

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR LURING  
SETELAH FULL DARING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN DOKTER UMUM UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN**

**2020**



**Oleh:**

**Andi Fitri Atiqah Rizki Marewangeng**

**C011191036**

**Pembimbing:**

**Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UMUM**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**2023**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR LURING  
SETELAH FULL DARING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN DOKTER UMUM UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN  
2020**

Diajukan Kepada Universitas Hasanuddin untuk Melengkapi Salah Satu  
Syarat Mencapai Gelar Sarjana Kedokteran

Andi Fitri Atiqah Rizki Marewangeng

C011191036

**Dosen Pembimbing:**

Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UMUM  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS HASANUDDIN**

2023

# Halaman Pengesahan 1

## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR LURING SETELAH FULL DARING  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UMUM UNIVERSITAS  
HASANUDDIN ANGKATAN 2020”

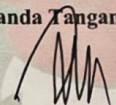
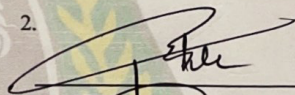
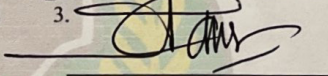
Disusun dan Diajukan Oleh

Andi Fitri Atiqah Rizki Marewangeng

C011191036

Menyetujui

#### Panitia Penguji


No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM	Pembimbing	1. 
2	dr. Andi Adil, M.Kes., Sp.An-KAKV	Penguji 1	2. 
3	dr. Andi Alamsyah Irwan, M.Kes., Sp.An-KMN	Penguji 2	3. 

#### Mengetahui

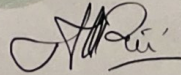
Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kemahasiswaan Fakultas Kedokteran

Universitas Hasanuddin

Ketua Program Studi Sarjana  
Kedokteran Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

  
dr. Agus Salim Bahari, M.Med., Ph.D., Sp.Gk (K)

NIP 19700821 199903 1 001

  
dr. Ririn Nislawati, M.Kes., Sp.M

NIP 19810118 200912 2 003

## Halaman Pengesahan 2

### HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR LURING SETELAH FULL DARING  
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UMUM UNIVERSITAS  
HASANUDDIN ANGKATAN 2020”

Disusun dan Diajukan Oleh

Andi Fitri Atiqah Rizki Marewangeng

C011191036

Menyetujui

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM	Pembimbing	
2	dr. Andi Adil, M.Kes., Sp.An-KAKV	Penguji 1	
3	dr. Andi Alamsyah Irwan, M.Kes., Sp.An-KMN	Penguji 2	

Mengetahui

Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kemahasiswaan Fakultas Kedokteran



dr. Agus Salim Bukhari, M.Med., Ph.D., Sp.Gk (K)

NIP 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Sarjana  
Kedokteran Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

dr. Ririn Nislawati, M.Kes., Sp.M

NIP 19810118 200912 2 003



### Halaman Pengesahan 3

#### HALAMAN PENGESAHAN

Telah disetujui untuk dibacakan pada seminar hasil di bagian Anestesiologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul :

**“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR LURING SETELAH FULL DARING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UMUM UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGGKATAN 2020”**

Hari/tanggal : Selasa, 1 Agustus 2023

Waktu : 14.00 WITA

Tempat : Departemen Anestesi RSUP Dr. Wahidin  
Sudirohusodo Makassar

Makassar, 1 Agustus 2023

Pembimbing



**Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM**

**NIP. 197410312008011009**

## Halaman Pengesahan 4

**BAGIAN ANESTESIOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

**MAKASSAR**

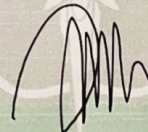
TELAH DISETUJUI UNTUK DICETAK DAN DIPERBANYAK

**Judul Skripsi :**

**“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN HASIL BELAJAR LURING SETELAH  
FULL DARING PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
UMUM UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2020”**

**Makassar, 1 Agustus 2023**

**Pembimbing**



**Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM**

**NIP. 197410312008011009**



## Halaman Anti Plagiarisme

### HALAMAN PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME

Dengan ini saya menyatakan bahwa seluruh skripsi ini adalah hasil karya saya. Apabila ada kutipan atau pemakaian dari hasil karya orang lain baik berupa tulisan, data, gambar atau ilustrasi baik yang telah dipublikasi atau belum dipublikasi telah direferensikan sesuai dengan ketentuan akademik.

Saya menyadari plagiarisme adalah kejahatan akademik dan melakukannya akan menyebabkan sanksi yang berat berupa pembatalan skripsi dan sanksi akademik yang lain.

Makassar, 1 Agustus 2023

Penulis



Andi Fitri Atiqah Rizki Marewangeng  
NIM C011191036

**SKRIPSI**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS HASANUDDIN**  
**JULI 2023**

**Andi Fitri Atiqah Rizki Marewangeng**

**Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM**

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar Luring Setelah Full  
Daring Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum  
Universitas Hasanuddin Angkatan 2020**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara kualitas tidur dan hasil belajar luring setelah implementasi pembelajaran daring penuh pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin angkatan 2020.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan menggunakan desain studi potong lintang. Sampel penelitian ini terdiri dari 161 mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum angkatan 2020 yang telah mengikuti pembelajaran daring penuh selama empat semester. Data tentang kualitas tidur diperoleh melalui penggunaan kuesioner indeks kualitas tidur Pittsburgh (Pittsburgh Sleep Quality Index) yang valid dan reliabel, sedangkan data tentang hasil belajar luring dikumpulkan dari catatan akademik mahasiswa.

Hasil analisis data menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan hasil belajar luring pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin angkatan 2020 setelah mengikuti pembelajaran daring penuh. Ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung mencapai hasil belajar luring



yang lebih tinggi, sedangkan mahasiswa yang mengalami gangguan tidur atau memiliki kualitas tidur yang buruk cenderung mencapai hasil belajar luring yang lebih rendah.

