

Hubungan kualitas tidur dan daya ingat pada mahasiswa Universitas Indonesia = The correlation sleep quality and lack of memory among of students University Indonesia

Fadhilah Muhammad Yanuar Abdurrahman, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20474535&lokasi=lokal>

Abstrak

Kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa dapat mempengaruhi kondisi fisik dan aktivitas belajar. Sleep hygiene yang berkaitan dengan kualitas tidur dapat mempengaruhi kualitas konsentrasi maupun daya ingat mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan daya ingat pada mahasiswa Universitas Indonesia.

Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan potong lintang cross sectional terhadap 450 mahasiswa sarjana dan menggunakan metode cluster random sampling. Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen dalam bentuk kuesioner yaitu Sleep Hygiene Index SHI, Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI, dan Everyday Memory Questionnaire EMQ.

Sampel penelitian yang berasal dari tiga rumpun ilmu dengan karakteristik aktivitas dan kualitas tidur yang berbeda. Tiga rumpun di Universitas Indonesia adalah Rumpun Ilmu Kesehatan, Rumpun Ilmu Sains dan Teknologi, dan Rumpun Ilmu Sosial dan Humaniora.

Hasil uji t-Independen memperlihatkan ada hubungan sleep hygiene, dan kualitas tidur dengan daya ingat mahasiswa Universitas Indonesia $p=0,001$, $p=0,008$; $? =0,05$. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan solusi kepada mahasiswa agar dapat meningkatkan kualitas tidurnya sehingga memiliki status kesehatan fisik, kognitif, maupun psikologis yang optimal.

.....Poor sleep quality among student can affect the physical condition and learning activities. Sleep Hygiene is associated with sleep quality that affects the concentration and memory of the students. This study aims to determine the relationship of sleep quality and lack of memory among college student of University Indonesia.

Design of this study is analytical with cross sectional approach which will be conducted toward 450 sample undergraduate student and using cluster random sampling methods. The data collection research using instrument in the form of questionnaire that is Sleep Hygiene Index SHI, The Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI and Everyday Memory Questionnaire EMQ.

The study samples which come from three clusters are expected to show the characteristics of activities and sleep quality. The three clusters in University Indonesia are health science cluster, science and technology cluster, and social science humanities cluster.

The result are using t test Independent and showed relationship between sleep hygiene, sleep quality and lack of memory among of Students University Indonesia $p 0,001$, $p 0,008$ $0,05$. The results of this study is expected to provide solutions to students in order to improve the quality of sleep so as to have the physical, cognitive, and psychological health status optimal.