

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM  
STUDI KEDOKTERAN ANGKATAN 2023  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



**Oleh:**

**Neila Putri Pastini**

**2218011107**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2026**



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN  
PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PROGRAM  
STUDI KEDOKTERAN ANGKATAN 2023  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada  
Universitas Pendidikan Ganesha  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program  
Sarjana Kedokteran**

**Oleh  
Neila Putri Pastini  
NIM 2218011107**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**2026**



**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN  
MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK  
MENCAPAI GELAR SARJANA KEDOKTERAN**

**Menyetujui,**

Pembimbing I,



Dr. dr. Ni Made Sri Dewi Lestari, S.Ked., M.Kes.

NIP. 198207022008122002

Pembimbing II,



Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.

NIP. 198410152009121005

Skripsi oleh Neila Putri Pastini dengan judul "Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha" ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Senin

pada tanggal : 06 April 2026

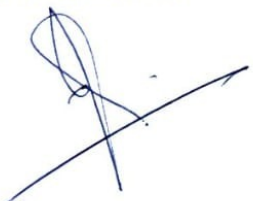
Dewan Penguji

  
Dr. dr. Ni Made Sri Dewi Lestari, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198207022008122002

(Ketua)

  
Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198410152009121005

(Anggota)

  
Dr. dr. Ketut Suparna, Sp. B. Subsp. Onk(K)., M.Si., M.H.Kes., FINACS  
NIR. 8855060017

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada :  
Hari : Senin  
Tanggal : 06 April 2026

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,

Dr. dr. Ni Made Sri Dewi Lestari, S.Ked.,  
M.Kes  
NIP. 198207022008122002

Sekretaris Ujian,

Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes.  
NIP. 198410152009121005

 Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran,



Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosugito, Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.  
NIR. 1942062720180501380

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Program Stud Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha”. Beserta seluruh isinya merupakan hasil karya saya sendiri. Dalam penyusunan karya ini, saya tidak melakukan tindakan plagiarisme maupun pengutipan yang bertentangan dengan kaidah dan etika akademik yang berlaku. Atas pernyataan ini, saya bersedia menerima dan bertanggung jawab atas segala risiko atau sanksi yang diberikan apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran etika keilmuan atau adanya tuntutan terkait keaslian karya tulis ini.

Singaraja, 6 April 2026  
Yang membuat pernyataan

Neila Putri Pastini  
Nim. 2218011107





## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menerima banyak bantuan, baik dalam bentuk moral maupun materi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas dukungan, motivasi, serta fasilitas yang telah diberikan selama proses penulisan usulan ini.
2. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosingito, Sp.OT(K), MHA., MBA., selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas dukungan yang diberikan selama penyusunan usulan penelitian ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes., PGDMTHM, selaku Ketua Program Studi Kedokteran yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi berharga selama proses penulisan usulan ini.
4. Dr. dr. Ni Made Sri Dewi Lestari, S.Ked., M.Kes., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan usulan penelitian ini.
5. Dr. dr. Putu Adi Suputra, S.Ked., M.Kes., selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan usulan penelitian ini.
6. Kepala Perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta seluruh staf yang telah memfasilitasi akses dan pelayanan peminjaman buku yang sangat membantu dalam penyusunan usulan ini.

7. Untuk cinta pertama saya, ayahanda I Gde Made Pasek terima kasih atas cinta yang mungkin jarang terucap, tetapi selalu terasa dalam setiap perjuangan dan pengorbanan. Terima kasih karena telah menjadi tempat anakmu belajar arti dari kerja keras, keteguhan, dan tanggung jawab. Karya sederhana ini saya persembahkan sebagai bentuk rasa hormat, cinta, dan terima kasih saya kepada Bapak. Semoga Bapak selalu sehat, bahagia, dan bangga atas setiap langkah yang saya tempuh.
8. Untuk Almh. Mama saya tersayang Ni Luh Suwiti, Mama, andai Mama masih di sini, pelukan Mama mungkin menjadi tempat pertama yang ingin saya datangi setelah menyelesaikan skripsi ini. Banyak hal yang ingin saya ceritakan, banyak rasa lelah yang ingin saya bagi, dan banyak kebahagiaan yang ingin saya rayakan bersama Mama. Skripsi ini saya persembahkan untuk Mama, sebagai salah satu impian yang akhirnya dapat saya wujudkan. Saya berharap, di mana pun Mama berada, Mama dapat melihat dan ikut bangga atas setiap langkah yang berhasil saya tempuh. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan pelajaran hidup yang telah Mama berikan. Semua itu akan selalu menjadi kekuatan yang menuntun saya menjalani kehidupan.
9. Untuk Meluncur (Septhia, Deklia, Widiadi, Agus, Widiari, Wira, dan Two Bagus), Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya sejak bangku SMP. Terima kasih atas tawa, cerita, kebersamaan, dan persahabatan yang tetap terjaga hingga hari ini. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan mengapa setiap perjalanan terasa lebih ringan dan penuh makna. Terima kasih karena selalu memberikan semangat, dukungan, serta menjadi tempat berbagi suka dan duka di berbagai fase kehidupan. Semoga persahabatan

yang telah kita bangun selama bertahun-tahun selalu terjaga, dipenuhi kebahagiaan, dan tetap saling menguatkan meskipun langkah kita kini berada di jalan yang berbeda.

