

Available online @www.jurnal.abulyatama.ac/acehmedika
ISSN 2548-9623 (Online)

Universitas Abulyatama Jurnal Aceh Medika



HUBUNGAN INSOMNIA DENGAN PRESTASI BELAJAR MAHASISWA KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS ABULYATAMA

Khatab¹, Surya Nola¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23372, Indonesia.

*Email korespondensi: khatabwikha@mail.com

Diterima 7 Januari 2019; Disetujui 16 April 2019; Dipublikasi 31 April 2019

Abstract: Background Insomnia is a sleep disorder that is characterized by difficulty falling and/or staying asleep that causing poor sleep quality, decrease in work efficiency especially in learning activities. Insomnia most often related with anxiety or anxiety impression or that can cause anxiety. Research methods : The poor sleep quality impact for Health and Academic Achievement. This Research Method used Cross Sectional. Respondents in this research were 50 people Respondents taken with the Random Sampling Method. Data analyzed by using Chi Square. Research results Data obtained from respondents in this research who have suffered Insomnia and bad Learning Achievement as much as 15 respondents (55,67 %) and respondents did not suffered insomnia and good Learning Achievements as much as 21 respondents (72,4 %) with p. value Conclusions From this research there are relations insomnia with Learning Achievements medical student of pmedical Faculty generation 2014.

Keywords : Insomnia, Learning Achievement.

Abstrak: Latar belakang insomnia merupakan kesukaran dalam tidur atau mempertahankan tidur, sehingga mengakibatkan kualitas tidur terganggu, penurunan efisiensi kerja terutama dalam kegiatan belajar. Insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, baik pengalaman yang mencemaskan atau yang dapat menimbulkan kecemasan. Kualitas tidur yang buruk berdampak bagi kesehatan dan prestasi akademik. Metode Penelitian Desain penelitian ini menggunakan metode Cross Sectional. Responden dalam penelitian ini berjumlah 56 orang, Responden diambil dengan metode Random Sampling, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan Chi Square. Hasil Penelitian Dari penelitian data yang diperoleh Responden yang mengalami Insomnia dan memiliki prestasi belajar yang buruk yaitu sebanyak 15 Responden (55,6%) dan Responden yang tidak mengalami Insomnia dan memiliki prestasi belajar yang baik yaitu sebanyak 21 Responden (72,4%) dengan p. Value 0,0341. Kesimpulan Dari penelitian ini terdapat hubungan insomnia dengan prestasi belajar Mahasiswa Kedokteran Program Studi Kedokteran Umum angkatan 2014.

Kata Kunci: Insomnia, Prestasi Belajar

PENDAHULUAN

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Keadaan ini merupakan keluhan tidur yang paling Sering terjadi. Insomnia mungkin sementara atau persisten. Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, baik sebagai sekuel terhadap pengalaman yang mencemaskan atau dalam menghadapi pengalaman yang menimbulkan kecemasan.

Proses tidur sering mengalami gangguan salah satu diantara gangguan tidur adalah insomnia, yaitu suatu keadaan susah Seseorang untuk tidur sehingga mengakibatkan kualitas tidurnya terganggu. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan efisiensi kerja dan juga dalam kegiatan belajar terutama pada mahasiswa.

Kualitas tidur Yang buruk memiliki konsekuensi neurobehavioral dan fisiologzcal Yang berdampak buruk bagi kesehatan Siswa maupun mahasiswa dalam presentasi akademik. Kehilangan waktu tidur juga berdampak pada neurocognitive dan kemampuan psychomotor (menurutnya perhatian, konsenfiasi, daya ingat, kemampuan untuk mengatasi masalah, berpikir kritisi dan menurunnya prestasi akademik). Pada siswa maupun mahasiswa keluhan mengenai kesulitan dalam berkonsentrasi sepanjang hari sangat berdampak pada kemampuan untuk meraih kesuksesan dalam bidang akademik, ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mempunyai efek yang signifikan Pada prestasi akademik.

Dengan adanya peningkatan resiko penurunan prestasi belajar pada orang Yung mengalami insomma. peneliti tertarik untuk meneliti hubungan insomma dengan prestasi belajar pada Mahasiswa Kedokteran Prodi Kedokteran Umum .

