. Go Eddy Gunawan, Sp.KJ., Subsp.Ad.(K) Kolonel Ckm (Purn)		18/2 25
3	Dosen Penguji I dr. Sri Murtiyani Kusumastuti, Sp.PA		16/2 25
4	Dosen Penguji II Zahwa Arsy Azzahra, S.T., M.Sc (Bioethics)		18/2 25

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau bagian karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjaan jenjang apapun di suatu Perguruan Tinggi; dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat istilah, frasa, kalimat, paragraf, subbab atau bab dari karya yang pernah ditulis atau diterbitkan; kecuali yang secara tertulis diajukan dalam naskah ini dan disebut dalam Daftar Referensi.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa terdapat plagiat dalam skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan/undang-undang yang berlaku.

Bogor, 6 Februari 2025



Muhammad Rayhan GT

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Pertahanan Republik Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Rayhan Gerald Trensawansa

NIM 320210101053

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Fakultas : FKIK

Jenis Karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pertahanan Republik Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar pada Kadet Mahasiswa Kedokteran Cohort 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Pertahanan Republik Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Bogor

Pada tanggal : 21 Februari 2025

Yang menyatakan

M Rayhan Gerald T
NIM. 320200301025

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillahirabbilamin, segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar pada Kadet Mahasiswa Kedokteran Cohort 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia” dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan Republik Indonesia. Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak yang dengan tulus telah memberikan ilmu, masukan, dan motivasi kepada saya. Oleh karena itu dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, saya ingin menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Letnan Jenderal TNI (Purn) Jonni Mahroza, PhD selaku Rektor Universitas Pertahanan Republik Indonesia,
2. Mayor Jenderal TNI Dr. dr. Prihati Pujowaskito, Sp,JP(K)., FIHA., MMRS selaku Dekan I Fakultas Kedokteran Militer
3. Brigadir Jenderal TNI Dr. dr. Amin Ibrizaton, S.H., M.A.R.S., M.H selaku Wakil Dekan Fakultas Kedokteran Militer,
4. Kolonel Laut (K/W) dr. Lila Irawati Tjahjo Widuri, Sp.An-TI., M.Kes., Subsp IC (K) selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran,
5. Dr. Arif Rachman, drg., SH., MH., MM., MTr.Hanla., Sp.Pros., CIQnR., CIQaR., CSCBM., CHRMP., CRMS., CAIA selaku dosen pembimbing I,
6. dr. Go Eddy Gunawan, Sp.KJ., Subsp.Ad.(K) selaku dosen pembimbing II,
7. dr. Sri Murtiyani Kusumastuti, Sp.PA selaku Dosen Penguji I,
8. Zahwa Arsy Azzahra, S.T., M.Sc (Bioethics) selaku Dosen Penguji II,

9. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan doa, dukungan, kasih sayang, serta motivasi yang tiada henti dalam setiap langkah perjalanan penyusunan skripsi saya.
10. Seluruh rekan sejawat Program Studi Kedokteran Cohort 2 Universitas Pertahanan Republik Indonesai, terutama Kelas C yang selalu memberikan mencairkan suasana dan memberikan semangat baru untuk mengerjakan skripsi ini.
11. Seluruh rekan satu bimbingan saya yang selalu menyemangati dan saling bantu dalam menghadapi dinamika selama pengerjaan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, saya membuka diri terhadap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat, baik bagi dunia akademik, masyarakat luas, maupun lingkungan Tentara Nasional Indonesia.

Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Bogor, 6 Februari 2025


Muhammad Rayhan GT

ABSTRAK

Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Prestasi Belajar pada Kadet Mahasiswa Kedokteran Cohort 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia

Muhammad Rayhan Gerald Tresnawangsa

Latar Belakang : Tidur memiliki peran penting dalam fungsi kognitif dan prestasi akademik. Mahasiswa kedokteran sering menghadapi jadwal yang padat, yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi belajar pada kadet mahasiswa kedokteran cohort 4 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.

Metode : Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 75 kadet mahasiswa yang dipilih dengan teknik total sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan prestasi belajar dinilai berdasarkan Indeks Prestasi Semester (IPS). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dengan perangkat lunak SPSS.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84% responden memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan hanya 16% yang memiliki kualitas tidur baik. Namun, uji statistik tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar ($p = 0.897$). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bukan faktor utama yang menentukan prestasi akademik mahasiswa.

