

GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Oleh

Diah Nareswari Jayanti

Jurusan Kedokteran

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan dimana seseorang bisa mencapai kesehatan serta kebugaran jasmani yang menjadi kebutuhan hidup bagi manusia. Menurut *Journal of Clinical Sleep Medicine (2007)* mengemukakan bahwa sekitar 30% masyarakat di dunia mengalami gangguan tidur. Apabila kebutuhan tersebut sudah baik dan terpenuhi oleh tubuh maka kondisi tubuh secara psikologis, fisik dan jasmani akan baik. Perlu kita ketahui bahwa proses pembelajaran mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha mempunyai rentangan waktu yang cukup panjang dan kemungkinan untuk mempunyai gangguan tidurpun dapat terjadi. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 orang mahasiswa di Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha di dapatkan 8 orang mahasiswa mempunyai gangguan tidur dan 2 orang mahasiswa tidak merasa memiliki gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan total sampling yang dimana seluruh populasi dijadikan sampel, dengan sampel 162 orang mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*). Kualitas tidur diukur dengan menggunakan kuisioner dari *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. PSQI adalah instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada orang dewasa.

Kata-kata kunci: kualitas tidur,mahasiswa.

GAMBARAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

By

Diah Nareswari Jayanti

Departement of Medicine

ABSTRACT

Sleep quality is a condition where a person can achieve health and physical fitness which is a necessity for human life. According to the Journal of Clinical Sleep Medicine (2007) suggests that around 30% of people in the world experience sleep disorders. If these needs are good and fulfilled by the body, the condition of the body psychologically, physically and physically will be good. We need to know that the learning process for students of the Ganesha University of Education Medical Study Program has a fairly long span of time and the possibility of experiencing sleep disturbances can also occur. A preliminary study conducted by researchers on 10 students in the Medical Study Program at the University of Education in Ganesha, found that 8 students had sleep disturbances and 2 students did not feel they had sleep disturbances. This study aims to find out how the description of sleep quality of students of the Medical Study Program at Ganesha University of Education. This research is a cross-sectional descriptive study. This study used total sampling in which the entire population was sampled, with a sample of 162 students. Data analysis techniques use SPSS (Statistical Package for the Social Science). Sleep quality was measured using a questionnaire from the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI). The PSQI is an effective instrument used to measure sleep quality and sleep patterns in adults.

Keywords : sleep quality, students.