METODE PENENLITIAN

Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis dan rancangan Penelitian Yang Hubungan Insomnia Dengan.....
(Khatib & Surya, 2019)

digunakan dalam penelitian ini adalah analitik dcngan pendckatan Cross Sectional. Yang bertujuan untuk mengetahui hubungan insomnia dengan prestasi belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama

Tempat dan Waktu penelitian

Pcnclitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Abulyatama Program Studi Kedokteran Umum. Penelilian ini dilaksanakan sejak langgal 2 November 2015- 16 Mei2016.

Subjek Penelitian

a. Populasi

Populasi dalam penehtian ini adalah mahasiswa angkltan 2014 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama.

b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini mahasiswa angkatan 2014 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Abuyatama, Yang telah memenuhi kriteria Inklusi dan Ekslusi

Kriteria inklusi

1. Mahasiswa Ffktultas Kedokteran Universitas Abulyatama Program Studi Kedokteran Umum Angkatan 2014
2. Bersedia menjadi sampel menelitian .

Kriteria ekslusi

1. Mahasiswa sedang mengambil cuti kuliah
2. Mahasiswa yang tidak bersedia menjadi sampel

Cara pengambilan sampel

Dilakukan dengan metode Random Sampling ,pengambilan sampel di hitung terlebih dahulu jumlah Sampel peneitian kemudian subjek di beri nomor dan di pilih sebagian dan mereka dengan bantuan tabel angka random. Untuk menentukan besar sampel di gunakan rumus slovin.

$$1 + N(d^2)$$

n=Jumlah sampel

N= Populasi

d— Tingkat akurasi (0,1)

$$n = \frac{127}{1+127(0,1)^2}$$

n=55,94 dibulatinjadi 56.

Jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah 56 orang.

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ada 2 yaitu variabel dependen dan independen.

a. Variabel dependen adalah variabel Yang terikat yang dipengaruhi atau Yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel dependen Pada penelitian ini adalah insomnia.

b. Variabel independen adalah variabel bebas Yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen Variabel independen Pada penelitian ini adalah prestasi belajar,

Definisi Operasional

a. Insomnia

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional Saat bangun dan beraktivitas di Siang hari.

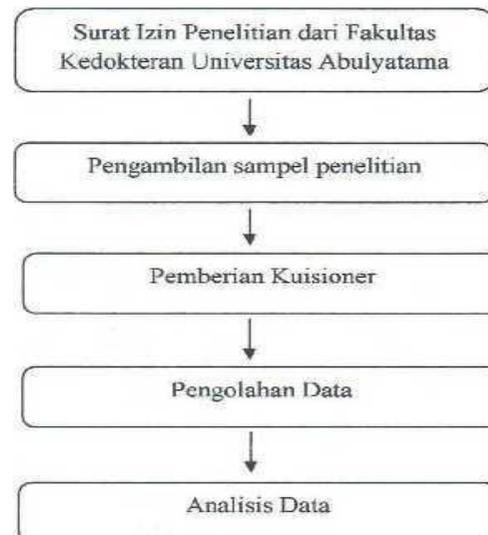
b. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah hasil akhir dari proses belajar Yang dinyatakan dalam indeks prestasi maupun rapor.

Alat atau instrument penelitian

Alat atau instrument Yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner digunakan untuk menilai data subjek Yang terdiri dari tanggal, identitas pribadi, dan nilai indeks prestasi.

Alur Penelitian



Gambar alur penelitian

Hasil Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2016 di Fakultas Kedokteran Abulyatama Program Studi kedokteran Ljmm. dengan jumlah responden sebanyak 56 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner terhadap mahasiswa dan mahasmwi semester 4. Hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Univariat

a. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden di Fakultas Kedokteran Abulyatama Program Studi Kedokteran Umum (n=56)

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-laki	23	41.1
2.	Perempuan	33	58.9
	TOTAL	56	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan yaitu 33 orang 58.9%

b. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Responden di Fakultas Kedokteran Abulyatama Program Studi Kedokteran Umum (n=56)

no	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Baik	33	58.9
2	Buruk	23	41.1
	Total	56	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa prestasi belajar responden sebagian besar berada pada kategori baik yaitu 33 orang (58,9%).

c. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia

Distribusi frekuensi kejadian insomnia didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Responden di Fakultas Kedokteran Abulyatama Program Studi Kedokteran Umum (n=56)

N0	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Insomnia	27	48.2
2	Tidak insomnia	29	51.8
	Total	56	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak insomnia yaitu 29 orang 51.8%

