

## **HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP PRESTASI BELAJAR MAHASISWA FKIK UMY**

Arum Pelangi<sup>1</sup>, Ardiansyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Departemen Saraf Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

### **INTISARI**

**Latar belakang:** Kualitas tidur yang baik dan masa tidur yang cukup adalah amat penting untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik. Masalah dalam pola tidur dapat memberi kesan kepada mahasiswa sebagai peserta didik.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar pada mahasiswa FKIK UMY.

**Metode:** Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. 70 orang responden dipilih dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pola tidur responden dinilai dengan kuesioner PSQI sedangkan untuk menilai prestasi belajar dengan indeks prestasi kumulatif terakhir.

**Hasil dan Pembahasan:** Terdapat hubungan antara pola tidur dan prestasi belajar pada mahasiswa FKIK UMY.

**Kesimpulan:** Beberapa mahasiswa masih memiliki prestasi belajar yang belum memuaskan dan pola tidur yang belum baik. Semakin tinggi nilai skor PSQI maka semakin rendah nilai IPK mahasiswa.

**Kata Kunci:** pola tidur, indeks prestasi kumulatif, prestasi belajar

**CORRELATION BETWEEN SLEEP PATTERN AND ACADEMIC  
ACHIEVEMENT IN FKIK UMY STUDENTS**

Arum Pelangi<sup>1</sup>, Ardiansyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Student of Medical and Health Science Muhammadiyah University of Yogyakarta*

<sup>2</sup>*Department of Neurology Muhammadiyah University of Yogyakarta*

**ABSTRACT**

**Background:** *The sufficient and good sleep quality is very important to get a good learning performance. Problems in sleep patterns may affect the students as learners .*

**Objective:** *To determine the correlation between sleep and student learning achievement in FKIK UMY students.*

**Methods:** *The study design used is descriptive analytic research with cross sectional design. 70 respondents selected by proportionate stratified random sampling technique. Sleep patterns of respondents rated the PSQI questionnaire while to assess learning achievement used the index of the last cumulative achievement.*

**Results and Discussion:** *there is correlation between sleep and student learning achievement in FKIK UMY students.*

**Conclusion:** *Some students still have not been satisfactory academic achievement and sleep patterns are not good. The higher the PSQI score, the lower cumulative index achievement of the student .*

**Keywords:** *sleep pattern, student achievement, cumulative index achievement*