

Pengaruh Laporan Praktikum Terhadap Pola Tidur Mahasiswa Farmasi Unismuh Makassar

The Influence of Practicum Report on the Sleep Patterns of Unismuh Makassar Pharmacy Students

Hasry Awlia Haryanto
Gite¹

Hadisaputra^{2*}

Fikriatun Mufidah³

Husnul Khaerani⁴

Selfiani⁵

Alya Syafani⁶

Universitas Muhammadiyah
Makassar, Makassar, Indonesia

*email:

hadisaputra@unismuh.ac.id

Abstrak

Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan pola tidur selama periode laporan praktikum. Mahasiswa melaporkan tidur yang tidak teratur, kurang tidur, dan kualitas tidur yang buruk sebagai dampak dari tekanan akademik untuk menyelesaikan laporan. Gangguan tidur ini memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa, seperti kelelahan kronis, penurunan konsentrasi, dan tingkat stres yang tinggi. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya perhatian lebih dari pihak akademis untuk mempertimbangkan strategi yang mendukung manajemen waktu yang lebih baik dan memberikan dukungan psikologis kepada mahasiswa. Rekomendasi termasuk pengembangan program kesehatan mental dan kesadaran tidur di lingkungan akademik serta penyediaan sumber daya tambahan untuk membantu mahasiswa mengatasi beban laporan praktikum dengan lebih efektif.

Kata Kunci:

Pola Tidur Mahasiswa
Unismuh Makasar

Keywords:

Sleep Paterns Students
Unismuh Makasar

Abstract

The study results showed that the majority of students experienced disturbed sleep patterns during the practicum reporting period. Students reported irregular sleep, lack of sleep, and poor sleep quality as a result of academic pressure to complete reports. This sleep disorder has a negative impact on students' physical and mental health, such as chronic fatigue, decreased concentration, and high stress levels. The implication of these findings is the need for more attention from academics to consider strategies that support better time management and provide psychological support to students. Recommendations include the development of mental health and sleep awareness programs in academic settings as well as the provision of additional resources to help students cope with the burden of practicum reports more effectively



© 2025 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v1i12.7568>

PENDAHULUAN

Kebutuhan manusia merupakan komponen vital dalam mencapai keseimbangan fisiologis dan mental. Tidur adalah salah satu siklus fisiologis penting dalam diri manusia yang berusaha menjaga kesehatannya dan menjalankan kemampuan bio-psiko-sosio dan sosial (Tumanggor, S. D. 2023).

Kebutuhan biologis manusia salah satunya ialah tidur. Kebutuhan tidur yang harus dipenuhi yakni pada kelompok usia dewasa sekitar 7-9 jam tiap malam demi mempertahankan kebugaran tubuhnya. Sedangkan

prevalensi gangguan tidur Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) di Amerika Serikat menyatakan prevalensi kurang tidur sesuai dengan usia dilaporkan sebanyak 35,1% dari populasi. Fungsi tidur cukup dapat mengembalikan stamina tubuh ke kondisi optimal dan kondisi tubuh normal. Aspek kualitas tidur terdiri dari kualitatif (durasi tidur) dan kuantitatif (kenyamanan tidur, rasa segar saat bangun tidur (Rambe, R.2021).

Aktivitas fisik dapat dilakukan salah satunya dengan berolahraga (Gunarsa & Wibowo, 2021). Banyaknya

rmahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang cukup buruk yang disebabkan oleh jarangny melakukan aktivitas olahraga (Arasy et al., 2023). Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilaluinya maka tingkat kebugaran yang diperoleh tubuh juga akan semakin tinggi. Setiap individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia, salah satunya adalah tidur. Pada usia dewasa muda sering mengalami gangguan tidur dan perubahan jam tidur.

Istirahat dapat mempengaruhi kesejahteraan dan standar hidup. Kualitas istirahat yang rendah menjadi tanda dari berbagai infeksi klinis dan terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan fisik, mental, dan tidur. Penelitian tentang kualitas istirahat mencakup estimasi bagian kuantitatif dari istirahat yang mengukur durasi dan komponen tidur. kualitatif, yang mengevaluasi individualitas hingga tertidur dan merasa berenergi kembali setelah bangun tidur (Damayanti, D. S. 2024).

Kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang cukup padat. Mahasiswa dapat mengalami gangguan pada siklus sirkadian akibat tekanan dari lingkungan akademik yang meningkat. Laporan praktikum sering kali memiliki tenggat waktu yang ketat, yang menuntut mahasiswa untuk mengatur waktu mereka secara efektif antara perkuliahan, kegiatan praktikum, dan kehidupan pribadi. Tekanan untuk menyelesaikan laporan dengan baik dan tepat waktu dapat menyebabkan stres akademik. Salah satu aspek yang paling sering terdampak oleh stres akademik adalah pola tidur mahasiswa (Rosyida, R. 2024).

Tuntutan akademik yang tinggi, termasuk laporan praktikum, berdampak langsung pada pola tidur mahasiswa. Mahasiswa Farmasi Unismuh Makassar sering kali mengalami gangguan tidur akibat beban tugas yang menumpuk. Mereka terpaksa mengorbankan waktu tidur mereka untuk menyelesaikan laporan tepat waktu. Hal ini

mengakibatkan tidur yang tidak teratur, kurang tidur, dan kualitas tidur yang buruk.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia (Maisa et al., 2021). Kondisi pada individu dapat dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Tidur yang berkualitas adalah kebutuhan dasar manusia namun pada mahasiswa kebutuhan tidur akan terganggu karena tugas sebagai mahasiswa dan gaya hidup yang berubah (Tristianingsih & Handayani, 2021). Kualitas tidur merupakan fenomena universal yang terjadi di berbagai segmen demografi (Made et al., 2019). Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal dari NREM & REM (Sulana et al., 2020). Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang disebabkan oleh pola hidup seseorang (Hidayat & Charissa, 2023). Pola tidur yang baik dan teratur memberikan efek yang bagus terhadap kesehatan.

Tidur yang kurang optimal banyak dilakukan kalangan muda terutama pada mahasiswa, hal tersebut dapat mengakibatkan efek, seperti mudah lelah, dan dapat mengganggu kebugaran jasmani, sehingga seseorang perlu untuk mengetahui kualitas tidurnya. Oleh karena itu perlu diketahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh stress psikologi dan gizi (Utami et al., 2021). Faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi tidur seseorang diantaranya yaitu kondisi lingkungan, fisik, dan aktivitas. Aktivitas fisik jangka panjang dan kualitas tidur yang baik menjadi faktor terpenting dalam menjaga dan meningkatkan imunitas tubuh di masa sekarang (Mochammad Asyari Hidayatulloh, 2021).

Pola tidur yang terganggu dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Tidur yang tidak cukup atau berkualitas buruk dapat mengganggu konsentrasi, memori, dan kemampuan belajar secara keseluruhan. Selain itu, kurang tidur juga dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan, termasuk

penurunan sistem kekebalan tubuh, risiko penyakit kardiovaskular, dan gangguan suasana hati seperti depresi dan kecemasan (NADA, I. 2021).

Menurut Amelia, A (2023) pola tidur yang teratur yang dijalankan secara rutin memiliki dampak yang sangat besar terutama terhadap kebiasaan dalam melaksanakan sholat yang dilakukan pada pagi hari, seperti halnya sholat tahajud, sholat witir, sholat ba'da subuh, dan sholat subuh. Hal ini menunjukkan betapa butuhnya tubuh dalam memenuhi porsi waktu tidur dari hari ke harinya. Dengan pola tidur yang cukup membuat energi yang dibutuhkan pada siang hari menjadi tercukupi dan mengurangi stres sehingga pemikiran menjadi jernih serta mental menjadi tidak terganggu. Ketika seseorang melaksanakan sholat subuh dengan tepat waktu, maka kegiatannya pada hari itu akan terstruktur dan waktu mereka dalam sehari-hari dapat dimanfaatkan dengan maksimal. Menurut Husna, H (2024) pola tidur yang baik tidak hanya diukur dari seberapa waktu tidurnya, tetapi dapat juga ditetapkan dalam waktu pelaksanaannya. Pola tidur yang baik dilakukan pada beberapa waktu yaitu pada siang dan malam hari. Terdapat beberapa manfaat yang baik terutama untuk kesehatan diantaranya menurunkan tekanan darah, meningkatkan daya ingat, memperbaiki suasana hati, dan meredakan stres.