Kesimpulan : Penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar pada kadet mahasiswa kedokteran cohort 4. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk mengelola waktu belajar dengan lebih baik dan menghindari metode belajar sistem kebut semalam yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Kata Kunci : kualitas tidur, prestasi belajar, kadet mahasiswa, PSQI, Universitas Pertahanan

ABSTRACT

THE EFFECT OF SLEEP QUALITY ON ACADEMIC PERFORMANCE AMONG MEDICAL CADETS OF COHORT 4 AT THE INDONESIAN DEFENSE UNIVERSITY

Muhammad Rayhan Gerald Tresnawangsa

Background : Sleep plays a crucial role in cognitive function and academic performance. Medical students often face demanding schedules that may affect their sleep quality. This study aims to analyze the effect of sleep quality on academic performance among medical cadets of Cohort 4 at the Indonesian Defense University.

Methods : This research is a quantitative study with a cross-sectional design. The sample consisted of 75 medical cadets selected using a total sampling technique. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while academic performance was assessed based on the Semester Grade Point Average (GPA). Data analysis was conducted using the Chi-Square test with SPSS software.

Results : The findings indicate that 84% of respondents had poor sleep quality, while only 16% had good sleep quality. However, statistical analysis found no significant relationship between sleep quality and academic performance ($p = 0.897$). This suggests that sleep quality is not the primary determinant of students' academic achievement.

Conclusion : This study concludes that poor sleep quality does not have a significant impact on academic performance among medical cadets of Cohort 4. Therefore, students are advised to manage their study time effectively and avoid last-minute cramming, which can negatively impact sleep quality.

Keywords : sleep quality, academic performance, medical cadets, PSQI, Indonesian Defense University

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	15
1.1 Latar Belakang	15
1.2 Rumusan Masalah	17
1.3 Tujuan Masalah.....	17
1.3.1 Tujuan Umum.....	17
1.3.2 Tujuan Khusus	17
1.4 Manfaat penelitian.....	18
1.4.1 Manfaat teoritis.....	18
1.4.2 Manfaat praktis.....	18
BAB II Tinjauan Pustaka	19
2.1 Tidur	19
2.1.1 Kebutuhan Tidur.....	20
2.1.2 Ritme sirkadian	22
2.1.3 REM dan nREM	23
2.1.4 Kualitas tidur.....	26
2.1.5 Gangguan Tidur	27
2.2 Prestasi belajar	29
2.3 Hasil Penelitian Terdahulu	32
2.4 Kerangka Berpikir.....	35
2.4.1 Kerangka Teori.....	35

2.4.2	Kerangka Konsep.....	36
2.5	Hipotesis.....	36
BAB III Metodologi Penelitian		37
3.1	Metode dan desain penelitian.....	37
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
3.3	Alat dan Bahan.....	37
3.4	Variabel Penelitian	38
3.4.1	Variabel Bebas.....	38
3.4.2	Variabel Terikat.....	38
3.4.3	Definisi operasional.....	39
3.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	41
3.5.1	Kriteria Inklusi.....	41
3.5.2	Kriteria Eksklusi.....	41
3.6	Populasi dan sampel.....	41
3.6.1	Populasi target.....	41
3.6.2	Populasi Terjangkau.....	41
3.6.3	Sampel	41
3.6.4	Tenik Pengambilan Sampel.....	42
3.7	Prosedur penelitian	43
3.7.1	Alur Penelitian.....	43
3.7.2	Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.7.3	Teknik Pengolahan Data.....	43
3.8	Etika Penelitian.....	44
3.9	Metode analisis	46
BAB IV		47
4.1	Hasil.....	47
4.1.1	Karakteristik Subjek Penelitian	47
4.1.2	Analisis Univariat.....	50
4.1.3	Analisis <i>Bivariat</i>	51
4.2	Pembahasan	52
4.2.1	Analisis Univariat.....	52
4.2.2	Analisis <i>Bivariat</i>	54
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB V	57
5.1 Kesimpulan.....	57
5.2 Saran dan Masukan.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	61



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Data Tidur Masyarakat Indonesia	22
Gambar 2. 2 Pengaruh Ritme Sirkadian	23
Gambar 2. 3 Fungsi REM.....	26
Gambar 2. 4 Kerangka Teori	35
Gambar 2. 5 Kerangka Konsep.....	36
Gambar 3. 1 Alur Penelitian	43
Gambar 4. 1 Frekuensi Jenis Kelamin.....	47
Gambar 4. 2 Frekuensi Usia.....	48
Gambar 4. 3 Frekuensi Nilai IPS.....	49
Gambar 4. 4 Frekuensi Nilai PSQI.....	49



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu	32
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4. 1 Distribusi Hasil PSQI dan IPS.....	50
Tabel 4. 2 Distribusi Nilai IPS dengan PSQI.....	51
Tabel 4. 3 Uji Chi-Square.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	45
Lampiran 2.....	48
Lampiran 3.....	49
Lampiran 4.....	64
Lampiran 5.....	74
Lampiran 6.....	78
Lampiran 7.....	84

