

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menggunakan studi observasional dengan desain analitik dan metode penelitian yang dilakukan secara cross sectional. Variabel yang diukur merupakan fungsi atensi dan kebiasaan tidur, untuk kebiasaan tidur diukur dengan angket dimana responden mengisinya sendiri dan untuk fungsi atensi diukur dengan responden menjalankan tes *Trail Making Test A*.

Penelitian mengenai hubungan antara kebiasaan tidur dengan fungsi atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang di analisis menggunakan uji analisis Chi Square koreksi yates dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. A Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya memiliki fungsi atensi yang berbeda-beda tetapi tidak memiliki kelainan fungsi atensi.

2. Kebiasaan tidur mahasiswa fakultas kedokteran lebih banyak cukup tidur daripada mahasiswa yang kurang tidur.
3. Terdapat hubungan antara kebiasaan kurang tidur dengan fungsi atensi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, dimana kebiasaan tidur yang waktu tidurnya tidak cukup memiliki fungsi atensi yang terganggu dan kebiasaan tidur yang waktu tidurnya cukup memiliki fungsi atensi yang baik ditunjukkan dengan hasil  $p=0.000$ .

## **7.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran untuk penelitian selanjutnya.

1. Meningkatkan jumlah subjek penelitian agar hasil penelitian yang didapatkan memiliki kekuatan statistik yang lebih baik.
2. Menggunakan instrumen untuk mengukur kebiasaan tidur mahasiswa yang lebih objektif.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran juga untuk mahasiswa kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1. Mahasiswa dapat menghindari kebiasaan tidur yang tidak cukup tidur dengan cara mempersiapkan terlebih dahulu jadwal untuk belajar atau mengerjakan tugas-tugas dari kampus setelah mendapatkan jadwal ujian atau jadwal pengumpulan tugas.
2. Mahasiswa mempelajari lebih efek samping dari kurang tidur selain dari fungsi atensi dengan tujuan mengetahui lebih lanjut apa akibat dari kebiasaan kurang tidur.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Institute of Medicine of the National Academics. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation*. United States of America: National Academic of Sciences ; 2006.
2. Committee on Sleep Medicine and Research Board on Health Sciences Policy. *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Washington, DC: The National Academies Press; 2006.
3. Jolanta Orzel-Gryglewska. Consequences of sleep deprivation. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health* 2010; 100.
4. Patrick, G. T. W. and Gilbert, J. Allen. Studies from the psychological laboratory of the University of Iowa: On the effects of loss of sleep. *Psychological Review* 1896; 3(5): .
5. PA Giri, MP Baviskar and DB Phalke. Study of sleep habits and sleep problems among medical students of pravara institute of medical sciences loni, western maharashtra, india. *Annals of Medical and Health Sciences Research* 2013; 3(1): .

6. Muhammad Chanchal Azad et al. Sleep disturbances among medical students: a global perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 2015; 11(1): .
7. JM Chinawa, BF Chukwu and HA Obu. Sleep practices among medical students in pediatrics department of university of nigeria teaching hospital, ituku/ozalla, enugu, nigeria. *Nigerian Journal of Clinical Practice* 2014; 17(2): .
8. Namni Goel, Hengyi Rao, Jeffrey S Durmer, David F. Dinges. Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in Neurology* 2009; 4(29): .
9. . I J Deary and R Tait. Effects of sleep disruption on cognitive performance and mood in medical house officers. *British Medical Journal* 1987; 295(1513): .
10. Goldman LI, McDonough MT and Rosemond GP. Stresses affecting surgical performance and learning. I. Correlation of heart rate, electrocardiogram, and operation simultaneously recorded on videotapes.. *The Journal Of Surgical Research* 1972; 12(2): .

11. Nelson CS, Dell'Angela K, Jellish WS, Brown IE and Skaredoff M.. Residents' performance before and after night call as evaluated by an indicator of creative thought. *The Journal Of The American Osteopathic Association* 1995; 95(10): .
12. Yvonne Harrison and James A.Horne. The impact of sleep deprivation on desicion making: a review. *Journal of Experimental Psychology* 2000; 6(3):.
13. John K. Kruschke. Learning Involves Attention. George Houghton (ed). *Connectionist Models in Cognitive Psychology*, 1st ed. London: Psychology Press; 2004.
14. Joshua Schwartzstein. Selective attention and learning. *Journal of the European Economic Association* 2014; 12(6): .
15. Larry R. Squire, Floyd E.Bloom, Nicholas C. Spitzer, Sascha du Lac, Anirvan Ghosh, Darwin Berg. *Fundamental Neuroscience*, 3rd ed. Canada: Elsevier; 2008.
16. Arthur C. Guyton, John E. Hall. *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, 12th ed. Singapore: Elsevier; 2011.
17. Benjamin James Sadock, Virginia Alcott Sadock. *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavriol Sciences/Clinical*

- Psychiatry*, 10th ed. Quebec: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
18. Dorland WA. Kamus Saku Kedokteran Dorland 28 th ed. Jakarta: EGC; 2012
19. .Cherry K. What is Cognition.  
<http://psychology.about.com/od/cindex/fl/What-Is-a-CognitiveBias.html> (accessed 1 April 2017 )
20. .Budi Riyanto Wreksoatmodjo. Pengaruh Social Engagement terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta. FK Atmajaya ,2014: CDK-214/vol.41 no. 3
21. H.J. Woodford and J. George. Cognitive assessment in the elderly: a review of clinical methods. *An International Journal of Medicine* 2007; 100(8): .
22. Sherwood L. Fisiologi manusia dari sel ke sistem. 6th ed. Jakarta: EGC; 2012.
23. Barbara Fadem. *Behavioral Science in Medicine*, 1st ed. Philadelphia, Pennsylvania: Lippincot Williams & Wilkins; 2004.
24. Paula Alhola and Päivi Polo-Kantola. Sleep deprivation: impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 2007; 3(5): .

25. Stefanie Wagner et al.. Reliability of three alternate forms of the trail making tests a and b. *Archives of Clinical Neuropsychology* 2011; 26(4): .
26. I. Sanchez-Cubillo et al.. Construct validity of the trail making test: role of task-switching, working memory, inhibition/interference control, and visuomotor abilities. *Journal of the International Neuropsychological Society* 2009; 15.
27. J. A. Horne. Human sleep, sleep loss and behaviour implications for the prefrontal cortex and psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry* 1993; 162 .
28. Partington, John E.,Leiter, Russell Graydon. Partington's pathways test. *Psychological Service Center Journal* 1949; 1(): .
29. Timothy A. Salthouse. What cognitive abilities are involved in trail-making performance?. *Intelligence* 2012; 39(4): .
30. Moore AR, O'Keeffe ST.. Drug-induced cognitive impairment in the elderly. *Drugs and Aging* 1999; 15(1): .
31. BaHamman, Ahmed & Alkhairy, Omar & A Al-Taweel, Ahmed. Sleep habits and patterns among medical students. *Neurosciences* 2005; 10(2): . (accessed 4 November 2017).



32. Lezak. *Neuropsychological assesment*, 3rd ed. New York: Oxford University Press; 1995.
33. Ahmed S BaHammam et al. The relationship between sleep and wake habits and academic performance in medical students: a cross-sectional study. *BioMed Central Medical Education* 2012; 12(61):<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3419622/> (accessed 4 November 2017).