Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Pertama

Muihammad Arkan Bastian*, Noormartany, Siti Annisa Devi Trusda

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*bastianarkan07@gmail.com, noormartany@gmail.com, sitiannisadevitrusda@gmail.com

Abstract. The first-degree student of the Medical Faculty are still in the adaptation period, so they have difficulty carrying out lecture activities which can interfere with sleep quality. Sleep quality can afect cognition, so if someone's is poor, cognitive performance will decrease. The cognitive aspect that is the focus of this study is concentration. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and concentration levels of the first-degree students of the Medical Faculty of Bandung Islamic University in the 2022/2023 academic year. This study is an analytic observational with the cross-sectional method. The subjects of this study were 108 people selected by consecutive sampling. The primary data on sleep quality was taken via the Google form using the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, while the primary data on concentration was taken directly using the grid concentration test. Processing of study data was carried out in a computerized manner, including univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results showed that most had good sleep quality (60%), while the degree of concentration in the first-level students of the medical faculty of Unisba was dominantly poor (71%). Of the 43 people with poor sleep quality, 37 of them had an insufficient degree of concentration (86%) and obtained p=0.006. So it can be concluded that there is a relationship between the quality of sleep and the degree of concentration in the first-degree students of the Medical Faculty of Bandung Islamic University.

Keywords: *Concentration, Grid Concentration Test, Medical Student, PSQI, Sleep Qualioty.*

Abstrak. Mahasiswa FK tingkat pertama masih dalam masa adaptasi sehingga kesulitan dalam melakukan aktivitas perkuliahan yang dapat mengganggu kualitas tidur. Kualitas tidur dapat mempengaruhi kognitif sehingga jika kualitas tidur seseorang buruk akan menurunkan kinerja kognitif. Aspek kognitif yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah konsentrasi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi pada mahasiswa FK Unisba tingkat pertama tahun akademik 2022/2023. Penelitian ini adalah observasional analitik dengan metode *cross-sectional* atau potong lintang. Subjek pada penelitian ini berjumlah 108 orang yang dipilih dengan *consecutive sampling*. Data primer kualitas tidur diambil melalui google form dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sedangkan data primer derajat konsentrasi diambil secara langsung dengan *grid concentration test*. Pengolahan data penelitian dilakukan secara komputerisasi meliputi analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik (60%) sedangkan derajat konsetrasi pada mahasiswa FK Unisba tingkat pertama dominan buruk (71%). Dari 43 orang dengan kualitas tidur buruk 37 diantaranya memiliki derajat konsentrasi yang buruk (86%) dan didapatkan nilai p=0,006. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi pada mahasiswa FK Unisba tingkat pertama.

Kata Kunci: *Grid Concentration Test, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran, Konsentrasi, PSQI.*

Corresponding Author
Email: noormartany@gmail.com

A. Pendahuluan

Mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK) memiliki beban tugas dan tanggung jawab yang berat dengan ilmu yang sulit dan perlu diserap dalam waktu terbatas sehingga banyak mahasiswa yang mengabaikan pola tidurnya. Terganggunya kualitas tidur memiliki konsekuensi kesehatan jangka pendek dan jangka panjang yang merugikan. Dampak jangka pendeknya meliputi peningkatan responsivitas terhadap stres, nyeri somatik, penurunan kualitas hidup, tekanan emosional, gangguan mood, serta defisit kognitif, memori, dan kinerja. Dampak jangka panjangnya meliputi hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, masalah terkait berat badan, sindrom metabolik, diabetes melitus tipe dua, dan kanker kolorektal.

Penelitian sebelumnya di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang pada tahun 2021 yang dilakukan pada 76 mahasiswa didapatkan 53 orang (69%) memiliki kualitas tidur yang buruk, kemudian 42 orang (55%) mahasiswa juga memiliki konsentrasi yang buruk. Dari 53 orang mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk, terdapat 34 orang (64%) mahasiswa memiliki konsentrasi yang buruk. Kemudian berdasarkan hasil penelitian di Universitas Tarumanegara 2017 yang dilakukan pada 194 mahasiswa dalam blok biomedik III, terdapat 144 (73,1%) mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk. Tingginya prevalensi kualitas yang buruk tersebut disebabkan oleh beratnya beban tugas dan tanggung jawab akademik. Sebanyak 59,8% mahasiswa mengalami gangguan tidur karena banyaknya kegiatan akademik seperti mengerjakan tugas kuliah dan membaca buku pelajaran. Selain itu, sebanyak 27,5% mahasiswa mengalami gangguan tidur karena merasa cemas mengenai masalah akademik.

Penelitian sebelumnya di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang pada tahun 2021 yang dilakukan pada 76 mahasiswa didapatkan 53 orang (69%) memiliki kualitas tidur yang buruk, kemudian 42 orang (55%) mahasiswa juga memiliki konsentrasi yang buruk. Dari 53 orang mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk, terdapat 34 orang (64%) mahasiswa memiliki konsentrasi yang buruk. Kemudian berdasarkan hasil penelitian di Universitas Tarumanegara 2017 yang dilakukan pada 194 mahasiswa dalam blok biomedik III, terdapat 144 (73,1%) mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk. Tingginya prevalensi kualitas yang buruk tersebut disebabkan oleh beratnya beban tugas dan tanggung jawab akademik. Sebanyak 59,8% mahasiswa mengalami gangguan tidur karena banyaknya kegiatan akademik seperti mengerjakan tugas kuliah dan membaca buku pelajaran. Selain itu, sebanyak 27,5% mahasiswa mengalami gangguan tidur karena merasa cemas mengenai masalah akademik.

Fakultas kedokteran Unisba merupakan fakultas kedokteran yang menerapkan sistem pembelajaran paket (*Block System*) dan metode pembelajaran *Problem Based Learning* (PBL) yang memungkinkan mahasiswanya menjalani kegiatan akademik dengan jadwal yang padat disertai tugas–tugas yang banyak. Oleh karena itu mahasiswa FK Unisba seringkali mengabaikan kualitas tidurnnya terutama mahasiswa tingkat 1 karena masih mengalami masa transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke Fakultas Kedokteran, sehingga terdapat periode adaptasi terhadap pola belajar yang baru. Hal ini menyebabkan mahasiswa FK Unisba tingkat pertama kesulitan dalam mengatur waktu dalam pola belajarnya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi pada mahasiswa fakultas kedokteran Unisba tingkat pertama?”. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa FK Unisba tingkat pertama.
2. Untuk mengetahui derajat konsentrasi mahasiswa FK Unisba tingkat pertama.
3. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi mahasiswa FK Unisba tingkat pertama.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan rancangan observasional analitik univariat dan bivariat dengan pendekatan *Cross Sectional Study* di Fakultas Kedokteran Unisba. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah mahasiswa FK Unisba tingkat pertama tahun akademik 2022/2023 dengan jumlah 228 mahasiswa.

Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *consecutive sampling* dan ukuran sampel

dengan rumus slovinn diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 108 mahasiswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan tes langsung. Data akan diolah dengan perangkat lunak analisis statistik. Data univariat akan disajikan dalam bentuk tabel dan data bivariat akan dianalisis dengan menggunakan *Chi-square*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Karakteristik responden tersaji dalam tabel berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	frekuensi	%
Laki laki	39	36
Perempuan	69	64
Kelompok Usia		
<18	8	7
≥18	100	93

Hasil di atas menunjukkan bahwa subjek dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada subjek dengan jenis kelamin laki laki. Sebagian besar mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini memiliki usia di atas 18 tahun.

Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unisba

Berikut adalah data kualitas tidur yang disajikan dalam bentuk tabel

Tabel 2. Kualitas Tidur Mahasiswa FK Unisba

Kualitas Tidur	frekuensi	%
Baik	65	60
Buruk	43	40

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba tingkat pertama paling banyak memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 65 dari 108 orang (60%) dan sisanya memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 43 dari 108 orang (40%).

