

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA DI SMP N 5 X KOTO
KABUPATEN TANAH DATAR
TAHUN 2022**

Disusun Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



**FEBY HANDAYANI
NIM : 181000214201003**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT**

TAHUN 2022

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI

BELAJAR PADA SISWA DI SMP N 5 X KOTO

KABUPATEN TANAH DATAR

TAHUN 2022

Telah diseminarkan dan diajukan pada tanggal :

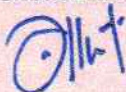
29 Agustus 2022

Oleh :

FEBY HANDAYANI

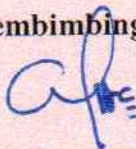
181000214201003

Pembimbing I



(Ns. Rezi Prima, S.Kep.,M.Kep)

Pembimbing II



(Ns. Rista Nora, S. Kep., M. Kep)

Penguji



Irma Fidora, S.Kep., Ns., M.Kep)

(.....)

Anisa Sri Utami, S.Kep.,M.Kep



(.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat



(YulizaAnggraini, S.Tr., M. Keb)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim ...

Puji syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-mu telah memberikan kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenankanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu terlimpahkan buat nabi Muhammad SAW.

Ku persembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kusayangi.

Ayah dan Ibu Tercinta

Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga ku persembahkan karya kecil ini kepada Ayah (Amri Rantoni) dan Ibu (Almh. Syafnelli Yanni) yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, ridho dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tidak dapat ku balas hanya dengan selembaar kertas yang bertuliskan kata persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ayah dan Ibu bahagia karena selama ini aku belum bisa membuat mu bahagia. Untuk

Ayah dan Ibu yang selalu memotivasi dan menyirami kasih sayang, selalu mendo'akan ku, menasehati ku, serta selalu meridhoi ku untuk melakukan hal yang lebih baik, terima kasih Ayah, terima kasih Ibu.

Saudara dan Orang Terdekatku

Sebagai tanda terima kasih, aku persembahkan karya kecil ini untuk (Roby Nelam Saputra, Danil Mahendra, Hartono Mahendra, M. Daren dan Mauren Aulia Patria) terima kasih telah memberikan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Semoga doa dan semua hal baik yang engkau berikan menjadikanku orang yang baik pula, terima kasih.

Teman-Teman

Teruntuk kawan-kawan ku yang selalu memberikan motivasi, nasehat, dukungan moral serta material yang selalu membuat ku bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini (Rahmadani, Glenn Andrew, Imon Putra, Ahmad Khaldani, Billy Farsha Rizal)

Dosen Pembimbing Tugas Akhir

Ibu Rezi Prima dan Ibu Rista Nora selaku dosen pembimbing saya, terima kasih banyak Ibu sudah membantu selama ini, sudah measehati, sudah mengajari dan sudah mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.

Tanpa mereka, karya ini tidak akan pernah tercipta

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



DATA PRIBADI

Nama : Feby Handayani
Tempat & Tanggal Lahir : Panyalaian, 12 Februari 2000
Alamat : Nagari Paninjauan, Kec. X Koto, Kab. Tanah Datar
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Anak Ke : 4 dari 6 bersaudara
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Belum Menikah
No. HP : 083182158632
Email : febyhandayani2000@gmail.com

DATA ORANG TUA

Nama Orang Tua
a. Ayah : Amri Rantoni
b. Ibu : Syafnelli Yanni

PENDIDIKAN

2006-2012 : SD N 20 Tabubaraie
2012-2015 : SMP N 5 X Koto
2015-2018 : SMA N 1 X Koto
2018-2022 : SI Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah AWT, yang telah memberikan rahmat, hidayat serta karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar”** dengan baik.

Penghargaan dan cinta terbesar penulis tujukan kepada orang tua, kakak dan adek yang telah memberikan cinta, kasih sayang, mendidik dan memberikan do'a serta dorongan moril dan materil kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak DR. Riki Saputra, MA selaku Rektor Univesitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
2. Ibu Yuliza Anggraini, S.Keb., M.Keb selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
3. Ibu Ns. Yuli Permata Sari, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
4. Ibu Ns. Rezi Prima, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan serta masukan dalam penyusunan skripsi.
5. Ibu Ns. Rista Nora, S.Kep., M. Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan.

6. Kepada Bapak Ibu staf dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengarahan, masukan serta bimbingan kepada penulis saat penulisan skripsi.
7. Guru serta staf SMP N 5 X Koto Tanah Datar.

Akhir kata penulis sampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah berperan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan bagi pihak yang memerlukan dan dapat dijadikan pedoman untuk penelitian terkait ilmu keperawatan.

Bukittinggi, 1 April 2022

Peneliti,



Feby Handayani

NIM : 181000214201003

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
ABSTRAK.....	iiiv
ABSTRACT	iiiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	7
E. Ruang Lingkup Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
B. Kerangka Teori.....	309
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis	32
E. Defenisi Operasional.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
D. Alat Pengumpulan Data	37
E. Uji Validitas dan Reabilitas.....	37
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	38
G. Rencana Analisa Data.....	40
H. Etika Penelitian	42
I. Instrumen Penelitian.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	

BAB V PEMBAHASAN

I. Interpretasi dan Diskusi Hasil.....	57
I. Implikasi Penelitian.....	67
I. Keterbatasan Penelitian	68

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

I. Kesimpulan.....	69
I. Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

Lembar Permohonan Menjadi Responden	71
Lembar Kisi-Kisi Kuesioner Kalitas Tidur.....	72
Pengkajian Kualitas Tidur	73
Indeks Kualitas Tidur	74
Kisi-Kisi Kuesioner Konsentrasi Belajar	76
Lembar Observasi Konsentrasi Belajar	80



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT**

Skripsi, Agustus 2022

Feby Handayani

**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada
Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar**

VI Bab (84 halaman) + 8 tabel + 2 skema + 7 lampiran

ABSTRAK

Kondisi kurang tidur banyak ditemukan pada kalangan remaja, terutama pada remaja awal yang banyak menimbulkan banyak efek, seperti berkurangnya konsentrasi pada saat belajar. Kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja di Amerika sekitar 68,8%. Di Indonesia, prevalensi dari 90 orang didapatkan sebanyak 36 orang (40,0%) siswa memiliki kualitas tidur yang buruk dengan konsentrasi belajar yang buruk. Melihat kejadian tersebut, maka peneliti melakukan survey awal di SMPN 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan

konsentrasi belajar pada siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif dengan mengumpulkan data berupa angka. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu variabel independen dan dependen diteliti secara bersama dalam satu waktu yang sama. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 49 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian adalah *Total Sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan Uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (61,2 %) responden memiliki kualitas tidur baik dengan tingkat konsentrasi belajar yang baik (55,1 %). Hasil penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dengan $pvalue=0,003$. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar, untuk itu diharapkan kepada siswa siswi untuk mengetahui akan pentingnya kualitas tidur yang baik supaya konsentrasi belajar juga baik.

Kata Kunci : Konsentrasi belajar, kualitas tidur

Daftar Pustaka: 68 (2017-2022)

**STUDY PROGRAM OF S1 NURSING SCIENCE
HEALTH FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY WEST SUMATERA**

**Thesis, August 2022
Feby Handayani**

***Relationship between sleep quality and concentration on learning
Students at SMP N 5 X Koto, Tanah Datar Regency***

VI Chapter (84 pages) + 8 tables + 2 schematics + 7 appendices

ABSTRACT

The condition of sleep deprivation is often found among adolescents, especially in early adolescence which has many effects, such as reduced concentration while studying. Lack of sleep is one of the health problems, with the prevalence of sleep disorders in adolescents in America around 68.8%. In Indonesia, the prevalence of 90 people was obtained as many as 36 people (40.0%) students had poor sleep quality with poor learning concentration. Seeing this incident, the researchers conducted an initial survey at SMPN 5 X Koto, Tanah Datar Regency. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and learning concentration in students at SMP N 5 X Koto, Tanah Datar Regency. This type of research is quantitative by collecting data in the form of numbers. This study used a cross sectional design, namely the independent and dependent variables were studied together at the same time. This type of research is quantitative by collecting data in the form of numbers. The number of samples in this study were 49 people. The sampling technique in this research is Total Sampling. Data collection using a questionnaire and data analysis using the Chi-Square Test to determine the relationship between sleep quality and learning concentration in students at SMP N 5 X Koto, Tanah Datar Regency. The results of this study indicate that (61.2%) of respondents have good sleep quality with a good level of learning concentration (55.1%). The results of this study also showed that there was a relationship between sleep quality and learning concentration with p -value = 0.003. It can be concluded that there is a relationship between sleep quality and learning concentration in students at SMP N 5 X Koto, Tanah Datar Regency, for that it is hoped that students will know the importance of good sleep quality so that learning concentration is also good.

*Keywords: Study concentration, sleep quality
Bibliography : 68 (2017-2022)*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Djamarah (2018), konsentrasi yaitu memfokuskan fikiran terhadap suatu objek seperti perhatian dan pandangan terhadap objek tertentu. Saat belajar, konsentrasi sangat dibutuhkan supaya perhatian dapat terpusat pada suatu mata pelajaran dengan baik. Jadi, konsentrasi merupakan salah satu keadaan yang dapat mendukung siswa supaya dapat mencapai prestasi yang lebih baik, namun bila konsentrasi yang dimiliki siswa buruk, secara otomatis prestasi yang akan dicapai juga akan buruk.

Tinggi rendahnya konsentrasi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu rasa bosan, waktu tidur yang kurang dan rendahnya minat untuk belajar. Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya seperti kenyamanan saat belajar, cahaya ruangan, suara yang bising dan keras serta orang yang berlalu lalang, kondisi ruangan belajar yang sempit, suara yang berisik di luar kelas seperti kendaraan yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan (Slameto, 2017).

Tidur adalah keadaan tidak sadar yang merupakan kebutuhan dasar manusia menurut Maslow. Tidur yang cukup dapat dilihat dari faktor kuantitas tidur (jam tidur) dan kualitas tidur (kedalaman tidur). Pada saat sekarang ini,

tidur yang kurang banyak dijumpai pada kalangan remaja awal yang banyak menimbulkan berbagai efek, salah satunya konsentrasi yang kurang pada saat mengikuti jam pelajaran (Djamalileil S.F, Rosmaini, Dewi N.P 2018).

Menurut penelitian Ram dkk (2019) dianalisis dari data *National Health and Nutrition Examination Survey* yang terdiri dari 6139 siswa di Amerika. Didapatkan konsentrasi yang buruk disebabkan oleh kebiasaan tidur yang buruk pula. Sebanyak (48%) siswa memiliki kebiasaan mendengkur saat tidur, (26%) siswa tidak memiliki waktu tidur di siang hari dan (26%) kurang jam tidur. (Dalam Devi Anggun Feriani, 2020)

Berdasarkan pendapat *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2017), tidur yang kurang termasuk ke dalam masalah kesehatan, di Amerika prevalensi sekitar 68,8% gangguan tidur dialami oleh remaja. Diketahui bahwa remaja perempuan memiliki prevalensi tidur yang kurang dari pada remaja laki-laki. Di Yogyakarta sebanyak 54% remaja memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik. Persentase prevalensi tidur yang buruk pada siswa kelas 3 SMA sebanyak 76,6%, kelas 2 SMA sebanyak 73,3% dan kelas 1 SMA sebanyak 67,4.