Mahasiswa Kesehatan lebih terpapar untuk mengalami gangguan tidur daripada mahasiswa lainnya, khususnya pada tahun akademik pertama dan kedua dikarenakan mereka memiliki kualitas tidur subyektif yang lebih buruk. Di lakukan penelitian Haryati 2020 pada mahasiswa Universitas Halo Elo. Hasil penelitian terhadap 370 responden mahasiswa Kesehatan pada tahun akademik pertama, kedua, ketiga, dan keempat menunjukkan 67,42% responden mengalami kurang tidur.

Mahasiswa Farmasi di Universitas Muhammadiyah (Unismuh) Makassar menghadapi tantangan besar dalam menjalani pendidikan mereka. Selain menghadiri

kuliah dan laboratorium, mereka juga dihadapkan dengan tugas-tugas akademik yang menuntut, salah satunya adalah laporan praktikum. Laporan praktikum merupakan komponen penting dalam kurikulum Farmasi yang bertujuan untuk memperdalam pemahaman teori melalui praktik laboratorium. Namun, laporan praktikum ini juga membawa dampak signifikan terhadap pola tidur mahasiswa.

Laporan praktikum di Fakultas Farmasi Unismuh Makassar memerlukan dedikasi waktu dan usaha yang besar. Mahasiswa harus melakukan penelitian laboratorium, mengumpulkan data, menganalisis hasil, dan menulis laporan yang komprehensif. Proses ini tidak hanya memakan waktu selama praktikum, tetapi juga waktu tambahan di luar jam kuliah untuk menyelesaikan laporan. Kebanyakan laporan praktikum harus diselesaikan dalam tenggat waktu yang ketat, seringkali menyebabkan mahasiswa harus begadang untuk menyelesaikannya (Risadiana, N.2019).

Tuntutan akademik yang tinggi, termasuk laporan praktikum, berdampak langsung pada pola tidur mahasiswa. Mahasiswa Farmasi Unismuh Makassar sering kali mengalami gangguan tidur akibat beban tugas yang menumpuk. Mereka terpaksa mengorbankan waktu tidur mereka untuk menyelesaikan laporan tepat waktu. Hal ini mengakibatkan tidur yang tidak teratur, kurang tidur, dan kualitas tidur yang buruk (Sasputra, I. N.2021).

Kurang tidur memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Secara fisik, kurang tidur dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan risiko penyakit, dan menyebabkan kelelahan kronis. Mahasiswa yang kurang tidur juga lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Secara mental, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan kognitif, menurunkan konsentrasi, dan mempengaruhi kemampuan belajar. Kurang tidur juga dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan stres.

Mahasiswa Farmasi UNISMUH Makassar menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami gangguan pola tidur akibat tekanan akademik ini. Pola tidur yang terganggu dapat berupa durasi tidur yang kurang dari 7-8 jam per malam, kualitas tidur yang buruk, serta tidur yang tidak teratur. Hal ini berdampak pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Kurang tidur dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, kelelahan, mood yang buruk, dan bahkan gangguan kesehatan yang lebih serius seperti insomnia dan depresi.

Selain itu, dampak kurang tidur juga dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa tidak mendapatkan istirahat yang cukup, kemampuan kognitif mereka bisa menurun, yang mana akan berdampak pada kemampuan mereka dalam memproses informasi dan memecahkan masalah. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mempengaruhi prestasi akademik dan juga motivasi mereka dalam menjalani kegiatan belajar.

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan strategi yang efektif dari berbagai pihak. Dari sisi mahasiswa, penting untuk mengelola waktu dengan baik. Pembuatan jadwal belajar yang terstruktur dan disiplin dalam menjalankannya dapat membantu mereka menyelesaikan tugas tanpa harus mengorbankan waktu tidur. Selain itu, mahasiswa juga harus belajar untuk menentukan prioritas dan tidak menunda-nunda pekerjaan, sehingga beban tugas tidak menumpuk di akhir waktu. Dari sisi institusi, dosen dan pihak fakultas juga bisa berperan dengan memberikan panduan yang jelas dan realistis mengenai tugas laporan praktikum. Dosen dapat memberikan tenggat waktu yang cukup dan fleksibel, serta memberikan bantuan dan bimbingan yang memadai agar mahasiswa tidak merasa terbebani secara berlebihan.

