



**HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI
KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PREKLINIK
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

SKRIPSI

NIRMALA RADIA HASANAH

1810211051

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2022



**HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI
KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PREKLINIK
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NASIONAL VETERAN
JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran**

NIRMALA RADIA HASANAH

1810211051

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
PROGRAM SARJANA 2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nirmala Radia Hasanah NRP : 1810211051

Tanggal : 26 Januari 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya siap dituntut dan diproses sesuai ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 Januari 2023

Yang menyatakan,



Nirmala Radia Hasanah

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nirmala Radia Hasanah

NRP : 1810211051

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Pendidikan Dokter

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Kuantitas dan Kualitas Tidur dengan Memori Kerja selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Nasional Veteran Jakarta”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Januari 2023

Yang menyatakan,



Nirmala Radia Hasanah

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Nirmala Radia Hasanah
NIM : 1810211051
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Memori Kerja selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


dr. Riezky Valentina Astari,
Sp.S


Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak,
M.Kes., M.Pd.I.


Nurfitri Bustamam, S.Si.,
M.Kes., M.Pd.Ked.


Penguji

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes,
M.Pd.I
Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Mila Citrawati, M. Biomed.,
Sp.KKLP

**Ketua Program Studi Kedokteran
Program Sarjana**

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal ujian : 10 Agustus 2022

**HUBUNGAN KUANTITAS DAN KUALITAS TIDUR DENGAN MEMORI
KERJA SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA PREKLINIK
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
VETERAN JAKARTA**

Nirmala Radia Hasanah

Abstrak

Mahasiswa kedokteran berisiko mengalami penurunan kuantitas tidur serta kualitas tidur yang buruk khususnya di masa pandemi COVID-19. Kuantitas dan kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi memori kerja. Memori kerja berperan penting dalam mengolah informasi seperti pemahaman bahasa, penalaran, dan pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kuantitas dan kualitas tidur dengan memori kerja selama pandemic COVID-19 pada mahasiswa pre-klinik fakultas kedokteran. Penelitian ini menggunakan *cross-sectional*. Teknik *total random sampling* digunakan untuk sampel 64 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Working Memory Questionnaire*. Penelitian ini dilakukan pada 64 sampel mahasiswa kedokteran semester 7 dengan nilai median durasi tidur responden adalah 5 (3-8), skor PSQI 10 (2-17), dan skor WMQ responden adalah 27,5 (2-75). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan hubungan antara kuantitas tidur dengan memori kerja ($p = 0,000$; $r = -0,482$), dan hubungan antara kualitas tidur dengan memori kerja ($p = 0,000$; $r = 0,456$). Dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan memori kerja.

Kata kunci: Kuantitas dan Kualitas Tidur, Memori Kerja, Pandemi COVID-19, Mahasiswa Kedokteran

**THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUANTITY AND QUALITY WITH
WORKING MEMORY DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN
PRECLINIC STUDENTS FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY
PEMBANGUNANNATIONAL VETERANS JAKARTA**

Nirmala Radia Hasanah

Abstract

Medical students are at risk for deprivation of sleep quantity and poor sleep quality, especially during the COVID-19 pandemic. Poor sleep quantity and quality can affect working memory. Working memory plays an important role in processing information such as language comprehension, reasoning, and learning. This study aims to determine the relationship between sleep quantity and quality with working memory during the COVID-19 pandemic in pre-clinical medical students. This study used cross-sectional. Total random sampling technique was used for a sample of 64 people. The instruments used are the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Working Memory Questionnaire. This study was conducted on 64 samples of 7th semester medical students with the median score of respondent's sleep duration was 5 (3-8), PSQI score 10 (2-17), and WMQ score 27.5 (2-75). The results of the Spearman correlation test showed a relationship between sleep quantity and working memory ($p = 0.000$; $r = -0.482$), and the relationship between sleep quality and working memory ($p = 0.000$; $r = 0.456$). It can be concluded that there is a significant relationship between the quantity and quality of sleep with working memory.

Keywords: Sleep Quantity and Quality, Working Memory, COVID-19 Pandemic, Medical Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur terhadap Memori Kerja pada Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.kes., M.Pd.I sebagai dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan bimbingan sehingga skripsi dapat tersusun dan terselesaikan dengan baik
2. Nurfitri Bustamam, S.Si., M.Kes., M.Pd.Ked. sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan bimbingan sehingga skripsi dapat tersusun dan terselesaikan dengan baik
3. dr. Riezky Valentina Astari, Sp.S, sebagai dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikiran dalam memberikan bimbingan sehingga skripsi dapat tersusun dan terselesaikan dengan baik
4. dr. Mila Citrawati, M.Biomed, Sp. KKLP sebagai Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran serta seluruh dosen pengajar dan staf FK UPN Veteran Jakarta
5. Kedua orang tercinta Amir Hamzah dan Susi Hanurawati, kedua kakak tersayang Nadya Salsabila dan Nada Adika, serta sumber semangat keponakan tercinta Andaru Reiga Daneswara serta Kakek Sukandi Nur
6. Sahabat baik penulis Elsa, Nur, Sarah, Nurdin yang selalu mendengar dan menemani penulis selama 12 tahun ini
7. Sahabat baik penulis Nabilah, Hesti, Qori, Dhea, Sisca, Ika, Bella, Merry, Saniyyah, Elvina, Farhani, Witiya yang telah menemani dan membantu penulis selama masa perkuliahan
8. Seluruh pihak lain yang telah memberikan bantuan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat selesai

