

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan biologis yang esensial untuk memulihkan fungsi otak dan tubuh. Kualitas tidur yang rendah dapat berpengaruh negatif terhadap kemampuan kognitif, terutama dalam hal perhatian dan proses belajar. Mahasiswa kedokteran sering kali memiliki tuntutan akademik yang tinggi, yang dapat memengaruhi pola serta mutu tidur mereka, sehingga berpotensi menurunkan tingkat konsentrasi belajar. Penilaian terhadap kualitas tidur merupakan proses yang cukup kompleks karena melibatkan unsur kuantitatif, meliputi total durasi tidur dan jeda waktu sebelum seseorang mulai tertidur, serta aspek kualitatif yang bersifat subjektif dan berbeda pada setiap individu. Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan secara luas untuk menilai pola tidur dan mutu tidur pada orang dewasa, serta dapat membedakan tidur yang kurang berkualitas dengan tidur yang baik (Sukmawati, Gede, dan Putra, 2021). Berlandaskan hasil penelitian, ditemukan bahwa tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Universitas Prima Indonesia memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidurnya, di mana individu yang memiliki tingkat fokus belajar tinggi umumnya berasal dari kelompok dengan kualitas tidur yang baik dibandingkan mereka yang mutu tidurnya rendah. Berlandaskan hasil uji Chi-square dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan Odds Ratio (OR) sebesar 11,652, ditemukan korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut.

Sebagian besar mahasiswa, yaitu 56,7%, mengalami kualitas tidur yang kurang baik, sementara 61,2% menunjukkan tingkat kemampuan berkonsentrasi dalam belajar yang kurang optimal. Sumber data penelitian berasal dari kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) guna mengevaluasi tingkat kualitas tidur serta lembar observasi yang dipakai dalam menilai tingkat konsentrasi belajar. Metode pengambilan sampel acak sederhana (simple random sampling) digunakan untuk memilih total 67 partisipan yang terlibat Pendekatan analitik observasional dengan rancangan potong lintang (cross-sectional) digunakan dalam penelitian ini yang melibatkan sejumlah partisipan sebagai subjek penelitian. Fokus utama kajian ini yaitu menelaah keterkaitan antara mutu tidur mahasiswa pada Fakultas Kedokteran di Universitas Prima Indonesia angkatan 2022, terdapat keterkaitan antara tingkat konsentrasi belajar dan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas tidur; Konsentrasi belajar; PSQI

ABSTARCT

Sleep is an essential physiological need that plays a crucial role in restoring brain and body functions. Inadequate sleep quality may impair mental performance, particularly the ability to maintain focus during learning activities. Medical students often experience heavy academic workloads that can disrupt sleep patterns and quality, potentially leading to decreased concentration. The assessment of sleep quality is complex, involving quantitative components such as sleep duration and latency, as well as qualitative aspects that vary among individuals. The PSQI, or Pittsburgh Sleep Quality Index, functions as a valid evaluation instrument to evaluate the sleep quality and sleeping habits of adults, developed to differentiate between good and poor sleep quality (Sukmawati, Gede, & Putra, 2021). This research aimed to examine the medical students of Universitas Prima Indonesia Faculty of Medicine were analyzed to determine the connection between their study concentration and quality of sleep, class of 2022. This research was conducted using an analytical observational framework with a cross-sectional method and included 67 participants who were chosen using a simple random sampling technique. Learning concentration was evaluated through an observation sheet, whereas participants' sleep quality was evaluated by employing the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Statistical evaluation in this research applied the Chi-square method, with a significance criterion established at $p < 0.05$. Results showed that 56.7% of participants had poor sleep quality, while 61.2% displayed low learning concentration. A statistically significant relationship between sleep quality and concentration levels was identified through the Chi-square test, yielding a significance level of 0.001 which is below the 0.05 threshold and an Odds Ratio estimated at 11.652, indicating a strong link between the two factors. In summary, A meaningful linkage was identified between the students' sleeping habits and their concentration levels during study sessions at Universitas Prima Indonesia, where individuals with adequate sleep quality tend to have better concentration compared to those with insufficient sleep. Maintaining proper sleep patterns is therefore crucial to enhance academic performance in medical education.

Keywords : *Quality of Sleep; Learning focus; PSQI.*