

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI
KOGNITIF PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALEMBANG**



SKRIPSI
Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S. Ked).

Oleh:
DINI SAFITRI
NIM: 702022045

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2025

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

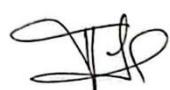
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Dipersiapkan dan disusun oleh
Dini Safitri
NIM: 702022045

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S. Ked)

Pada tanggal 16 Desember 2025

Mengesahkan



Dr. dr. RA. Tanzila, M. Kes.
Pembimbing Pertama



dr. Ni Made Elva Mayasari, Sp. JP.
Pembimbing Kedua

Dekan
Fakultas Kedokteran



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa:

1. Skripsi Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 15 November 2025

Yang membuat pernyataan



(Dini Safitri)

702022045

iii

Universitas Muhammadiyah Palembang

iii

Universitas Muhammadiyah Palembang

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya :

Nama : Dini Safitri
NIM : 702022045
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* di atas kepada FK-UM Palembang. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis, tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai *coresponden author* dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggungjawab Saya pribadi. Demikian pernyataan ini, Saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Palembang
Pada tanggal: 15 November 2025

Yang Menyetujui,



(Dini Safitri)

702022045

ABSTRAK

Nama : Dini Safitri
Program Studi : Kedokteran
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis yang penting untuk menjaga fungsi tubuh dan otak. Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah stres akademik. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan pada fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kemampuan berpikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain *cross sectional* menggunakan data primer dengan jumlah responden sebanyak 42 orang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel penelitian diambil dengan cara total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan *Montreal Cognitive Assessment* versi Indonesia (MoCA-Ina) untuk menilai fungsi kognitif. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 22 orang (52,4%) dan fungsi kognitif normal sebanyak 22 orang (52,4%). Hasil analisis *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* = 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

Kata kunci: Kualitas tidur, fungsi kognitif, PSQI, MoCA-Ina

ABSTRACT

Name : Dini Safitri
Study Program : Medicine
Title : The Relationship Between Sleep Quality and Cognitive Function in Final-Year Medical Students at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University Palembang

Sleep is an important physiological need for maintaining bodily and brain function. Sleep quality can be affected by several factors, one of which is academic stress. Poor sleep quality can cause disturbances in cognitive functions such as memory, concentration, and thinking ability. This study aims to determine the relationship between sleep quality and cognitive function in final-year students at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University Palembang. This is an analytical observational study with a cross-sectional design using primary data from 42 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. The research sample was selected using total sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality and the Indonesian version of the Montreal Cognitive Assessment (MoCA-Ina) to assess cognitive function. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents had poor sleep quality, with 22 people (52.4%) and normal cognitive function in 22 people (52.4%). The Chi-Square analysis yielded a p-value of 0.001, indicating a relationship between sleep quality and cognitive function in final-year students at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University Palembang.

Keywords: Sleep quality, cognitive function, PSQI, MoCA-Ina

KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu;
- 2) Dr. dr. RA. Tanzila, M. Kes., selaku dosen pembimbing 1 dan dr. Ni Made Elva Maya Sari, Sp. JP. selaku dosen pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 3) dr. Wieke Anggaraini, M. Biomed., selaku dosen penguji skripsi saya yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini;
- 4) Seluruh dosen dan staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini;
- 5) Kedua orang tua tercinta, terkasih, dan tersayang, Abah (Ansori) dan Mamak (Rusmiyati). Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang tak ada habisnya, segala doa dan dukungan yang tiada henti serta ketulusan dan pengorbanan yang telah diberikan yang selalu mengiringi langkah saya;
- 6) Saudara-saudara saya (dr. Merri Pebriyanti, Mentari, S. Farm., dan Angga Winata), saudara ipar saya (Rama Adriyan, S. Kel), dan keponakan-keponakan saya (Mehrunisa Almahyra Adriyani & Mazaya Azkayra Adriyani). Terima kasih atas doa, semangat, dan kebersamaan yang diberikan untuk saya;
- 7) Sahabat, teman-teman, dan kerabat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penelitian dan memberikan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berdoa semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membala segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 15 November 2025