Semoga penelitian ini dapat memberi manfaat dan menjadi sumber pengetahuan untuk berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun terkait penelitian ini.

Jakarta, 09 Agustus

2022

Penulis,

Nirmala Radia

Hasanah

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	
i ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.3.1 Tujuan Umum	3
I.3.2 Tujuan Khusus	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.4.1 Manfaat Teoritis	4
I.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II. Tidur	6
II.1.1 Definisi Tidur	6
II.1.2 Siklus Tidur	6
II.1.3 Fungsi Tidur	9
II.1.4 Kuantitas Tidur	10
II.2.1 Klasifikasi Memori	13
II.3 Memori Kerja	15
II.3.1 Definisi Memori Kerja	15
II.3.2 Klasifikasi Memori Kerja	16
II.3.3 Neuroanatomi Memori Kerja	18
II.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Memori Kerja	20
II.4 Pandemi COVID-19	22
II. 5 Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Memori Kerja.....	22

II. 6 Penelitian Terkait	23
II. 7 Kerangka Teori	26
II. 8 Kerangka Konsep	27
II. 9 Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
III.1 Jenis Penelitian	29
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
III.3 Subjek Penelitian	29
III.3.1 Populasi	29
III.3.2 Sampel Penelitian	29
III.3.3 Kriteria Pemilihan Sampel	30
III.3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	30
III.3.5 Besar Sampel	30
III.4 Identifikasi Variabel Penelitian	31
III.5 Teknik Pengumpulan Data	31
III.6 Definisi Operasional	32
III.7 Instrumen Penelitian	33
III.7.1 Kuesioner Data Diri dan Kriteria Responden	33
III.7.2 International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)	33
III.7.3 Kuesioner Durasi Tidur	34
III.7.4 Working Memory Questionnaire	34
III.8 Uji Validitas dan Reabilitas.....	35
III.8.1 International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)	35
III.8.2 Pittsburgh Sleep Quality Index	35
III.8.3 Working Memory Questionnaire	36
III.9 Pengolahan Data	36
III.10 Analisis Data	37
III.10.1 Analisis Univariat.....	37
III.10.2 Analisis Bivariat	37
III.11 Alur Penelitian.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
IV.1 Hasil Penelitian	41
IV.1.1 Deskripsi Hasil penelitian	41
IV.1.2 Karakteristik Responden	41
IV.1.3 Distribusi Skor WMQ, PSQI dan Durasi Tidur Responden Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta	42
VI.1.4 Hasil Analisis Bivariat	43
IV.2 Pembahasan Hasil Penelitian	45
IV.2.1 Pembahasan Karakteristik Responden	45
IV.2.2 Pembahasan Hasil Analisis Univariat	46
IV.2.3 Pembahasan Hasil Analisis Bivariat	47
IV.3 Keterbatasan Penelitian	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
V.1 Kesimpulan	51
V.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rekomendasi Durasi Tidur menurut <i>National Sleep Foundation</i>	9
Tabel 2. Perbandingan Memori Jangka-Pendek dan Jangka-Panjang.....	12
Tabel 3. Penelitian Terkait.. ..	22
Tabel 4. Definisi Operasional.. ..	29
Tabel 5. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian.. ..	36
Tabel 6. Distribusi skor Kuantitas Tidur, PSQI, WMQ.. ..	37
Tabel 7. Analisis Hubungan kuantitas tidur dengan <i>working memory</i>	38
Tabel 8. Analisis Hubungan kualitas tidur dengan <i>working memory</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Klasifikasi Memori Kerja.....	16
Gambar 2. Neuroanatomi Memori Kerja.....	18

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori..	25
Bagan 2. Kerangka Konsep..	25
Bagan 3. Alur Penelitian..	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Penulis

Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik Penelitian

Lampiran 3. Form Identitas dan Pernyataan Screening Kriteria Responden

Lampiran 4. Kuesioner IPAQ (Physical Activity)

Lampiran 5. Kuesioner PSQI (Kualitas Tidur)

Lampiran 6. Kuesioner Durasi Tiidr

Lampiran 7. Kuesioner Working Memory (WMQ)

Lampiran 8. Hasil Output Penelitian

Lampiran 8. Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme

Lampiran 9. Hasil Uji Turnitin

