

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS ANGGARAN 2021**



Skripsi

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

Oleh:

**Maya Ramadhani Yusuf
NIM. 1810313028**

Pembimbing:

**dr. Selfi Renita Rusjdi, M. Biomed
Prof. Dr. Arni Amir, MS**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG**

2025

ABSTRACT
THE DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY OF MEDICAL STUDENTS AT
ANDALAS UNIVERSITY, CLASS OF 2021

By

Maya Ramadhani Yusuf, Selfi Renita Rusjdi, Arni Amir, Miftah Irramah,
Yulistini, and Yustini Alioes

Sleep quality disturbances caused by reduced sleep duration will impact the failure of melatonin production during the biological sleep period. The effect of this failure is the inhibition of the Ascending Reticular Activating System (ARAS) that affects consciousness. Poor sleep quality is related to cognitive function due to neurophysiological and endocrine changes marked by impaired cognitive function, even though the regional brain activity increases as a compensatory response. This research aims to describe the sleep quality of medical students at Universitas Andalas, Class of 2021.

This research a descriptive study conducted at students Faculty of Medicine, Universitas Andalas, Class of 2021, from July to November 2024. The sampling technique used was consecutive sampling. The minimum sample size in this study was 51 respondents. Data collection was done using Google Form which contain the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The collected data were analyzed using univariate analysis to describe the distribution of medical students' sleep quality. Frequency distribution was used to illustrate the proportion of respondents classified into good or poor sleep quality categories, based on the calculated PSQI scores.

The results of the study showed that most respondents were under 21 years old, with 26 respondents (51%), and the majority were female, with 38 respondents (74.5%). Most respondents had poor sleep quality, with 49 respondents (96.1%) categorized as having poor sleep quality.

From this study, it can be concluded that the sleep quality at the Faculty of Medicine, Universitas Andalas, is categorized as poor sleep quality for the class of 2021.

Keywords: Faculty of Medicine, Sleep Quality

ABSTRAK
GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN, UNIVERSITAS ANDALAS ANGGKATAN 2021

Oleh

**Maya Ramadhani Yusuf, Selfi Renita Rusjdi, Arni Amir, Miftah Irramah,
Yulistini, dan Yustini Alioes**

Gangguan kualitas tidur disebabkan oleh berkurangnya jam tidur akan berdampak pada kegagalan melatonin pada jam tidur biologis. Efek atas kegagalan tersebut adalah hambatan terhadap sistem dan aktivasi *Ascending Reticular Activity System (ARAS)* yang mempengaruhi kesadaran. Kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan dengan fungsi kognitif karena perubahan neurofisiologis dan endokrin yang ditandai dengan gangguan fungsi kognitif, bahkan jika kegiatan regional otak meningkat sebagai respon kompensasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas Angkatan 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2021 dalam dari bulan Juli-November 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Sampel minimum dalam penelitian ini berjumlah 51 responden. Pengambilan data menggunakan *Google Form* yang berisi kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi kualitas tidur mahasiswa. Distribusi frekuensi digunakan untuk menggambarkan proporsi responden yang masuk dalam kategori kualitas tidur baik atau buruk, berdasarkan skor PSQI yang telah terhitung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia responden paling banyak berada pada kategori < 21 tahun yaitu 26 responden (51%) dan responden paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 38 responden (74,5%), kualitas tidur responden paling banyak berada pada kategori kualitas tidur buruk yaitu 49 responden (96.1%).

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2021 berada pada kategori kualitas tidur buruk.

Kata kunci: Fakultas kedokteran, Kualitas tidur