

## ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan bentuk kepuasan seseorang terhadap tidurnya tanpa adanya perasaan lelah, mudah gelisah, apatis, kelainan pada mata, penurunan konsentrasi, sakit kepala dan rasa kantuk saat terbangun. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak bagi kesehatan, di antaranya adalah stres, kehilangan ingatan dan konsentrasi, mengantuk di siang hari dan menghambat hormon pertumbuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu dan tiga di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019. Metode penelitian adalah analitik kategorik dengan rancangan potong lintang. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat satu dan tiga di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2018/2019. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner *psqi*. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan *chi square*. Hasil penelitian ini menunjukkan 88,8% mahasiswa tingkat satu memiliki kualitas tidur yang buruk dan 82,8% mahasiswa tingkat tiga juga memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan bermakna antara kualitas tidur pada mahasiswa tingkat satu dan tiga ( $p=0,132$ ). Berbagai faktor dapat mempengaruhi dari kualitas tidur yang tidak diteliti pada studi ini. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah stress, kelelahan, lingkungan, diet, latihan fisik, penyakit, gaya hidup, dan usia.

**Kata kunci:** kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, unisba

## ABSTRACT

*Sleep quality is a form of one's satisfaction with sleep without feeling tired, easily agitated, apathetic, abnormalities in the eye, decreased concentration, headaches and drowsiness when awakened. Poor sleep quality will affect health, including stress, memory loss and concentration, sleepiness during the day and inhibit growth hormone. The purpose of this study was to determine differences in sleep quality among first and third year students at the Faculty of Medicine, Bandung Islamic University in the 2018/2019 school year. The research method is categorical analytic with cross sectional design. The subjects of this study were all first and third year students at the Faculty of Medicine, Bandung Islamic University in the 2018/2019 school year. The statistical test in this study uses chi square. The results of this study showed 88.8% of first-level students had poor sleep quality and 82.8% of third-level students also had poor sleep quality. Statistical test results showed that there was no significant difference between sleep quality in students level one and three ( $p = 0.132$ ). Various factors can influence the quality of sleep that is not examined in this study. These factors include stress, fatigue, the environment, diet, physical exercise, illness, lifestyle, and age.*

**Keywords:** *sleep quality, medical students, unisba*