10. Untuk Miksu (Depi, Citra, Aurel, Delvia, dan Titha), Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya sejak hari pertama memasuki dunia perkuliahan. Terima kasih atas setiap cerita, tawa, dukungan, dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama. Kalian telah mewarnai masa-masa kuliah dengan begitu banyak kenangan yang akan selalu saya ingat. Terima kasih karena selalu hadir untuk saling menyemangati, membantu, mendengarkan keluh kesah, dan merayakan setiap pencapaian, sekecil apa pun itu. Kehadiran kalian membuat perjalanan panjang ini terasa lebih ringan dan penuh makna. Semoga persahabatan kita tetap terjalin erat, meskipun kelak kita melangkah menuju jalan dan impian masing-masing. Semoga kita semua diberikan kesuksesan, kebahagiaan, dan kesempatan untuk terus berbagi cerita di setiap fase kehidupan. Terima kasih telah menjadi bagian yang indah dari kisah perjalanan kuliah saya.
11. Untuk teman selama menempuh pendidikan SMA, Tyas. Terima kasih telah menjadi sahabat yang selalu hadir sejak masa SMA hingga saat ini. Terima kasih atas setiap dukungan, doa, semangat, dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan saya mampu melewati berbagai tantangan dengan lebih kuat. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan semangat di saat saya merasa lelah maupun ragu.
12. Untuk pemilik NIM 2311141010, Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya sejak saya menyelesaikan masa SMA hingga akhirnya

saya berhasil menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih karena selalu memilih untuk tetap berada di sisi saya, menemani setiap proses, mendengarkan setiap keluh kesah, menguatkan ketika saya merasa lelah, dan selalu percaya pada kemampuan saya, bahkan saat saya sendiri meragukannya. Terima kasih atas kesabaran, perhatian, doa, dukungan, serta kasih sayang yang selalu kamu berikan. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan yang membuat perjalanan panjang ini terasa lebih ringan dan penuh makna. Semoga setiap impian yang sedang kita perjuangkan dapat terwujud, dan semoga kita senantiasa diberi kesehatan, kebahagiaan, serta kekuatan untuk terus bertumbuh dan saling mendukung dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih telah menjadi rumah, sahabat, dan penyemangat terbaik.

13. Untuk diri saya sendiri, Neila Putri, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun ada begitu banyak hari yang dipenuhi rasa lelah, ragu, takut, dan air mata. Terima kasih telah memilih untuk terus bangkit, belajar, dan melangkah hingga akhirnya mampu menyelesaikan perjalanan ini. Perjalanan ini tidak selalu mudah. Ada banyak proses yang mengajarkan arti kesabaran, ketekunan, dan keikhlasan. Namun, setiap tantangan yang berhasil dilewati telah membentuk saya menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih dewasa, dan lebih percaya bahwa segala sesuatu akan indah pada waktunya. Skripsi ini bukan sekadar syarat untuk memperoleh gelar sarjana, tetapi juga menjadi bukti bahwa saya mampu melewati setiap proses dengan usaha, doa, dan keyakinan. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih besar, dan semoga saya tidak pernah berhenti bermimpi, belajar, serta menjadi pribadi yang bermanfaat bagi keluarga, masyarakat, dan sesama. Terima kasih, Neila.

Kamu telah berjuang dengan sangat baik. Hari ini adalah bukti bahwa semua usaha dan doa yang selama ini kamu perjuangkan tidak pernah sia-sia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, terutama dalam bidang pendidikan kedokteran dan pengembangan metode evaluasi klinis mahasiswa.