Penemuan ini memiliki implikasi penting dalam perencanaan dan implementasi pembelajaran daring di masa depan. Upaya perbaikan kualitas tidur mahasiswa dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan hasil belajar mereka dalam konteks pembelajaran daring. Oleh karena itu, disarankan agar institusi pendidikan memperhatikan aspek kesejahteraan mahasiswa, termasuk kualitas tidur mereka, untuk mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal.

**Kata Kunci:** kualitas tidur, hasil belajar, pembelajaran daring, mahasiswa, Program Studi Pendidikan Dokter Umum, Universitas Hasanuddin.

**THESIS**  
**MEDICAL FACULTY**  
**HASANUDDIN UNIVERSITY**  
**JULY 2023**

**Andi Fitri Atiqah Rizki Marewangeng**

**Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM**

**The Relationship between Sleep Quality and Study Results offline after  
Full Online of the General Medical Education Program at Hasanuddin  
University Class of 2020**

**ABSTRACT**

This research aims to evaluate the relationship between sleep quality and offline learning outcomes after the full implementation of online learning among students of the General Medical Education Program at Hasanuddin University, batch of 2020.

The research utilized a correlational study design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 100 students from the General Medical Education Program who had undergone full online learning for four semester. Sleep quality data were obtained using the valid and reliable Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire, while offline learning outcomes data were collected from students' academic records.

The data analysis revealed a significant relationship between sleep quality and offline learning outcomes among students of the General Medical Education Program at Hasanuddin University, batch of 2020, following the full implementation of online learning. It was found that students with good sleep quality tended to achieve higher

offline learning outcomes, while students experiencing sleep disturbances or poor sleep quality tended to attain lower offline learning outcomes.

These findings have important implications for the planning and implementation of online learning in the future. Efforts to improve students' sleep quality can be a crucial factor in enhancing their learning outcomes in the context of online learning. Therefore, educational institutions are advised to pay attention to students' well-being, including their sleep quality, to support optimal learning outcomes.

**Keywords:** sleep quality, learning outcomes, online learning, students, General Medical Education Program, Hasanuddin University.

## DAFTAR ISI

Halaman Sampul .....	i
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pengesahan 1 .....	iii
Halaman Pengesahan 2 .....	iv
Halaman Pengesahan 3 .....	v
Halaman Pengesahan 4 .....	vi
Halaman Anti Plagiarisme .....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xix
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxi
BAB 1 .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5



1.4	Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1	Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2	Manfaat Praktis.....	7
BAB 2 .....		9
2.1	Hasil Belajar .....	9
2.1.1	Belajar.....	9
2.1.2	Hasil Belajar.....	9
2.1.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar .....	10
2.2	Kualitas Tidur .....	12
2.2.1	Kualitas Tidur.....	12
2.2.2	Fisiologi Tidur .....	13
2.2.3	Tahapan Tidur .....	14
2.2.4	Siklus Tidur.....	17
2.2.5	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	18
2.2.6	Dampak Kualitas Tidur yang Baik.....	20
2.2.7	Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	21
2.2.8	Komponen Kualitas Tidur .....	22
2.3	Pembelajaran Daring dan Luring.....	24
2.3.1	Pembelajaran Daring.....	24
2.3.2	Pembelajaran Luring.....	25
2.4	Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar .....	25

BAB 3 .....	27
3.1 Kerangka Teori.....	27
3.2 Kerangka Konsep.....	28
3.3 Definisi Operasional .....	28
3.4 Hipotesis Penelitian.....	29
BAB 4 .....	30
4.1 Desain Penelitian .....	30
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	30
4.4 Alat dan Bahan.....	31
4.4.1 Alat.....	31
4.4.2 Bahan .....	31
4.5 Teknik Pengambilan Sampel.....	31
4.6 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	31
4.6.1 Kriteria Inklusi .....	31
4.6.2 Kriteria Eksklusi .....	32
4.7 Jenis Data dan Instrumen Penelitian.....	32
4.7.1 Jenis Data.....	32
4.7.2 Instrumen Penelitian .....	33
4.8.1 Pengolahan Data .....	41

4.8.2	Analisis Data.....	42
4.9	Alur dan Jadwal Penelitian.....	43
4.9.1	Alur Penelitian.....	43
	.....	43
4.9.2	Jadwal Penelitian.....	44
4.10	Etika Penelitian .....	44
4.11	Biaya Penelitian .....	45
BAB 5	.....	46
HASIL PENELITIAN ANALISIS HASIL PENELITIAN.....		46
5.1	Hasil Penelitian.....	46
5.2.1.	Karakteristik Responden.....	46
5.2	Analisis Hasil Penelitian .....	47
5.2.1.	Analisis Univariat .....	47
5.2.2.	Analisis Bivariat .....	55
BAB 6	.....	66
PEMBAHASAN.....		66
6.1.	Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020 Saat Kuliah Daring dengan skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	66

6.2. Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020 Saat Kuliah Luring dengan skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	67
6.3. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 1 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	68
6.4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 2 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	70
6.5. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 3 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	71
6.6. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 4 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	73
6.7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 5 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	74
6.8. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Sistem Neurologi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	76



6.9. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Sistem Psikiatri pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	78
6.10. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Sistem Indera Khusus pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	80
6.11. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Keterampilan Klinik 4 pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020. ....	82
6.12. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Blok Manajemen Nyeri pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	84
6.13. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Blok Akupuntur Semester pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020. ....	86
6.14. Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar Luring Setelah Full Daring Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.....	88
BAB 7 .....	92
KESIMPULAN DAN SARAN .....	92
7.1. Kesimpulan.....	92

