

KORELASI KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT IMPULSIVITAS PADA MAHASISWA KEDOKTERAN FK-KMK UGM

INTISARI

Latar Belakang: Mahasiswa kedokteran sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi, yang dapat menurunkan kualitas tidur. Tidur yang tidak optimal berhubungan dengan gangguan fungsi kognitif, termasuk peningkatan impulsivitas. Kurang tidur memengaruhi korteks prefrontal, sehingga melemahkan kontrol diri dan pengambilan keputusan dan kontrol diri. Hal ini berdampak pada performa akademik, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Studi mengonfirmasi bahwa individu dengan kualitas tidur buruk cenderung lebih impulsif dibandingkan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik. Oleh karena itu, memahami korelasi antara kualitas tidur dan tingkat impulsivitas menjadi penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa kedokteran.

Tujuan Penelitian: Untuk menganalisis korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat impulsivitas pada mahasiswa kedokteran FK-KMK UGM.

Metode Penelitian: Penelitian ini dilakukan dengan uji analitik observasional dengan rancangan potong lintang. Subjek penelitian adalah mahasiswa kedokteran kelas reguler FK-KMK UGM yang dipilih melalui *cluster random sampling*. Kualitas tidur dinilai dengan instrumen PSQI versi Bahasa Indonesia, sedangkan tingkat impulsivitas dinilai menggunakan instrumen BIS-11 versi Bahasa Indonesia. Analisis menggunakan Korelasi *Spearman* dan regresi linier, dengan $p < 0,05$. Analisis data dilakukan menggunakan program Microsoft Excel dan SPSS versi 25.

Hasil: Kualitas tidur berkorelasi positif dengan tingkat impulsivitas dengan koefisien $r = 0,504$ ($p = 0,001$). Seluruh domain kualitas tidur, kecuali durasi dan efisiensi tidur, menunjukkan korelasi positif dengan domain impulsivitas. Kualitas tidur subjektif dan gangguan tidur berkorelasi dengan ketiga domain impulsivitas. Aktivitas fisik ≥ 3 kali per minggu berkorelasi dengan penurunan skor impulsivitas ($p = 0,001$).

Kesimpulan: Terdapat korelasi positif antara kualitas tidur dengan tingkat impulsivitas pada mahasiswa FK-KMK UGM.

Kata Kunci: kualitas tidur, impulsivitas, mahasiswa kedokteran

CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND IMPULSIVITY LEVELS AMONG MEDICAL STUDENTS OF FK-KMK UGM

ABSTRACT

Background: Medical students often face high academic burden, which can reduce sleep quality. Poor sleep is linked to cognitive impairments, including increased impulsivity, due to its effect on the prefrontal cortex, which regulates self-control and decision-making. It may also impact academic performance, mental health, and social interactions. Previous studies have shown that individuals with poor sleep tend to be more impulsive than those with good sleep.

Objective: To analyze the correlation between sleep quality and impulsivity levels among medical students at FK-KMK UGM.

Methods: This cross-sectional analytical study involved regular undergraduate medical students at FK-KMK UGM selected through clustered random sampling. Sleep quality was assessed using the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and impulsivity was measured using the Indonesian version of the Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11). Data were analyzed using Spearman's correlation and linear regression, with $p < 0.05$ considered statistically significant.

Results: Sleep quality was positively correlated with impulsivity levels ($r = 0,504$, $p = 0,001$). All sleep quality domains, except sleep duration and sleep efficiency, showed positive correlations with impulsivity domains. Subjective sleep quality and sleep disturbances were correlated with all three domains of impulsivity. Physical activity ≥ 3 times per week was associated with lower impulsivity scores ($p = 0,001$).

Conclusion: There is a significant positive correlation between sleep quality and impulsivity levels among medical students at FK-KMK UGM.

Keywords: sleep quality, impulsivity, medical students