



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES TERHADAP
INDEKS PRESTASI SEMESTER MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

MOCHAMMAD ASADEL AZFA ZULFIN

2110211121

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

2024



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES TERHADAP
INDEKS PRESTASI SEMESTER MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Program

Studi Kedokteran Program Sarjana

MOCHAMMAD ASADEL AZFA ZULFIN

2110211121

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 : Mochammad Asadel Azfa Zulfin

NRP : 2110211121

Tanggal : 20 Maret 2025

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

Jakarta, 20 Maret 2025

Yang menyatakan,



Mochammad Asadel Azfa
Zulfin

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Mochammad Asadel Azfa Zulfin
NRP : 2110211121
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: **“Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres terhadap Indeks Prestasi Semester Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan 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, 20 Maret 2025

Yang menyatakan,



Mochammad Asadel Azfa
Zulfin

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

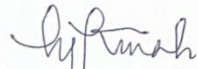
Nama : Mochammad Asadel Azfa Zulfin

NIM : 2110211121

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres terhadap Indeks Prestasi Semester Mahasiswa Tingkat Akhir 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 Muktamiroh,
M.Med.Ed., Sp. KKLP,
Subsp.COPC
NIP.19680928 2021212003
Penguji



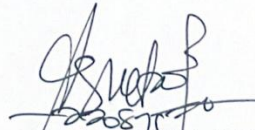
dr. Aeneta Irmarahayu,
M.Pd.Ked., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP.197508222021212007
Pembimbing 1



Dr. dr. Maria Selvester Thadeus,
M.Biomed., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP.196511272021212001
Pembimbing 2



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



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

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 10 Januari 2025

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

MOCHAMMAD ASADEL AZFA ZULFIN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN TINGKAT STRES TERHADAP
INDEKS PRESTASI SEMESTER MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN
NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

RINCIAN HALAMAN (xiii + 74, 3 bagan, 8 tabel, 8 lampiran)

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan tingkat stres terhadap indeks prestasi semester mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Metode

Penelitian menggunakan desain cross-sectional dan teknik simple random sampling. Data kualitas tidur diambil menggunakan kuesioner pittsburg sleep quality index, sedangkan tingkat stres menggunakan kuesioner depression anxiety stress scale-21. Besar sampel sebanyak 65 orang dengan kriteria mahasiswa yang tidak meminum obat yang mengatur pola tidur.

Hasil

Hasil mayoritas responden sebanyak 59 mahasiswa (90,8%) memiliki kualitas tidur yang buruk, tingkat stres normal sebanyak 29 mahasiswa (44,6%), dan memiliki rata-rata ips 3.47 dengan nilai tertinggi 3.74 dan terendah 3.00. Hasil uji Spearman menunjukkan tidak terdapat hubungan kualitas tidur dan indeks prestasi semester ($p=0,653$) dengan nilai koefisien korelasi 0,57 dan tidak terdapat hubungan tingkat stres dan indeks prestasi semester ($p=0,603$) dengan nilai koefisien korelasi 0,066.

Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap indeks prestasi semester dan tingkat stres terhadap indeks prestasi semester mahasiswa tingkat akhir kedokteran.

Daftar Pustaka : 62

Kata Kunci : kualitas tidur, tingkat stres, indeks prestasi semester, mahasiswa kedokteran

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

MOCHAMMAD ASADEL AZFA ZULFIN

***THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND STRESS LEVEL TO
SEMESTER GRADE POINT AVERAGE ON FINAL YEAR MEDICAL
STUDENTS AT UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA***

PAGE DETAIL (xiii + 74, 3 charts, 8 tables, 8 appendices)

ABSTRACT

Objective

The aim of this study is to determine the relationship between sleep quality, stress levels, and the semester grade point average (SGPA) of final-year medical students at the University of Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Method *The study used a cross-sectional design and simple random sampling technique. Sleep quality data was collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire, while stress levels were assessed using the Depression Anxiety Stress Scale-21 questionnaire. The sample size consisted of 65 participants, with the criteria of students who did not take medication to regulate their sleep patterns.*

Results

The results showed that the majority of respondents, 59 students (90.8%), had poor sleep quality, 29 students (44.6%) had normal stress levels, and the average semester GPA was 3.47, with the highest value being 3.74 and the lowest 3.00. The Spearman test results indicated no significant relationship between sleep quality and semester grade point average ($p=0.653$) with a correlation coefficient of 0.57, and no significant relationship between stress levels and semester grade point average ($p=0.603$) with a correlation coefficient of 0.066.

Conclusion *There is no significant relationship between sleep quality and semester grade point average, as well as between stress levels and semester grade point average, among final-year medical students.*

References : 62

Keywords : *sleep quality, stress levels, semester grade point average, medical students*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia, berkat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres terhadap Indeks Prestasi Semester Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta”. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan dan bimbingan yang sangat membantu penulis. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I., selaku dekanat Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang selalu mendukung, memotivasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd. Ked, Sp.KKLP., Subsp. FOMC, selaku kepala prodi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dan seluruh dosen, tenaga pendidik Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang selalu memberikan ilmu, arahan, dukungan dan motivasi kepada mahasiswa

Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran”
Jakarta.

3. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd. Ked, Sp.KKLP., Subsp. FOMC., selaku dosen pembimbing pertama penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas arahan, bimbingan, dukungan, waktu dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
4. Dr. dr. Maria Selvester Thadeus, M.Biomed., Sp. KKLP., Subsp. FOMC., selaku dosen pembimbing kedua penulis dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas arahan, bimbingan, dukungan, waktu dan motivasi yang telah diberikan.
5. dr. Hikmah Muktamiroh, M.Med.Ed, Sp. KKLP., Subsp.COPC, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, saran dan perbaikan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tersayang penulis, yaitu Bapak dr. Zulfiqar dan Ibu Tina Susilawati yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan cinta, kasih sayang, motivasi dan dukungan secara moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis sangat berterima kasih atas dukungan dan doa yang diberikan karena dapat menumbuhkan rasa semangat penulis dalam penyusunan skripsi ini. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-citanya. Kedua adik penulis, Hafizh dan Dafi beserta keluarga besar yang telah memberikan semangat, dukungan dan doa kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

7. Teman-teman bimbingan skripsi Departemen Pendidikan Dokter, Nisrina, Firyaaal, dan Ignatia yang telah membantu, berdiskusi, saling menyemangati dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman tutor B4, yaitu Abel, Salsha, Aurel, Kia, Cindra, Arzy, Jili, dan Vontis yang selalu membuat penulis untuk giat belajar, semangat untuk melakukan perkuliahan dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman dekat penulis, Khalil, Zhafran, Fasah, Farhan, Godwin, Zekky, Ghiffa, Nafi, Abyan, Naufal, Firo, dan Vicky yang selalu menyemangati, mendoakan, membantu dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu yang sudah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini. Penulis mengharapkan dan menerima adanya kritik dan saran yang membangun agar penelitian ini menjadi lebih baik.

Jakarta, 8 Januari 2025

Penulis,

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Perumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	3
I.3.1 Tujuan Umum.....	3
I.3.2 Tujuan Khusus.....	3
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
I.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Tinjauan Pustaka.....	6
II.2. Tidur.....	6
II.2.1 Definisi Tidur.....	6
II.2.2 Tipe Tidur.....	6
II.1.3 Kualitas Tidur.....	9
II.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur.....	9
II.1.5 Penilaian Kualitas Tidur.....	11
II.3 Stres.....	12
II.4 Indeks Prestasi Semester.....	12

II.5 Penelitian Terkait.....	22
II.6 Kerangka Teori.....	23
II.7 Kerangka Konsep	24
II.8 Hipotesis	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	25
III.1 Jenis Penelitian.....	25
III.2 Lokasi Penelitian.....	25
III.2.1 Tempat Penelitian.....	25
III.2.2 Waktu Penelitian	25
III.3 Subjek Penelitian.....	25
III.3.1 Populasi	25
III.3.2 Sampel.....	26
III.3.3 Kriteria Sampel.....	26
III.4 Sampel Penelitian.....	26
III.4.1 Perhitungan Besar Sampel.....	26
III.4.2 Teknik Sampling	27
III.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
III.5.1 Variabel Independen.....	28
III.5.2 Variabel Dependen	28
III.6 Definisi Operasional.....	28
III.7 Instrumen Penelitian.....	29
III.8 Cara Kerja Penelitian	32
III.9 Alur Penelitian	32
III.10 Uji Validitas dan Reabilitas	32
III.10.1 Kuesioner Kualitas Tidur	32
III.10.2 Kuesioner Tingkat Stres	32
III.11 Analisis data.....	32
III.12 Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
IV.1 Deskripsi Tempat Penelitian.....	35
IV.2 Hasil Penelitian	35
IV.2.1 Hasil Analisis Univariat	35

IV.2.2 Karakteristik Responden	35
IV.2.3 Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir	37
IV.2.4 Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir	37
IV.2.5 Distribusi Indeks Prestasi Semester Mahasiswa Tingkat Akhir	38
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	38
IV.3.1 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Indeks Prestasi Semester	38
IV.3.2 Hubungan Tingkat Stres Terhadap Indeks Prestasi Semester	39
IV.4 Pembahasan Hasil Penelitian	40
IV.4.1 Pembahasan Analisis Univariat.....	40
IV.4.2 Pembahasan Analisis Bivariat.....	44
BAB V PENUTUP.....	47
V.1 Kesimpulan.....	47
V.2 Saran.....	48
V.2.1 Bagi Responden.....	48
V.2.2 Bagi Tempat Penelitian	48
V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	48
DAFTAR PUSTAKA	50
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait	22
Tabel 3.2 Definisi Operasional	28
Tabel 4.3 Karakteristik Responden	36
Tabel 4.4 Distribusi Kualitas Tidur.....	37
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Stres	37
Tabel 4.6 Distribusi Indeks Prestasi Semester	38
Tabel 4.7 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Indeks Prestasi Semester.....	38
Tabel 4.8 Hubungan Tingkat Stres Terhadap Indeks Prestasi Semester.....	39

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori

Bagan 2.2 Kerangka Konsep

Bagan 3.3 Alur Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

APA	: <i>American Psychological Association</i>
CFI	: <i>Comparative Fit Index</i>
DASS-21	: <i>Depression Anxiety Stress Scale-21</i>
DASS-42	: <i>Depression Anxiety Stress Scale-42</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
IP	: Indeks Prestasi
IPS	: Indeks Prestasi Semester
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSG	: <i>Polysomnography</i>
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
PSQI	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RMSEA	: <i>Root Mean Square Error of Approximation</i>
SKS	: Sistem Kredit Semester
SRMR	: <i>Standardized Root Mean Square Residual</i>
SSRIs	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
TLI	: <i>Tucker–Lewis Index</i>