7.2. Keterbatasan Penelitian .....	93
7.3. Saran.....	94
DAFTAR PUSTAKA .....	96

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Siklus Tidur .....	17
Bagan 3.1 Kerangka Teori.....	27
Bagan 3.2 Kerangka Konsep .....	28
Bagan 4.1 Alur Penelitian.....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	28
Tabel 4.1 Kriteria Penilaian Skor PSQI .....	34
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Instrumen Lingkungan Belajar .....	36
Tabel 4.3 Skor Penilaian Instrumen Lingkungan Belajar .....	38
Tabel 4.4 Kriteria Penilaian Skor Kesehatan Fisik dan Psikis.....	39
Tabel 4.5 Kisi-Kisi Instrumen Motivasi Belajar .....	49
Tabel 4.6 Skor Penilaian Instrumen Motivasi Belajar .....	40
Tabel 4.7 Jadwal Penelitian.....	44
Tabel 4.8 Biaya Penelitian.....	45
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi 7 Komponen Kualitas Tidur dan Gambaran Kualitas Tidur Selama Perkuliahan Daring dan Luring.....	47
Tabel 5.3 Distrbusi Frekuensi Hasil Belajar Kuliah Daring dan Luring .....	52
Tabel 5.4 Hasil Analisis Statistik Variabel Bebas dan Terikat .....	55



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Biodata Diri Peneliti
- Lampiran 2 : Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Persetujuan Etik
- Lampiran 4 : Lembar Penjelasan
- Lampiran 6 : Formulir Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)
- Lampiran 7 : Daftar Pertanyaan Selama Kuliah Daring (*Online*)
- Lampiran 8 : Daftar Pertanyaan Selama Kuliah Luring (*Offline*)
- Lampiran 9 : Data Responden
- Lampiran 10 : Hasil Olah Data Spss Distribusi Frekuensi
- Lampiran 11 : Hasil Olahdata Spss Chi-Square

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat iman, islam, ilmu dan Kesehatan kepada penulis, sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar Luring Setelah Full Daring Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020” dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih dan penghargaan kepada :

1. Dr. dr. Andi Muhammad Takdir Musba, Sp.An., KMN-FIPM sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan masukan, bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. dr. Andi Adil, M.Kes, Sp.AN-KAKV sebagai dosen penguji I skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
3. dr. Andi Alamsyah Irwan, M.Kes, Sp.AN-KMN sebagai dosen penguji II skripsi yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang telah memberikan ilmu dan pengalamannya serta mendidik penulis selama masa kuliah.
5. dr. Jainal Arifin, M.Kes., Sp.OT., K.Spine sebagai dosen pengajar dan dokter yang merawat saya selama melakukan pengobatan tulang belakang.

6. Ayahanda penulis Dr. Ir. H. Andi Marewangeng, ST., MT., ibunda Hj. Aida Ahmad, SP., MM., kakak Andi beserta keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan dan doa agar penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan lancar.
7. Teman-teman penulis, GNB, Bangun, Nee Chapter, KS dan Hanya KKN yang selalu menyemangati dan memberikan dukungan selama menempuh pendidikan di kampus, KKN hingga penyelesaian skripsi ini.
8. Kepada kucing-kucing penulis, Myko, Kuky, Yawly dan Mocha yang selalu menemani dan menjadi penghilang penat selama penyusunan skripsi ini.
9. Kepada Jeki mobil kesayangan penulis yang berjasa dalam transportasi selama penyusunan skripsi ini.
10. Yang terakhir, terima kasih untuk diri saya yang tidak menyerah dan terus menjalani proses baik dalam dunia perkuliahan maupun dalam lingkup sosial di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dimulai dari tahun pertama hingga saat ini. Untuk kedepannya tetap semangat karena ini adalah titik awal dari perjuangan atas mimpi yang telah diusahakan sejak awal.

Terakhir skripsi ini tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, maka dari itu penulis senantiasa menerima saran dan masukan dari berbagai pihak yang dapat membangun penulis agar menjadi lebih baik.

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

WHO menetapkan pandemi COVID-19 pada pertengahan Maret 2020 karena virus menyebar dengan cepat ke seluruh dunia (Sohrabi et al. 2020). Dampak dari penyebaran yang begitu cepat memaksa Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2020) mengeluarkan surat edaran mengenai pembelajaran secara *online* (daring) bertujuan mengurangi penyebaran COVID-19. Selain itu, dampak lain dari pandemi tersebut menyebabkan perubahan perilaku utamanya pada mahasiswa. Pada studi yang dilakukan Lubis (2021) mahasiswa mengatakan dengan adanya kebijakan pembelajaran secara daring tidak efektif untuk proses pembelajaran.

Pada pertengahan September Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2021) mengeluarkan surat edaran mengenai penyelenggaraan pembelajaran tatap muka (luring). Tentu dengan adanya peralihan perubahan tersebut menyebabkan beberapa dampak yang acapkali menjadi permasalahan dari perubahan perilaku dan perubahan hasil belajar. Perubahan tersebut menyebabkan mahasiswa perlu adaptasi ulang dengan sistem pembelajaran yang baru. Sejalan dengan studi yang dilakukan Warahmah (2022) mengatakan peralihan pembelajaran daring ke luring dinilai lebih praktis dan efektif untuk proses

pembelajaran. Salah satu faktor yang mempengaruhi lancarnya proses pembelajaran yaitu kualitas tidur yang baik (Syafi'i et al., 2018).