Dini Safitri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 7
2.1 Tidur.....	7
2.1.1 Definisi Tidur	7
2.1.2 Tahapan Tidur.....	7
2.1.3 Durasi Tidur Normal	9
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi Tidur	9
2.1.5 Kualitas Tidur.....	12
2.1.6 Alat Ukur Kualitas Tidur.....	12
2.1.7 Dampak Kurang Tidur terhadap Kesehatan	13
2.2 Fungsi Kognitif.....	14
2.2.1 Definisi Fungsi Kognitif	14
2.2.2 Aspek Fungsi Kognitif	14
2.2.3 Faktor yang Memengaruhi Fungsi Kognitif.....	16
2.2.4 Alat Ukur Fungsi Kognitif	18
2.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif.....	19
2.4 Kerangka Teori.....	22
2.5 Hipotesis	23
 BAB III METODE PENELITIAN	 24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	24
3.2.1 Waktu Penelitian	24

3.2.2 Tempat Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi.....	24
3.3.2 Sampel Penelitian.....	24
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Ekslusi.....	25
3.3.4 Cara Pengambilan Sampel	25
3.4 Variabel Penelitian	25
3.4.1 Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	25
3.4.2 Variabel Bebas (<i>Independent</i>)	25
3.5 Definisi Operasional	26
3.6 Cara Pengumpulan Data	26
3.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data	27
3.7.1 Cara Pengolahan Data	27
3.7.2 Analisis Data	27
3.8 Alur Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
4.1 Hasil	29
4.1.1 Analisis Univariat.....	29
4.1.2 Analisis Bivariat.....	31
4.2 Pembahasan	32
4.2.1 Analisis Univariat.....	32
4.2.2 Analisis Bivariat.....	34
4.3 Pandangan Islam	37
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	42
BIODATA.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. 1 Durasi tidur berdasarkan usia	9
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	26
Tabel 3. 2 Kode Hasil Ukur PSQI.....	27
Tabel 3. 3 Kode Hasil Ukur MoCA-Ina	27
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Penelitian	30
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	30
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Fungsi Kognitif.....	31
Tabel 4. 4 Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	22
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	28

DAFTAR SINGKATAN

LAMF : *Low-Amplitude Mixed-Frequency*

NREM: *Non-Rapid Eye Movement*

REM : *Rapid Eye Movement*

RLS : *Restless Legs Syndrome*

SWS : *Slow-Wave Sleep*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur merupakan bagian fundamental dari kehidupan yang berperan penting dalam pemulihan tubuh dan pikiran, serta membantu mengurangi kelelahan fisik dan mental. Proses fisiologis selama tidur mendukung optimalisasi fungsi kognitif (Handoko *et al.*, 2018). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur adalah stres akademik, karena tuntutan akademik yang tinggi bisa menimbulkan berbagai permasalahan dan berdampak pada aspek kehidupan mahasiswa, termasuk kualitas tidur yang buruk (Hakim *et al.*, 2024).

WHO melaporkan bahwa 16,6% populasi dunia memiliki kualitas tidur buruk, dengan prevalensi tertinggi di Bangladesh (40%). Di Indonesia, sekitar 51% masyarakat dilaporkan kurang tidur, dengan 21% diantaranya tidur kurang dari lima jam per hari (Anggraini *et al.*, 2025). Kondisi ini umumnya dialami oleh individu yang menghadapi tekanan tinggi, seperti mahasiswa dan pekerja, yang dihadapkan pada beban akademik atau pekerjaan, dan gaya hidup yang tidak teratur. Secara biologis, rasa kantuk umumnya mulai muncul antara pukul 21.00 hingga 22.00. Namun, pada kelompok usia dewasa muda, waktu tersebut justru sering dimanfaatkan untuk menyelesaikan tugas akademik, pekerjaan, atau aktivitas produktif lainnya yang menuntut konsentrasi tinggi sehingga menyebabkan terganggunya durasi dan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif (Eda *et al.*, 2024).

