

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN KEMAMPUAN INTELIGENSI
PADA SISWA SMP KELAS 3 DI KOTA PADANG**



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

Oleh:
KEZIA SHAHIRAH NAWAWI
NIM: 2210311048

Dosen Pembimbing:
dr. Ulya Uti Fasrini, M.Biomed.
Dr. dr. Restu Susanti, Sp.N(K), M.Biomed.

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG

2025

ABSTRACT

AN OVERVIEW OF SLEEP QUALITY AND COGNITIVE INTELLIGENCE IN THIRD-YEAR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN PADANG CITY

By

**Kezia Shahirah Nawawi, Ulya Utı Fasrini, Restu Susanti, Firdawati,
Gardenia Akhyar, Miftah Irramah**

Sleep quality is an essential factor influencing the physical and mental health of adolescents, as it plays a key role in memory consolidation, cognitive function maintenance, and emotional regulation, all of which contribute to academic performance. However, a considerable number of adolescents experience sleep disturbances that may negatively affect their learning abilities and psychological well-being. This study aims to describe the sleep quality and intelligence levels of ninth-grade students in Padang City. A cross-sectional descriptive design was employed, involving 100 students from five leading junior high schools in the city. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while intelligence was measured using the Culture Fair Intelligence Test (CFIT). The results showed that 57% of respondents had good sleep quality and 43% had poor sleep quality.

The average IQ score of the respondents was 99.03 (± 16.26), with a range from 45 to 131, indicating that most students fell within the average intelligence category. These findings provide an overview of the variation in sleep quality and intelligence among adolescents and highlight the importance of sleep health interventions to support cognitive development and academic performance. The results of this study are expected to serve as a basis for schools, parents, and healthcare professionals in developing programs that promote healthy sleep habits among adolescents to optimize cognitive development and learning outcomes.

Keywords: *Sleep Quality, Cognitive Intelligence, Adolescents, PSQI, CFIT, Junior High School, Students.*

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN KEMAMPUAN INTELIGENSI PADA SISWA SMP KELAS 3 DI KOTA PADANG

Oleh

**Kezia Shahirah Nawawi, Ulya Utı Fasrini, Restu Susanti, Firdawati,
Gardenia Akhyar, Miftah Irramah**

Kualitas tidur merupakan faktor penting bagi kesehatan fisik dan mental remaja karena berperan dalam konsolidasi memori, pemeliharaan fungsi kognitif, dan regulasi emosi yang berdampak pada prestasi akademik. Namun, tidak sedikit remaja yang mengalami gangguan tidur sehingga memengaruhi kemampuan belajar dan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur dan kemampuan inteligensi pada siswa kelas IX di Kota Padang. Penelitian menggunakan desain deskriptif potong lintang dengan melibatkan 100 siswa dari lima SMP dengan nilai akademik tertinggi di Kota Padang. Kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan kemampuan inteligensi dinilai menggunakan Culture Fair Intelligence Test (CFIT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57% responden memiliki kualitas tidur baik dan 43% memiliki kualitas tidur buruk.

Rata-rata skor IQ responden adalah 99,03 ($\pm 16,26$) dengan rentang 45 hingga 131, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori inteligensi rata-rata. Temuan ini memberikan gambaran mengenai variasi kualitas tidur dan kemampuan inteligensi pada remaja serta menegaskan pentingnya intervensi kesehatan tidur dalam mendukung perkembangan kognitif dan performa akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan dalam merancang program yang mempromosikan kebiasaan tidur sehat pada remaja guna mengoptimalkan perkembangan kognitif dan prestasi belajar.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Kemampuan Inteligensi, Remaja, PSQI, CFIT, SMP, Siswa.