



**PENGARUH KUALITAS TIDUR, KEGIATAN ORGANISASI,
DAN JARAK TEMPUH TERHADAP IPK MAHASISWA
ANGKATAN 2021 FAKULTAS KEDOKTERAN UPN
“VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

AMALYA JANANI LUBIS

2110211027

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2024**



**PENGARUH KUALITAS TIDUR, KEGIATAN ORGANISASI,
DAN JARAK TEMPUH TERHADAP IPK MAHASISWA
ANGKATAN 2021 FAKULTAS KEDOKTERAN UPN
“VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

AMALYA JANANI LUBIS

2110211027

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Amalya Janani Lubis

NRP : 2110211027

Tanggal : 16 Januari 2025

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Januari 2025

Yang menyatakan,



Amalya Janani Lubis

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Amalya Janani Lubis
NRP : 2110211027
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Pengaruh Kualitas Tidur, Kegiatan Organisasi, Dan Jarak Tempuh Terhadap IPK Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran UPN 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, 16 Januari 2025

Yang menyatakan,



Amalya Janani Lubis

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

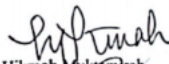
Nama : Amalya Janani Lubis

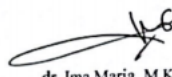
NIM : 2110211027

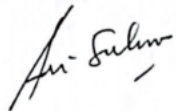
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Pengaruh Kualitas Tidur, Kegiatan Organisasi, Dan Jarak Tempuh Terhadap
IPK Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta

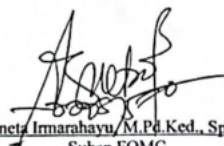
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


dr. Hikmah Mukamroh,
M.Med.Ed, Sp. KKLIP-Subsp.
COPC
NIP. 196809282021212003
Penguji


dr. Ima Maria, M.K.M
NIP. 198707272014042001
Pembimbing 1


dr. Adi Sukrisno, Sp. OG, FMAS
NIP. 196703112021211003
Pembimbing 2


Dr. dr. H. Taufiq Fodrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700129200031001
Dekan Fakultas Kedokteran


dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLIP,
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program
Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 3 Januari 2025

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Kualitas Tidur, Kegiatan Organisasi, Dan Jarak Tempuh Terhadap IPK Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Orang tua, abang, kakak, dan adik penulis yang selalu memberikan dukungan kepada penulis dan selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi.
2. Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. dr. Mila Citrawati, M.Biomed, Sp. KKLP selaku Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. dr. Ima Maria, M.K.M selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, saran, dan berbagai pengalaman kepada penulis dalam membantu penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi.
5. dr. Adi Sukrisno, Sp. OG, FMAS selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, saran, dan berbagai pengalaman kepada

penulis dalam membantu penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi.

6. dr. Hikmah Muktamiroh, M.Med.Ed, Sp. KKLP, Subsp. COPC selaku penguji utama skripsi yang telah memberikan bimbingan, saran, dan berbagai pengalaman kepada penulis dalam membantu penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan beberapa kritik dan saran yang bersifat membangun.

Jumat, 3 Januari 2025

Penulis

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Skripsi, Januari 2025

AMALYA JANANI LUBIS, No. NRP 2010211027

PENGARUH KUALITAS TIDUR, KEGIATAN ORGANISASI, DAN JARAK TEMPUH TERHADAP IPK MAHASISWA ANGKATAN 2021 FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA

RINCIAN HALAMAN (63 halaman, 8 tabel, 2 gambar, 3 bagan, 5 lampiran)

ABSTRAK

Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Kualitas tidur yang dimiliki setiap individu berbeda dan kelompok mahasiswa fakultas kedokteran memiliki resiko tinggi memiliki gangguan tidur dan rentan untuk memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi harus dapat memajemen waktu dengan baik antara kegiatan akademik dengan kegiatan organisasi yang diikuti agar tidak berdampak pada prestasi belajar. Jarak tempat tinggal terhadap kampus juga menjadi faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur, kegiatan organisasi, dan jarak tempuh terhadap IPK mahasiswa fakultas kedokteran. Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian potong melintang. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta pada rentang bulan Oktober-Desember 2024. Pengambilan sampel pada penelitian menggunakan metode acak sederhana dan didapatkan besar sampel sebanyak 118 orang yang dihitung menggunakan rumus slovin. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji korelasi Spearman. Berdasarkan hasil ddiapatkan bahwa p-value $<0,05$ pada variabel pengaruh jarak tempuh terhadap IPK, sedangkan pada variabel pengaruh kualitas tidur dan kegiatan organisasi terhadap IPK didapatkan p-value $>0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh jarak tempuh mahasiswa terhadap IPK mahasiswa fakultas kedokteran.