Kualitas tidur mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Unisba adalah sebagian besar baik. Hal ini disebabkan karena blended learning yang memiliki fleksibilitas tinggi. Mahasiswa akan lebih bebas menentukan waktu mempelajari bahan materi. Manajemen waktu yang baik akan berujung pada jadwal dan durasi tidur yang baik pula sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik. Fakultas Kedokteran Unisba memiliki jadwal perkuliahan dan tugas yang padat menyebabkan rasa lelah yang tinggi setiap harinya. Rasa lelah tersebut dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal ini dibuktikan dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gamping, 20 dari 24 orang yang kelelahan memiliki kualitas tidur yang baik. Dalam PSQI terdapat 7 komponen yang dinilai, salah satunya adalah efisiensi tidur. Efisiensi tidur adalah durasi tidur dibagi dengan durasi berbaring diatas tempat tidur untuk berusaha tidur. Semakin lama seseorang berusaha untuk tidur akan semakin buruk kualitas tidurnya. Dalam hasil penelitian ini didapatkan bahwa 91% mahasiswa FK Unisba tingkat pertama memiliki efisiensi tidur yang baik dengan durasi usaha tidur kurang dari 15 menit. Dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa FK Unisba tingkat pertama naik ke

tempat tidur hanya butuh waktu kurang dari 15 menit untuk tidur sehingga menghasilkan kualitas tidur yang baik.

Sedangkan penelitian yang dilakukan di FK Universitas Lampung oleh Lisiswanti dkk, didapatkan hasil 128 dari 169 orang (76%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Responden mengatakan adanya tambahan akademik seperti skripsi, banyak waktu belajar di malam hari, cemas pada pendidikannya, dan kurang puas dengan hasil pembelajaran yang didapatkan sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut merupakan beberapa faktor yang membedakan dengan penelitian ini, dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah tingkat pertama sehingga tidak ada tambahan akademik seperti skripsi. Penelitian ini dilakukan sebelum subjek menghadapi ujian pertamanya sehingga kecemasan terhadap pendidikan dan kurangnya kepuasan terhadap hasil ujian tidak menjadi faktor yang mempengaruhi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Caesarridha pada mahasiswa kedokteran tahun 2021 didapatkan 53 dari 76 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk, artinya sebagian besar mahasiswa FK memiliki kualitas tidur yang buruk. Peneliti menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan karena responden merupakan mahasiswa aktif organisasi sehingga cenderung memiliki gangguan tidur, mahasiswa juga sering tertidur larut malam karena mempersiapkan ujian agar memiliki nilai yang maksimal. Sedangkan subjek dalam penelitian ini masih dalam masa kaderisasi sehingga belum aktif dalam organisasi, mahasiswa dalam subjek penelitian ini juga belum menghadapi ujian sehingga gangguan tidur akibat persiapan ujian tidak mempengaruhi dalam penelitian ini.

Tiap orang memiliki kualitas tidur yang berbeda, karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah; Status kesehatan, seseorang dengan status kesehatan yang baik memungkinkannya untuk tertidur dengan kualitas yang baik. Sedangkan untuk seseorang yang status sehatnya buruk seperti obesitas dan nyeri muskuloskeletal dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Derajat Konsentrasi Mahasiswa FK Unisba

Berikut adalah data derajat konsentrasi yang disajikan dalam bentuk tabel

Tabel 3. Derajat Konsentrasi Mahasiswa FK Unisba

Derajat Konsentrasi	frekuensi	%
Baik	0	0
Sedang	31	29
Buruk	77	71

Derajat konsentrasi mahasiswa tingkat pertama FK Unisba adalah sebagian besar buruk. Dari hasil wawancara yang dilakukan sebelum tes dilaksanakan, responden mengatakan bahwa mereka belum makan, malam sebelumnya tidur larut malam diatas jam tengah malam, durasi tidur yang kurang, dan pelajaran kuliah yang cukup rumit. Kelaparan dikaitkan dengan gangguan fungsi kognitif sehingga dapat memperburuk derajat konsentrasi. Selain itu, gangguan tidur, durasi tidur yang tidak cukup, dan kelelahan di siang hari dapat menyebabkan penurunan kinerja kognitif yang berujung pada buruknya derajat konsentrasi. Pengambilan data derajat konsentrasi ini dilakukan dengan cara mengumpulkan 11 orang dalam 1 ruangan dalam 1 gelombang dan akan selesai dalam 10 gelombang. Sekitar 3 gelombang terdapat mahasiswa yang berbicara sambil mengerjakan tesnya, hal tersebut dapat mengganggu konsentrasi dirinya dan orang lain karena kebisingan dapat mempengaruhi konsentrasi secara negatif.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di FK Universitas Udayana oleh Made dkk. Didapatkan bahwa 66% mahasiswa FK memiliki derajat konsentrasi yang buruk. Hal tersebut disebabkan karena beberapa faktor baik dari luar maupun dari dalam subjeknya. Faktor dari luar erat kaitannya dengan keadaan lingkungan sekitar seperti rangsangan mencolok, kebisingan, orang lalu lalang, dan lain sebagainya. Sedangkan faktor dalam diri meliputi usia,