Singaraja, 06 April 2026

Penulis



## DAFTAR ISI

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PRAKATA.....</b>                                         | <b>i</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                      | <b>vi</b> |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                    | <b>ix</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                   | <b>x</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                 | <b>xi</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                               | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....                                     | 1         |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                    | 6         |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                  | 6         |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                                 | 7         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                         | <b>8</b>  |
| 2.1 Deskripsi Teoritis.....                                 | 8         |
| 2.1.1 Prestasi Akademik.....                                | 8         |
| 2.1.2 Kualitas Tidur.....                                   | 10        |
| 2.1.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik..... | 25        |
| 2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....               | 26        |
| 2.3 Kerangka Konsep.....                                    | 28        |
| 2.4 Hipotesis.....                                          | 28        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                       | <b>29</b> |
| 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....                        | 29        |
| 3.1.1 Tempat Penelitian.....                                | 29        |
| 3.1.2 Waktu Penelitian.....                                 | 29        |
| 3.2 Desain Penelitian.....                                  | 29        |
| 3.3 Populasi dan Sampel.....                                | 30        |
| 3.3.1 Populasi.....                                         | 30        |

|                                                                                                                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.3.2 Sampel.....                                                                                                                                                   | 31        |
| 3.4 Variabel Penelitian.....                                                                                                                                        | 32        |
| 3.5 Definisi Operasional.....                                                                                                                                       | 33        |
| 3.6 Alat dan Bahan Penelitian.....                                                                                                                                  | 34        |
| 3.6.1 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....                                                                                                          | 34        |
| 3.6.2 Prestasi Akademik.....                                                                                                                                        | 34        |
| 3.7 Prosedur Pengambilan Data.....                                                                                                                                  | 35        |
| 3.8 Teknik Analisis Data.....                                                                                                                                       | 35        |
| 3.8.1 Analisis Univariat.....                                                                                                                                       | 35        |
| 3.8.2 Uji Normalitas.....                                                                                                                                           | 36        |
| 3.8.3 Analisis Bivariat.....                                                                                                                                        | 36        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>                                                                                                                                 | <b>38</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian.....                                                                                                                                           | 38        |
| 4.2 Karakteristik Sampel.....                                                                                                                                       | 39        |
| 4.2.1 Karakteristik Jenis Kelamin Sampel Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.....                                       | 39        |
| 4.2.2 Karakteristik Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.....                                             | 39        |
| 4.2.3 Karakteristik Indeks Prestasi Semester Sampel Mahasiswa Program Studi Kedokteran angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.....                            | 40        |
| 4.2.4 Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.....              | 40        |
| 4.2.5 Karakteristik Indeks Prestasi Semester Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.....         | 41        |
| 4.2.6 Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi Semester berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha..... | 42        |