Kognitif adalah fungsi luhur otak manusia yang mencakup konsentrasi, atensi, bahasa, memori, visuospasial, abstraksi, kalkulasi, orientasi, dan fungsi eksekutif. Kemampuan kognitif individu merupakan komponen psikologis yang penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran (Izza *et al.*, 2024). Salah satu tahapan penting dalam proses pembelajaran mahasiswa adalah penyusunan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana. Tidak jarang mahasiswa terpaksa begadang untuk menyelesaikan tugas akademik tersebut (Gunawan *et al.*, 2019). Aktivitas begadang dapat menurunkan kualitas tidur

dan berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, seperti daya ingat, konsentrasi serta kemampuan pemecahan masalah. Jika fungsi kognitif terganggu, mahasiswa berpotensi mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, menyelesaikan tugas akademik, dan meraih prestasi akademik secara optimal (Siregar, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Izza *et al* (2024) di Universitas Islam Bandung, menunjukkan bahwa sebanyak 54,3% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk, dengan 25,71% diantaranya memiliki fungsi kognitif yang terganggu. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value*=0,000, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Melly *et al* (2021) di Universitas Sumatera Utara, menunjukkan bahwa 69% mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk dan 42% memiliki gangguan kognitif ringan. Namun, hasil uji statistik menunjukkan *p-value*=0,993, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif. Selain itu, terdapat beberapa penelitian yang menggunakan kuesioner MMSE untuk mengukur fungsi kognitif. Namun, pada penelitian ini menggunakan kuesioner MoCA-Ina karena tingkat sensitivitasnya yang tinggi dan spesifisitasnya yang rendah (Handayani, 2019).

Mahasiswa kedokteran, khususnya pada tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi, termasuk penyusunan skripsi dan tanggung jawab akademik lainnya. Sebagian dari mereka juga ada yang mengikuti kegiatan tambahan seperti bekerja di luar kampus (*part time*). Kondisi ini dapat menyebabkan stres berlebih yang berdampak pada gangguan pola tidur, sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk (Gunawan *et al.*, 2019).

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang memiliki lingkungan akademik yang kompetitif karena memiliki banyak kegiatan klinik dan kurikulum, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

gambaran ilmiah tentang pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik untuk mempertahankan fungsi kognitif yang optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
2. Menilai fungsi kognitif pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
3. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi institusi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang kedokteran terkait pengaruh kualitas tidur terhadap fungsi kognitif.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk melakukan penelitian yang lebih baik lagi kedepannya, yang berkaitan dengan gaya hidup dan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa, diharapkan penelitian ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya kualitas tidur terhadap kemampuan berpikir, konsentrasi dan performa akademik, serta mendorong perilaku hidup sehat melalui kemampuan mengatur waktu tidur secara optimal.
2. Bagi institusi, diharapkan penelitian ini memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang kebijakan promosi kesehatan, seperti penyuluhan tentang manajemen waktu dan kebiasaan tidur sehat.
3. Bagi masyarakat, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua dan lingkungan sosial mahasiswa, mengenai pentingnya kualitas tidur dalam menunjang fungsi kognitif.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Metode	Hasil	Perbedaan
Izza <i>et al.</i> , 2024	Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Mahasiswa Fakultas Kedokteran	Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan analisis statistik berupa uji <i>Chi-square</i> . Subjek penelitian adalah mahasiswa. Instrumen yang digunakan yaitu PSQI dan MoCA-Ina.	Hasil penelitian ini didapatkan $p-value= 0,000$, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki hubungan terhadap fungsi kognitif mahasiswa. Subjek Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahap akademik tahun ajaran 2022/2023.	Perbedaan terdapat pada lokasi dan waktu penelitian.
Simanjuntak & Satyavati, 2023	Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Sosial	Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan analisis statistik berupa uji <i>Chi-square</i> . Subjek penelitian adalah di panti sosial lansia. Instrumen yang digunakan yaitu PSQI dan MMSE.	Hasil penelitian ini didapatkan nilai $p-value=0,013$, yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia. Dengan fungsi kognitif pada lansia di panti sosial lansia. Instrumen yang digunakan yaitu PSQI dan MMSE.	Perbedaan terdapat pada lokasi, waktu, subjek penelitian dan instrumen penilaian.