Tidur adalah proses fisiologi yang sangat penting dan menjadi salah satu kebutuhan dasar makhluk hidup untuk keberlangsungan hidupnya. Terdapat dua aspek penting yang perlu diperhatikan sehingga seorang individu dapat memperoleh tidur yang cukup. Kedua aspek yang mempengaruhi tidur meliputi aspek kuantitas dan kualitas tidur. Kuantitas tidur merupakan total jam tidur normal seseorang yang sesuai dengan kebutuhan tidurnya. Sedangkan kualitas tidur adalah keadaan seseorang setelah terbangun dari tidurnya (Fenny et al., 2016). Aspek yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dapat dinilai dari kuantitatif dan kualitatif, seperti frekuensi terbangun di malam hari, latensi tidur, durasi tidur dan aspek subjektif seperti kepuasan dan kedalaman tidur. Kualitas tidur seorang individu juga dipengaruhi beberapa faktor internal dan eksternal, seperti stress akademik, gaya hidup, status kesehatan dan lingkungan. Dikatakan seorang individu memiliki kualitas tidur yang baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mendapatkan masalah dalam tidur (Dhamayanti and Maghfirah 2019; Foulkes et al., 2019)

Kondisi kurang tidur sering ditemukan pada kelompok dewasa muda utamanya mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk rentan dialami pada kelompok mahasiswa kedokteran dikarenakan tuntutan, beban serta intensitas belajar yang cukup besar bagi mahasiswa itu sendiri, mengingat

peran penting yang dipegang mahasiswa tersebut dikemudian hari sebagai seorang dokter. Hal ini menimbulkan dampak buruk pada fungsi kerja sehari-hari, seperti gangguan kesehatan dan gangguan memori yang menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar (Gerhardsson et al., 2019). Berman menulis dalam bukunya bahwa kualitas tidur yang tidak baik mengakibatkan mahasiswa lebih sering mengantuk saat mengikuti proses belajar, lebih sering datang terlambat, lelah pagi hari dan mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar. Hal tersebut menjadi kendala bagi mahasiswa untuk mendapatkan hasil belajar yang baik (Berman et al., 2015).

Hasil belajar didefinisikan sebagai suatu perubahan tingkah laku pada seseorang setelah melalui proses belajar mengajar. Belajar diartikan sebagai akuisisi atau perolehan kecakapan dan pengetahuan baru (Andriani and Rasto 2019). Hasil belajar ditampilkan melalui nilai atau angka dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh pengajar terhadap tugas mahasiswa dan ujian yang telah dilakukannya (Aminuddin 2018). Setiap individu memiliki hasil belajar yang berbeda dikarenakan adanya pengaruh dari faktor internal dan faktor eksternal (Syafi'i et al., 2018).

Hal tersebut selaras dengan studi yang telah dilakukan Maheshwari (2019) yang melakukan studi kepada 791 mahasiswa kedokteran mahasiswa didapatkan hasil 512 siswa mengalami kualitas tidur yang buruk dengan IP yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik. Dengan hasil tersebut membuktikan

menunjukkan hubungan signifikan dengan hasil belajar. Studi yang dilakukan Lisiswanti (2019) juga menunjukkan bahwa dari 169 responden terdapat 128 responden dengan kualitas tidur yang buruk, setelah dilakukan uji statistik ditemukan ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan hasil belajar mahasiswa kedokteran.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar Luring Setelah Full Daring Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020”. Alasan peneliti mengambil sampel angkatan 2020 dikarenakan angkatan 2020 merupakan angkatan yang sudah banyak melalui berbagai proses perkuliahan. Angkatan 2020 merupakan angkatan pertama yang melaksanakan kuliah luring pada semester 5 setelah melewati perkuliahan semester 1 sampai dengan 4 secara daring. Dimana masih kurangnya penelitian yang membahas mengenai hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa yang pertama kali mengikuti pembelajaran secara luring pasca mengikuti pembelajaran secara daring. Selain itu, berdasarkan uraian sebelumnya, kelompok usia yang banyak mengalami gangguan tidur adalah usia dewasa muda. Hal ini sesuai dengan usia mahasiswa angkatan 2020 yang rata-rata 17- 20 tahun.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adakah Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar Luring Setelah Full Daring Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020 ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar Luring Setelah Full Daring Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020 Saat Kuliah Daring dengan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
- b. Untuk mengetahui Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020 Saat Kuliah Luring dengan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
- c. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 1 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.



- d. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 2 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.
- e. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 3 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.
- f. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 4 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.
- g. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Semester 5 Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.
- h. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Sistem Neurologi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.
- i. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Sistem Psikiatri pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.
- j. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Sistem Indera Khusus pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.

- k. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Keterampilan Klinik 4 pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.
- l. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Blok Manajemen Nyeri pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.
- m. Untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar khususnya Blok Akupuntur Semester pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Universitas Hasanuddin Angkatan 2020.

#### **1.4 Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan dalam bidang kesehatan khususnya mengenai hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa kedokteran.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Mahasiswa Kedokteran

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi serta tambahan ilmu khususnya mengenai hubungan kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa kedokteran.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi pada perpustakaan, informasi dan data tambahan dalam penelitian selanjutnya di bidang kesehatan serta untuk dikembangkan bagi penelitian selanjutnya dalam lingkup yang sama.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini memberikan manfaat kepada masyarakat berupa tambahan ilmu mengenai informasi pengaruh kualitas tidur dengan hasil belajar pada mahasiswa kedokteran.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hasil Belajar**

##### **2.1.1 Belajar**

Belajar adalah proses serta upaya yang dilakukan setiap individu untuk mendapatkan perubahan dalam bentuk pengetahuan, sikap, keterampilan dan nilai sebagai hasil pembelajaran yang telah dilewati. Definisi belajar juga diartikan sebagai perubahan tingkah laku atau tanggapan karena adanya ilmu setelah belajar, pengalaman baru dan aktivitas terlatih. Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan arti belajar adalah sebuah proses perubahan seorang individu dimana perubahan tersebut dalam bentuk peningkatan pengetahuan, daya pikir, pemahaman, dan berbagai kemampuan lainnya (Dr. Ahdar Djamaluddin and Dr. Wardana 2019).