Di negara Indonesia sendiri belum terlalu banyak dilakukan penelitian tentang gangguan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zainul Arifin (2020) yang dilakukan di Sekolah Muhammadiyah Purwokerto. Prevalensi dari 90 orang terdapat 27 orang memiliki kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar baik, 5 orang

memiliki kualitas tidur yang baik konsentrasi belajar cukup, dan 8 orang memiliki kualitas tidur baik disertai dengan konsentrasi belajar tidak baik. Kemudian sebanyak 5 orang memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi belajar baik, 9 orang memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi cukup dan sebanyak 36 orang memiliki kualitas tidur buruk dengan konsentrasi belajar buruk.

Menurut Telzer dkk (2018), kualitas tidur sangat penting baik perkembangan kognitif dan efektif pada remaja. Tidur yang berkualitas dapat ditunjukkan dengan memperoleh jumlah istirahat dan tidur yang cukup. Kualitas tidur dapat dikatakan baik apabila seseorang mampu mengetahui kualitas tidurnya, dapat dilihat dari jumlah jam tidur sekitar 8 sampai 9 jam permalam, dapat tertidur dalam waktu kurang dari 15 menit dan dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat tidur.

Namun, masih banyak remaja memiliki durasi tidur yang kurang dari kebutuhan. Bukan lagi jadi rahasia umum bahwa banyaknya remaja memiliki waktu tidur yang kurang. Kebiasaan yang dapat mempengaruhi sulit tidur adalah kebiasaan minum kopi, kebiasaan merokok, minum minuman yang beralkohol, olahraga, pola tidur yang kurang baik, bermain hp sampai larut malam dan tugas sekolah yang menumpuk (Wahid Iqbal & Atkins, 2017).

Dari hasil study awal ada pada hari kamis, 31 Maret 2022 yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar seluruh siswa di SMP N 5 X Koto sebanyak 49 orang. Kelas 1 berjumlah 16 siswa, kelas 2

berjumlah 11 siswa dan kelas 3 berjumlah 22 siswa. Wawancara dilakukan pada siswa kelas 1 ada 2 orang, siswa kelas 2 ada 3 orang dan siswa kelas 3 ada 5 orang. Pertanyaan diberikan kepada 10 orang siswa tentang waktu saat tidur, siklus tidur, lama tidur, perasaan ngantuk saat belajar, kebiasaan bangun tengah malam, dan alasan tidur tengah malam.

Setelah diberikan beberapa pertanyaan kepada 10 orang siswa tentang kualitas tidur dapat diketahui bahwa 7 orang siswa mengalami insomnia karena beberapa kebiasaan diantaranya begadang, bermain gadget, bermain game, update sosial media dan ada yang mengerjakan tugas pada saat malam hari. Didapatkan juga rata-rata jam tidur yang dimiliki siswa sekitar 6 sampai 7 jam dalam sehari. Sedangkan jam tidur yang seharusnya dibutuhkan oleh remaja tidak kurang dari 9 jam dalam sehari (Mindell & Owens, 2017). Dari pertanyaan tersebut, didapatkan juga 5 orang siswa sering tidak berkonsentrasi dalam belajar dan tidak mengerti dengan pelajaran yang disampaikan apabila mereka terlambat tidur.

Hasil wawancara guru SMP N 5 X Koto mengatakan dari 49 siswa yang ada di SMP N 5 X Koto, kebanyakan siswa tidak paham dengan materi pelajaran yang disampaikan, siswa ada yang melamun dan mengantuk saat pelajaran berlangsung, sering menguap dan sering menyandarkan kepala ke meja atau ke kursi. Didapatkan juga bahwa siswa siswi sering mudah terpengaruh dengan lingkungan luar. Misalnya saja siswa kelas 1 melakukan olah raga, banyak siswa kelas 2 dan kelas 3 yang berada di ruangan

pandangannya keluar, bahkan ada juga yang sengaja minta izin ke wc tapi mereka ikut berolah raga tanpa sepengetahuan guru.

Di lihat dari profil Dinas Pendidikan Kabupaten Tanah Datar didapatkan juga bahwa sekolah tersebut memang agak kurang unggul dalam bidang prestasi kognitifnya. Hal tersebut dapat dilihat dari prestasi dan nilai kelulusan tiap tahun rangkingnya masuk yang terbawah. Dari 5 sekolah SMP yang ada di Kecamatan X Koto, SMP ini berada pada peringkat 4 dan Akreditasi sekolah yang masih C. Memang ada beberapa sekolah serupa, namun peneliti bermaksud melakukan penelitian disekolah tersebut karna sekolah tersebut dapat di akses dengan mudah dan sekolahnya yang cukup kooperatif.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti tertarik meneliti tentang “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMP N X koto kabupaten Tanah Datar.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah telah diketahui “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar”.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kualitas tidur pada siswa/siswi SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar
- b. Diketahui konsentrasi belajar pada siswa/siswi SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar
- c. Diketahui hubungan kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada siswa/siswi SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Diharapkan mampu mengembangkan kemampuan peneliti, menambah wawasan peneliti dalam melaksanakan ilmu pengetahuan yang didapatkan.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dan sumber tentang materi kualitas tidur pada mata pelajaran ilmu keperawatan anak.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan akan perlunya kualitas tidur yang baik yang akan berdampak pada konsentrasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pedoman penelitian oleh peneliti berikutnya tentang kualitas tidur.

5. Bagi Orang Tua

Hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan orang tua mampu memberikan informasi dan senantiasa memantau serta menasehati anak-anaknya akan pentingnya tidur yang cukup.

6. Bagi Tempat Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan pihak sekolah dapat mengetahui bagaimana hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa dan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan serta pedoman untuk membentuk karakter siswa menjadi lebih baik.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Konsentrasi belajar dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur dan kebiasaan tidur seseorang. Ruang lingkup penelitian ini adalah hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Dimana variabel independennya yaitu Hubungan kualitas tidur pada siswa dan variabel dependennya adalah konsentrasi belajar siswa. Dalam penelitian ini yang menjadi responden adalah siswa/siswi SMP N 5 X Koto yang berjumlah 49 siswa pada tahun 2022.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Tidur

1. Definisi Tidur

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur ditandai dengan aktivitas fisik yang berkurang, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologi tubuh dan penurunan respon terhadap stimulus. Hampir 1/3 dari waktu kita digunakan untuk tidur. Hal tersebut diyakini bahwa tidur dapat memulihkan serta mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (Ambarwati, 2017).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) tidur adalah keadaan berhenti badan dan kesadaran biasanya dengan memejamkan mata. Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan (Mubarak, et al. 2017). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Nilifda et al, 2018).

Tidur merupakan suatu keadaan berulang dan perubahan status kesadaran selama proses periode tertentu. Tidur ditandai dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal (Kaisiati & Rosmalawati, 2018).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang menurut para ahli fungsinya lebih penting dari pada makan. Seseorang akan dapat lebih lama bertahan hidup tanpa makanan dibandingkan tanpa tidur. Tanpa makanan seseorang dapat bertahan hidup sekitar 40 hari, tanpa minum seseorang dapat bertahan hidup selama 3 hari, tanpa udara kemampuan hidup seseorang hanya dalam beberapa menit, namun tanpa tidur seseorang hanya mampu bertahan hidup selama 11 hari (Marpaung, dkk, 2018).

Individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan kelangsungan hidup. Kebutuhan fisiologis merupakan kebutuhan manusia paling dasar menurut Maslow meliputi kebutuhan akan pemenuhan oksigen, kebutuhan nutrisi, cairan, eliminasi, istirahat dan tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk mengistirahatkan semua organ dan fungsi tubuh. Pada saat istirahat dan tidur tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina hingga berada dalam keadaan optimal.

2. Fisiologi tidur

Pusat pengaturan aktivitas tidur terletak di dalam mesensefalon dan bagian ataspons. RAS (*Reticular Activating System*) berada di batang otak teratas. RAS dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, perabaan dan nyeri yang dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk proses pikir dan rangsangan emosi. RAS terdiri dari sel khusus yang mempertahankan tidur dan kewaspadaan. Pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR), sedangkan ketika bangun terganggu dari keseimbangan impuls yang diterima dipusat otak dan sistem limbik. Selain itu, Neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin dalam keadaan sadar. Sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2019).

Tidur adalah proses siklus fisiologis yang akan menyebabkan waktu terjaga lebih panjang. Siklus dari bangun ke tidur mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan respon perilaku (Potter, 2017). Lingkungan memainkan peran penting dalam fisiologi tidur, dimulai dengan irama *circadian* yang mana tubuh mempertahankan sinkronisasi dengan alam. Sinkronisasi terjadi jika sesuatu terjadi pada waktu yang sama (Wilkinson, 2018).

3. Tahap Tidur

Menurut Susanto (2017), gelombang otak yang berbeda-beda, aktivitas mata dan otot mengakibatkan berbagai tahapan tidur, diantaranya :

a. *Non Rapid eye Movement (NREM)*

Selama tidur tahap NREM, tidur berkembang melalui 4 tahap selama 90 menit siklus tidur yang khas. Kualitas tidur dari tahap 1 sampai 4 menjadi semakin dalam. Tidur lebih ringan merupakan karakteristik dari tahap 1 dan 2 dimana seseorang menjadi lebih mudah terangsang. Tahap 3 dan 4 melibatkan tidur yang lebih dalam dan nyenyak yang disebut tidur gelombang lambat (Ineke Pastrisia, 2020).

Adapun tahapan dari tidur NREM adalah :

1) Tahap 1 : NREM

- a) Merupakan tingkat tidur paling ringan
- b) Tahapan tidur ini berlangsung selama beberapa menit
- c) Penurunan aktivitas fisiologis diawali dengan penurunan secara bertahap dari tahap vital dan metabolisme
- d) Rangsangan sensorik seperti suara dapat membangunkan seseorang dengan mudah
- e) Setelah terbangun seseorang merasa seolah-olah baru saja bermimpi

2) Tahap 2 : NREM

- a) Merupakan periode tidur nyenyak
 - b) Semakin rileks
 - c) Mudah terjaga
 - d) Tahap berlangsung 10-20 menit
 - e) Fungsi tubuh terus lambat
- 3) Tahap 3 : NREM
- a) Mengawali tahap awal tidur nyenyak
 - b) Sulit dibangunkan dan digerakkan
 - c) Otot menjadi rileks
 - d) Tanda-tanda vital mengalami penurunan tetapi tetap teratur
 - e) Berlangsung 15-30 menit
- 4) Tahap 4 : NREM
- a) Tahap ini berlangsung sekitar 15-30 menit
 - b) Merupakan tahap terdalam tidur
 - c) Otot menjadi rileks
 - d) Tanda-tanda vital secara signifikan lebih rendah dibandingkan saat bangun tidur
 - e) Jika sudah tertidur, seseorang akan menghabiskan sebagian besar malamnya pada tahap ini
 - f) Berjalan dalam tidur *enuresisi* (mengompol) terkadang terjadi

b. *Rapid Eye Movement (REM)*

Tidur REM merupakan tidur dalam kondisi aktif. Hal tersebut berarti tidur yang sifatnya sangat nyenyak, namun gerakan bola mata aktif. Tidur pada tahap ini memiliki ciri-ciri mimpi aktif, terjadi pergerakan otot yang tidak teratur, tonus otot berkurang, tekanan darah meningkat dan lebih sulit dibangunkan dengan rangsangan sensorik namun spontan terbangun saat pagi hari. Selain itu mata cepat tertutup dan terbuka sehingga metabolisme di otak meningkat sebanyak 20%. Tidur REM berlangsung pada saat tidur malam selama 5 sampai 20 menit rata-rata 90 menit. Tidur seperti ini sangat penting untuk emosi, keseimbangan mental dan adaptasi (Tarwoto & Wartonah, 2019).