Bivariat

Analisa Bivarian hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar Mahasiswa kedokteran Universitas abulyatama Prodi Kedokteran umum, dilakukan dengan menggunakan uji hipotesis chi Square pada level of significance (α) 0.05. hal yang di dapatkan dari uji statistik mengenai hubungan tersebut adalah sebagai berikut :

Hubungan Antara Insomnia Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama Prodi Kedokteran Umum

a. Hubungan Antara Insomnia Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama Prodi Kedokteran Umum

Tabel 4 Hubungan Antara Insomnia Dengan

Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama Prodi Kedokteran Umum Tahun 2016

(n=56)

No.	Kejadian Insomnia	Prestasi Belajar				Total		p-value
		Baik		Buruk		n	%	
1.	Insomnia	12	21,4	15	26,8	27	48,2	0,034
2.	Tidak	21	37,5	8	14,3	29	51,8	
	Total	33	58,9	23	41,1	56	100	

Sumber: Data primet (Tahun 2016)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 27 responden yang mengalami insomnia, sebagian besar memiliki prestasi belajar dalam kategori buruk yaitu sebanyak 15 responden (26,8). Dari 29 responden yang tidak mengalami insomnia sebagian besar memiliki prestasi belajar dalam kategori baik yaitu sebanyak 21 responden. Hasil uji hipotesis didapatkan p-value 0,034 dimana nilai tersebut < : 0505 sehingga secara statistik dapat disimpulkan bahwa hipotesa alternatif (Ha) diterima yang berarti ada hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama Prodi Kedokteran Umum tahun 2016.

Pembahasan

a. Hubungan Antara Insomnia Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama Prodi Kedokteran Umum

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 27 responden yang mengalami insomnia, sebagian besar memiliki prestasi belajar dalam kategori buruk yaitu sebanyak 15 responden. Dari 29 responden yang tidak mengalami insomnia, sebagian besar memiliki prestasi belajar dalam kategori baik yaitu sebanyak 21 responden. Berdasarkan uji statistik diketahui p value = 0,034 dimana terdapat hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar mahasiswa Kedokteran Universitas Abulyatama Prodi Kedokteran Umum tahun 2016, insomnia adalah kesulitan tidur yang terjadi hampir setiap malam, disertai rasa tidak nyaman setelah episode tidur tersebut. Jadi, Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur kesulitan berulang

untuk tidur atau Mempetahankan tidur walaupun ada kesempatan untuk melakukannya. Insomnia bukan suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala yang memiliki berbagai seperti kelainan emosional, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan. Insomnia dapat mempengaruhi tidak hanya tingkat energi dan suasana hati tetapi juga kesehatan, kinerja dan kualitas hidup,

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya Insomnia diantaranya jenis status ekonomi, depresi, riwayat insomnia dalam keluarga serta penyakit kronis. Sebagian besar jurnal menyatakan bahwa wanita berisiko lebih besar mengalami insomnia. Patofisiologi mengapa Wanita lebih berisiko mengalami insomnia tidak diketahui dengan pasti, namun beberapa penelitian menduga kejadian insomnia pada wanita berhubungan dengan perubahan hormon dimana penurunan kadar hormon Estrogen dan progesterone diduga berhubungan dengan meningkatnya prevalensi insomnia. Salah satu dampak yang sering dialami oleh mahasiswa yang mengalami insomnia adalah penurunan konsentrasi belajar yang berimbas terhadap penurunan prestasi belajar. Konsentrasi belajar adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran terhadap aktivitas belajar.

Konsentrasi belajar dapat diafkiri sehingga suatu perilaku untuk memusatkan perhatian mahasiswa terhadap pelaksanaan pembelajaran dan dapat memahami setiap materi pelajaran yang telah diberikan. Hasil yang didapat oleh responden menunjukkan bahwa insomnia berpengaruh terhadap penurunan prestasi belajar mahasiswa. Peneliti berpendapat bahwa, insomnia dapat mempengaruhi aktifitas responden seperti merasa mengantuk dikelas, kurang memperhatikan pelajaran yang dikalengakan oleh konsentrasi belajar. Insomnia menyebabkan konsentrasi belajar pada mahasiswa terganggu sehingga hal ini membuat belajar menjadi sulit dan tidak efisien, maka tidak akan mampu mengingat apa yang akan dipelajari dan dialami selama sehari-hari dan mempengaruhi penafsiran tentang peristiwa karena keadaan tubuh yang lemah membuat kita tidak bisa menilai situasi secara akurat dan bijaksana. Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Nifida dkk

pada tahun 2016 yang berjudul "hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas" terhadap 78 responden. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan cross sectional study. Hasil analisis statistik dengan menggunakan Uji Chi Square diperoleh nilai 0,004 dengan $\alpha = 0,05$ dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa pendidikan dokter angkatan 2010 FK