##### **2.1.2 Hasil Belajar**

Hasil belajar adalah sesuatu yang dapat dilakukan seorang individu yang sebelumnya tidak dapat dilakukan, sebagai tampilan kompetensi. Hasil belajar merupakan kumpulan pola perbuatan, nilai, pengertian, sikap dan keterampilan sebagai hasil interaksi dari belajar. Hasil belajar dapat dijadikan tolak ukur untuk mengidentifikasi serta mengevaluasi tujuan dari belajar (Andriani and Rasto 2019). Salah satu

patokan untuk mengukur keberhasilan proses belajar dengan merefleksikan hasil belajar yang menunjukkan sejauh mana murid, guru, lembaga pendidikan dan proses belajaran telah mencapai tujuan pendidikan yang sudah ditentukan (Kpolovie et al., 2014).

Perguruan tinggi melakukan penilaian terhadap hasil belajar mahasiswa setiap akhir semester sekali. Hasil penilaian atau tingkat keberhasilan belajar mahasiswa dan evaluasi didokumentasikan dalam bentuk nilai akhir semester berupa indeks prestasi semester (FACULTY OF MEDICINE HASANUDDIN UNIVERSITY 2021).

### **2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Hasil belajar yang dicapai merupakan hasil dari interaksi berbagai macam faktor yang mempengaruhi. Terdapat dua faktor yang membangun hasil belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal individu tersebut (Yuzarion 2017). Faktor yang mempengaruhi hasil belajar dikelompokkan sebagai berikut :

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal sering disebut faktor intrinsik yang menyangkut seluruh kondisi fisik maupun mental atau psikis seorang individu.

##### **1) Kesehatan Fisik**

Kesehatan fisik atau jasmani dapat menunjang performa seseorang untuk beraktivitas baik fisik maupun

dalam proses berpikir dimanama hal tersebut akan berpengaruh pada hasil belajar individu tersebut (Abduh et al., 2020).

## 2) Kondisi Psikologis

Belajar merupakan proses psikologi. Sebab itu semua keadaan dan fungsi psikologis memiliki pengaruh terhadap hasil belajar. Oleh karena itu taraf intelegensi, bakat, minat dan kreativitas menjadi faktor penting dalam mempengaruhi hasil belajar (Salsabila 2020)

## 3) Motivasi

Motivasi berperan besar dalam memunculkan gairah, semangat dan rasa bahagia ketika belajar sehingga berpengaruh pada hasil belajar pada seorang individu (Wu et al., 2020).

## b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal sering disebut faktor ekstrinsik yang bersumber dari dari luar diri seorang individu.

### 1) Lingkungan Fisik Sekolah

Lingkungan fisik sekolah merupakan lingkungan Pendidikan. Dengan lingkungan sekolah yang nyaman, aman, tenang dan bersih dapat meningkatkan semangat untuk belajar. Hal tersebut membuat pelajar merasa tidak

terganggu serta dapat belajar dengan tenang dan mudah konsentrasi dalam belajar (Idola and Sano 2016).

## 2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial berhubungan dengan interaksi antara individu satu dengan individu lain. Lingkungan sosial seperti teman, staf pengajar dan guru dapat mempengaruhi semangat belajar dan hasil belajar.

## 3) Lingkungan Keluarga

Lingkungan pendidikan utama merupakan pendidikan yang dilakukan di lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga dapat mempengaruhi hasil belajar seorang individu yang mencakup bagaimana cara orang tua mendidik anaknya (Trianah and Pieter 2020).

## **2.2 Kualitas Tidur**

### **2.2.1 Kualitas Tidur**

Kebutuhan dasar pada makhluk hidup merupakan unsur-unsur untuk keberlangsungan hidupnya. Tidur merupakan salah satu unsur kebutuhan dasar makhluk hidup (Fenny et al., 2016). Tidur adalah keadaan yang tidak dapat digambarkan sebagai keadaan yang benar-benar tidak disadari bahkan pada tingkat tidur terdalampun ada beberapa pemantauan lingkungan eksternal. Tidur adalah salah satu proses fisiologi penting pada makhluk hidup yang memiliki manfaat

untuk mempertahankan kesehatan dan fungsi bio-psiko-sosial makhluk hidup tersebut (Cates et al., 2015). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Keadaan yang dirasakan seseorang setelah bangun dari tidurnya. Kualitas tidur merupakan hasil akumulasi penilaian dari komponen kuantitatif (Fenny et al., 2016).

### **2.2.2 Fisiologi Tidur**

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang melibatkan hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun. Aktivitas tidur diatur oleh sistem pengaktivasi retikuler yang merupakan salah satu sistem pengatur seluruh kegiatan susunan saraf pusat termasuk pengaturan tidur. Pusat pengaturan tidur melibatkan dua mekanisme otak yaitu Reticular Activating System (RAS) dan Bulbar Synchronizing Region (BSR). Mekanisme RAS berada dalam batang otak bagian atas yang diyakini memiliki sel-sel khusus yang menyebabkan seseorang tetap terjaga. Hal tersebut terjadi dikarenakan adanya pelepasan katekolamin seperti norepinephrine pada serabut saraf RAS. Sedangkan mekanisme BSR berada pada pons dan otak tengah yang mengandung sel-sel khusus yang akan menghasilkan serotonin, serotonin menyebabkan seseorang tidur (Ambarwati Rini 2017).



Tidur dibagi berdasarkan keadaan REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non Rapid Eyes Movement*). Tidur merupakan suatu ritme biologis yang bekerja 24 jam bertujuan untuk mengembalikan tenaga untuk beraktivitas. Pengaturan tidur bangun diatur oleh batang otak, thalamus, hypothalamus (Hall and Guyton 2016; Yamazaki et al., 2020).