4. Siklus Tidur

Pola tidur normal seseorang dimulai dengan periode *presleep* selama seseorang tersebut masih berusaha untuk tidur. Periode ini biasanya berlangsung selama 10 sampai 30 menit, jika seseorang susah untuk tertidur dapat berlangsung selama 1 jam bahkan lebih (Potter, 2017).

Sepanjang siklus tidur, seseorang biasanya melewati tahapan lengkap dari NREM dan REM selama 90 sampai 110 menit per siklus. Pada siklus tidur tahap pertama, seseorang yang tidur akan melewati tahap 1 dan 2 dari tidur NREM dengan total waktu 20-30 menit, selanjutnya tahap 3 dan 4 berlangsung selam kira-kira 50-60 menit. Setelah tahap 4 dari tidur NREM, seseorang akan berbalik ke tahap 2 kira-kira selama 20 menit.

Kemudian tahap pertama tidur REM di mulai kira-kira 10 menit, siklus tidur tahap pertama sudah lengkap. Remaja biasanya menjalani 4 sampai 6 siklus tidur selama 8,5 sampai 9,5 jam. Jika seseorang terbangun, siklus tidur kembali di ulang mulai dari tahap 1 tidur NREM. Durasi dari tahapan tidur NREM dan tidur REM bervariasi di setiap siklus tidur (Potter, 2017; Berman, 2016).

Siklus tidur yang kompleks normalnya berlangsung selama 1,5 jam dan setiap orang biasanya melalui 4 siklus selama 7 sampai 8 jam. Siklus tersebut dimulai dari tahap NREM yang berlanjut ke tahap REM. Tahap NREM 1 dan 2 berlangsung selama 10 menit, kemudian diteruskan ke tahap ke tahap 4 selama kurang lebih 20 menit. Setelah itu kembali melalui 3 dan 2 selama 20 menit. Tahap NREM muncul sesudahnya dan berlangsung selama 10 menit (Hidayah et al, 2018).

Kualitas juga bisa dikatakan baik apabila seseorang tidak menunjukkan tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah tidur. Kekurangan tidur dapat dibagi menjadi 2 yaitu tanda fisik dan psikologis. Tanda fisik kekurangan tidur seperti terlihat gelap dibawah mata, konjungtiva berwarna kemerahan, bengkak di kelopak mata dan mata cekung yang berlebihan dan ditandai dengan seringkali menguap, tidak mampu berkonsentrasi dan adanya tanda kelelahan seperti pandangan kabur, mual dan pusing. Tanda psikologis kekurangan tidur meliputi apatis dan respon menurun, menarik diri, daya ingat berkurang, bingung,

halusinasi, ilusi penglihatan dan pendengaran, kemampuan memberikan keputusan menurun (Hidayat, 2016 dalam Nur, 2018).

5. Klasifikasi Pola Tidur

Menurut Mindell & Owens (2017) pola tidur diklasifikasikan menjadi :

- a. Bayi umur 0-2 bulan : membutuhkan waktu tidur selama 14-18 jam/hari. Tahap REM sebanyak 50%
- b. Bayi umur 2-18 bulan : membutuhkan waktu tidur 12-14 jam/hari. Tahap REM sebanyak 20-30%
- c. Toddler : membutuhkan waktu tidur 11-13 jam/hari. Tahap REM sebanyak 25%
- d. Preschool : membutuhkan waktu tidur 11,2-12 jam/hari. Tahap REM 20%
- e. Usia sekolah : membutuhkan waktu tidur 9-10 jam/hari. Tahap REM sebanyak 20%
- f. Remaja : membutuhkan waktu tidur 9 jam/hari. Tahap REM sebanyak 25%
- g. Dewasa muda : membutuhkan waktu tidur 7-9 jam/hari. Tahap REM sebanyak 20%
- h. Dewasa pertengahan : lama tidur yang dibutuhkan 6-7 jam/hari. Tahap REM sebanyak 20%
- i. Lansia : membutuhkan waktu tidur 6 jam/hari. Tahap REM sebanyak 20-25%

6. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur mengandung arti kemampuan seseorang untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Kuantitas tidur berarti total waktu tidur individu. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur terdiri dari faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan, diantaranya :

- a. Umur : kebutuhan tidur di sebut berkurang karena bertambahnya usia. Kebutuhan tidur pada anak berbeda dengan orang dewasa dan kebutuhan tidur pada orang dewasa juga berbeda dengan kebutuhan tidur lansia (Pemi, 2019)
- b. Penyakit : penyakit yang dapat mempengaruhi tidur diantaranya adalah penyakit yang disebabkan karena infeksi limpa, maka keadaan ini akan menjadikan penderita kurang tidur dan ada juga yang tidak bisa tidur (Hidayat, 2017)
- c. Obat : obat-obatan yang diminum oleh seseorang yang berefek pada pola tidur (Asmadi, 2018)
- d. Stress psikologi : kondisi psikologi seseorang dapat terjadi akibat ketegangan jiwa. Ketika seseorang mengidap masalah psikologi mengalami gelisah maka akan sulit untuk tidur (Hidayat A, 2017)
- e. Kelelahan : aktivitas yang berlebihan memerlukan banyak tidur yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan energi tubuh yang telah dikeluarkan. Seseorang yang telah melakukan kegiatan dan orang tersebut sudah mencapai titik kelelahan. Maka seseorang

tersebut akan lebih cepat tidur karena tahap gelombang tidur lambatnya diperpendek (Hidayat A, 2017)

- f. Stimulus dan alkohol : konsumsi alkohol berlebih dapat mengganggu siklus REM, karena kafein yang terkandung di dalam minuman yang mengandung alkohol dapat merangsang SSP (Wahid Iqbal dkk, 2017)
- g. Lingkungan : lingkungan yang bersih, suasana tenang, cahaya yang cukup, bersuhu dingin dapat mempengaruhi kualitas tidur. Begitu pun sebaliknya jika ruangan kotor, suhu panas, berisik juga akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Asmadi, 2018)
- h. Gaya hidup : kebiasaan seseorang seperti bermain gadget sangat mempengaruhi kualitas tidur. Kegiatan tersebut membuat pikiran seseorang tetap segar sampai diatas jam 11 dan menghalangi otak sehingga menyebabkan penundaan tidur lebih lanjut sampai berjam-jam setelah seseorang mematikan perangkat elektronik (Atkins, 2017)
- i. Merokok : kandungan nikotin yang terdapat dalam rokok memiliki efek stimulus pada tubuh. Hal tersebut mengakibatkan seseorang yang sering merokok mengalami kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun dimalam hari.
- j. Motivasi : motivasi dapat menimbulkan keinginan bangun dan menahan agar tidak tidur sehingga dapat menimbulkan gangguan

proses tidur. Dan sebaliknya, perasaan bosan atau tidak adanya motivasi untuk bangun akan adapat mendatangkan kantuk.

- k. Nutrisi : terpenuhinya kebutuhan nutrisi yang cukup dapat berpengaruh pada proses tidur. *L-tryptophan* yang terdapat dalam keju, susu, daging sapi dan ikan tuna dapat menginduksi tidur, sebab *L-tryptophan* merupakan asam amino yang terdapat pada protein menghasilkan serotonin yang berperan pada saat tidur.

Demikian juga sebaliknya, kebutuhan gizi yang kurang juga dapat mempengaruhi proses tidur bahkan terkadang sulit untuk tidur (Syankar, 2019)

Kafein juga dapat menyebabkan gangguan pola tidur. Kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan tidur. Konsumsi kafein dalam dosis tinggi dapat melemahkan pertahanan tidur serta dapat mengurangi kedalaman tidur.

7. Klasifikasi Gangguan Tidur

a. Insomnia

Insomnia merupakan gangguan menetap dalam memulai, mempertahankan, durasi atau mempertahankan tidur terjadi, meskipun peluang untuk tidur cukup, serta dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari (Zucconi dan Ferri, 2017).

Insomnia dibagi 2 yaitu primer dan sekunder. Insomnia primer tidak berhubungan dengan kondisi kesehatan lainnya. Insomnia sekunder yaitu kondisi kesehatan seperti depresi, asma, arthritis, kanker atau akibat penggunaan obat termasuk kafein dan alkohol (Zucconi dan Ferri, 2017).

b. Parasomnia

Parasomnia merupakan kelompok heterogen yang terjadi pada malam hari pada saat tidur atau bangun. Kelainan ini terletak pada arousal yang sering terjadi pada stadium transmisi antara bangun dan tidur. Dapat berupa aktivitas otot skeletal dan perubahan sistem otonom. Ciri-cirinya berupa penurunan kesadaran serta diikuti arousal dan amnesia. Sering terjadi pada stadium 3 dan 4 (Japardi, 2020).

Kejadian yang terjadi dapat berupa tidur berjalan, gangguan dengan fase REM dan teror tidur (Japardi, 2020).

8. Manfaat Tidur

Tidur memberikan kontribusi pada pemulihan fisiologis maupun psikologis tubuh. Tidur NREM memberikan kontribusi pada pemulihan jaringan tubuh (*Mc Chance et all* dalam Potter, 2017). Selama tidur NREM kerja organ tubuh melambat. Pada orang dewasa sehat denyut nadi normal berkisar pada 70-80x/menit. Ketika sedang tidur, denyut nadi turun menjadi 60x/menit bahkan bisa berkurang yang akan memberikan manfaat bagi fungsi jantung. Penurunan kerja organ lainnya selama tidur adalah

pada sistem pernafasan, tonus otot dan tekanan darah (*Mc Chance et all* dalam Potter, 2017).

Tidur REM dibutuhkan untuk pemulihan jaringan otak dan penting untuk pemulihan fungsi kognitif. Berkaitan dengan perubahan aliran darah di otak, peningkatan aktivitas kortikal, peningkatan konsumsi oksigen dan pelepasan epinefrin. Hal ini berkaitan dengan daya ingat dan kemampuan belajar. Manfaat dari tidur sering kali tidak disadari hingga tiba saatnya ketika seseorang merasakan masalah kesehatan yang diakibatkan oleh gangguan tidur. Kekurangan tidur REM akan menyebabkan perasaan bingung dan curiga, gangguan beberapa fungsi tubuh seperti perubahan suasana hati, kinerja motorik, penurunan daya ingat dan keseimbangan (*National Sleep Foundation* dalam Potter, 2017).

Tidur tidak hanya dibutuhkan oleh otak saja, tetapi juga mempengaruhi pertumbuhan dan produksi hormon. Riset juga mengindikasikan bahwa tidur berguna untuk memperkuat sistem imun dan membantu tubuh untuk melawan infeksi. Kekurangan tidur juga meningkatkan resiko serangan jantung, stroke, infeksi dan bahkan kanker (Wilkinson, 2018).

9. Kualitas tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran ketika terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta tidur aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat.

Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur adalah 20-25% (Wahid et al., 2018).