Kata kunci : jarak tempuh, mahasiswa, organisasi, prestasi, tidur

**FACULTY OF MEDICINE
UNIVERSITY PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

Undergraduate Thesis, January 2025

AMALYA JANANI LUBIS, No. NRP 2010211027

**The Impact of Sleep Quality, Organizational Activities, and Commuting
Distance on GPA of 2021 Medical Students at UPN Veteran Jakarta Faculty
of Medicine**

PAGE DETAIL (63 pages, 8 tables, 2 pictures, 3 charts, 5 appendices)

ABSTRACT

Academic performance is influenced by internal and external factors. Medical students are prone to sleep disorders and poor sleep quality. Effective time management between academic and organizational activities is crucial. Commuting distance also affects students' concentration. This quantitative study aims to examine the impact of sleep quality, organizational activities, and commuting distance on the GPA of medical students. This cross-sectional study was conducted at the Faculty of Medicine, UPN Veteran Jakarta, from October to December 2024. Simple random sampling yielded 118 participants, calculated using Slovin's formula. Data collection employed questionnaires, analyzed using univariate and bivariate analysis with Spearman correlation test. Results showed a significant relationship between commuting distance and GPA (p -value < 0.05), while sleep quality and organizational activities had no significant impact (p -value > 0.05). Commuting distance significantly affects the GPA of medical students. Effective time management and strategies to optimize commuting time are essential.

Keywords: *extracurricular, distance, sleep, students*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR SINGKATAN	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR BAGAN.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Landasan Teori	7
II.1.1 Indeks Prestasi Kumulatif.....	7
II.1.2 Tidur	9
II.1.4 Keaktifan Organisasi	17
II.1.5 Jarak Tempuh	18
II.2 Penelitian Terkait yang Pernah Dilakukan	20
II.3 Kerangka Teori.....	22
II.4 Kerangka Konsep	23
II.5 Hipotesis Penelitian	23
BAB III.....	26
METODE PENELITIAN.....	26
III.1 Desain Penelitian.....	26
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
III.3 Populasi dan Sampel	26

III.4 Variabel Penelitian	27
III.5 Definisi Operasional.....	28
III.6 Instrumen Penelitian.....	29
III.7 Prosedur Penelitian.....	31
III.8 Alur Penelitian	33
III.9 Pengolahan Data.....	34
III.10 Analisis Data	34
BAB IV	38
IV.1. Deskripsi Penelitian	38
IV.2. Hasil Penelitian	38
IV.3. Pembahasan Hasil Penelitian	44
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V.....	55
Kesimpulan dan Saran	55
Daftar Pustaka	58
Lampiran	63

DAFTAR SINGKATAN

IPK	: Indeks Prestasi Kumulatif
NREM	: <i>Non-rapid Eye Movement</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
PPT	: Nukleus Pedunculopontine
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: Nukleus Suprakiasmatikus
SKS	: Satuan Kredit Semester
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
UPN	: Universitas Pembangunan Nasional
Gform	: <i>Google Form</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Durasi Tidur Menurut Usia	14
Tabel 2.	Penelitian Terkait	20
Tabel 3.	Definisi Operasional.....	28
Tabel 4.	Distribusi Karakteristik Responden	38
Tabel 5.	Distribusi Karakteristik Kualitas Tidur, Kegiatan Organisasi, Jarak Tempuh, dan IPK	41
Tabel 6.	Pengaruh Kualitas Tidur terhadap IPK	42
Tabel 7.	Pengaruh Kegiatan Organisasi terhadap IPK	43
Tabel 8.	Pengaruh Jarak Tempuh terhadap IPK.....	44

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. *Reticular Activating System* yang Berasal dari Formatio
Retikularis Berproyeksi Menuju Nukleus Intralaminaris di
Talamus dan Berbagai Korteks Serebri11
- Gambar 2. Perubahan Aktivitas Neuron Batang Otak dan Hipotalamus
yang Berperan dalam Siklus Tidur-Bangun12

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Kerangka Teori.....	22
Bagan 2.	Kerangka Konsep	23
Bagan 3.	Alur Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kuesioner PSQI.....	63
Lampiran 2.	Hasil SPSS.....	66
Lampiran 3.	Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 4.	Persetujuan Etik Penelitian.....	68
Lampiran 5.	Informed Consent	69

