

ABSTRAK

Latar Belakang : Puasa intermiten atau *Intermittent Fasting* (IF) merupakan jenis puasa dimana seseorang berpuasa dan berhenti berpuasa secara bergantian pada interval waktu tertentu. Mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lainnya. Hal ini tentunya dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, serta kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Meskipun puasa intermiten memiliki berbagai manfaat kesehatan, pengaruhnya terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran masih jarang diteliti. Maka dari itu, perlu diteliti lebih lanjut lagi mengenai pengaruh puasa intermiten terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

Tujuan : Mengetahui pengaruh puasa intermiten terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran.

Metode : Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain *one group pretest posttest design*. Sampel terdiri dari 24 mahasiswa Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang. Pemilihan sampel adalah dengan *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Pada penelitian ini, diberikan perlakuan berupa praktik puasa intermiten dengan cara *Time Restricted Feeding* 12:12. Puasa dimulai pada pukul 6 sore hingga pukul 6 pagi yang dilakukan pada hari Senin, Rabu, Jumat selama tiga minggu berturut-turut. Analisis data kualitas tidur sebelum dan setelah intervensi dilakukan menggunakan uji statistik *Paired Sample T Test*. Analisis hubungan antara variabel perancu, yaitu tingkat stres dan tingkat aktivitas fisik, terhadap kualitas tidur dilakukan menggunakan uji korelasi *spearman*.

Hasil : Adanya penurunan signifikan skor global PSQI setelah melakukan puasa intermiten dalam kelompok perlakuan dibandingkan sebelum melakukan puasa intermiten, yaitu diperoleh nilai $p < 0,05$ ($p = <0,001$). Uji hubungan antara tingkat stres terhadap kualitas tidur diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan bermakna, yaitu diperoleh nilai $p > 0,05$ ($p = 0,493$). Uji hubungan antara tingkat aktivitas fisik terhadap kualitas tidur diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan bermakna, yaitu diperoleh nilai $p > 0,05$ ($p = 0,283$).

Kesimpulan : Puasa intermiten dapat memperbaiki kualitas tidur mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci : Puasa intermiten, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran, PSQI

ABSTRACT

Background : *Intermittent Fasting (IF) is a type of fasting where a person alternates between fasting and eating within specific time intervals. Medical students tend to have poorer sleep quality compared to students from other faculties. This can negatively affect their academic performance, as well as their physical and mental health. While intermittent fasting is known to offer various health benefits, its effect on sleep quality in medical students has not been widely studied. Therefore, further research is needed to explore the impact of intermittent fasting on sleep quality among medical students.*

Objective : *To determine the effect of intermittent fasting on the sleep quality of medical students.*

Methods : *This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 24 medical students from the Faculty of Medicine, Diponegoro University, Semarang. The sample was selected using purposive sampling based on predetermined criteria. In this study, the intervention involved intermittent fasting using the 12:12 Time Restricted Feeding method. Fasting started from 6 PM to 6 AM on Mondays, Wednesdays, and Fridays for three consecutive weeks. Data analysis on sleep quality before and after the intervention was conducted using the Paired Sample T-Test. The correlation between confounding variables, such as stress levels and physical activity levels, and sleep quality was analyzed using Spearman's correlation test.*

Results : *There was a significant decrease in the global PSQI score after the participants underwent intermittent fasting compared to before, with a p -value < 0.05 ($p = <0.001$). The correlation test between stress levels and sleep quality showed no significant relationship, with a p -value > 0.05 ($p = 0.493$). The correlation test between physical activity levels and sleep quality also showed no significant relationship, with a p -value > 0.05 ($p = 0.283$).*

Conclusion : *Intermittent fasting can improve the sleep quality of medical students.*

Keywords : *Intermittent fasting, sleep quality, medical students, PSQI*