### **2.2.3 Tahapan Tidur**

Tidur dibagi menjadi dua jenis, yaitu tidur gerakan mata cepat atau REM (*Rapid Eye Movement*) dan jenis tidur kedua ada tidur gelombang lambat atau NREM (*Non Rapid Eyes Movement*). Tidur NREM selanjutnya dibagi menjadi tahap tidur yang semakin dalam dibagi menjadi tahap N1, tahap N2, dan tahap N3. Yang terakhir disebut sebagai tahap tidur terdalam di mana otak menghasilkan gelombang delta yang besar dan sinkron yang kadang-kadang disebut sebagai tidur gelombang lambat (Dyche et al., 2015).

Tidur REM dan NREM menjadi komponen penting yang adekuat untuk mempertahankan kinerja tubuh dalam beraktivitas sehari-hari. Tidur REM yang adekuat menjadi peran utama dalam proses belajar, mengorganisasi informasi dan menyimpan memori jangka panjang (Yamazaki et al., 2020; Barbato 2021).

#### **a. NREM (*Non Rapid Eyes Movement*)**

- 1) Tahap pertama merupakan tahap tidur paling ringan dan masih mudah dibangunkan. Aktivitas fisiologi mengalami

penurunan seperti menurunnya tanda-tanda vital yaitu penurunan tekanan darah dan pernapasan serta denyut jantung berada pada tingkat yang teratur. Pada EEG akan terlihat terjadi penurunan voltase gelombang alfa. Tahap ini berlangsung 1 sampai 5 menit, tahap N1 menempati 5 persen dari total waktu tidur (Yamazaki et al., 2020; Patel K Aakash et al., 2022).

- 2) Tahap dua menempati 45 persen dari total waktu tidur dan berlangsung 45 menit dari tahap pertama. Berlangsungnya tahap dua menyebabkan gerakan mata berhenti dan gelombang otak (aktivitas otak) menjadi lambat, suhu tubuh menurun dan detak jantung mulai melambat. Pada EEG akan terlihat kumparan tidur berperan penting dalam konsolidasi memori, khususnya memori prosedural dan deklaratif dan K-kompleks yang merupakan gelombang delta yang berlangsung sekitar satu detik yang dikenal sebagai gelombang terpanjang dan paling berbeda dari semua gelombang otak. K-kompleks telah terbukti berfungsi dalam mempertahankan tidur dan konsolidasi memori (Yamazaki et al., 2020; Patel K Aakash et al., 2022).

- 3) Tahap tiga gelombang delta menjadi banyak. Pada dewasa tua tahap tiga menjadi lebih singkat dan menjadi lebih panjang pada tahap dua. Setelah 5-10 menit tahap 3 pada dewasa muda akan dilanjutkan tahap 4 (Patel K Aakash et al., 2022).
- 4) Tahap empat merupakan tahap tidur terdalam ditandai dengan gambaran EEG berupa gelombang delta dengan frekuensi yang lebih rendah dengan amplitudo yang lebih tinggi. Tahap ini merupakan tahap seseorang paling sulit untuk dibangunkan, disebagian orang sulit dibangunkun dengan suara keras (lebih dari 100 desibel). Tahap empat adalah tahap dimana tubuh memperbaiki kembali jaringan, otot dan tulang (Yamazaki et al., 2020; Patel K Aakash et al. 2022).

b. REM (*Rapid Eye Movement*)

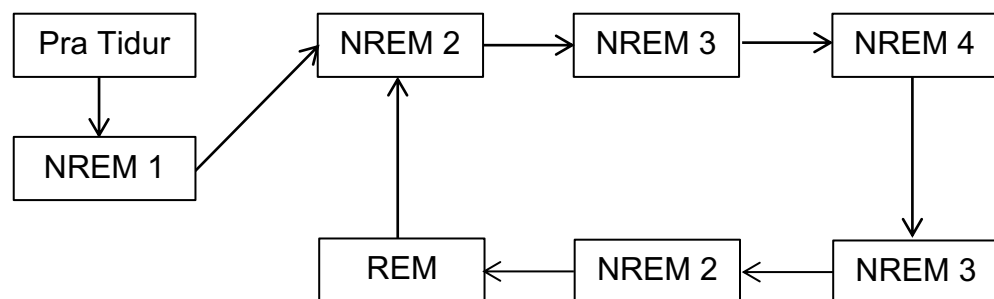
Tidur tahap REM adalah keadaan tidur dalam kondisi aktif, hal tersebut berarti seseorang pada tahap ini tidur nyenyak sekali. Tahap ini berhubungan dengan mimpi. Gambaran EEG pada tahap ini mirip dengan individu yang tidak tidur atau dalam keadaan sadar, tetapi otot dalam keadaan kendor atau tanpa gerakan. Pada tahap REM otot pernapasan, mata, dan diafragma tetap aktif serta tekanan darah bertambah. Otak

sangat aktif pada tahap REM dan pada tahap ini dapat meningkatkan metabolisme otak hingga 20 persen. Tingkat pernapasan berubah menjadi tidak teratur dan tidak menentu. Tahap REM dimulai 90 menit setelah seseorang tertidur, setiap siklus REM akan menjadi lebih lama sepanjang malam. Periode pertama tahap ini akan berlangsung selama 10 menit dan periode terakhir berlangsung satu jam (Patel K Aakash et al., 2022).

#### 2.2.4 Siklus Tidur

Manusia umumnya bangun dan tidur dengan jadwal harian yang dapat diprediksi. Siklus tidur dan bangun ini merupakan salah satu dari irama sirkadian. Irama sirkadian merupakan jam alami tubuh manusia. Dalam 24 jam tubuh akan mengalami fluktuasi berupa aktivasi lambung, perubahan temperatur tubuh, serta kemampuan untuk bangun dari tidur hal tersebut dikenal sebagai irama sirkadian (Hall and Guyton 2016).