Menurut Robins, Wing et al. 1998 dalam Asmadi (2017), kualitas tidur dapat dilihat melalui komponen sebagai berikut :

a. Efisiensi tidur

Dengan menilai jam tidur dan durasi tidur dapat melalui persentase kebutuhan seseorang. Sehingga dapat disimpulkan apa sudah tercukupi atau belum

b. Latensi tidur

Seberapa lama waktu yang dibutuhkan hingga seseorang bisa tertidur berhubungan dengan gelombang tidur seseorang

c. Kualitas tidur subyektif

Penilaian subyektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak merasakan nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur

d. Penggunaan obat-obatan

Dalam penggunaan obat-obatan (obat tidur) dapat memperlihatkan seberapa berat gangguan yang sedang dialami. Karena penggunaan obat tidur dapat digunakan pada seseorang yang sangat terganggu pola tidurnya

e. Durasi tidur

Dinilai dari waktu tidur sampai bangun tidur, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk

f. Gangguan tidur

Adanya gangguan pergerakan yang sering terganggu dan mengorok juga sering mengalami mimpi buruk akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk

g. Daytime disfungsi

Bisa dikatakan ada gangguan pada kegiatan aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan perasaan mengantuk

Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kapasitas memori karena otak akan lebih efektif untuk mengingat apa yang sudah dipelajari. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap REM dan NREM yang seharusnya. Kurang tidur dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga individu tersebut akan menjadi lesu, lambat menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Berman et al. 2017). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah cahaya kamar tidur, suhu kamar tidur, kebiasaan merokok, kegiatan ekstrakurkuler, aktivitas diluar sekolah dan kebiasaan minum kopi.

Menurut komarudin, (2018) ada beberapa kebiasaan buruk yang dapat membuat kualitas tidur seseorang menjadi kacau yaitu, menggunakan benda elektronik sebelum tidur. bermain smartphone atau benda elektronik dapat mempengaruhi kuantitas tidur yang berdampak pada memori. Paparan cahaya dari smartphone dapat mengganggu produksi melatonin dan dapat menyulitkan pola tidur seseorang saat sudah berhenti mengonsumsi obat tidur yang dapat mempengaruhi gangguan kognitif, termasuk masalah memori dan kesulitan memperoleh informasi.

10. Pengukuran Kualitas Tidur

Dalam pengukuran kualitas tidur menggunakan komponen yaitu mencakup kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Hasil akhir pengukuran kualitas tidur ada 3 kategori yaitu sangat baik dan kurang baik (Dimas, 2019) melakukan pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan instrument *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner PSQI telah diterjemahkan oleh Sukmawati Hegard (2019) dan sudah diuji.

PSQI merupakan instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur. Instrumen PSQI dibuat berdasarkan pengukuran pola tidur responden dengan rentan tidur satu bulan terakhir. Tujuan pembuatan PSQI adalah untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, menyediakan indeks yang mudah

dipahami oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur (Busyee, Reynold, Monk, et al., 1989 : 194 dalam 2017).

Validitas penelitian PSQI sudah teruji (Busyee, Reynold, Monk, et al., 1989 : 194 dalam 2017). Instrumen ini menghasilkan 7 skor yang sesuai dengan domain atau area yang disebutkan sebelumnya. Tiap domain nilainya berkisar antar 0 (tidak ada masalah) sampai 3 (masalah berat). Nilai setiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Skor < 5 = baik, > 5 = buruk. PSQI memiliki konsentrasi internal dan koefisien realibilitas (cronbach's Alpha) 0,83 untuk 7 komponen tersebut.

B. Konsep Konsentrasi Belajar

1. Defenisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar terdiri atas 2 kata, yaitu konsentrasi dan belajar. Kata konsentrasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *concentrate* yang berarti memusatkan dan *concentration* yang berarti pemusatan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018), konsentrasi adalah pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Sedangkan kata belajar merupakan bentuk kata kerja dari kata “ajar”. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2018), belajar memiliki arti berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu.

Menurut Istinah (2018) menyebutkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengabaikan hal lain yang tidak berguna. Pengertian ini juga bisa diartikan jika dalam melakukan konsentrasi pikiran hanya ditujukan pada hal yang dibutuhkan dan mengabaikan hal yang tidak berhubungan.

Belajar merupakan suatu kegiatan dalam meningkatkan kemampuan intelektual agar mampu menghadapi dunia luar yang sesuai dengan tingkah laku yang menjadi pengalaman pada individu itu sendiri (Slameto, 2019)

Konsentrasi belajar yaitu kemampuan individu dalam melakukan kegiatan memfokuskan pandangan dalam pikiran untuk mendapatkan hasil dari isi atau tujuan dari pelajaran. Seseorang dikatakan mampu berkonsentrasi apabila ia mampu menghilangkan dari pikirannya sesuatu yang tidak ada hubungannya (Slameto, 2019).

Dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah usaha untuk memusatkan serta memfokuskan pikiran seseorang terhadap suatu mata pelajaran yang sedang dipelajari dengan mengabaikan hal lain yang tidak berhubungan dengan apa yang sudah dipelajari.

2. Aspek Konsentrasi

Konsentrasi diklasifikasikan berdasarkan beberapa aspek menurut (Amir dan Sartika, 2017) :

- a. Perilaku kognitif

Merupakan perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi dan masalah kecakapan intelektual. Pada tahap ini seseorang memiliki konsentrasi yang ditandai dengan kesiapan dalam mengingat tentang pengetahuan yang sudah diperoleh serta mampu mengaplikasikan tentang informasi yang sudah didapat.

b. Perilaku afektif

Merupakan perilaku atau sikap dari seorang individu. Pada perilaku ini, seseorang yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan adanya penerimaan yaitu tingkat perhatian terhadap penjelasan atau pelajaran, mampu menanggapi apa yang telah diajarkan, berani serta mampu mengemukakan pendapat.

c. Tindakan psikomotor

Ditandai dengan gerakan anggota tubuh yang sesuai dengan petunjuk, tindakan antar guru dan siswa baik.

3. Indikator Konsentrasi Belajar

Indikator konsentrasi yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari gabungan 7 indikator konsentrasi belajar menurut Engkoswara (Aprilia, dkk, 2017) dan 2 indikator konsentrasi belajar menurut Slameto (Nuramaliana, 2017 : 25), sehingga keseluruhan indikator konsentrasi belajar yang digunakan ada 9 yaitu :

- a. Adanya penerimaan dan perhatian
- b. Merespon materi yang diajarkan
- c. Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk

- d. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang didapatkan
- e. Mampu mengemukakan ide dan pendapat
- f. Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul saat diperlukan
- g. Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari
- h. Tidak bosan terhadap proses pembelajaran

4. Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi

Konsentrasi dipengaruhi oleh faktor Internal dan Eksternal. Faktor Internal seperti kelelahan fisik akibat kurang tidur dan mental, bosan serta hal lain yang mengganggu pikiran. Faktor eksternal meliputi suasana lingkungan seperti musik yang keras, suara bising, orang yang berlalu lalang, kondisruangan belajar yang sempit dan kurang pencahayaan yang dapat menimbulkan ketidak nyamanan (Ratna dan Achmad, 2017).

5. Manfaat Konsentrasi

Menurut Arifin (2018) konsentrasi pada anak sekolah memiliki manfaat yang sangat penting, manfaat konsentrasi yang dijelaskan yaitu :

- a. Meningkatkan percaya diri : mampu dan siap melakukan sesuatu.
- b. Meningkatkan fokus : meningkatkan fokus yang ada pada pikiran seseorang
- c. Meningkatkan daya ingat : mempertajam daya ingat seseorang
- d. Kemampuan mengontrol pikiran : lebih mudah dalam mengontrol sesuatu yang hanya fokus pada satu pikiran yang dijalani dan tidak memikirkan hal lain

- e. Meningkatkan produktivitas : dapat bekerja dengan konsisten dan dapat menghasilkan kinerja yang sangat baik

6. Hal Yang Harus Diperhatikan dalam Aspek Konsentrasi

Menurut Purwanto (2017) yang perlu diperhatikan dalam aspek konsentrasi adalah :

a. Penyaringan Informasi

Dalam kegiatan belajar seseorang perlu menyaring informasi yang didapat. Yang dimaksud penyaringan informasi adalah penyaringan informasi yang didapat dengan informasi yang dibutuhkan, kemudian siswa hanya mengambil informasi yang dibutuhkan saja dan mengabaikan informasi yang tidak dibutuhkan.

b. Pemusatan Perhatian

Pemusatan perhatian akan semakin besar jika individu memiliki minat terhadap suatu aktivitas. Melakukan suatu aktivitas memerlukan pemusatan perhatian, jika individu memiliki minat yang besar terhadap hal yang dipelajari maka materi yang diajarkan akan lebih menarik sehingga individu akan lebih berkonsentrasi terhadap materi yang diajarkan.

c. Pengolahan Informasi

Setelah individu menyaring suatu informasi yang dibutuhkan, informasi tersebut akan mengalami sistem pengolahan informasi

yang lebih kompleks. Pengolahan informasi akan menghasilkan suatu pengetahuan baru yang dapat dimanfaatkan oleh individu. Individu tersebut akan menyaring informasi yang didapatkan dari sumber belajar dan menghasilkan pengetahuan baru untuk mengubah perilaku.

d. Perencanaan Sistematis

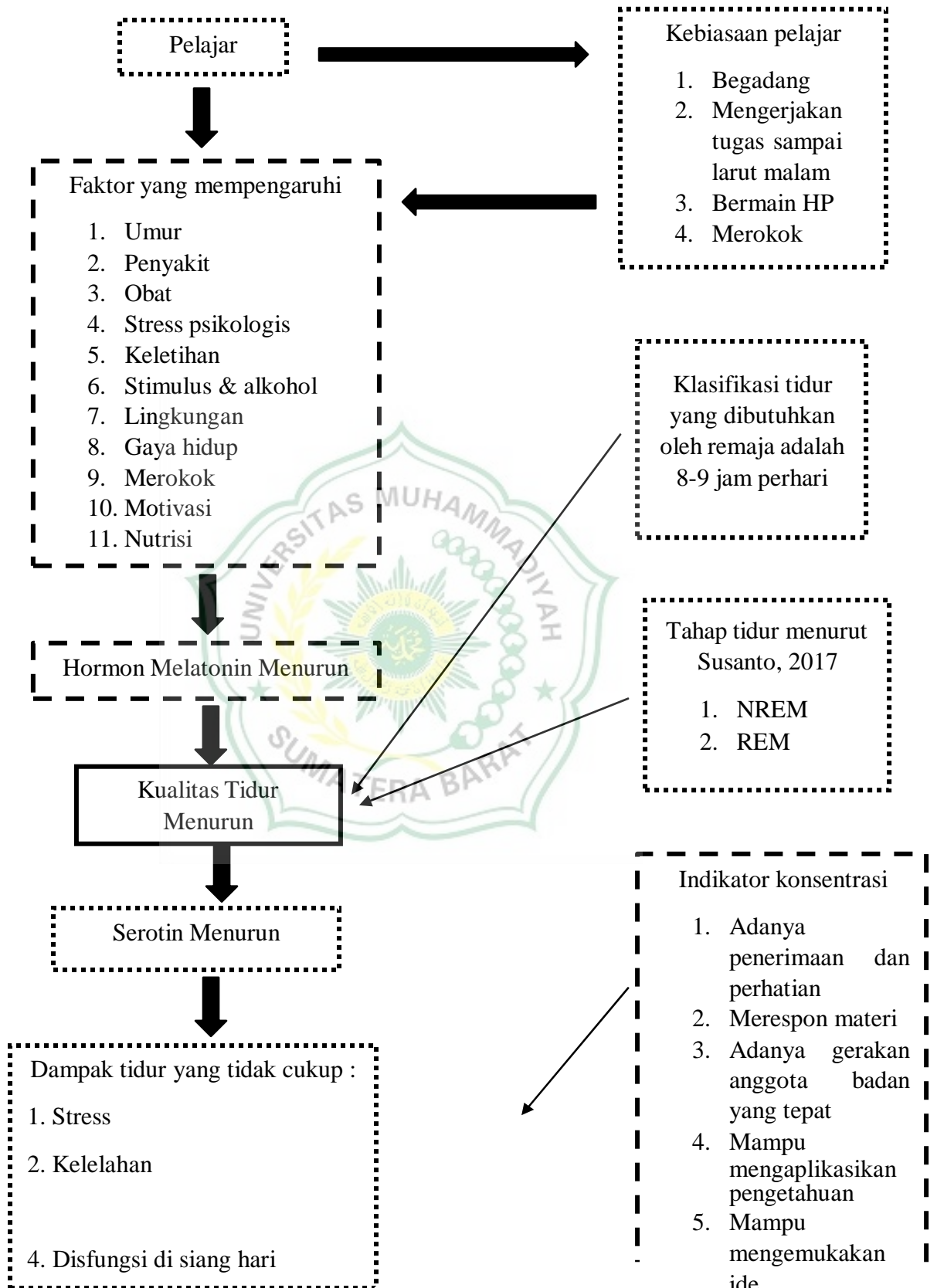
Strategi mengarahkan perhatian dapat meningkatkan efisiensi konsentrasi. Faktor pendukung konsentrasi antara lain adalah fisik, psikis dan lingkungan. Kesehatan fisik, psikis dan lingkungan yang kondusif akan meningkatkan konsentrasi belajar seseorang.