PENUTUP

Kesimpulan dan saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 56 mahasiswa program studi pendidikan dokter Universitas Abulyatama Aceh pada tahun 2016 diperoleh hubungan antara insomnia dengan prestasi belajar mahasiswa kedokteran Universitas Abulyatama Prodi kedokteran umum dengan $p < 0,05$

Saran

1. Kepada responden yang mengalami insomnia sebaiknya berkonsultasi kepada psikolog agar terhindar dari efek buruk yang timbul akibat mengalami insomnia, sehingga konsentrasi ketika belajar akan maksimal.

2. Kepada peneliti selanjutnya tidak hanya membagikan kuesioner tetapi juga dapat melakukan wawancara agar terhindar dari kurangnya pengisian kuesioner untuk mendapatkan data yang akurat.

3. Kepada peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang berhubungan terhadap kejadian prestasi belajar mahasiswa FK dengan variabel-variabel yang belum sempat diteliti pada penelitian ini serta dengan ruang lingkup yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kaplam HT. dan Sadock, B.J. 2010. *Synopsis Psikiatri*. Jilid I, edisi MI. Jakarta : Binarupg Aksara.
2. Abdul ghuni, ELM; Alrowas, N.A; Bin

- Saad, N.S; AL-Haqwi.2012. Sleep Disorder among Medical Student Relationship to their Academic Performances. 2012;34,
3. National Sleep Disorders.America : National Sleep Foundation ; 2011 2-5.
 4. SyahM Psikologi Belajar_ Jakarta• PTRqjaGrafindo Persada;2006, 46-6.
 5. Ertmer P. Newby T. The Expert Learner: Strategic, Self Regulated and Reflective. Instructional Science-2006; 24.- 1-24.
 6. Pagel JF- Forister N Kwiatkowski C Adolescent Sleep Disturbance and School Performance: The Confounding Variable of Socioeconomics_ Journal ofClinical Sleep Medicine 2007, 15: 19-23.
 7. Doghramji Karl, M.D et al 2008. Evaluation and Management ofInsomnia in thePsychiatric,the Journal of Lifelong Learning in Psychiatry.
 8. Fall 2009American Academy of Sleep Medicine. ICSD2 — International Classification of Sleep Disorders American Academy of Sleep Medicine Diagnostik and Coding Manual.
 9. Diagnostik and coding Manual. 2^ud . 2. Westchester, Ill: American Academy of Sleep Medicine;2005:1-3
 10. Zeidler, MR. 2011. Insomnia, Editor : Selim R Bcnbadis. (<http://www.emedicina.mcdscape.com/article'1187829.com>) diakses tanggal 6 januari 2016.
 11. Kaplan, 1-1. I Sadock BJ. 2010 Kaplan dan Sadock Sinopsis Psikiatri. Ed 12, Wigtma 1.12, Insomnia.([http://www.mayoclinic.com/health/inSomniÜDS0\(\)187/DSECTION=alternative-medicine](http://www.mayoclinic.com/health/inSomniÜDS0()187/DSECTION=alternative-medicine)) diakses pada tanggal 6 januari 2016.
 12. Sunarto. 2009: Pengefian Prestasi Belajar.
 13. <http://Sunartombs.wordpress.com/2009/D1/05fpengertian-prestasi-belaJar/>. Diakses tanggal 6 januari 2016,
 14. Slameto. 2008. Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhi. Jakarta: Rincka Cipta..
 15. Abu Ahmadi dan Widodo Supriyono. (2008). Psikologi Belajar_ Jakarta:Rineku Cipla,
 16. Sarwono, S.W. (2010). Psikologi Belajar. Jakarta:Rajawali.
 17. A.M. Sardiman. (2011). Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Rajawali.
 18. Susantl, L. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik SarafRS DR. M. Djamil Padang. Jurnal Kesehatan Andalas, 2015