Siklus tidur normal dapat dilihat pada skema berikut :



**Bagan 2.1 Siklus Tidur**

(Patel K Aakash et al., 2022)

Tidur pada malam hari berlangsung rata-rata 7 jam, tahap REM dan NREM berlangsung sekitar 90-100 menit dan terjadi bergantian sebanyak 4-6 kali. Tidur lelap pada tahap 3 dan 4 lebih panjang pada siklus pertama daripada siklus kedua. Tidur tahap REM terjadi setelah tahap 4 dan berlangsung lebih lama. REM tahap pertama saat tidur berlangsung selama 10 menit dan REM selanjutnya berlangsung lebih panjang. Tidur malam normal setiap individu menghabiskan sekitar 50 persen tidur dalam tidur ringan yaitu tahap 1 dan 2, 25 persen pada tidur delta yaitu tahap 3 dan 4 dan 25 persen pada tidur tahap REM. Pada dewasa muda siklus tidur dimulai dengan munculnya rasa kantuk yang bertahap. Kemudian menghabiskan waktu di tempat tidur yang berlangsung sekitar 10-30 menit. Saat tertidur seseorang akan melewati 4-6 siklus tidur yang terdiri dari 4 tahap tidur NREM yang dimulai dari tahap 1 sampai 4, setelah sampai tahap 4 akan kembali pada tahap 3 dan tahap 2 dan akan mencapai tidur aktif yang disebut dengan tahap REM (Rahma Reza et al., 2019; Yamazaki et al., 2020; Patel K Aakash et al., 2022).

Seseorang yang kurang cukup mengalami tahap REM pada esok hari akan menunjukkan keadaan hiperaktif, tidak dapat mengontrol emosinya. Sedangkan jika tahap NREM tidak cukup, seseorang akan merasa badannya menjadi lemah dan kurang gesit (Dyche et al., 2015; Yamazaki et al., 2020; Patel K Aakash et al., 2022).

### **2.2.5 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur**

Kebutuhan tidur setiap individu ada yang terpenuhi dengan baik dan ada yang mengalami gangguan sehingga kebutuhan tidurnya kurang dan menghasilkan kualitas tidurnya buruk. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya : (Dhamayanti and Maghfirah 2019; Foulkes et al., 2019)

a. Faktor Internal

1) Kelelahan

Tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola dan kualitas tidur seseorang. Karena semakin lelah seseorang semakin pendek siklus tidur-bangun yang dialaminya (Singgih et al., 2021).

2) Stress

Stress menjadi salah satu faktor tersering yang menyebabkan tidur seseorang terganggu, terutama disebabkan stres akademik. Seseorang yang mengalami stress akan berpikir terlalu keras yang berdampak pada kesulitan memulai tidur (Almojali et al., 2017)

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Faktor lingkungan dapat memberi dampak baik dan dampak buruk pada proses tidur. Sebagai contoh, suara bising yang berasal dari lingkungan keluarga, sosial dan

sekolah dapat menjadi penyebab gangguan tidur. Suara dapat mengganggu proses tidur-bangun seseorang (Oktadoni Saputra and Wahidatur Rohmah 2016).

## 2) Gaya Hidup

Gaya hidup menjadi salah satu faktor tidur seseorang terganggu. Sebagai contoh, kebiasaan meminum kopi yang mengandung kafein. Kafein dalam kopi dapat mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat dan berdampak pada penurunan jumlah jam tidur (O'callaghan et al., 2018).

### **2.2.6 Dampak Kualitas Tidur yang Baik**

Salah satu kebutuhan dasar makhluk hidup adalah tidur. Berdasarkan teori restorasi, terdapat 2 hal yang diduga kuat merupakan alasan mengapa manusia harus tidur dan mendapatkan kualitas tidur yang baik :

#### a. Perbaikan Sel Otak

Tidur memberikan kesempatan kepada otak untuk istirahat dan memperbaiki neuron-neuron (sel-sel otak) yang mengalami kerusakan. Tidur juga berperan dalam menyegarkan kembali koneksi penting antara sel-sel otak yang telah digunakan (Nurul Hasanah 2017).

#### b. Penyusunan Ulang Memori

Tidur memberikan kesempatan pada otak untuk menyusun kembali data-data atau memori agar dapat menemukan solusi dari sebuah masalah (Nurul Hasanah 2017).

### **2.2.7 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk**

Salah satu kebutuhan dasar makhluk hidup adalah tidur. Tidur memiliki banyak manfaat diantaranya membantu proses perbaikan sel otak apabila kebutuhan tidur atau kualitas tidur tercukupi dengan baik. Sebaliknya jika kebutuhan tidur tidak tercukupi dengan baik dapat berdampak bagi kesehatan, antaranya :

#### **a. Berkurangnya Ingatan dan Konsentrasi**

Tidur berperan dalam penyimpanan dan pemeliharaan ingatan jangka panjang. Di Saat tidur otak dalam keadaan istirahat sehingga dapat bekerja menguatkan ingatan. Jika seseorang mengalami kebutuhan tidur yang tidak baik maka akan menyebabkan berkurangnya memori dan berdampak pada konsentrasi belajar (Gerhardsson et al., 2019).

#### **b. Stres**

Tidur memiliki peran penting dalam regulasi stress. Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dapat berdampak pada peningkatan stress seseorang. Karena hormon yang diproduksi dalam kondisi stress dapat menghambat pembentukan saraf-



saraf di hipokampus yang merupakan bagian otak yang berkaitan dengan ingatan (Almojali et al., 2017).

c. Disfungsi di Siang Hari

Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi dengan baik akan berdampak pada aktivitas sehari-hari. Kebutuhan tidur yang tidak cukup membuat badan menjadi cepat lelah pada pagi hari, contohnya pada mahasiswa yang terlambat masuk kelas perkuliahan serta mengantuk ketika mengikuti jam perkuliahan yang sedang berlangsung (Berman et al., 2015).