Eda et al., 2024	Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Mahasiswa Universitas Sahid Surakarta	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> berupa uji korelasi penelitian adalah Instrumen yang digunakan yaitu PSQI dan MMSE.	Hasil penelitian ini didapatkan nilai singnifikan atau sig.(2-tailed) adalah 0,003, yang menunjukkan ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif mahasiswa. Universitas Sahid Surakarta.	Perbedaan nilai terdapat pada lokasi, waktu, metode, analisis statistik dan instrumen penilaian fungsi kognitif mahasiswa.
------------------	---	---	---	--

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., & Apriatmoko, R. (2020). Hubungan insomnia terhadap kejadian migrain pada remaja. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 76–81.
- Amanda, N. A., & Zulianto, S. (2024). *Hubungan pola tidur optimal dengan fungsi kognitif otak terhadap prestasi akademik mahasiswa*. Universitas Sebelas Maret.
- Ambohamsah, I. B., Darmiati, & Lady Sia, N. (2020). Gambaran fungsi kognitif pada lanjut usia didesa Buku Kecamatan Mapilli Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3), 237–240.
- Anggraini, N. V., Ritanti, R., & Rifai, A. R. (2025). Hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa SMA X di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 10(1), 90–95.
- Anissa, M., Akbar, R. R., & Malik, R. (2025). Peran brain-derived neurotrophic factor pada fungsi kognitif orang dengan skizofrenia. *HEME: Health and Medical Journal*, 7(2), 100–106.
- Bahtiar, Ramadania, R., Nopriyanto, D., & Nur, S. R. F. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat insomnia pada lansia : studi cross-sectional. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 5(1), 15–24.
- Chattu, V. K., Manzar, M. D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D. W., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). The global problem of insufficient sleep and its serious public health implications. *Healthcare*, 7(1).
- Colleges, A. of A. M. (AAMC). (2024). *2024 FACTS: Applicants and Matriculants Data*.
- Dorland. (2020). *Kamus saku kedokteran dorland* (30th ed.). Elsevier.
- Eda, S., Sutrisno, Suwarni, A., & Herawati, V. D. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa Universitas Sahid Surakarta. *JIKI: Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 17(1), 35–40.
- Elvira, S. D., & Hadisukanto, G. (2017). *Buku ajar psikiatri* (3rd ed.). Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Fachlefi, S., & Rambe, A. S. (2021). Hubungan kualitas tidur dan fungsi kognitif siswa MAN Binjai. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 3(1), 8–16.
- Garbarino, S., Lanteri, P., Bragazzi, N. L., Magnavita, N., & Scoditti, E. (2021). Role of sleep deprivation in immune-related disease risk and outcomes. *Communications Biology*, 4(1), 1–17.
- Ginting, S. S. B., Astiarani, Y., Santi, B. T., & Vetinly, V. (2022). Tingkat pengetahuan efek konsumsi kafein dan asupan kafein pada mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 264–271.
- Gunawan, D. H., Permana, T. B., Naldi, Y., & Primanagara, R. (2019). Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur terhadap tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Unswagati Tahun Akademik 2015/2016. *Tunas Medika Jurnal*, 5(1), 1–9.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67.
- Handayani, F. (2019). Hubungan durasi tidur dengan fungsi kognitif geriatri. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 5(3), 75–80.

