

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP HASIL OSCE MAHASISWA KEDOKTERAN UNIVERSITAS JAMBI TAHUN ANGKATAN 2021

Tegar Budiansyah^{1*}, Diva Mariska Tarastin², Huntari Harahap^{3*}, Susiati², Rina Nofri Enis⁴

^{1*}Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi,
Kota Jambi, Indonesia

²Departemen Psikiatri, RSJD H. M. Syukur Jambi, Kota Jambi, Indonesia

³Departemen Biokimia dan Biomedik, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Jambi, Kota Jambi, Indonesia

⁴Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi,
Kota Jambi, Indonesia

E-mail: tegarbudiansyah483@gmail.com

Abstract

Background: Sleep plays a fundamental role in both physiological restoration and cognitive function. Among medical students, high academic demands often compromise sleep quality, which may negatively affect clinical performance. Despite its importance, the association between sleep quality and Objective Structured Clinical Examination (OSCE) outcomes remains underexplored. Objective: This study aimed to investigate the relationship between sleep quality and OSCE outcomes among 2021 cohort medical students at the University of Jambi. Methods: A cross-sectional analytical design was employed, involving 118 medical students. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), while OSCE outcomes were classified as pass or fail. The association between sleep quality and examination results was analyzed using the Chi-Square test. Results: Most participants reported good sleep quality and achieved a passing OSCE result. Statistical analysis demonstrated a significant association between sleep quality and OSCE outcomes ($p = 0.004$). Conclusion: The findings suggest a significant correlation between sleep quality and clinical examination performance. Promoting healthy sleep habits may contribute to improved clinical competence in medical education.

Keywords: Sleep Quality, OSCE Results, Medical Students.

Abstrak

Latar Belakang: Tidur merupakan kondisi penting untuk pemulihan fisik dan psikologis serta memengaruhi kinerja

Article history

Received : Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [creative commons
attribution-noncommercial 4.0
international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

kognitif. Kurang tidur dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, serta memengaruhi konsentrasi dan kemampuan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur mahasiswa kedokteran Universitas Jambi dan hasil OSCE. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur mahasiswa kedokteran dan hasil *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). Data dikumpulkan secara bersamaan untuk menganalisis pengaruh kualitas tidur terhadap kinerja akademik mahasiswa dalam ujian klinis. Penilaian kualitas tidur diukur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan uji hipotesis yang digunakan yaitu uji *Chi-Square*. Hasil: Dari 118 subjek penelitian di dapatkan mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan, memiliki kualitas tidur baik, dan hasil OSCE lulus. Hasil uji *Chi-Square* yang digunakan untuk menilai hubungan kualitas tidur terhadap hasil OSCE diperoleh *P-value* sebesar 0,004. Kesimpulan: Terdapat hubungan kualitas tidur terhadap hasil OSCE mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Hasil OSCE, Mahasiswa Kedokteran.

PENDAHULUAN

Tidur adalah proses biologis mendasar yang memainkan peran penting dalam pemulihan fisik, regulasi emosional, konsolidasi memori, dan kinerja kognitif secara keseluruhan. Hal ini ditandai dengan keadaan kesadaran yang berubah dan responsivitas yang berkurang terhadap rangsangan eksternal, disertai dengan pola perilaku dan fisiologis yang khas seperti relaksasi otot dan tahap tidur siklus. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan dan fungsi yang optimal di seluruh domain fisik, mental, dan emosional (Gg Walker, 2017).

Kurang tidur telah dikaitkan dengan berbagai hasil kesehatan yang merugikan, termasuk kelelahan, gangguan fungsi kekebalan tubuh, peningkatan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan kanker. Ini juga berkontribusi pada gangguan kesehatan mental seperti kesulitan berkonsentrasi, lekas marah, depresi, kecemasan, dan dalam kasus yang parah, halusinasi. Terlepas dari pentingnya tidur yang mapan, gangguan tidur tetap lazim di berbagai populasi, termasuk mahasiswa (Colten & Altevogt, 2006).

Di Indonesia, Biro Sensus Amerika Serikat (2014) melaporkan bahwa sekitar 11,7% penduduk mengalami gangguan tidur. Di antara mahasiswa, terutama mereka yang berada di program kedokteran, prevalensinya jauh lebih tinggi karena tuntutan akademik dan klinis yang intensif. Sebuah survei tahun 2015 melaporkan bahwa 45,7% mahasiswa kedokteran Indonesia

mengalami gangguan tidur, dan 56,2% menderita insomnia. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada efisiensi pembelajaran, retensi memori, dan kinerja akademik (Brick et al., 2010).

