

**HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN HASIL BELAJAR BLOK PADA
MAHASISWA TAHAP AKADEMIK FAKULTAS KEDOKTERAN**



Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kedokteran

Oleh

TIARA MARDALIFA
No.BP : 1510312030

Pembimbing:

1. dr.Yulistini, M.Med.Ed
2. dr. Restu Susanti, Sp.S, M.Biomed

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2018

ABSTRACT

ASSOCIATION BETWEEN SLEEP HYGIENE AND THE RESULTS OF STUDY AMONG MEDICAL FACULTY STUDENTS IN ACADEMIC LEVEL

By
Tiara Mardalifa

Medical students are most vulnerable to sleep disturbances as it decreases the overall academic achievements and disturbs the health and mood of the individual. Improper sleep hygiene might be one of the reason. The aim of this study was to find out the association between sleep hygiene and the results of study among medical faculty students in academic level.

Cross-sectional study was conducted among the 65 third year medical students at Andalas University who are joining the exam of urogenital disorder subject and consented to participate. Sampling was done by consecutive sampling with inclusion and exclusion criterias. Validated Sleep Hygiene Index (SHI) questionnaire was used to assess the sleep hygiene which was categorized as good (13-27 score), fair (28-40 score), and bad (41-64 score). The results of study was assessed by exam score which was categorized as good (≥ 70 score) and not good (< 70 score). Fisher's exact test was used for bivariate analysis.

The study showed, 51 (78.5%) of students were females and 14 (21.5%) were males. Most age was 20 years (67.7%) and at least 17 (1.5%) and 18 (1.5%) years. The sleep hygiene rate was 52 (80%) fair and 1 (1.5%) bad. The result of study was 54 (83.1%) not good. Overall, 46 had fair-bad sleep hygiene and not good the result of study. Bivariate analysis result showed p value=0.194 ($p > 0.05$), that there is no significance association between sleep hygiene and the results of study among medical faculty students in academic level.

In conclusion, most of the medical students showed inadequate sleep hygiene and the results of study. Therefore, the sleep hygiene education is recommended for better sleep quality and enhanced academic performance.

Keywords: Sleep hygiene, Medical students, Academic achievement, Academic performance.

ABSTRAK

HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN HASIL BELAJAR BLOK PADA MAHASISWA TAHAP AKADEMIK FAKULTAS KEDOKTERAN

Oleh
Tiara Mardalifa

Mahasiswa kedokteran merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan tidur, dimana hal ini dapat menurunkan pencapaian akademik dan mengganggu kesehatan serta mood individu. *Sleep hygiene* yang tidak benar merupakan salah satu penyebabnya. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik Fakultas Kedokteran.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain potong lintang. Responden penelitian adalah 65 orang mahasiswa tahun ketiga Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas yang mengikuti ujian blok gangguan urogenital dan bersedia menjadi responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *consecutive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) yang telah divalidasi dengan kategori baik (skor 13-27), sedang (skor 28-40), dan buruk (41-65). Hasil belajar diambil dari nilai ujian blok dengan kategori baik (skor ≥ 70) dan kurang baik (skor < 70). Data dianalisis menggunakan uji bivariat *Fisher's exact*.

Hasil penelitian menunjukkan 51 orang (78,5%) adalah perempuan dan 14 orang (21,5%) adalah laki-laki. Usia terbanyak adalah 20 tahun (67,7%) dan paling sedikit 17 tahun (1,5%) dan 18 tahun (1,5%). Tingkat *sleep hygiene* 52 orang sedang (80%) dan 1 orang (1,5%) buruk. Tingkat hasil belajar 54 orang (83,1%) kurang baik. Sebanyak 46 orang memiliki *sleep hygiene* sedang-buruk dan hasil belajar buruk. Analisis bivariat menunjukkan nilai $p=0,194$ ($p>0,05$), dimana tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan hasil belajar blok pada mahasiswa tahap akademik Fakultas Kedokteran.

Dapat disimpulkan, sebagian besar tingkat *sleep hygiene* dan hasil belajar mahasiswa kedokteran tidak adekuat. Oleh karena itu, edukasi *sleep hygiene* perlu direkomendasikan untuk mencapai kualitas tidur yang lebih baik serta meningkatkan pencapaian akademik.

Kata kunci : *Sleep hygiene*, Mahasiswa kedokteran, Pencapaian akademik, Performa akademik.