B. Kerangka Teori

Tinjauan pustaka memuat tentang teori dan konsep dari variabel yang akan diteliti dan keterkaitan antar variabel serta generalisasi hasil penelitian yang disusun secara sistematis dan menyeluruh sehingga menjadi acuan untuk membangun suatu kerangka berfikir yang akan disusun dalam kerangka teori (Masturoh & Anggita, 2018). Hubungan antar variabel digabungkan dengan lengkap dan menyeluruh dengan alur yang menjelaskan sebab akibat suatu fenomena. Sumber pembuatan kerangka teori adalah dari paparan satu atau lebih teori yang terdapat pada tinjauan pustaka.

Pemilihan teori dapat menggunakan salah satu teori atau memodifikasi dari berbagai teori, selama teori yang dipilih relevan dengan keseluruhan substansi penelitian yang dilakukan (Masturoh & Anggita, 2018).

Gambar :





Sumber : Maya Fadilla (2017)

Keterangan : — : Variabel yang diteliti

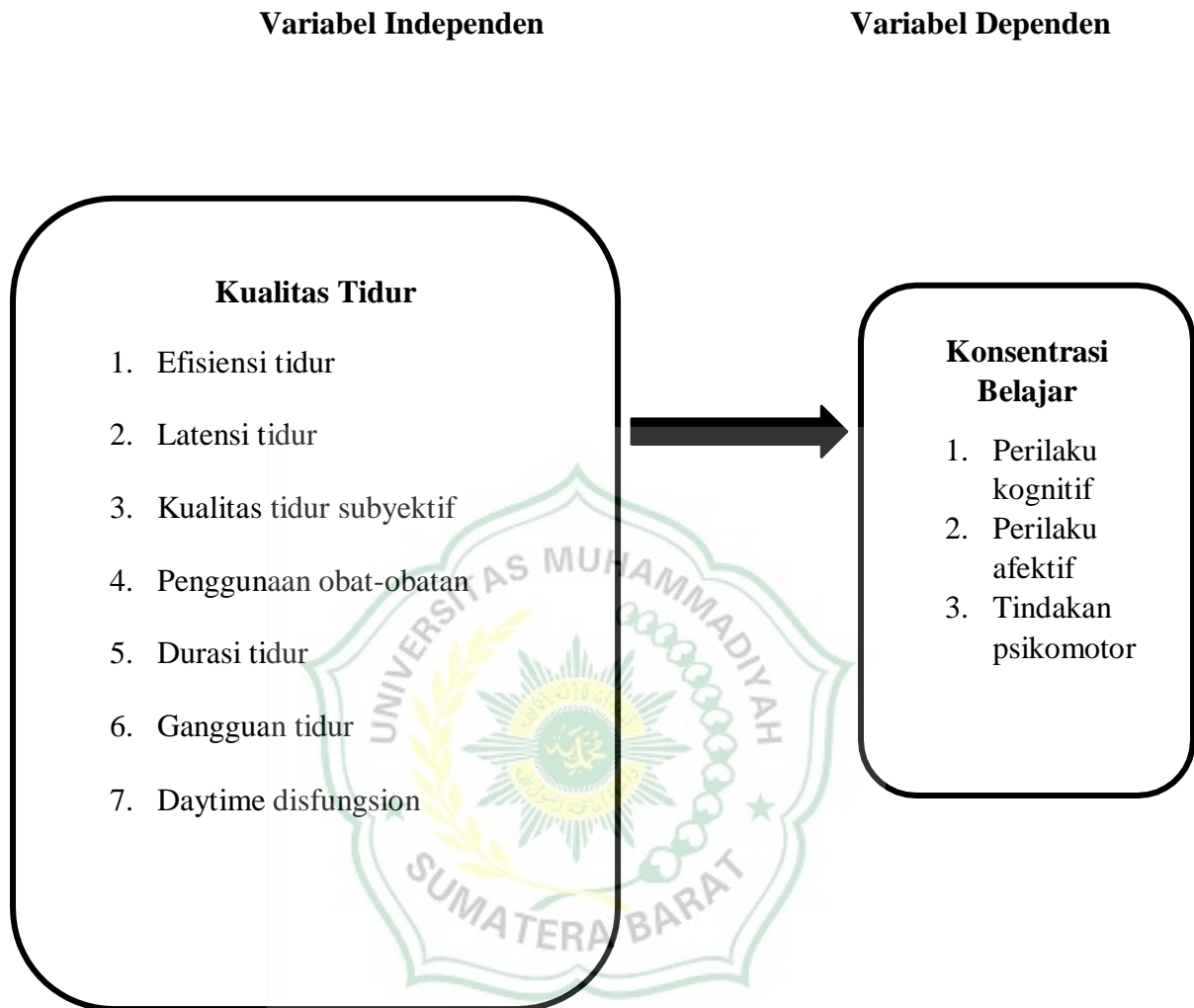
: - - - : Variabel yang tidak diteliti

C. Kerangka Konsep

Menurut Hidayat (2017), kerangka konsep adalah uraian tentang sesuatu hubungan atau kaitan antar variabel yang akan diteliti dan dibangun berdasarkan landasan teoritis yang kuat sebagai pedoman pelaksanaan penelitian. Kerangka konsep merupakan bagian dari kerangka teori yang dijadikan sebagai panduan pelaksanaan penelitian, kerangka konsep merupakan kombinasi antara landasan teori dengan tema penelitian.

Variabel adalah sesuatu yang menunjukkan sifat, ukuran, ciri dan nilai yang bervariasi dari suatu konsep. Variabel terdiri dari dua macam yaitu variabel independen (bebas) yaitu variabel yang mempengaruhi (sebab) variabel yang lainnya dan variabel dependen (terikat) yaitu variabel yang dipengaruhi (akibat) oleh variabel bebas (Notoatmodjo, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah Hubungan kualitas tidur sedangkan variabel dependen yaitu konsentrasi belajar siswa di SMP N 5 X Koto.

Gambar :



D. Hipotesis

Menurut Notoatmojo (2018), hipotesis adalah pernyataan, dugaan, perkiraan, argumen atau kesimpulan sementara terhadap suatu hal yang

kebenarannya akan dibuktikan dalam suatu penelitian. Hipotesis merupakan jawaban sementara dan rumusan masalah penelitian sampai terbukti kebenarannya dari data yang dikumpulkan oleh peneliti. Hipotesis dapat mengarahkan peneliti dalam pengumpulan data. Hipotesis dirumuskan dalam bentuk hubungan antara masing-masing variabel. Hipotesis penelitian di antaranya :

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMP N 5 X Koto

H_a : Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMP N 5 X Koto



E. Defenisi Operasional

No	Variabel	Defenisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
1.	Idependen: Kualitas Tidur	Kualitas tidur merupakan rasa puas seseorang terhadap tidur, merasakan segar setelah bangun tidur, dan bangun lebih awal, tidur minimal 6 jam dan tidak mengalami mimpi buruk	Menggunakan <i>Quesioner Pittburgh Sleep Quality Indek (PSQI)</i>	Angket	Ordinal	Mean < Mean = Tidak Baik ≥ Mean = Baik
2.	Dependen: Konsentrasi Belajar Siswa SMP	Konsentrasi belajar adalah pikiran hanya terfokus pada apa yang diajarkan atau mengabaikan hal lain yang tidak perlu	Lembar Observasi	Observasi	Ordinal	Mean < Mean = Tidak Baik ≥ Mean = Baik

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan mengumpulkan data yang dapat di ukur dengan angka atau numerik (Notoatmojo, 2018). Jenis penelitian ini menggunakan korelasi yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar kedua variabel. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu kedua variabel diteliti secara bersama dalam satu waktu yang sama (Notoatmojo, 2018).

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki kriteria tertentu yang secara umum dapat diamati dan diteliti (Notoatmojo, 2018). Menurut (Dani Sucipto, 2020) populasi adalah sekumpulan subjek penelitian yang memenuhi syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian. Dalam statistika populasi dilambangkan dengan N besar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar yaitu 49 orang.

2. Sampel

Menurut Notoatmojo (2018) sampel adalah subjek penelitian yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi dalam penelitian. Dalam statistika sampel dilambangkan dengan n kecil. Dalam penelitian ini dari 49 populasi siswa, sampel yang digunakan adalah seluruh siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Cara yang digunakan untuk menentukan sampel adalah dengan menggunakan teknik total sampel. Diketahui sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 49 responden.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dilakukan bulan April sampai bulan Juli 2022.

D. Alat Pengumpulan Data

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data (Notoatmojo, 2018). Instrument pada penelitian ini berupa kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur dan lembar Observasi yang digunakan sebagai alat ukur konsentrasi belajar.

E. Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu indeks yang dapat menunjukkan tingkat kebenaran. Suatu Instrumen dapat dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk menunjukkan sesuatu yang dapat diukur oleh kuesioner itu sendiri (Arikunto, 2017).

Uji validitas *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) untuk pengukuran kualitas tidur sudah pernah digunakan oleh Agustin (2019) dapat diketahui bahwa hasil r hitung (0,410-0,831) > r tabel (0,361). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan computer berupa SPSS versi 2016. Instrumen dapat dikatakan valid apabila nilai r hitung > r tabel pada tingkat signifikan 5% (ghozali, 2017).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu indeks yang dapat digunakan sebagai alat untuk pengumpulan data. Jika data yang di kumpulkan sudah valid maka hasilnya akan tetap sama. Apabila instrument baik, hasilnya tidak akan berubah (Arikunto, 2017).

Instrument ini digunakan untuk menguji nilai *alpha* dengan menggunakan SPSS. Untuk variabel kualitas tidur, peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas dikarenakan instrument yang digunakan merupakan instrument baku dan kuesioner PSQI telah di uji reliabilitasnya dengan nilai *alpha crombach* 0,83 oleh *University of Pittsburgh* pada tahun 1988.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan proses pengenalan kepada sasaran dan pengumpulan informasi yang dibutuhkan pada saat penelitian (Nursalam, 2017). Setelah judul yang diajukan kepada dosen penanggung jawab mata kuliah yang bersangkutan diterima, selanjutnya melakukan revisi judul dengan dosen pembimbing yang telah ditetapkan. Setelah judul yang diajukan diperbaiki dan diterima kemudian meminta tanda tangan dosen pembimbing baik pembimbing I maupun pembimbing II.

Kemudian peneliti mengurus surat izin untuk melakukan penelitian kepada bagian Akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat untuk melakukan penelitian di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Selanjutnya, peneliti menyerahkan surat kepada Kepala Sekolah SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar untuk melakukan studi awal dan surat diberikan langsung kepada kepala sekolah. Pada studi awal peneliti menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan judul yang akan diteliti. Kegiatan berlangsung selama 15 sampai 20 menit.

Setelah proposal diterima, peneliti langsung meminta surat izin penelitian ke pihak kampus dan segera mengantarkan surat izin tersebut kepada kepala sekolah SMP N 5 X Koto. Apabila telah diberikan izin untuk meneliti, peneliti akan menyiapkan segala hal yang akan dibutuhkan dalam penelitian. Setelah semua lengkap barulah peneliti melakukan penelitian dengan mengajukan *Inform Consent* kepada masing-masing- siswa terlebih dahulu.

Untuk pengumpulan data pada kualitas tidur, peneliti akan :

1. Menyerahkan kuesioner kualitas tidur yang telah baku kepada responden
2. Menjelaskan tata cara pengisian kuesioner
3. Mendampingi responden untuk mengisi kuesioner
4. Mengumpulkan kembali kuesioner yang selesai di isi
5. Mengolah data yang telah didapatkan

Untuk pengumpulan data pada konsentrasi belajar, peneliti akan :

1. Menyiapkan lembar observasi bersama guru wali kelas atau guru yang ada di ruangan saat dilakukan penelitian
2. Menjelaskan tata cara pengisian lembar observasi kepada guru yang bersangkutan
3. Berbincang dengan guru tentang observasi yang didapatkan apakah sesuai dengan kebiasaan masing-masing siswa
4. Mengolah data yang telah didapatkan

G. Rencana Analisa Data

Analisa data merupakan tahapan yang paling penting untuk mengetahui tujuan dalam melaksanakan penelitian. Dimana tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui suatu fenomena yang didapatkan dari jawaban yang ditanyakan oleh peneliti (Nursalam, 2017). Analisa data yang digunakan dalam penelitian yaitu :

1. Analisa Univariat

Tujuan Analisa Univariat adalah untuk menggambarkan suatu informasi dari masing-masing variabel dalam penelitian (Notoatmojo, 2018). Yang akan dianalisa diantaranya :

- a. Data umum : berupa nama, usia, gender, kebiasaan merokok, ekstrakurikuler, kebiasaan diluar sekolah dan kebiasaan minum kopi.
- b. Data khusus : kuesioner kualitas tidur dan lembar observasi konsentrasi belajar.

Menurut Arikunto (2013) dalam melakukan analisa data terdapat beberapa ketentuan dalam intrepetasi data yang dapat dijabarkan dalam tabel berikut :

Tabel 3.1 Interpretasi Data

Interpretasi	Persentasi
Seluruh	100 %
Hampir Seluruh	76 % – 99 %
Sebagian Besar	51 % – 75 %
Setengahnya	50 %
Hampir Setengahnya	26 % – 49 %
Sebagian Kecil	1 – 25 %
Tidak Satupun	0 %

2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat adalah suatu proses yang dilakukan pada masing-masing variabel yang diperkirakan memiliki hubungan (Notoatmojo, 2018). Analisa ini dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi

antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Pengolahan analisa bivariat menggunakan bantuan komputer.

- a. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima
- b. Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak

H. Etika Penelitian

Menurut Poerwadarminta (1953) dalam (Notoatmojo, 2018) etika adalah ilmu tentang hak dan kewajiban manusia dalam suatu kelompok. Etika dalam penelitian merupakan suatu panduan berupa aturan yang berlaku yang melibatkan peneliti, orang yang di teliti dan masyarakat yang terlibat dalam penelitian (Notoatmojo, 2018).

Menurut Notoatmojo, 2018 prinsip dasar etika penelitian antara lain :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia
2. Menghormati privasi subjek penelitian
3. Mengutamakan kejujuran
4. Memahami manfaat dan kerugian yang ditimbulkan
5. Menunjukkan profesionalisme serta menjunjung tinggi nama baik insitusi

Terdapat beberapa etika penelitian dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu :

1. Otonomi (*Inform Consent*)

Penelitian yang dilakukan tidak ada unsur paksaan terhadap responden. Pada awal penelitian, peneliti akan memberikan lembar persetujuan (*inform consent*) kepada responden dan peneliti akan menjelaskan tujuan dari penelitian yang, manfaat dari penelitian, tata cara penelitian dan tindakan yang akan dilakukan serta akibat yang ditimbulkan dari penelitian tersebut. Jika responden bersedia, responden akan menanda tangani *inform consent* tersebut dan jika responden tidak bersedia, peneliti harus menghargai keputusan responden.

2. Kerahasiaan Identitas (*Anonymity*)

Saat pengambilan data pada instrument penelitian, nama responden harus dicantumkan dengan lengkap. Namun pada saat pengumpulan dan analisis data, peneliti hanya mencantumkan kode atau insial nama responden saja.

3. Kerahasiaan Data (*Confidentiality*)

Kerahasiaan selama pelaksanaan penelitian harus dijaga. Hal ini dapat berupa identitas responden dan semua informasi yang digunakan untuk kepentingan penelitian. Tidak seorang pun boleh mengetahui data tersebut karena dapat dimanfaatkan oleh pihak lain yang mungkin akan berniat buruk kepada responden. Setelah penelitian selesai, maka data tersebut harus dimusnahkan.

4. Kejujuran (*Veracity*)

Penelitian ini bersifat jujur antara peneliti, reponden dan data yang diberikan.

I. Instrumen Penelitian

1. Konsentrasi Belajar

Untuk konsentrasi belajar, peneliti menggunakan instrumen berupa lembar observasi untuk mengetahui bagaimana konsentrasi belajar siswa di sekolah.

2. Instrumen Penelitian Kualitas Tidur

Untuk kualitas tidur, peneliti menggunakan instrument berupa kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) yang telah diterjemahkan oleh Sukmawati Hegard (2019). Kuesioner ini telah diuji dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,827. Kuesioner ini terdiri dari 7 komponen tentang kualitas tidur subyektif, latensi tidur, lama tidur, gangguan selama tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar. Sekolah ini terdiri dari 3 kelas dimana kelas 7 berjumlah 16 orang, kelas 8 berjumlah 11 orang dan kelas 9 berjumlah 22 orang. Sekolah ini memiliki kepala sekolah, wakil kepala sekolah, tata usaha sebanyak 2 orang dan guru sebanyak 8 orang serta seorang penjaga sekolah.

Sekolah ini adalah salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Nagari Paninjauan tepatnya di Jl. Cubadak Randah-Anak Kayu Paninjauan, Kecamatan X Koto. Pengumpulan data dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner secara langsung yang diberikan dan diisi langsung oleh responden di kelas pada saat jam istirahat. Penelitian dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut pada tanggal 17, 18 dan 19 Juni tahun 2022.

B. Karakteristik Responden

Tabel 4.1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa di SMP N 5 X
Koto (n = 49)

Kategori	<i>f</i>	%
Usia		
>12 tahun	49	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	57,1
Perempuan	21	42,9

Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa seluruh responden yaitu sebanyak 49 orang (100 %) berada pada usia >12 tahun. Sebagian besar siswa di SMP N 5 X Koto berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 28 orang (57,1 %).

C. Analisa Univariat

Tabel 4.2.
Distribusi Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Pada Siswa SMP N 5 X Koto (n = 49)

Kategori	<i>F</i>	%
Baik	30	61,2
Tidak Baik	19	38,8
Total	49	100

Berdasarkan tabel 5.3, diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 30 responden (61, 2 %) memiliki tingkat kualitas tidur yang baik dan hampir setengahnya memiliki kualitas tidur yang tidak baik sebanyak 19 responden (38,8 %).

Tabel 4.3.
Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar siswa SMP N 5 X Koto(n = 49)

Kategori	<i>F</i>	%
Baik	27	55,1
Tidak Baik	22	44,9
Total	49	100

Berdasarkan tabel 4.3, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 27 orang (55,1 %) memiliki tingkat konsentrasi belajar

baik dan hampir setengah responden yaitu sebanyak 22 orang (44,9 %) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tidak baik.

D. Analisa Bivariat

Tabel 4.4.
Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar (n=49)

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar				Total		PValue
	Baik		Tidak Baik		f	%	
	F	%	F	%			
Baik	22	44,9	8	16,3	30	61,2	0,003
Tidak Baik	5	10,2	14	28,6	19	38,8	
Total	27	55,1	22	44,9	49	100	

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang memiliki kualitas tidur baik, sebanyak 22 responden memiliki konsentrasi belajar yang baik, dan 8 responden memiliki konsentrasi belajar yang tidak baik. Sementara dari 19 responden yang memiliki kualitas tidur tidak baik, sebanyak 5 responden memiliki konsentrasi belajar yang baik, dan 14 responden memiliki konsentrasi belajar tidak baik.

Setelah dilakukan analisa data menggunakan uji *Chi Square*, didapatkan data bahwa $P Value = 0.003 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Interpretasi Data dan Diskusi Hasil

1. Gambaran Karakteristik Responden

a. Gambaran Karakteristik Usia pada Siswa di SMP N 5 X Koto

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap karakteristik usia responden, dapat diketahui bahwa seluruh responden yaitu sebanyak 49 orang (100 %) berada pada usia >12 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafidh Awwal (2017) bahwa usia siswa SMP sebagian besar berusia lebih dari 12-15 tahun dengan persentase 81,1 %. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Allerma Herdiman (2016) bahwa siswa SMP sebagian besar berusia 14 tahun dengan persentase 87,14 %.

Dapat disimpulkan bahwa usia pada siswa SMP rata-rata lebih dari 12 tahun, usia ini berada pada tahap remaja awal. Pada remaja awal biasanya seseorang akan mencari kebebasan dan kesenangan sendiri serta belum memiliki tanggung jawab penuh yang membuat mereka sibuk dengan kesenangan sendiri sehingga kesenangan tersebut dapat mengganggu kualitas tidurnya (Dessi Purnamasari, 2021).

b. Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin pada Siswa di SMP N 5 X Koto

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap karakteristik jenis kelamin responden, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa di SMP N 5 X Koto berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 28 orang (57,1 %). Hampir setengahnya berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 21 orang (42,9 %). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dessi Purnamasari (2021) bahwa jenis kelamin siswa SMP yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebagian besar siswa berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 66,7 %. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tiara Mardalifa (2018) bahwa jenis kelamin siswa SMP yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebagian besar berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak (78,5 %).

