

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP DEPRIVATION* TERHADAP NILAI
AKADEMIK MAHASISWA KEDOKTERAN: SEBUAH *LITERATURE*
*REVIEW***

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh:

Ignasius Priyo Utomo Janu Pandur

NPM : 15700170

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP DEPRIVATION* TERHADAP NILAI
AKADEMIK MAHASISWA KEDOKTERAN: SEBUAH *LITERATURE
REVIEW***

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

Ignasius Priyo Utomo Janu Pandur

NPM: 15700170

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal: 10 Juni 2022

Pembimbing,



Agusniar Furkani Listyawati, S.Si, M.Si

NIK. 13709-ET

Penguji,



dr. Ernawati, M.Kes

NIK. 02330-ET

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *SLEEP DEPRIVATION* TERHADAP NILAI
AKADEMIK MAHASISWA KEDOKTERAN: SEBUAH *LITERATURE
REVIEW***

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh:

Ignasius Priyo Utomo Janu Pandur

NPM: 15700170

Menyetujui untuk diuji

Pada tanggal: 10 Juni 2022

Pembimbing,



Agusniar Furkani Listyawati, S.Si, M.Si

NIK. 13709-ET

Penguji,



dr. Ernawati, M.Kes

NIK. 02330-ET

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ignasius Priyo Utomo Janu Pandur

NPM : 15700170

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya;

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Hubungan Antara *Sleep Deprivation* Terhadap Nilai Akademik Mahasiswa Kedokteran: Sebuah *Literature Review*”, benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 14 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



(Ignasius Priyo Utomo Janu Pandur)
NPM : 15700170

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ignasius Priyo Utomo Janu Pandur

NPM : 15700170

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya;

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul "Hubungan Antara *Sleep Deprivation* Terhadap Nilai Akademik Mahasiswa Kedokteran: Sebuah *Literature Review*", bersedia untuk diunggah/dipublikasikan dalam e-repository Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dan dimanfaatkan untuk masyarakat lain.

Surat Pernyataan ini dapat digunakan bilamana diperlukan.

Surabaya, 14 Juni 2022

Yang membuat pernyataan,



(Ignasius Priyo Utomo Janu Pandur)

NPM : 15700170

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya semata sehingga penulis mampu menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Sleep deprivation* terhadap Nilai Akademik Mahasiswa Kedokteran: Sebuah *Literature Review*”.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak dapat selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu peneliti sampaikan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Prof. Dr. Suhartati, dr., MS., dekan Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya.
2. Ibu Agusniar Furkani Listyawati, S.Si, M.Si. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dorongan untuk saya sering badung dan hilang motivasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. dr. Ernawati, M.Kes. selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menguji penulis demi perkembangan penulis dan perbaikan skripsi saya ini.
4. Bapak Blasius Janu dan Ibu Angelina Ninuk DH. selaku kedua orang tua saya, adik saya Tami Pandur, dan seluruh keluarga besar yang selalu memberi doa, dukungan dan semangat tiada henti kepada penulis.
5. Kepada semua teman dan sahabat saya yang telah mendukung pengerjaan tugas akhir saya selama ini.
6. Segenap Tim Pelaksana Proposal Tugas Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya yang telah memfasilitasi proses penyelesaian Skripsi.
7. Semua pihak yang tidak mungkin penulis sebut satu persatu yang telah membantu penyelesaian Skripsi.

Penulisan Skripsi ini tentunya tidak luput dari berbagai kesalahan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan tulisan ini.

Surabaya, 22 Mei 2022

Penulis

ABSTRAK

Pandur, Ignasius P.U.J. 2022. *Hubungan Antara Sleep Deprivation terhadap Nilai Akademik Mahasiswa Kedokteran: Sebuah Literature Review*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Pembimbing: Agusniar Furkani Listyawati, S.Si, M.Si

Sleep deprivation sangat umum ditemukan pada kehidupan mahasiswa kedokteran. Alasan utamanya adalah untuk mendapatkan performa atau nilai akademik yang lebih baik. *Sleep deprivation* dapat terjadi akibat faktor internal seperti *sleep hygiene* dan gaya hidup, maupun dari faktor eksternal seperti lingkungan dan stress akademik. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *sleep deprivation* dengan nilai akademik mahasiswa kedokteran. Desain penelitian ini adalah studi *literature review* yang menggunakan metode *systematic review*, untuk merangkum hasil-hasil penelitian sebelumnya. Sumber data berasal dari 10 jurnal nasional dan internasional dengan tahun publikasi antara tahun 2016-2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara *sleep deprivation* dan nilai akademik mahasiswa kedokteran. Mahasiswa yang mengalami *sleep deprivation* atau kualitas tidurnya buruk mendapatkan nilai akademiknya menurun, sedangkan mahasiswa dengan tidur yang cukup atau kualitas tidur yang baik mendapat nilai akademik yang bagus. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *sleep deprivation* memiliki hubungan yang signifikan terhadap nilai akademik mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci: *Sleep deprivation*, kualitas tidur, nilai akademik, mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Pandur, Ignasius P.U.J. 2022. *The Relationship between Sleep Deprivation and Medical Student's Academic Scores: A Literature Review. Final Assignment, Faculty of Medicine, Wijaya Kusuma Surabaya University. Supervisor: Agusniar Furkani Listyawati, S.Si, M.Si*

Sleep deprivation are very common among medical student's life. The main reason is to get better academic performance or scores. Sleep deprivation can be happened from internal factors like sleep hygiene and lifestyle, but also from external factors like environments and academic stress. The main purpose of this research is to find the relationship between sleep deprivation and medical student's academic scores. This research design is a literature review study that uses a systematic review method, to summarize the results of previous studies. Sources of data come from 10 national and international journals with publications years between 2016 - 2022. The result from the research is that there is relationship between sleep deprivation and medical student's scores. Medical student who suffers from sleep deprivation or low-sleep quality also finds that their academic scores decline while students with enough sleep or good sleep quality gets good academic scores. Based on the results it can be concluded that sleep deprivation is significantly related with medical student's scores.

Keywords: *Sleep deprivation, sleep quality, academic scores, medical student*

DAFTAR ISI

JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah.....	2
3. Tujuan Penulisan	2
4. Manfaat Penulisan	2
BAB II	3
TINJAUAN PUSTAKA	3
1. Tidur.....	3
2. <i>Sleep deprivation</i>	4
3. Nilai Akademik.....	5
BAB III.....	9
METODE PENELITIAN	9
1. Metode Penelitian.....	9
2. Kerangka Pendekatan Masalah.....	9
3. Strategi Pencarian Literatur	10
BAB IV	12
HASIL STUDI LITERATUR DAN PEMBAHASAN	12

1. Hasil Studi Literatur.....	12
2. Pembahasan.....	15
BAB V.....	21
PENUTUP.....	21
1. Kesimpulan.....	21
2. Saran.....	22
DAFTAR PUSTAKA.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar III.1 Kerangka Pendekatan Masalah	9
Gambar III.2 Strategi Mencari Literatur	11

DAFTAR TABEL

Tabel II.1 Summary Jurnal Referensi yang Digunakan.....	6
Tabel IV.1 Hasil Studi Literatur.....	12

DAFTAR SINGKATAN

ESS	<i>Epworth Sleepiness Scale</i>
FK	Fakultas Kedokteran
GPA	<i>Grade Point Average</i>
IP	Indeks Prestasi
PSQI	<i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
PSPD	Program Studi Pendidikan Dokter
Unand	Universitas Andalas
Unila	Universitas Lampung
UNUD	Universitas Udayana