



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN *SHORT-TERM*
MEMORY PADA MAHASISWA/I PROGRAM STUDI S1
FISIOTERAPI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

ABIDAH ARDELIA KINARYUDA

2210715031

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA**

2026



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN *SHORT-TERM*
MEMORY PADA MAHASISWA/I PROGRAM STUDI S1
FISIOTERAPI UPN “VETERAN” JAKARTA**

SKRIPSI

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

ABIDAH ARDELIA KINARYUDA

2210715031

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, berikut seluruh sumber yang dikutip telah saya nyatakan dengan sebenar-benarnya.

Nama : Abidah Ardelia Kinaryuda

NIM : 2210715031

Tanggal : 14 Januari 2026

Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 14 Januari 2026

Yang menyatakan,



Abidah Ardelia Kinaryuda

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Abidah Ardelia Kinaryuda
NIM : 2210715031
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

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

Hubungan Kualitas Tidur dan *Short-Term Memory* Pada Mahasiswa/i Program Studi S1 Fisioterapi 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.

Dibuat di: Jakarta

Pada Tanggal: 14 Januari 2026

Yang Menyatakan,



Abidah Ardelia Kinaryuda

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Abidah Ardelia Kinaryuda
NIM : 2210715031
Program Studi : S1 Fisioterapi
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dan *Short-Term Memory* Pada Mahasiswa/i Program Studi S1 Fisioterapi UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 14 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Firdausiyah Rizki Amallia, M.Sc
NIP. 199510202025062010

Penguji II

Rena Marlani, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 1990063202025062005

Penguji III

Dr. Sri Yan, SST/FT., Ftr., MSi
NIP. 197406102021212005

Mengetahui



Plt. Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Ir. Henry Binsar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T
NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
NIP. 199308202022032011

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN *SHORT-TERM MEMORY* PADA MAHASISWA/I PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI UPN “VETERAN” JAKARTA

Abidah Ardelia Kinaryuda

Abstrak

Latar Belakang: Tidur yang berkualitas merupakan kebutuhan yang seringkali diabaikan, padahal kualitas tidur diketahui berperan dalam berbagai aspek fungsi kognitif. Namun, hubungan antara kualitas tidur dan *short-term memory* pada populasi dewasa muda, khususnya mahasiswa fisioterapi masih terbatas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan kualitas tidur dan *short-term memory* pada mahasiswa S1 Fisioterapi. **Metode:** Penelitian ini merupakan studi analitik kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang melibatkan 123 mahasiswa dari tiap-tiap angkatan di Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, UPN “Veteran” Jakarta. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan *short-term memory* menggunakan *Forward Digit Span Test* (FDST). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi nonparametrik Spearman-rho. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (81.3%), sementara pada *short-term memory* didominasi “rata-rata” berdasarkan analisis normatif. Hasil uji korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan *short-term memory* ($p = 0.765$). **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur buruk tidak selalu berkaitan dengan penurunan kapasitas *short-term memory* pada mahasiswa S1 Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta sebagai populasi dewasa muda. Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan *short-term memory* kemungkinan dipengaruhi oleh faktor perancu lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Memori Jangka Pendek, Mahasiswa S1 Fisioterapi, PSQI, FDST

ASSOCIATION OF SLEEP QUALITY AND SHORT-TERM MEMORY IN UNDERGRADUATE STUDENTS OF PHYSIOTHERAPY OF UPN “VETERAN” JAKARTA

Abidah Ardelia Kinaryuda

Abstract

Background: Adequate sleep quality is an essential yet often neglected need, despite its known role in various aspects of cognitive function. However, the association between sleep quality and short-term memory in young adult populations, particularly among physiotherapy students, remains limited. **Objective:** This study aimed to investigate the association between sleep quality and short-term memory among undergraduate physiotherapy students. **Methods:** A cross-sectional quantitative analytic design was used, involving 123 students from each semester at the UPN “Veteran” Jakarta. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while short-term memory using the Forward Digit Span Test (FDST). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the non-parametric Spearman’s rho correlation test. **Results:** 81.3% participants had poor sleep quality, while most demonstrated “average” short-term memory performance based on normative analysis. The correlation analysis revealed no statistically significant association between sleep quality and short-term memory ($p = 0.765$). **Conclusion:** This study indicates that poor sleep quality is not necessarily associated with decreased short-term memory among undergraduate physiotherapy students as a young adult population. These findings suggest that the association between sleep quality and short-term memory may be influenced by other confounding factors that were not examined in this study.

Keywords: Sleep Quality, Short-term Memory, Undergraduate Physiotherapy Students, PSQI, FDST

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul *Hubungan Kualitas Tidur dan Short-term Memory Pada Mahasiswa/i Program Studi SI Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta* tepat pada waktunya. Penelitian ini disusun untuk mengasah kemampuan guna pemahaman yang lebih dalam mengenai hubungan antara kualitas tidur dan *short-term memory*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat dalam upaya menjaga dan menaruh perhatian terhadap kondisi dan kebutuhan tubuh untuk beristirahat.

Lebih lanjut, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Sri Yani, SST.FT., Ftr., MSi, selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan tulus meluangkan waktu serta membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ayah, Bunda, dan Daivan yang selalu memberikan dukungan penuh, baik moral maupun materiil yang sangat berarti bagi penulis, serta teman-teman penulis, *kelompok 5 orang, A-sturo, Laily Maghfiroh*, yang selalu memberikan semangat, motivasi, saran, dan waktu yang sangat membantu bagi penulis dalam menuntaskan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan maupun kekeliruan yang terdapat didalamnya. Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak terkait.

Jakarta, 11 Oktober 2025

Yang menyatakan



Abidah Ardelia Kinaryuda

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Landasan Teori.....	7
II.2 Kerangka Teori.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
III.1 Kerangka Konsep.....	39
III.3 Definisi Operasional.....	40
III.4 Desain Penelitian.....	43
III.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	44
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	45
III.8 Instrumen Penelitian.....	45
III.9 Analisis Data.....	47
III.10 Etika Penelitian.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
IV.1 Hasil Penelitian.....	50
IV.2 Pembahasan.....	57
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V PENUTUP.....	69
V.1 Kesimpulan.....	69
V.2 Saran.....	69

DAFTAR PUSTAKA.....	70
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Interpretasi PSQI.....	18
Tabel 2	Interpretasi Umum Skoring ESS.....	19
Tabel 3	Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 4	Definisi Operasional.....	37
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Angkatan, dan Usia.....	48
Tabel 6	Gambaran PSQI dan FDST Responden.....	49
Tabel 7	Distribusi Kualitas Tidur Responden.....	49
Tabel 8	Distribusi Short-term Memory Responden.....	50
Tabel 9	Distribusi PSQI Responden Berdasarkan Usia, Angkatan, dan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 10	Distribusi FDST Responden Berdasarkan Usia, Angkatan, dan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 11	Uji Normalitas Variabel X dan Y.....	53
Tabel 12	Uji Korelasi Non Parametrik.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kategori Temporal Memory.....	20
Gambar 2	Alur Impuls Cahaya Mendepolarisasi Melanopsin.....	25

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Skema teori <i>short-term memory</i> (Atkinson & Shiffrin, 1968).....	22
Skema 2	Kerangka Teori.....	27
Skema 3	Kerangka Konsep.....	36
Skema 4	Desain Penelitian.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 2	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 3	Instrumen PSQI
Lampiran 4	Instrumen FDST
Lampiran 5	Timeline Pengumpulan Data
Lampiran 6	Hasil Pengumpulan Data
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin