

**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa
Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun
2025**

Oleh

Komang Harum Barlianty Suari, NIM 2218011042

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran memiliki beban akademik yang tinggi sehingga memerlukan konsentrasi belajar yang optimal. Kualitas tidur yang buruk diduga dapat mengganggu fungsi kognitif dan menurunkan konsentrasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 145 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dari angkatan 2022, 2023, dan 2024. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner konsentrasi belajar. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor PSQI sebesar 7,88 dan rata-rata skor konsentrasi belajar sebesar 51,67. Uji korelasi *Rank Spearman* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar ($p = 0,405$; $r = -0,070$). Berdasarkan temuan tersebut, disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha Tahun 2025. Meskipun demikian, tingkat kualitas tidur yang tergolong buruk dan konsentrasi belajar yang berada pada kategori menengah mengindikasikan perlunya perhatian terhadap kesehatan tidur dan strategi pembelajaran di kalangan mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Mahasiswa Kedokteran, PSQI.

**The Relationship Between Sleep Quality and Learning Concentration Among
Medical Students at the Faculty of Medicine, Ganesha University of
Education, 2025**

**By
Komang Harum Barlianty Suari, Student ID 2218011042
Medical Study Program**

ABSTRACT

Medical students carry a high academic load, requiring optimal learning concentration. Poor sleep quality is suspected to impair cognitive function and reduce learning concentration. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and learning concentration among medical students at the Faculty of Medicine, Ganesha University of Education, in 2025. This quantitative research employed a cross-sectional design. The sample consisted of 145 students selected using proportionate stratified random sampling from the cohorts of 2022, 2023, and 2024. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure sleep quality and a learning concentration questionnaire. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The results showed an average PSQI score of 7.88 and an average learning concentration score of 51.67. The Spearman Rank correlation test indicated no significant relationship between sleep quality and learning concentration ($p = 0.405$; $r = -0.070$). Based on these findings, it is concluded that there is no significant relationship between sleep quality and learning concentration among medical students at the Faculty of Medicine, Ganesha University of Education, in 2025. Nevertheless, the generally poor level of sleep quality and the moderate level of learning concentration indicate a need for attention to sleep health and learning strategies among medical students.

Keywords: Sleep Quality, Learning Concentration, Medical Students, PSQI.