kondisi psikologis dan kondisi fisiologis. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri dkk yang dilakukan di FK Universitas Andalas didapatkan hasil bahwa dari 222 responden, sebagian besar diantaranya (77,48%) memiliki tingkat konsentrasi yang kurang. Peneliti menyatakan bahwa hasil tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti motivasi diri, keinginan, pengaruh lingkungan dan metode pembelajaran. Penelitian lain pada mahasiswa FK Unisba tingkat empat yang dilakukan oleh Maulina dkk tentang perbandingan konsentrasi antara mahasiswa sebelum dan sesudah ujian didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa pada kedua kondisi itu memiliki derajat konsentrasi yang buruk. Peneliti menjelaskan bahwa buruknya konsentrasi mahasiswa disebabkan oleh terganggunya faktor yang mendukung konsentrasi belajar atau kurangnya kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan konsentrasinya.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Salam dan Rosiana pada mahasiswa kedokteran di Unisba, Universitas Pasundan, dan Universitas Kristen Maranatha didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran (57,6%) memiliki konsentrasi yang baik. Penelitian lain pada mahasiswa semester lima ilmu keperawatan FK Universitas Sam Ratulangi tahun 2018 menghasilkan sebagian besar mahasiswa (64%) memiliki konsentrasi belajar yang baik. Faktor yang membedakan dengan penilitian ini adalah subjek yang diambil merupakan mahasiswa baru tingkat pertama, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Salam dan Nindhy mengambil sampel dengan mayoritas mahasiswa semester lima dan tujuh.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi konsentrasi; yaitu kualitas tidur, usia, jenis kelamin, faktor keluarga, kebisingan, dan kelaparan. Banyak kepercayaan yang diterima secara luas bahwa kualitas tidur yang buruk misalnya kesulitan tidur, terbangun di malam hari, atau merasa lelah di siang hari dapat menyebabkan penurunan kinerja kognitif. Namun, bukti ilmiah tentang hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif masih belum dapat disimpulkan. Dalam beberapa penelitian tentang perkembangan anak dan remaja, kemampuan konsentrasi seseorang meningkat ketika berusia 6-10 tahun kemudian akan stabil ketika beranjak remaja dan dewasa. Peran jenis kelamin diduga karena *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder* (ADHD) mempengaruhi pria tiga sampai sembilan kali lebih banyak daripada perempuan. Peran faktor keluarga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif dalam beberapa dekade terakhir. Hubungan antara status sosial ekonomi keluarga dan perkembangan kognitif memiliki banyak penjelasan dengan bukti yang menunjukkan bahwa pendapatan keluarga yang lebih tinggi memiliki lingkungan belajar yang lebih merangsang seseorang untuk belajar. Kebisingan memiliki pengaruh negatif terhadap kinerja kognitif dan aktivitas otak manusia. Hal tersebut bisa menyebabkan gangguan kognitif, gangguan kardiovaskular, dan gangguan tidur sehingga dapat mempengaruhi konsentrasi. Kelaparan dikaitkan dengan gangguan fungsi kognitif umum, kognisi bias dan pengambilan keputusan. Kelaparan juga dapat merubah sikap sosial, mengurangi standar penilaian moral dan mendorong perilaku agresif sehingga dapat mengganggu konsentrasi.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Konsentrasi pada Mahasiswa FK Unisba Tingkat Pertama

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi pada mahasiswa FK Unisba tingkat pertama yang diuji menggunakan *chi-square*.

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Derajat Konsentrasi Mahasiswa FK Unisba

Derajat Konsentrasi	Kualitas Tidur Baik		Kualitas Tidur Buruk		Nilai P
	frekuensi	%	frekuensi	%	
Sedang	25	38	6	14	0.006
Buruk	40	62	37	86	

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil dari 65 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik lebih banyak memiliki derajat konsentrasi yang buruk yaitu 40 orang (62%) dan dari 42

mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk lebih banyak memiliki derajat konsentrasi yang buruk yaitu 37 orang (86%). Hasil uji statistik (*chi-square*) diperoleh nilai p=0,006 (p<0,05), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi mahasiswa FK Unisba tingkat pertama tahun angkatan 2022.

Penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Djamalillei pada mahasiswa kedokteran tahun 2020. Penelitian tersebut menghasilkan 23 mahasiswa dengan kualitas tidur baik 15 diantaranya memiliki konsentrasi belajar yang baik (65,2%) dan dari 53 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk 34 diantaranya memiliki konsentrasi belajar yang buruk pula (64,2%) dengan nilai p=0,034 (p<0,05). Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Fitri pada mahasiswa program kepaniteraan klinik FK Universitas Andalas tahun 2020 didapatkan 52 dari 77 mahasiswa dengan kualitas tidur baik memiliki tingkat konsentrasi yang kurang baik (68%) dan 120 dari 145 orang dengan kualitas tidur yang buruk memiliki tingkat konsentrasi yang kurang baik (83%) dengan nilai p=0,000 (p<0,05). Kedua penelitian diatas menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan derajat konsentrasi. Hal ini terjadi karena kurangnya tidur dapat menyebabkan tubuh seseorang memerlukan istirahat lebih lama akibat keperluan durasi tidur yang tidak tercukupi.

Namun penelitian ini berlawanan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulina dkk pada mahasiswa FK Unisba tingkat empat tentang hubungan kualitas tidur dengan derajat konsentrasi pada saat sebelum ujian dan setelah ujian. Sebelum ujian didapatkan 9 dari 17 orang yang memiliki kualitas tidur yang baik memiliki derajat konsentrasi yang baik pula (53%) dan 19 dari 35 orang yang memiliki kualitas tidur buruk memiliki derajat konsentrasi yang buruk (54%) dengan nilai p=0,847 (p>0,05). Sesudah ujian didapatkan 7 dari 16 orang dengan kualitas tidur baik memiliki derajat konsentrasi yang baik (44%) dan 22 dari 36 orang dengan kualitas tidur buruk memiliki derajat konsentrasi yang buruk (61%) dengan nilai p=0,981 (p>0,05). Maka dapat disimpulkan dalam penelitian yang dilakukan Maulina dkk bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan derajat konsentrasi baik sebelum ujian maupun setelah ujian. Faktor yang membedakannya adalah subjek pada penelitian ini merupakan mahasiswa FK tingkat satu, sehingga waktu adaptasi yang dilakukan berbeda.

Tidur menyebabkan dua jenis utama efek fisiologis yaitu efek pada sistem saraf dan sistem fungsional tubuh. Efek pertama akan berdampak lebih besar karena setiap orang memiliki sumsum tulang belakang di leher yang mengatur siklus tidur-bangun. Kurang tidur bisa mempengaruhi fungsi otak dan kerusakan progresif dari proses berpikir serta konsentrasi. Tidur yang cukup dengan kualitas yang baik dapat mengembalikan kinerja otak. Tidur juga memiliki beberapa fungsi, termasuk pematangan saraf, pembelajaran dan memori, kognitif dan konsentrasi, pembersihan metabolisme, dan konservasi energi metabolik. Teori efek tidur dapat dibagi menjadi dua pendekatan yaitu efek umum pada kewaspadaan serta perhatian dan efek selektif pada struktur dan fungsi otak tertentu. Namun terdapat perbedaan efek dalam setiap individu. Kurang tidur dapat menurunkan kewaspadaan dan konsentrasi melalui ketidakstabilan keadaan bangun, kurang tidur juga dapat menurunkan fungsi prefrontal korteks yang mengganggu fungsi bahasa, pemikiran, dan kreativitas. Teori lain mengatakan adanya sleep debt atau hutang tidur yang merupakan keadaan dimana tubuh merasa butuh istirahat lebih karena tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup. Sehingga orang yang kurang tidur akan mengalami rasa kantuk yang tinggi dan menurunkan kewaspadaan serta konsentrasi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Kualitas tidur pada mahasiswa FK Unisba tingkat pertama sebagian besar adalah baik.
2. Derajat konsentrasi mahasiswa FK Unisba tingkat pertama dominan buruk.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan derajat konsentrasi.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

[1] Stefanie, Irawaty E. Hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Tarumanegara Med J 2019;1(2):403–9.

[2] Medic G, Wille M, Hemels MEH. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. Nat Sci Sleep. 2017 May 19;9:151-61.

[3] Caesarridha DK. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. J Med Hutama. 2021;2(4):1213–7.

[4] Abdelkarim A, Schween D, Ford T. Advantages and Disadvantages of Problem-Based Learning from the Professional Perspective of Medical and Dental Faculty. EC Dent Sci. 2018;17(July):1073–9.

[5] Setyawati R. Self-Adjustment Strategies Among Medical Student in the Transition From High School To Medical Collage. Int J Adv Res. 2019;7(2):604–9.

[6] Fitri N, Asterina. SAN. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik. JIKESI (Jurnal Ilmu Kesehat Indones. 2020;1(2):167–72.

[7] Maulina AD, Nurhayati E, Dewi MK. Hubungan Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Tingkat Empat Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Pros Pendidik Dr. 2018;2(2):343–9.

[8] Djamalilleil SF, Rosmaini R, Dewi NP. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. Heal Med J. 2020;3(1):43–50.

[9] Wang P, Wang X. Effect of Time Management Training on Anxiety, Depression, and Sleep Quality. Iran J Public Health. 1 Desember 2018;47(12):1822. Tersedia pada: /pmc/articles/PMC6379615/

[10] Hubungan Antara Kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap Kelas 3 Di RS PKU Muhammadiyah Gamping | Jurnal Lentera Kesehatan Masyarakat.

[11] Lisiswanti R, Rodiani, Saputra O, Sari M, Zafirah N. Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. J Agromedicine. 2019;6(1):68–71.

[12] Jiaquan X, Changyi X, Wendeng Y. The effect of hunger on cognition and social behavior and its mechanism. Adv Psycho Sci. 2020;28(1):141-49.

[13] Zavecz Z, Nagy T, Galkó A, Nemeth D, Janacsek K. The relationship between subjective sleep quality and cognitive performance in healthy young adults: Evidence from three empirical studies. Sci Rep. 2020;10(1):1–29.

[14] Jafari MJ, Khosrowabadi R, Khodakarim S, Mohammadian F. The Effect of Noise Exposure on Cognitive Performance and Brain Activity Patterns. Open Access Maced J Med Sci. 9 September 2019;7(17):2924. Tersedia pada: /pmc/articles/PMC6901841/

[15] Sastrawan IMA, Griadhi IPA. Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E-Jurnal Med. 2017;6(8):1–8.

[16] Nurul A, Salam S, Rosiana D. Hubungan antara Insomnia dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kedokteran. :499–505.

[17] Olii N, Kepel BJ&, Silolonga W. Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. J Keperawatan. 2018;6(1):1–7.

[18] Hall JE. States of Brain Activity--Sleep, Brain Waves, Epilepsy, Psychoses, and Dementia. In: Blvd. JFK, editor. Guyton and Hall Textbook of Medical Physilogy. 13 ed. Elsevier; 2016. hal. 763–72.

[19] Alhola P, Polo-Kantola P. Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. Neuropsychiatr Dis Treat. 2007;3(5):553–67.

[20] Tremolada M, Taverna L, Bonichini S. Which Factors Influence Attentional Functions? Attention Assessed by KiTAP in 105 6-to-10-Year-Old Children. Behav Sci (Basel). 1 Januari 2019;9(1). Tersedia pada: /pmc/articles/PMC6359051/

[21] Jafari MJ, Khosrowabadi R, Khodakarim S, Mohammadian F. The Effect of Noise Exposure on Cognitive Performance and Brain Activity Patterns. Open Access Maced J Med Sci. 9 September 2019;7(17):2924. Tersedia pada: /pmc/articles/PMC6901841/

[22] Kim B Il, Yoon SY, Kim JS, Woo KH, Cho SY, Lee H, et al. Factors related with quality on sleep of daytime workers 11 Medical and Health Sciences 1117 Public Health and Health Services 11 Medical and Health Sciences 1103 Clinical Sciences. Ann Occup Environ Med. 2018;30(1):1–9.

[23] A. F. Amaris dan H. S. Rachman, "Pengaruh Pemberian Kurma (Phoenix dactylifera) terhadap Kadar Hemoglobin pada Pasien Anemia," Jurnal Riset Kedokteran (JRK), pp. 123-134, 2022.