

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD
DEL CUSCO-2018.

TESIS REALIZADO POR:

Bach. MILAGROS KARINA ARRAMBIDE

CAMARGO

Para optar al título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

ASESORA:

Dra. NANCY BERDUZCO TORRES

Cusco – Peru

2020

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNSAAC – 2018.” **Objetivo:** Determinar la relación entre calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la UNSAAC - 2018. **Métodos:** El estudio fue descriptivo – correlacional – transversal, la población estuvo constituida por 137 estudiantes de Enfermería, los instrumentos utilizados fueron el cuestionario del índice de calidad de sueño de Pittsburgh y ficha de recolección de datos, la prueba de hipótesis fue a través del Tau – c de Kendall. **Resultados:** El 89,2% de los estudiantes son de sexo femenino, el 90,5% se encuentran entre las edades de 19 – 24 años de edad, el 97,8% son solteros (as) 82,5% solo se dedican a estudiar. Dimensiones de la calidad de sueño: El 40,5% de los estudiantes tienen una calidad subjetiva de sueño bastante buena, el 34,3% tiene muy buena latencia de sueño, el 51,1% duerme menos de 5 horas teniendo muy mala duración del sueño, 46,7% tiene mala eficiencia de sueño, el 38% presenta leve perturbación de sueño, el 51,1% ninguna vez en el último mes utilizo medicamentos para dormir y el 35,8% presenta leve disfunción diurna. Utilizando el puntaje global del índice de calidad de sueño de Pittsburgh, el 58,4% requiere atención y tratamiento médico. En cuanto al rendimiento académico el 86,1% se encuentran aprobando. Existe relación entre las dimensiones de calidad de sueño, calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, eficiencia de sueño, perturbación de sueño y disfunción diurna con el rendimiento académico con un nivel de significancia ($p < 0,005$). **Conclusión:** el presente trabajo de investigación responde a la hipótesis planteada con un grado de significancia donde ($p < 0,005$) aceptando la hipótesis alterna lo cual indica que si existe relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de la UNSAAC- 2018.

Palabras claves: Calidad de sueño, rendimiento académico y estudiante.