Objective Structured Clinical Examination (OSCE) adalah alat penilaian yang banyak digunakan untuk mengevaluasi kompetensi klinis dalam pendidikan kedokteran, termasuk pengambilan riwayat, pemeriksaan fisik, keterampilan prosedural, komunikasi, penalaran diagnostik, dan manajemen pasien (McCoy & Merrick, 2001). Mengingat sifatnya yang terstruktur dan berisiko tinggi, OSCE sering menjadi sumber kecemasan dan stres psikologis di kalangan mahasiswa kedokteran. Kualitas tidur sebelum pemeriksaan tersebut dapat berdampak langsung pada fungsi kognitif dan kinerja secara keseluruhan (Estevan et al., 2021)

Karen (2022) melaporkan bahwa hampir 40% siswa telah mengurangi durasi tidur pada malam sebelum OSCE, yang berpotensi membahayakan fungsi kognitif seperti penalaran tingkat tinggi dan keterampilan verbal. Siswa yang tampil sangat baik secara signifikan lebih mungkin tidur lebih dari enam jam sebelum ujian (Fallon et al., 2022).

Mengingat tingginya stres akademik dan kurangnya penelitian yang ada tentang topik ini di tingkat lokal, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara kualitas tidur dan hasil OSCE mahasiswa kedokteran tahun angkatan 2021 di Universitas Jambi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitis dengan pendekatan cross-sectional, di mana variabel independen (kualitas tidur) dan variabel dependen (hasil OSCE) diukur secara bersamaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara kualitas tidur dan kinerja OSCE mahasiswa kedokteran.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi pada Juli hingga September 2024. Populasi tersebut mencakup semua 130 siswa dari tahun angkatan 2021 yang terdaftar dalam kelas Skills Lab. Sebanyak 118 siswa dipilih melalui total sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi terdiri dari menjadi siswa aktif dari tahun angkatan 2021, saat ini terdaftar di Skills Lab 6, dan bersedia berpartisipasi dengan menandatangani persetujuan yang diinformasikan. Siswa yang tidak mengisi kuesioner dikecualikan.

Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen: formulir persetujuan yang diinformasikan, formulir data demografis, dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI digunakan untuk menilai kualitas tidur siswa selama 30 hari terakhir. Skor 0-5 dikategorikan sebagai kualitas tidur yang baik, dan skor di atas 5 sebagai kualitas tidur yang buruk. Hasil OSCE diklasifikasikan sebagai "lulus" atau "gagal" berdasarkan catatan ujian institusional.

Data dianalisis menggunakan tes Chi-Square untuk menentukan hubungan antara kualitas tidur dan hasil OSCE. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas adalah perempuan (74,6%), sedangkan responden laki-laki menyumbang 25,4%. Dalam hal kualitas tidur, sebagian besar responden (66,9%) melaporkan kualitas tidur yang baik berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), sedangkan 33,1% memiliki kualitas tidur yang buruk. Mengenai prestasi

akademik, 96,6% mahasiswa lulus Objective Structured Clinical Examination (OSCE), dengan hanya 3,4% yang tidak lulus. Temuan ini menunjukkan bahwa sampelnya didominasi perempuan, umumnya melaporkan kualitas tidur yang baik, dan sebagian besar berhasil di OSCE.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	30	25.4%
Perempuan	88	74.6%
Kualitas Tidur		
Baik	79	66.9%
Miskin	39	33.1%
Hasil OSCE		
Lulus	114	96.6%
Gagal	4	3.4%
Jumlah	118	100%

Distribusi hasil OSCE berdasarkan kualitas tidur menunjukkan bahwa semua siswa dengan kualitas tidur yang baik lulus OSCE (100%), sedangkan 10,3% siswa dengan kualitas tidur yang buruk tidak lulus. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square mengungkapkan hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan hasil OSCE, dengan nilai p 0,004 ($p < 0,05$). Prevalensi kegagalan OSCE adalah 1,114 kali lebih tinggi di antara siswa dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik (95% CI: 1,0-1,2).

Tabel 2. Hubungan antara kualitas tidur dan hasil OSCE

Kualitas Tidur	Hasil OSCE		Jumlah (n)	nilai-p	Humas	95% CI
	Lulus (n)	Gagal (n)				
Baik	79	0	79	0,004	1,114	1.0 - 1.2
Miskin	35	4	39			
Jumlah	114	4	118			

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam distribusi kualitas tidur antara mahasiswa kedokteran laki-laki dan perempuan. Proporsi siswa perempuan yang melaporkan kualitas tidur yang baik lebih tinggi dibandingkan dengan rekan-rekan laki-laki mereka, menunjukkan bahwa, secara umum, siswa perempuan cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Pires et al. yang dilakukan di antara mahasiswa di Brasil, yang menemukan bahwa siswa perempuan melaporkan kualitas tidur yang jauh lebih baik daripada siswa laki-laki (Pires et al., 2022). Hasil serupa juga dilaporkan oleh Alhassan et al. di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih cenderung mempertahankan kebiasaan tidur teratur dan kualitas tidur yang lebih tinggi (Alhassan et al., 2023).