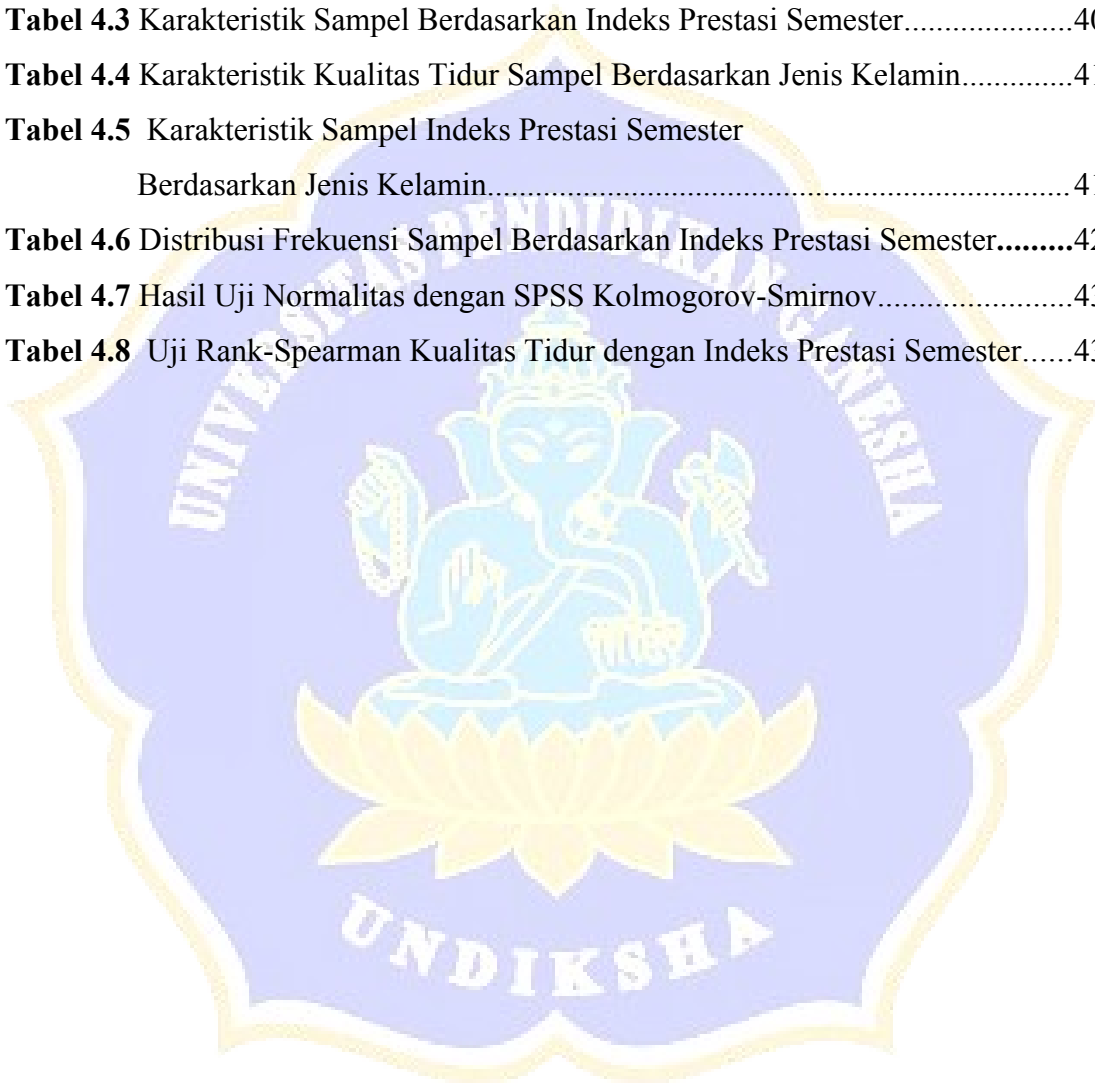


|                                                                                                                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.3 Analisis Data.....                                                                                                                                                | 42        |
| 4.3.1 Uji Normalitas.....                                                                                                                                             | 43        |
| 4.3.2 Uji Hipotesis.....                                                                                                                                              | 43        |
| <b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>                                                                                                                                          | <b>44</b> |
| 5.1 Karakteristik Sampel Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Univesitas Pendidikan Ganesha.....            | 44        |
| 5.2 Karakteristik Sampel Indeks Prestasi Semester berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha..... | 47        |
| 5.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Angkatan 2023 Universitas Pendidikan Ganesha.....                        | 49        |
| 5.4 Keterbatasan Penelitian.....                                                                                                                                      | 52        |
| <b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                                                                                                                               | <b>54</b> |
| 6.1 Kesimpulan.....                                                                                                                                                   | 54        |
| 6.2 Saran.....                                                                                                                                                        | 55        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                                                                                                                            | <b>57</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                                                                                                                  | <b>64</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP.....</b>                                                                                                                                             | <b>84</b> |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 3.1</b> Definisi Operasional (Hasil Pengamatan Sendiri).....                                   | 33 |
| <b>Tabel 4.1</b> Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis kelamin.....                             | 39 |
| <b>Tabel 4.2</b> Karakteristik Sampel Kualitas Tidur Berdasarkan<br>Pittsburgh Sleep Quality Index..... | 39 |
| <b>Tabel 4.3</b> Karakteristik Sampel Berdasarkan Indeks Prestasi Semester.....                         | 40 |
| <b>Tabel 4.4</b> Karakteristik Kualitas Tidur Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....                     | 41 |
| <b>Tabel 4.5</b> Karakteristik Sampel Indeks Prestasi Semester<br>Berdasarkan Jenis Kelamin.....        | 41 |
| <b>Tabel 4.6</b> Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Indeks Prestasi Semester.....                  | 42 |
| <b>Tabel 4.7</b> Hasil Uji Normalitas dengan SPSS Kolmogorov-Smirnov.....                               | 43 |
| <b>Tabel 4.8</b> Uji Rank-Spearman Kualitas Tidur dengan Indeks Prestasi Semester.....                  | 43 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Penelitian (Pengamatan Peneliti)..... | 28 |
|-----------------------------------------------------------|----|



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Lampiran 0.1 Jadwal Kegiatan.....</b>               | <b>65</b> |
| Lampiran 0.2 Surat Permohonan Izin Penelitian.....     | 66        |
| Lampiran 0.3 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI).....      | 67        |
| Lampiran 0.4 Kisi-kisi Kuesioner PSQI.....             | 70        |
| Lampiran 0.5 Publikasi Artikel.....                    | 73        |
| Lampiran 0.6 Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing I.....  | 74        |
| Lampiran 0.7 Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing II..... | 75        |
| Lampiran 0.8 Hasil Pengolahan Data dengan SPSS.....    | 76        |
| Lampiran 0.9 Dokumentasi Pengambilan Data.....         | 80        |
| Lampiran 10 Rekap Data.....                            | 80        |