Selain itu, institusi dapat menyediakan seminar atau workshop mengenai manajemen waktu dan teknik belajar yang efektif, yang mana dapat membantu

mahasiswa dalam mengelola tugas mereka dengan lebih baik.

Kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup juga harus ditanamkan dalam diri mahasiswa. Tidur bukanlah aktivitas yang bisa diabaikan atau dianggap sepele. Istirahat yang cukup merupakan bagian penting dari menjaga kesehatan dan kinerja akademik yang optimal. Oleh karena itu, mahasiswa harus diberi pemahaman tentang pentingnya tidur dan bagaimana mengatur waktu dengan bijak agar dapat memenuhi tuntutan akademik tanpa mengorbankan kesehatan. Secara keseluruhan, laporan praktikum memang memiliki peran penting dalam proses pendidikan mahasiswa Farmasi di UNISMUH Makassar.

Namun, dampak negatif terhadap pola tidur mahasiswa harus diatasi dengan pendekatan yang tepat. Dengan manajemen waktu yang baik, dukungan dari institusi, dan kesadaran akan pentingnya tidur, mahasiswa dapat menjalani kegiatan akademik dengan lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan hasil interview sederhana yang telah dilakukan terhadap mahasiswa tingkat satu guna mengumpulkan informasi tentang pengalaman para mahasiswa dalam menghadapi Laporan praktikum pada mahasiswa Farmasi, didapati satu dari 10 mahasiswa memiliki self-efficacy yang baik dengan menyatakan memiliki tidur yang sangat cukup dan Sembilan orang diantaranya menyatakan pola tidurnya terganggu dalam menghadapi praktikum laboratorium. Temuan ini, konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa gejala-tersebut merupakan hasil dari gangguan Pola tidur yang timbul akibat Laporan Praktikum (Florenca, 2020; & Erita dkk 2019). Berdasarkan hasil tersebut dan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Pengaruh Laporan Praktikum terhadap pola tidur mahasiswa farmasi di Unimush Makasar".

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Mahasiswa Farmasi UNISMUH Makassar akan diminta untuk mengisi kuesioner yang mengukur durasi tidur, kualitas tidur, dan tingkat stres mereka selama periode penyusunan laporan praktikum. Data yang dikumpulkan akan dianalisis untuk menemukan hubungan antara laporan praktikum dan pola tidur mahasiswa.

Penelitian ini adalah penelitian analitis dengan desain cross-sectional yang akan dilaksanakan pada bulan Juli 2024 terhadap 10 mahasiswa program studi Sarjana Farmasi fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan. yang diambil oleh siswa akhir. Instrumen yang digunakan untuk mengukur Kualitas tidur merupakan kuesioner terstruktur yang diadopsi dari Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) yang berisi pernyataan-pernyataan yang wajib diisi oleh responden terpilih.

PSQI adalah kuesioner yang dinilai sendiri yang membantu menilai kualitas tidur selama 1 bulan terakhir. Terdapat 19 pertanyaan yang menilai berbagai faktor berkaitan dengan kualitas tidur. Pertanyaan - pertanyaan tersebut dikelompokkan menjadi 7 komponen yang meliputi: kualitas tidur individu, waktu yang dibutuhkan bagi seorang individu untuk tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan fungsi disiang hari. Skor untuk setiap rentang pertanyaan dari 0 hingga 3, dengan nilai 0 mengindikasikan kualitas tidur tertinggi dan nilai 3 menunjukkan yang terendah. Ketujuh skor komponen ditambahkan untuk menghasilkan skor PSQI global dengan kisaran mulai dari 0 hingga 21. Semakin tinggi skor maka menggambarkan kualitas tidur yang buruk. Skor global lebih dari atau sama dengan 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk pada orang tersebut selama 1 bulan terakhir.

Analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menganalisis hasil kuesioner. Interval

kepercayaan sebesar 95% dicapai dengan tingkat signifikansi 0,05. Pengaruh antara Laporan praktikum dengan kualitas tidur dinilai menggunakan uji chi-square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Penelitian

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin pada responden pada penelitian ini yaitu sekitar 10 responden perempuan dimana 10 Mahasiswi Jurusan Farmasi.

