

KORELASI ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA SISWA SMAN 1 BATURRADEN

Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

Email : nur.fathma24@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kualitas tidur mempengaruhi perkembangan otak dan fungsi kognitif. Kualitas tidur yang baik dibutuhkan oleh remaja karena sedang terjadi perkembangan kognitif. Namun, sebagian besar remaja memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kesulitan mengikuti proses belajar, mengambil keputusan, dan menerima memori baru sehingga berakibat pada penurunan prestasi belajar.

Tujuan: Untuk mengetahui korelasi antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada siswa SMAN 1 Baturraden

Metode : Penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 38 responden yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur dengan menggunakan kuesioner PSQI. Fungsi kognitif dievaluasi dengan kuesioner MoCA-Ina. Analisis data menggunakan uji *Spearman* untuk mengetahui korelasi antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif.

Hasil: Kualitas tidur siswa SMAN 1 Baturraden sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk dengan proporsi sebesar 52,6 %. Pemeriksaan fungsi kognitif pada siswa SMAN 1 Baturraden menunjukkan proporsi lebih besar pada fungsi kognitif yang buruk yaitu sebesar 63,2 %. Analisis bivariat dengan uji *Spearman* didapatkan $p < 0,05$ ($r = -0,526$) yang menunjukkan adanya korelasi sedang dengan arah negatif antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif

Kesimpulan : Terdapat korelasi negatif antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada siswa SMAN 1 Baturraden

Kata kunci : Fungsi Kognitif, Kualitas tidur, Remaja

CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND COGNITIVE FUNCTION IN STUDENTS OF SMAN 1 BATURRADEN

Faculty of Medicine, Jenderal Soedirman University

Email : nur.fathma24@gmail.com

ABSTRACT

Background : Sleep quality affects brain development and cognitive function. Good sleep quality is needed by adolescents because cognitive development is occurring. However, most teens have poor sleep quality. Poor sleep quality can cause difficulty in following the learning process, making decisions, and receiving new memories, resulting in a decrease in student learning achievement.

Objective : To find out the correlation between sleep quality and cognitive function in student of SMAN 1 Baturraden.

Methods : Observational analytical research with a cross-sectional approach. The sample in this study was 38 respondents who were taken by purposive sampling method. Sleep quality was measured using the PSQI questionnaire. Cognitive function was evaluated with the Moca-Ina questionnaire. Data analysis used the Spearman test to find out the correlation between sleep quality and cognitive function.

Results : The sleep quality of SMAN 1 Baturraden students mostly had poor sleep quality with a proportion of 52,6%. Examination of cognitive function in students of SMAN 1 Baturraden showed a larger proportion of poor cognitive function, which was 63,2%. Bivariate analysis with the spearman test obtained $p < 0,05$ ($r = -0,526$) which showed a moderate correlation with a negative direction between sleep quality and cognitive function.

Conclusion : There is a negative correlation between sleep quality and cognitive function in SMAN 1 Baturraden students.

Keywords : Adolescents, Cognitive Function, Sleep Quality