## **2.2.8 Komponen Kualitas Tidur**

Menilai kualitas tidur dapat dinilai dari tujuh komponen, yaitu :

(Daniel J. Buysse et al., 1989; Made et al., 2019)

1) Kualitas tidur subjektif

Kualitas tidur subjektif merupakan penilaian seseorang terhadap kualitas tidurnya sendiri. Tidur yang cukup tidak hanya dinilai dari jumlah jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga dinilai dari kedalaman tidur (kualitas tidur) seseorang.

2) Latensi tidur

Latensi tidur adalah durasi seseorang memulai tidur hingga tertidur. Seseorang memiliki latensi tidur yang baik jika memiliki latensi tidur kurang dari 15 menit.

3) Lama tidur malam

Lama tidur malam sering diistilahkan dengan durasi tidur pada malam hari. Lama tidur malam merupakan durasi waktu yang dibutuhkan seseorang mulai dari tidur hingga bangun pada pagi hari. Nasional Sleep Foundation menyarankan waktu tidur untuk usia dewasa muda yaitu 7-9 jam setiap malam. Waktu tidur yang tidak terpenuhi secara baik akan mengganggu kualitas tidur seseorang.

#### 4) Efisiensi tidur

Efisiensi tidur merupakan hasil persentase dari jumlah total jam tidur yang sebenarnya dengan lama waktu seseorang diatas tempat tidur sebelum seseorang tersebut benar-benar tertidur.

#### 5) Gangguan tidur malam

Gangguan tidur muncul dikarenakan adanya gangguan pola tidur-bangun yang menyebabkan terjadinya penurunan kualitas tidur seseorang.

#### 6) Penggunaan obat tidur

Dengan menggunakan obat tidur yang mengandung sedative dapat menjadi salah satu tanda seberapa berat gangguan tidur yang dialami. Penggunaan obat tidur diberikan kepada orang yang memiliki gangguan tidur berat.

#### 7) Aktivitas siang hari

Terganggunya aktivitas pada siang hari diakibatkan karena adanya perasaan mengantuk yang terjadi akibat kekurangan tidur (Nadya Adeline Hutagalung et al., 2021).

## **2.3 Pembelajaran Daring dan Luring**

### **2.3.1 Pembelajaran Daring**

Pada akhir November (2020) Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menerbitkan surat edar yang berisi himbauan bagi masyarakat Indonesia utamanya pelajar untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (daring). Hal tersebut dilakukan setelah keluarnya berita dari WHO yang menetapkan pandemi COVID-19 pada pertengahan Maret 2020 yang disebabkan karena penyebaran virus terjadi secara cepat (Sohrabi et al., 2020).

Pembelajaran jarak jauh (daring) proses pembelajaran secara khusus yang menggabungkan teknologi elektronika dan internet. Pembelajaran daring dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan jaringan internet untuk menjangkau sasaran kelompok yang lebih besar, oleh karena itu pembelajar daring dapat dilakukan dimana saja. Pelaksanaan pembelajaran daring dilakukan secara bersama, dalam waktu yang sama, dengan menggunakan berbagai aplikasi seperti whatsapp, telegram, zoom meeting, google meet, google classroom, quipper school, ruang guru dan aplikasi lainnya (Dewi and Sadjiarto 2021).

### **2.3.2 Pembelajaran Luring**

Pada pertengahan September Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2021) mengeluarkan surat edaran mengenai penyelenggaraan pembelajaran tatap muka (luring). Dengan keluarnya edaran tersebut menyebabkan perubahan sistem dalam pembelajaran di Indonesia, dimana pada masa awal pandemi COVID-19 pendidikan di Indonesia menggunakan sistem pembelajaran daring yang akan kembali pada sistem pembelajaran luring. Luring diistilahkan dengan akronim dari “luar jaringan” seperti pembelajaran tatap muka dengan pengajar (Nengrum et al., 2021).

### **2.4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Hasil Belajar**

Seperti yang telah diketahui bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar makhluk hidup untuk keberlangsungan hidupnya (Fenny et al., 2016). Tidur merupakan proses fisiologi yang melibatkan hubungan antara mekanisme serebral yang bergantian secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk tidur dan bangun (Ambarwati Rini 2017). Salah satu efek kurang tidur akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk berakibat pada berkurangnya konsentrasi seseorang, hal tersebut akan berdampak pada hasil belajar pada siswa (Gerhardsson et al., 2019).

Hasil studi yang telah dilakukan menyatakan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar khususnya pada mahasiswa

kedokteran. Hasil tersebut menunjukkan 512 mahasiswa yang menyatakan kualitas tidur yang buruk serta memperoleh rata-rata Indeks Prestasi (IP) lebih rendah dibandingkan 285 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik dengan rata-rata nilai baik. Dilihat dari masing-masing komponen PSQI yang dibandingkan dengan rata-rata IPK mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa dengan IPK rendah memiliki kualitas tidur subjektif sangat buruk (28,2%), latensi tidur 16-30 menit (29,05%), durasi tidur <5-7 jam (29,4%), dan tidur efisiensi 75%-84% (27,8%). Sebagian besar mahasiswa tersebut mengalami gangguan tidur sekali atau dua kali dalam seminggu (29,8%), tidak menggunakan obat tidur dalam satu bulan terakhir (87,14%), namun mengalami disfungsi siang hari hampir setiap hari (37,7%). Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk memiliki rata-rata yang jauh lebih rendah dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, dengan mengatakan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan hasil belajar (Maheshwari and Shaukat 2019).