Umur Responden

Tabel I. Umur Responden

Umur Responden	Frequency	Precent
18-21 Tahun	5	50.0
20-25 Tahun	5	50.0
Total	10	100.0

Tabel ini terdapat usia responden pada mahasiswa jurusan Farmasi yaitu ada 5 orang mahasiswa jurusan farmasi yang berusia 18 sampai 21 tahun dengan frequency sekitar 50.0 % sedangkan yang berusia 20 sampai 25 tahun terdapat 5 responden dengan frequency 50.0%. Sehingga terdapat 10 responden dengan umur yang bervariasi antara 18 tahun hingga 25 tahun.

Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas fisik adalah investasi dalam kesehatan jangka panjang dan kesejahteraan keseluruhan mahasiswa. Dengan menemukan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kegiatan fisik, mahasiswa dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, meningkatkan kinerja akademik, dan merasa lebih baik secara keseluruhan. (Saputri, D., & Isa, M.2024). Penting bagi setiap mahasiswa untuk mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian mereka untuk mencapai

potensi penuh mereka baik di dalam maupun di luar kelas.

Tabel II. Aktivitas Fisik Responden

Aktivitas Fisik Responden	Frequency	Precent
Baik	4	40.0
Kurang Baik	6	60.0
Total	10	100.0

Pada Tabel ini Mahasiswa Jurusan farmasi yang memiliki aktivitas fisik baik yang berjumlah 4 orang dengan frequency sekitar 40.0% sedangkan yang memiliki aktivitas kurang baik terdapat 6 responden dengan frequency 60.0%.

Pola Tidur Responden

Tidur bukan hanya sekedar istirahat fisik tetapi juga proses yang penting untuk memulihkan dan memperbaiki berbagai sistem dalam tubuh. Selama tidur, tubuh melakukan proses regenerasi sel, memperbaiki jaringan yang rusak, serta memperkuat sistem kekebalan tubuh untuk melawan infeksi dan penyakit. Secara mental, tidur yang cukup membantu konsolidasi memori dan meningkatkan kinerja kognitif.

Tabel III. Pola Tidur Responden

Pola Tidur Responden	Frequency	Precent
Kurang Tidur	6	60.0
Tidur Baik	4	40.0
Total	10	100.0

Pada Tabel ini Mahasiswa Jurusan farmasi yang memiliki Pola Tidur yang kurang berjumlah 6 orang dengan frequency sekitar 60.0% sedangkan yang memiliki Pola tidur yang baik terdapat 4 responden dengan frequency 40.0%.

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel III. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Aktivitas Fisik	Baik		Kurang		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Baik	7	16,3	82	83,7	5	56,32	
Kurang	3	3,9	73	96,1	5	43,68	0.019
Total	10	10,9	89,1	10	10	100	

Berdasarkan tabel diatas Mahasiswa Jurusan farmasi yang memiliki Aktivitas fisik dengan adanya pengaruh kualitas tidur pada mahasiswa di peroleh dengan hasil Kualitas tidur yang kurang baik sekitar 7 responden dengan presentase 16.3% dan juga Kualitas tidur responden yang baik sekitar 3 responden dengan presentase 3.9%, sehingga bisa di simpulkan bahwa adanya pengaruh antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur para mahasiswa.

Banyak faktor yang menentukan kualitas tidur, beberapa diantaranya yang penting adalah usia, jenis kelamin, tempat tinggal, Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik atau olahraga, dan kebiasaan merokok. Siklus Pekerjaan dan istirahat yang tidak teratur serta aktivitas fisik yang kurang memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur yang buruk. Individu yang kurang dalam beraktivitas olahraga akan memicu seseorang menjadi sulit untuk masuk pada fase kedalaman tidur atau tidur yang dalam. Kurangnya kegiatan harian atau kegiatan yang tidak terstruktur akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur atau kualitas tidur Mahasiswa yang tidak melakukan olahraga secara teratur akan memiliki kualitas tidur yang kurang. Sebaliknya, peningkatan kualitas tidur berhubungan dengan keterlibatan dalam kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler. Seseorang yang biasa berolahraga maka akan lebih mudah untuk tertidur. Hal ini disebabkan oleh kelelahan yang biasanya mereka rasakan setelah selesai berolahraga.

Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi

Tabel IV. Pengaruh Pola Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi

Aktivitas Fisik	Baik		Kurang		Total		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Baik	9	15,0	102	85,0	9	68,97	0.021
Kurang	1	1,9	53	98,1	1	31,03	
Total	10	10,9	89,1	10	10	100	

Berdasarkan tabel diatas Mahasiswa Jurusan farmasi yang memiliki Pola tidur dengan adanya pengaruh kualitas tidur pada mahasiswa di peroleh dengan hasil Kualitas tidur yang kurang baik sekitar 1 responden dengan presentase 10.9% dan juga Kualitas tidur responden yang baik sekitar 9 responden dengan presentase 15.0 %, sehingga bisa di simpulkan bahwa adanya pengaruh antara Pola Tidur mahasiswa dengan kualitas tidur para mahasiswa.

Karakteristik mahasiswa pada tahun akademik terakhir. Hal ini berkaitan dengan jumlah mata kuliah yang banyak dan jadwal praktikum yang padat. Kegiatan praktikum tersebut menuntut mahasiswa untuk menyelesaikan laporan-laporan sehingga terkadang mengganggu waktu tidur mereka. Kebiasaan mahasiswa yang sering mengerjakan tugas akademik hingga larut malam akan mengganggu pola tidur mereka sehingga perubahan pola tidur yang terus menerus dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur yang kurang. Tidur sangat penting bagi tubuh. Karena pada saat tidur sebagian organ tubuh termasuk otak akan beristirahat. Jika kita kurang tidur maka otak kita pun kurang istirahat, hal ini menyebabkan konsentrasi belajar menjadi terganggu. Faktanya banyak mahasiswa justru memiliki waktu dan kualitas tidur yang kurang baik disebabkan karena pengaturan jadwal tidur, kebiasaan sebelum tidur, dan hal lain yang berkaitan dengan tidur. Faktor yang juga menyebabkan pola tidur mahasiswa kurang yaitu adanya kegiatan-kegiatan lain malam hari seperti menonton televisi, penggunaan gadget yang berlebihan dan bermain game, sehingga waktu tidur

yang seharusnya 6-9 jam sudah tidak terpenuhi dan menyebabkan kualitas tidur menjadi kurang.

KESIMPULAN

Pemaparan ini mengangkat isu penting mengenai pengaruh persiapan praktikum dengan menjelaskan contoh-contoh mahasiswa yang lain di Bagian Kepegawaian Apotek Perguruan Tinggi Muhammadiyah (UNISMUH) Makassar. Laporan yang masuk akal, sebagai bagian penting dari pengalaman pendidikan, memerlukan upaya serius dan waktu dari siswa. Siswa sering kali mengalami stres akademis sebagai akibat dari tekanan untuk menyerahkan laporan tepat waktu, yang dapat berdampak pada banyak aspek kehidupan mereka, terutama pola tidur mereka. Penelitian ini diharapkan dapat mengenali sejauh mana laporan praktikum berdampak pada desain istirahat siswa. Lebih lanjut, penelitian ini mencoba menentukan unsur-unsur eksplisit yang menambah perubahan desain istirahat pada saat kesiapan laporan praktikum. Prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi kuantitatif dengan teknik review, dimana mahasiswa Apotek UNISMUH Makassar akan didekati untuk melakukan polling yang mengetahui lama istirahat, kualitas istirahat dan perasaan cemas pada saat pembuatan laporan praktikum. . Tidur yang cukup dan mencukupi sangat penting bagi kesehatan mental dan fisik siswa serta prestasi akademik mereka. Kurangnya istirahat atau kualitas istirahat yang rendah dapat menghambat fiksasi, memori dan kapasitas belajar secara umum. Selain itu, masalah istirahat juga dikaitkan dengan peluang kesehatan lainnya, seperti penurunan sistem kekebalan tubuh, risiko penyakit kardiovaskular, dan masalah pola pikir seperti kesedihan dan kegelisahan. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan menyelesaikan masalah ini untuk bantuan pemerintah bagi siswa. Penemuan-penemuan dari ujian ini diyakini akan memberikan pemahaman yang berarti mengenai pengaruh karya ilmiah terhadap