- Handojo, M., Pertiwi, J. M., & Ngantung, D. (2018). Hubungan gangguan kualitas tidur menggunakan PSQI dengan fungsi kognitif pada PPDS pasca jaga malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101.
- Hirshkowitz, M., et al. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the Sleep Foundation*, 1(1), 40–43.
- Izza, W. N., Susanti, Y., & Purnomo. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 4(1), 735–741.
- Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S. A., Ulfarianti, & Amna, Z. (2024). Perbedaan kualitas tidur mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 86–99.
- Juniarta, P. M., & Aryana, I. G. P. S. (2018). Hubungan antara depresi, gangguan fungsi kognitif, dan kualitas hidup penduduk usia lanjut di Desa Pedawa, Kabupaten Singaraja, Bali. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 2(1), 19–22.
- Kamfar, W. W., et al. (2024). Comprehensive review of melatonin as a promising nutritional and nutraceutical supplement. *Heliyon*, 10(2), 1–11.
- Khan, M. A., & Al-Jahdali, H. (2023). The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. *Neurosciences*, 28(2), 91–99.
- Latifah, N., & Supena, A. (2021). Analisis attention siswa Sekolah Dasar dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Basicedu*, 5(3), 1175–1182.
- Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2023). Literature review: faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177.
- Luthfiana, A., & Harliansyah, H. (2019). Pemeriksaan indeks memori, MMSE (Mini Mental State Examination) dan MoCA-Ina (Montreal Cognitive Assessment Versi Indonesia) pada karyawan Universitas Yarsi. *Jurnal Kedokteran YARSI*, 27(2), 062–068.
- Melly, Lubis, L. D., Daulay, M., Adella, C. A., & Megawati, E. R. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(2), 27–35.
- Murti, H. A. S. (2018). Fungsi eksekutif dan bahasa: tinjauan meta-analisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 137–150.
- Nurizzan, M. G., Hastami, Y., Muhamaroh, S., & Wiyono, N. (2021). Hubungan kemampuan visuospasial dengan kemampuan anatomi. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3), 246–249.
- Oktovina, M. N., Annisa, F., & Ismaya, N. A. (2023). Penggunaan antihistamin dan obat lainnya pada pasien dewasa di apotek sinar mutiara apotik Gunung Sindur, Bogor. *Edu Masda Jurnal*, 07(01), 56–62.
- Pandean, G. V., & Surachmanto, E. E. (2016). Hubungan hipertensi dengan fungsi kognitif di Poliklinik SMF Ilmu Penyakit Dalam RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal E-CliniC (ECl)*, 4(1).
- Paramadiva, I. G. Y., Suadnyana, I. A. A., & Mayun, I. G. N. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada kelompok lansia Dharma Sentana di desa Batubulan Kangin Kecamatan Sukawati Gianyar. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 30–36.

- Patel, A. K., Reddy, V., Shumway, K. R., & Araujo, J. F. (2024). *Physiology, sleep stages*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>
- Pramadita, A. P., Wati, A. P., & Muhartomo, H. (2019). Hubungan fungsi kognitif dengan gangguan keseimbangan postural pada lansia. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(2), 626–641.
- Putri, L. E. W., Amalia, E., & Anggoro, J. (2023). Hubungan antara tingkat stres, kualitas tidur dan tekanan darah pada mahasiswa pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 12(4), 351–357.
- Riasari, N. S., Djannah, D., Wirastuti, K., & Silviana, M. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan fungsi kognitif pada pasien prolaris Klinik Pratama Arjuna Semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 3049–3056.
- Rizal, N. S., & Afriandi, D. (2022). Hubungan konsumsi kopi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 21(2), 233–239.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sherwood, L. (2018). *Fisiologi manusia dari sel ke sistem* (9th ed.). EGC.
- Shohwati, A., Genisa, M., & Heriyanto, T. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa Kedokteran umum Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan tinjauannya menurut pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 3(2), 179–187.
- Simanjuntak, D. R., & Satyavati, I. G. A. D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Panti Sosial. *Jurnal Pro-Life*, 10(2), 864–874.
- Sinabutar, N. A., Suri, I. O., & Arianda, E. K. (2022). Hubungan diabetes melitus tipe 2 dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia di Puskesmas Rawa Buntu Tangerang Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 5(2), 87–98.
- Siregar, N. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada mahasiswa. *Course Work: Tugas Mahasiswa Psikologi*, 1(2), 1–8.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. gede S. W. (2019). Reabilitas kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Supit, I. C., Langi, F. L. F. G., & Wariki, W. M. V. (2018). Hubungan antara merokok dengan kualitas tidur pada pelajar. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 1–7.
- University of Pittsburgh. (2024). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. <https://www.sleep.pitt.edu/psqi>
- Wonggo, T., Kambe, B. I., & Lalenoh, D. C. (2025). Fungsi kognitif skala MOCA-INA pada peserta PPDS anestesiologi dan terapi intensif: perbandingan sebelum dan setelah jaga di Rumah Sakit. *Medical Scope Journal*, 7(1), 183–188.
- Yunus, R. M. (2020). Model 's of memory. *Jurnal Al-Fikrah*, 9(2), 193–201.
- Zheng, D., et al. (2020). Alcohol consumption and sleep quality: a community-based study. *Public Health Nutrition*, 24(15), 4851–4858.