

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, 6 Oktober 2026

Zaki Amani Fatiha

**Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Fungsi Kognitif Mahasiswa Keperawatan
Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru**

XIII + 68 Halaman + 8 Tabel + 4 Lampiran

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar fisiologis manusia, tidur juga sebagai proses biologis aktif yang berperan dalam pemulihan energi, pengaturan metabolisme, perbaikan jaringan tubuh, serta stabilisasi fungsi mental. Menurunnya kualitas tidur dapat mengganggu proses tersebut sehingga berdampak terhadap penurunan kemampuan kognitif seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Fungsi Kognitif Mahasiswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru pada bulan mei 2026. Jumlah responden 27 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan alat instrumen penelitian Kuisioner PSQI dan MOCA. Analisa digunakan adalah distribusi frekuensi dan uji statistik chi-square untuk menganalisa hubungan variabel. Hasil Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap fungsi kognitif (p value 0,001; $\alpha = 0,05$). Penelitian ini menyarankan agar mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pola tidur yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari dan institusi pendidikan mengedukasi mahasiswa pentingnya pola tidur sehat.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Fungsi Kognitif, Mahasiswa

Daftar Bacaan : 20 (2019-2025)

BACHELOR OF NURSING PROGRAM, FACULTY OF NURSING

PAYUNG NEGERI HEALTH INSTITUTE, PEKANBARU

Research, October 6, 2026

Zaki Amani Fatiha

The Relationship Between Sleep Quality and Cognitive Function in Nursing Students at the Payung Negeri Health Institute, Pekanbaru

XIII + 68 Pages + 8 Tables + 4 Appendices

ABSTRACT

Sleep is one of the basic physiological needs of humans; it is also an active biological process that plays a role in energy recovery, metabolic regulation, tissue repair, and the stabilization of mental functions. A decline in sleep quality can disrupt these processes, thereby affecting a person's cognitive abilities. The purpose of this study is to determine the relationship between sleep quality and cognitive function in college students. This study is quantitative in nature. It was conducted at the Payung Negeri Health Institute in Pekanbaru in May 2026. The sample consisted of 27 respondents. The study design employed a descriptive correlation approach using the PSQI and MOCA questionnaires as research instruments. Frequency distributions and the chi-square test were used to analyze the relationship between variables. The results of this study conclude that there is a significant relationship between sleep quality and cognitive function ($p\text{-value } 0.001; \alpha = 0.05$). This study recommends that students adopt healthier sleep patterns in their daily lives and that educational institutions educate students on the importance of healthy sleep patterns.

Keywords: Sleep Quality, Cognitive Function, College Students

References: 20 (2019–2025)