kesejahteraan siswa, khususnya dalam bidang desain istirahat. Selain itu, konsekuensi dari ujian ini dapat dijadikan alasan untuk menambah waktu yang lebih mendesak dan menekankan prosedur pelaksanaan bagi siswa. Selain itu, rekomendasi penelitian juga diharapkan dapat membantu perbaikan kurikulum atau metode pengajaran di Fakultas Farmasi UNISMUH Makassar agar lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Secara umum, penelitian ini akan memberikan komitmen yang signifikan untuk mencari tahu hubungan antara beban akademik dan kesejahteraan siswa, serta memberikan langkah-langkah yang masuk akal untuk lebih meningkatkan kesejahteraan dan pelaksanaan pendidikan mereka. Oleh karena itu, presentasi ini menggarisbawahi pentingnya eksplorasi tambahan untuk mengatasi dampak buruk dari praktikum menulis tentang desain istirahat siswa, serta pentingnya perantaraan yang berhasil untuk membantu kesejahteraan mereka. Laporan praktikum memiliki pengaruh signifikan terhadap pola tidur mahasiswa Farmasi di Unismuh Makassar. Tuntutan akademik yang tinggi menyebabkan gangguan tidur, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan manajemen waktu yang baik, dukungan dari fakultas, dan kesadaran akan pentingnya tidur yang cukup. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan mahasiswa dapat menjaga kesehatan tidur mereka dan mencapai keberhasilan akademik yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak Prodi S1 Farmasi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan atas dukungannya sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian sampai publikasi hasil penelitian ini.

REFERENSI

- Achmad, M., Sopiah, P., & Rosyida, R. 2024. The Relationship Between Coffee Consumption And Sleep Quality With The Incidence Of Acne Vulgaris. *Buletin Veteriner Udayana*, 944-954.
- Amelia, A., Luna, A. M., & Hasanah, N. 2023. Manfaat Shalat Subuh Terhadap Kesehatan: Analisis Kesejahteraan Fisik Dan Mental Dalam Perspektif Agama Islam. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 1038-1046
- Azhari, A. A. 2022. *Gambaran Tingkat Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Kota Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa)*.
- Fatmawati, F., Bagjastra, I. N., Astuti, H., Nasruddin, N. I., Sidabutar, L. M. G., Amin, A., ... & Widayati, K. 2023. *Kesehatan dan Gizi Remaja*.
- Gue, R. O. L., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. 2021. Hubungan Insomnia Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Kupang. *Cendana Medical Journal*, 9(1), 77-84.
- Haryati 2020. Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan pada mahasiwa Universitas Halo Elo. *Media Gizi Kesmas*. 2022;11(1):218–24
- Hidayat, A. S., & Charissa, O. (2023). Pengaruh status gizi terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.22382>
- Husna, H., Fitria, R., & Taufiqurrahman, T. 2024. Living Hadis Larangan Tidur Setelah Sholat Ashar Pada Santri Pondok Pesantren Madinatul Munawwarah Bukittinggi. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 2(2), 01-18.
- Lestari, R., Titik Susilowati, S. K. M., & Gizi, M. 2018. Hubungan tingkat asupan energi dan durasi tidur dengan indeks massa tubuh mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. 2019. Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. 2021. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>

- Nada, I. 2021. Upaya Konselor Dalam Memulihkan Pasien Depresi Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung).
- Ogana, A. N., Herlina, S., & Damayanti, D. S. (2024). Pengaruh Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat I Terhadap Status Gizi Dan Aktifitas Fisik. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal Of Community Medicine)*, 12(1).
- Saputri, D., & Isa, M. 2024. Pengaruh Pola Tidur, Asupan Kafein, Dan Gangguan Emosi Terhadap Aktivitas Belajar Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Determinasi: Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen Dan Akuntansi*, 2(2), 19-27
- Muhammadiyah Prof DR Hamka. Perilaku Dan Promosi Kesehatan: *Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Rozy, R. M. F., & Risdiana, N. 2019. Hubungan antara Gangguan Pola Tidur dengan Keseimbangan Sistem Saraf Otonom pada Usia Dewasa Muda. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 1-6.
- Tumanggor, S. D. (2023). Hubungan Antara Stres, Kecemasan Dan Smartphone Addiction Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3),362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Yekti, R., & Rambe, R. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia. *Jurnal Pro- Life*, 8(2), 148-155.