Namun, temuan ini kontras dengan temuan Cheng et al. di Taiwan, yang menemukan bahwa siswa laki-laki memiliki kualitas tidur yang lebih baik daripada siswa perempuan (Cheng et al., 2021). Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh konteks budaya, metodologi penelitian, dan faktor sosial ekonomi. Peran gender, rutinitas tidur, dan tekanan akademik atau sosial dapat memainkan peran penting dalam menentukan kualitas tidur lintas jenis kelamin (Häfner & Elsenbruch, 2021). Secara biologis, wanita mungkin cenderung tidur lebih baik karena pengaruh hormonal seperti estrogen dan progesteron, yang memiliki efek menenangkan pada sistem saraf (Peltzer & Pengpid 2020). Selain itu, wanita lebih cenderung mengikuti rutinitas tidur terstruktur dan secara aktif mencari solusi untuk gangguan tidur melalui teknik relaksasi atau intervensi perilaku. Sebaliknya, pria cenderung mengalami lebih banyak gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang terfragmentasi dan cenderung tidak mengatasi masalah ini, yang dapat memperburuk gangguan tidur dari waktu ke waktu (Chung & Lee, 2020),

Tidur adalah kebutuhan mendasar manusia yang memainkan peran penting dalam pemulihan fisik, regulasi emosional, dan kinerja kognitif (Guyton & Hall, 2020). Kurang tidur telah terbukti berdampak negatif pada perhatian, memori, pengambilan keputusan, dan kinerja akademik secara keseluruhan (Walker & Stickgold, 2010). Dalam konteks pendidikan kedokteran, kualitas tidur menjadi sangat penting karena siswa dituntut untuk mempertahankan kesiapan fisik dan mental yang optimal untuk menghadapi penilaian yang menuntut seperti Pemeriksaan Klinis Terstruktur Objektif (OSCE) (Lo JC et al., 2016). OSCE adalah metode evaluasi berbasis kinerja yang menilai keterampilan klinis secara terstruktur dan objektif, menuntut tingkat konsentrasi, kesiapsiagaan, dan stabilitas emosional yang tinggi (Alotaibi et al., 2020). Akibatnya, gangguan tidur dapat secara langsung mempengaruhi kinerja siswa dalam penilaian tersebut (Durmer & Dinges, 2005).

Penelitian ini menemukan bahwa dari 118 responden, 79 siswa dengan kualitas tidur yang baik semuanya lulus OSCE, sedangkan di antara 39 siswa dengan kualitas tidur yang buruk, 4 gagal dalam ujian. Analisis statistik mengungkapkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan hasil OSCE, dengan nilai p 0,004. Rasio Prevalensi (PR) adalah 1,114, dengan interval kepercayaan (CI) 95% 1,0-1,2, menunjukkan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki prevalensi gagal OSCE 1,114 kali lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik. Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko kinerja OSCE yang buruk.

Mekanisme yang mendasarinya mungkin melibatkan gangguan dalam proses konsolidasi memori selama tidur, peningkatan tingkat stres dan kecemasan, dan gangguan fungsi kognitif yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas klinis yang kompleks (Fallon et al., 2022). Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat kemampuan siswa untuk mengingat prosedur medis dan pengetahuan penyakit dan dapat menyebabkan kelelahan dan berkurangnya fokus selama ujian (Tempesta et al., 2015). Temuan ini menyoroti peran penting dari tidur yang cukup dan berkualitas tinggi dalam keberhasilan akademik, terutama dalam penilaian keterampilan klinis seperti OSCE (McEwen, 1999).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Falloon et al (2022), Yang G et al (2014), dan Durmer et al (2005), yang melaporkan bahwa siswa dengan kualitas tidur yang lebih baik cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi. Dasar ilmiah untuk hubungan ini terletak pada peran tidur dalam plastisitas sinaptik, yang mendukung konsolidasi memori dan pemrosesan informasi yang efisien. Sebaliknya, Kaur et al. tidak menemukan hubungan yang signifikan

antara kualitas tidur dan kinerja akademik. Terlepas dari temuan yang beragam ini, penelitian ini menekankan perlunya intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan kualitas tidur siswa, seperti pendidikan kebersihan tidur, pelatihan relaksasi, dan penciptaan lingkungan belajar yang kondusif.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan kinerja OSCE di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Jambi angkatan 2021. Mayoritas siswa yang melaporkan kualitas tidur yang baik mencapai hasil OSCE yang memuaskan, sementara mereka yang memiliki kualitas tidur yang buruk menunjukkan prevalensi kinerja yang tidak memuaskan yang lebih tinggi. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas tinggi dalam mendukung fungsi kognitif dan prestasi akademik yang optimal dalam evaluasi keterampilan klinis. Hasil ini menyoroti kualitas tidur sebagai faktor yang relevan dalam pendidikan kedokteran dan target potensial untuk intervensi untuk meningkatkan hasil akademik.

SARAN

Mengingat temuan tersebut, disarankan agar penelitian di masa depan mengeksplorasi variabel lain yang dapat memengaruhi kinerja OSCE, seperti tingkat stres, manajemen waktu, dan beban kerja akademik. Selain itu, studi lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan lebih beragam di berbagai institusi diperlukan untuk memvalidasi dan memperluas temuan ini. Lembaga pendidikan harus mempertimbangkan untuk menerapkan program yang mempromosikan kebersihan tidur yang baik dan kesejahteraan mental sebagai bagian dari strategi dukungan akademik untuk mahasiswa kedokteran.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhassan, N., Schofield, G., & Toth, R. (2023). Gender differences in sleep patterns and sleep quality among university students in the United States. *J Am Coll Health*, 71(3), 257-63.
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Bin Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *J Family Community Med*, 27(1), 23-8.
- Brick, C. A., Seely, D. L., & Palermo, T. M. (2010). Association between sleep hygiene and sleep quality in medical students. *Behav Sleep Med*, 8(2), 113-21.
- Cheng, Y. H., Liu, C. H., & Tsai, M. J. (2021). Gender differences in sleep quality among university students: A comparative study in Taiwan. *J Sleep Res*, 30(5), e22027.
- Chung, K. F., & Lee, C. T. (2020). Gender differences in sleep patterns and disorders among university students in Hong Kong. *J Clin Sleep Med*, 16(5), 789-95.
- Colten, H. R., & Altevogt, B. M. (2006). *Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem*. Washington (DC): The National Academies Press.
- Durmer, J. S., & Dinges, D. F. (2005). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Semin Neurol*, 25(1), 117-29.
- Estevan, I., Sardi, R., Tejera, A. C., Silva, A., & Tassino, B. (2021). Should I study or should I go (to sleep)? The influence of test schedule on the sleep behavior of undergraduates and its association with performance. *PLoS One*, 16(3), e0246434.

- Fallon, K., Bhoopatkar, H., Moir, F., Nakatsuji, M., & Wearn, A. (2022). Sleep well to perform well: The association between sleep quality and medical student performance in a high-stakes clinical assessment. *Sleep Health*, 3(1), 1-8.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2020). *Buku ajar fisiologi kedokteran* (Edisi ke-14). Philadelphia: Elsevier.
- Häfner, M., & Elsenbruch, S. (2021). Gender differences in sleep quality: A review of the effects of hormones, behavior, and environmental factors. *Sleep Med Rev*, 58, 101433.
- Lo, J. C., Ong, J. L., Leong, R. L., Gooley, J. J., & Chee, M. W. (2016). Cognitive performance, sleepiness, and mood in partially sleep-deprived adolescents: The need for sleep study. *Sleep*, 39(3), 687-98.
- McCoy, J. A., & Merrick, H. W. (2001). The Objective Structured Clinical Examination. *Glob Libr Women's Med*.
- McEwen, B. S. (1999). Stress and hippocampal plasticity. *Annu Rev Neurosci*, 22, 105-22.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2020). Sleep quality among university students in Southeast Asia: The role of psychosocial factors. *Asian J Psychiatr*, 51, 101936.
- Pires, A. P., Oliveira, F. A., Souza, R. L., & Silva, M. L. (2022). Gender differences in sleep quality among university students: A study in Brazil. *Sleep Health*, 8(1), 42-8.
- Tempesta, D., Soggi, V., De Gennaro, L., & Ferrara, M. (2015). Sleep and emotional processing. *Sleep Med Rev*, 21, 1-8.
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: The new science of sleep and dreams*. London: Penguin.
- Walker, M. P., & Stickgold, R. (2010). Sleep, memory, and emotion. *Nat Rev Neurosci*, 11(2), 125-45.
- Yang, G., Lai, C. S., Cichon, J., Ma, L., Li, W., & Gan, W. B. (2014). Sleep promotes branch-specific formation of dendritic spines after learning. *Science*, 344(6188), 1173-8.