Siswa laki-laki lebih suka dengan tantangan dan kebebasan dari pada siswa perempuan. Mayoritas siswa perempuan memiliki kebiasaan yang monoton. Berbeda dengan siswa laki-laki yang memiliki kebiasaan yang lebih bebas untuk mencari kesenangan sendiri, sehingga siswa laki-laki memanfaatkan waktu untuk mencari kesenangan dan kebebasan tersebut, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur pada siswa laki-laki (Rosi

Kusumawati, 2016). Laki-laki memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan perempuan, hal ini dapat dihubungkan dengan perbedaan faktor non biologis seperti peran laki-laki dalam keluarga, gaya hidup, makan, minum, olah raga serta tingkat stress (Tiara Mardalifa, 2018).

B. Analisa Univariat

1. Gambaran Kualitas Tidur Siswa SMP N 5 X Koto

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap kualitas tidur SMP N 5 X Koto dapat diketahui bahwa 30 responden (61,2 %) memiliki kualitas tidur baik. Kemudian dapat diketahui bahwa 19 responden (38,8 %) memiliki kualitas tidur yang tidak baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Diannisa Putri Wahyuni (2020) bahwa lebih dari separuh responden (58,1 %) memiliki kualitas tidur baik dan sebanyak (41,9 %) responden memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kharisma (2020) bahwa sebagian besar (65,8 %) responden memiliki kualitas tidur baik dan hampir separuh responden responden (34,2 %) memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Iftitah (2021) bahwa sebagian besar (55,8 %) responden memiliki

kualitas tidur baik dan hampir separuh (44,2 %) responden memiliki kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur memiliki 7 komponen yang terdiri atas kualitas tidur subjektif, durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi di siang hari (Demirci, 2015). Menurut Wilkinson (2016) ia mengatakan bahwa remaja membutuhkan waktu tidur minimal 8,5 jam sampai 9,5 jam per malam. Kurang tidur dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga individu tersebut akan menjadi lesu, lambat menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Berman et al. 2017).

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 30 orang (61,2 %) memiliki kualitas tidur baik. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti cahaya kamar tidur yang gelap dan redup, suhu kamar tidur yang dingin dan biasa, kebiasaan yang tidak merokok, mengikuti ekstrakurikuler (osis dan pramuka), aktivitas diluar sekolah (les dan belajar) dan tidak minum kopi.

Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 19 orang (48,8 %) memiliki kualitas tidur tidak baik. Hal ini dapat disebabkan oleh cahaya kamar yang terang, suhu kamar tidur yang hangat, kebiasaan merokok, tidak mengikuti ekstrakurikuler, aktivitas diluar sekolah (bermain) dan kebiasaan minum kopi.

Beberapa juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti kebiasaan bermain game online, stress, penyakit yang diderita, beban tugas dan konsumsi alkohol (Prasetio, 2020).

Menurut pendapat peneliti diketahui bahwa kualitas tidur yang tidak baik dapat disebabkan karena beberapa hal diantaranya kebiasaan begadang, minuman yang mengandung kafein, keadaan kamar yang tidak nyaman, gangguan lingkungan luar kamar seperti suara-suara yang keras.

2. Gambaran Konsentrasi Belajar Siswa SMP N 5 X Koto

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap konsentrasi belajar pada siswa SMP N 5 X Koto, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 27 orang (55,1 %) memiliki tingkat konsentrasi belajar baik dan hampir setengah responden yaitu sebanyak 22 orang (44,9 %) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tidak baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Anggun Feriani (2020) bahwa sebagian besar (54 %) responden memiliki konsentrasi belajar yang baik dan sebanyak (46 %) responden memiliki konsentrasi belajar yang tidak baik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka (2016) didapatkan bahwa sebagian besar (63 %) responden memiliki konsentrasi belajar baik dan sebanyak (37 %) responden memiliki

konsentrasi belajar buruk. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Sri Ratna dewi (2020) tentang konsentrasi belajar siswa SMP N 2 Banjar, didapatkan bahwa sebagian besar (58,62 %) responden memiliki konsentrasi belajar baik dan sebanyak (41,38 %) responden memiliki konsentrasi belajar buruk.

Konsentrasi belajar dapat diartikan sebagai pemusatan pikiran dan perhatian seseorang terhadap informasi yang diperoleh saat belajar. Konsentrasi merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengabaikan hal lain yang tidak penting (Istinah, 2018). Konsentrasi sangat memiliki manfaat yang berguna bagi siswa terutama pada anak sekolah diantaranya yaitu siswa mampu mengontrol pikiran dan fokus pada satu pikiran, dapat mempertajam daya ingat, mampu dan berkompeten dalam melakukan suatu hal, mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik (Arifin, 2020).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 27 orang (55,1 %) memiliki konsentrasi belajar yang baik. Hal ini dapat disebabkan salah satunya karena kualitas tidur yang baik. Hal lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar diantaranya adalah kesegaran fisik, suasana lingkungan yang tenang, kondisi ruangan kelas yang nyaman dan pencahayaan yang cukup (Ratna dan Achmad, 2017).

Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh faktor intenal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor dari dalam yang meliputi kondisi fisik dan

istirahat yang cukup. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor dari luar diantaranya lingkungan yang tidak nyaman, suhu yang panas atau dingin, orang disekitar dan sarana prasarana (Setiani, 2014).

Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hampir setengah responden yaitu sebanyak 22 orang (44,9 %) memiliki tingkat konsentrasi belajar yang tidak baik. Hal ini dapat disebabkan salah satunya karena kualitas tidur yang tidak baik. Hal lain yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar menjadi tidak baik seperti kelelahan fisik, suasana lingkungan yang tidak nyaman, suara bising, bosan, orang yang belalu lalang, kondisi ruangan belajar yang sempit dan pencahayaan yang kurang (Ratna dan Achmad, 2017).

Menurut pendapat peneliti diketahui bahwa konsentrasi belajar yang tidak baik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kelelahan fisik, pikiran yang bercabang, kurang istirahat, sarana dan prasarana yang kurang memadai serta gangguan lingkungan luar.

C. Analisa Bivariat

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Di SMP N 5 X Koto

Berdasarkan hasil analisa data menggunakan uji *Chi Square*, didapatkan data bahwa $P Value = 0.003 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah

Datar. Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang memiliki kualitas tidur baik, hampir setengah responden (44,9 %) memiliki konsentrasi belajar yang baik. Kemudian dapat diketahui bahwa dari 19 responden yang memiliki kualitas tidur yang tidak baik. Hampir setengah (44,9 %) responden memiliki konsentrasi belajar yang tidak baik. Oleh sebab itu, peneliti berasumsi bahwa semakin baik kualitas tidur responden maka konsentrasi belajar semakin baik pula.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Gustiawati (2020) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas 7 dan 8 di MTs Binaul Ummah Bawuran Pleret Bantu Yogyakarta dengan hasil analisis korelasi menggunakan *Mann-Whitney* didapatkan p value = 0,006 ($p < 0,05$). Istirahat dibutuhkan untuk memulihkan kembali fungsi organ tubuh agar tubuh dapat kembali bugar. Kurangnya waktu istirahat atau tidur dapat menyebabkan siswa kurang berkonsentrasi pada saat belajar. Akibat dari kurangnya tidur dapat menurunkan tingkat konsentrasi seseorang dan tingkat emosional yang tidak terkontrol sehingga menyebabkan seseorang mudah marah serta susah untuk mengambil dan membuat keputusan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rika, dkk (2015), didapatkan hasil bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar dengan hasil analisa Uji *Chi Square* didapatkan p value = 0,002 (p value $\leq 0,05$). Usia remaja membutuhkan waktu tidur

sekitar 8-10 jam. Kebutuhan tidur pada remaja berbeda dengan usia lainnya, hal ini disebabkan karena remaja ini di masa akhir pubertas, dimana masa ini mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Kurangnya waktu untuk tidur bagi remaja dapat menurunkan konsentrasi belajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Pujiana (2017) didapatkan hasil bahwa hasil *p value* 0,000 yang berarti H_a di terima dan H_0 ditolak. Konsentrasi seseorang pada dasarnya dipengaruhi oleh *neurotransmitter serotonin* dimana pada saat seseorang kurang tidur dapat menyebabkan konsentrasi berkurang. Sehingga untuk mendapatkan serotonin yang seimbang diperlukan kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan iritabilitas dan kurangnya tingkat kewaspadaan yang dapat menyebabkan tingkat konsentrasi yang menurun.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Andriani (2016) dari analisis *chi-square* didapatkan bahwa hasil *p value* = 0,036 ($p < 0,05$) yang artinya H_a di terima H_0 ditolak sehingga ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Tidur dapat mempengaruhi kerja otak sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis. Tidur yang kurang akan memiliki masalah pada kecerdasan otak. Hal ini dikarenakan konsentrasi yang lemah dan membuat sistem kerja otak menjadi tumpul dan sulit untuk digunakan dalam berpikir. Kualitas tidur yang buruk sering menimbulkan manifestasi klinis

diantaranya mengantuk yang dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bella Novita (2019) dapat diketahui bahwa $p\text{ value} = 0,001$ ($p < 0,05$) yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Taiwo dan Ruth (2014) dengan judul *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria*. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses pembelajaran seperti konsentrasi yang terganggu.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 30 responden yang memiliki kualitas tidur yang baik, namun memiliki konsentrasi belajar yang tidak baik yaitu sebanyak 16,3 %. Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor dari dalam yang meliputi keadaan fisik dan waktu istirahat yang cukup. Faktor eksternal yaitu faktor dari luar diantaranya lingkungan yang tidak nyaman, suhu yang panas atau dingin, orang disekitar dan sarana prasarana.

Dari hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa dari 19 responden yang memiliki kualitas tidur yang tidak baik, namun memiliki konsentrasi belajar yang baik yaitu sebanyak 10,2 %. Hal ini dapat disebabkan karena beberapa siswa memiliki tingkat koping yang lebih efektif sehingga mereka bisa berkonsentrasi saat belajar. Siswa yang memiliki koping yang efektif dapat mendukung pertumbuhan belajar, memecahkan masalah

dengan baik serta melakukan aktivitas yang konstruktif dalam menghadapi stressor, sehingga tidak mudah terpengaruh dengan faktor eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar (Stuart, 2013).

Dari hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur tidak baik namun memiliki konsentrasi belajar yang baik dapat disebabkan karena faktor daya tangkap dan ingatan yang bagus dan coping diri yang efektif sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri.

B. Implikasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode korelasi dimana hasil yang diperoleh diharapkan agar pihak sekolah dan orang tua dapat mengetahui bagaimana hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa dan diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan serta pedoman untuk meningkatkan konsentrasi saat belajar sehingga dapat membentuk karakter siswa menjadi lebih baik. Hasil dari penelitian ini memiliki implikasi yang positif bagi pihak yang bersangkutan. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Dapat diketahui bahwa semakin baik kualitas tidur seseorang, maka semakin baik pula konsentrasi saat ia belajar. Oleh sebab itu, diharapkan siswa, guru dan orang tua dapat memperhatikan kualitas tidur agar siswa dapat berkonsentrasi saat belajar di sekolah.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti memiliki keterbatasan pada saat melakukan penelitian yaitu :

1. Informasi tentang kualitas tidur tidak di observasi secara langsung karna peneliti tidak bisa mengunjungi rumah siswa dan jawaban yang diisikan siswa belum tentu benar.
2. Kemungkinan terdapat kesalahan dalam menjawab kuesioner karena tidak di isi lengkap atau di isi dengan asal-asalan oleh siswa.



BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh peneliti tentang hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMP N 5 X Koto, dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat kualitas tidur yang baik.
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat konsentrasi belajar yang baik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar (P Value = 0,003)

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Guru SMP N 5 X Koto

Hasil penelitian diharapkan kepada guru SMP N 5 X Koto untuk mengingatkan kepada siswa/i akan pentingnya kualitas tidur yang baik yang akan mempengaruhi konsentrasi belajar.

2. Bagi Orang Tua

Dari hasil penelitian ini, diharapkan agar orang tua dapat menasehati anaknya akan pentingnya tidur tepat

waktu dan menghindari kebiasaan buruk sebelum tidur yang dapat mengakibatkan kualitas tidur terganggu sehingga akan berdampak pada konsentrasi belajar yang terganggu.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Semoga penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi peneliti selanjutnya tentang hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa di sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati. 2017. *Konsep Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika
- Amir, M. F., & Sartika, S. B. 2017. *Metodologi Penelitian Dasar Bidang Pendidikan*. Sidoarjo : UMSIDA Press
- Andriani. 2016. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016
- Aprilia. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada
- Arifin, Z. 2020. *Prevalensi Gangguan Tidur pada Remaja*. Skripsi strata satu, Universitas Muhammadiyah Diponegoro.
- Asmadi. 2017. *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Asmadi. 2018. *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika
- Atkins, S. 2017. *Langkah Pertama Melalui Insomnia*. Jakarta : Libri
- Awwal, Hafidh. 2015. *Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang*
- Berman, A. 2017. *Fundamentals of Nursing : Concepts, Process, and Practice (Tenth Edition)*. New York : Pearson Education, Inc
- Demirci. 2015. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran 2012
- Dewi, Ni Putu Sri Ratna. 2020. Hubungan Pola Sarapan Dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2018. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Djamalileil S.F, Rosmaini, Dewi N.P. 2018. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Semarang : Universitas diponegoro
- Feriani, Devi Anggun. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar siswa Kelas X TKJ 2 Dan XI TKJ 1 Di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun*. Skripsi strata satu, STIKES Bhakti HusadaMulia. Madiun

- Gurusinga Fitri Mona. 2021. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. Penelitian Keperawatan Medik. 2 (2). 1-8
- Gustiawati, Ida. 2020. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII
- Heerdiman, Allerman. 2016. *Hubungan Gangguan Tidur Terhadap Prestasi Belajar Pada Remaja Usia 12 Tahun di Semarang : Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang*
- Hidayah et al. 2018. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data. Jakarta : PT. Salemba Medika
- Hidayat. 2014. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat . 2017. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika
- Hidayat. 2019. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Edisi 2 Buk 2*. Jakarta : Salemba Medika
- Iftitah. 2021. Gambaran Kualitas Tidur dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado
- Istinah. 2018. *Melatih Konsentrasi Anak (Online)*. Tersedia http://www.psikologizone.com/melatih_konsentrasi_anak_diakses tanggal 20 Juni 2019
- Japardi. 2020. *Gangguan Tidur Parasomnia*. Jakarta : Salemba Medika
- Jefrains. 2019. Hubungan Antara Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada *Gamer Online* Pengguna Komputer di Warung Internet M2G Supernova Malayang
- Kemenkes, R. 2017. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Jakarta
- Kharisma. 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Kusumawati, Rosi. 2016. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Remaja Dengan Kecenderungan Game Online*
- kyle. 2012 *Sleepines, fatigue and impaired concentration*. diperoleh tanggal 11 Maret 2016
- Matur, Yustina Prima. 2021. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng

- Mardalifa, Tiara. 2018. Hubungan Sleep Hygiene dengan Hasil Belajar Blok Pada Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran
- Marpaung, dkk. 2018. *Gambaran Lama Tidur dan Prestasi Belajar Siswa*. Vol 1, No 1, hal 543-549
- Masturoh & Anggita. *Metodologi Penelitian*. Bogor. Ghalia Indonesia
- Maya Fadilla. 2017. Kerangka Teori Penelitian
- Mufarika. 2018. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Anak Usia 12-15 tahun di Kelurahan Genuk Rw 05 Gowongan Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang*. STIKES Ngudi Waluyo Semarang. STIKES Ngudi Waluyo
- Nafi,ah, Zahrotun. 2016. Hubungan Keaktifan Siswa Dalam Ekstrakurikuler Akademik dan Non Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Mojokero
- Nanda. 2019. Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa di Universitas Andalas
- Nazir. 2017. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Nurdilla, N. 2018. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keperawatan*. 5 (2), 120-126)
- Notoatmodjo, 2017. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo. 2018. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta
- Pemi. 2017. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta : Penerbit Buku Biru
- Pitaloka. 2016. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Study Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *JOM*. Vol. 2 No. 2, Oktober 2016
- Potter, P. A & Perry, A. G. 2017. *Fundamental Ilmu keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik*. Volume 1 Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- Prasadja. 2017. *Ayo Bangun dengan Buger Karena Tidur yang Benar*. Jakarta Selatan : PT. Mizan Publikasi

- Prasetio A. 2020. Gangguan Psikiatri Terkait Kafein. 2020 ; 47 (5) : 378-82
- Pujiana, Dewi. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Semester VI Stikes Muhammadiyah Palembang
- Purnamasari, Dessi. 2021. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SD Syiah Kuala Banda Aceh
- Purwanto. 2017. *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya : Prestasi Pustaka
- Ratna & Achmad. 2017. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan Stikes Aisyiyah Yogyakarta
- Rika Diah, dkk. 2015. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa PSIK Universitas Riau. Vol. 2, No 2. Riau
- Riska, Sutrisno. 2017. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran Yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur
- Sari, A, W. 2016. *Hubungan Antara Insomnia dengan Prestasi Belajar Pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidz Quran Isy-Karima Karanganyar*
- Setiani. 2014. *Mendampingi Anak Belajar, Bebaskan Anak dari Stress dan Depresi Belajar*. Jakarta : PT elex media komputindo
- Slameto. 2017. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : PT. Rineke Cipta.
- Slameto. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineke Cipta
- Smith, Carole. 2018. *The Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*
- Sulistiyani, Cicik. 2017. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang
- <http://consultgerim.org/uploads/File/trythis61.pdf>
- Smith, M. & Segal. 2013. *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycle & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need*. Diakses dari www.helpguide.org/life/sleeping.htm

Stefanie. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hasil Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara

Sukmawati, Hegard. 2018. Kuesioner PSQI Versi

Indonesia Susanto. 2017. *Tahapan tidur*. Jakarta :

Salemba Medika

Tamsuri. 2010. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja. *Jurnal gizi klinik Indonesia*

Taiwo M. William. 2014. *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria*. Vol. 10, No 13. *Journal European Scientific*

Telzer, dkk. 2018. *Belajar dan Konsentrasi terhadap Pelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta

Virginia Handerson. 1966. *The Nature of Nursing*

Wahid et al, 2018. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba

Medika Wahyuni, Diannisa Putri. 2020.

Wilkinson. 2017. *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika

Wilkinson. 2018. *Konsep dan Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba

Medika World Health Organization. 2017. *Mental Health. Quality of*

Suicide Mortality

Data

Wulantari, Hesti. 2019. Pengaruh Ekstrakurikuler Terhadap Kualitas dan Kuantitas Tidur Siswa Kelas VII SMP Negeri 3 Tempuran

Yasinta, Oktaberika Putri Indah. 2021. Hubungan Konsumsi Kopi Dengan Kualitas dan Kuantitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta

Zucconi. 2017. *Gangguan Tidur Insomnia*. Jakarta : Salemba Medika

LAMPIRAN

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth

Calon Responden Penelitian

Di tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa program studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat :

Nama : Feby Handayani

NIM 181000214201003

Akan melakukan penelitian di bidang keperawatan mengenai “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar”. Sehubungan dengan penelitian tersebut. Saya memohon kesediaan siswa untuk mengisi kuisioner tentang kualitas tidur dan observasi konsentrasi belajar. Semua data dan informasi yang saudara berikan akan tetap terjaga kerahasiaannya, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan.

Penelitian ini akan bermanfaat jika siswa berpartisipasi. Apabila siswa mengizinkan menjadi responden dalam penelitian ini, mohon menandatangani lembar persetujuan.

Bukittinggi, April 2020

Peneliti,

Feby Handayani

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Bersedia/Tidak Bersedia

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat :

Nama : Feby Handayani

NIM 181000214201003

Bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Kualitas tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa di SMP N 5 X Koto Kabupaten Tanah Datar”.

Adapun informasi yang diberikan siswa akan dijamin kerahasiaannya dan saya bertanggung jawab apabila informasi yang diberikan merugikan siswa. Sehubungan dengan hal tersebut, apabila siswa setuju ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk menanda tangani kolom yang disediakan. Atas kesediaan dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Bukittinggi, April 2022

Peneliti,

Responden,

Feby Handayani

(.....)

**LEMBAR KISI-KISI KUESIONER
KUALITAS TIDUR**



No	Indikator	Jumlah	No Pertanyaan
1.	Efisiensi tidur	1	1
2.	Gangguan tidur	2	2,3
3.	Durasi tidur	1	4
4.	Kualitas tidur subyektif	2	5,6
5.	Penggunaan obat tidur	1	7
6.	Latensi tidur	9	8,9,10,11,12,13,14,15,16
7.	Daytime disfungsi	2	17,18





(tanpa subjek) Kotak Masuk



Feby Handayani 17.56

kepada sukrawati.hegar01@gmail.co... ▾



Assalamu'alaikum wr.wb...
Mohon maaf mengganggu waktunya bu
Perkenalkan bu, saya feby handayani mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat bu
Saya sedang melakukan penyusunan proposal dengan judul Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar
Untuk kuesioner pengukuran kualitas tidur, boleh saya izin memakai kuesioner PSQI yg sudah ibu translate bu ? 🙏
Terima kasih ibu
Wassalam ...



Sukrawati Hegard 18.21

kepada saya ▾



Hello

Untuk kuesioner psqi yg telah saya terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia merupakan kuesioner yg telah baku dan telah di uji validitas dan reabilitasnya dan telah banyak digunakan oleh sejumlah laporan skripsi. Silahkan digunakan sebagai referensi.

Salam.

[Tampilkan kutipan teks](#)



Feby Handayani 18.23

kepada Sukrawati ▾



Pengkajian Kualitas Tidur

Petunjuk Umum :

1. Isi setiap pertanyaan dengan lengkap dan jelas
2. Untuk setiap soal pilihan berilah tanda centang pada tempat yang sudah disediakan
3. Jika saudara ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal
4. Jika ada hal yang kurang jelas, saudara bisa menanyakan kepada peneliti

A. Data Umum

Nama inisial responden :

1. Jenis kelamin : () Laki-laki () Perempuan

2. Umur Tahun

3. Lingkungan Kamar Tidur

a. Cahaya : () Terang () Redup () Gelap

b. Suhu : () Hangat () Biasa () Dingin

4. Merokok : () Iya () Tidak

5. Ekstra Kurikuler : () Iya () Tidak

Keterangan : Pramuka, PMR, OSIS

6. Aktivitas diluar sekolah : () Bermain () Belajar () Les

7. Minum Kafein/Kopi : () Iya () Tidak

Indeks Kualitas Tidur



No	Instruksi	Tidak Pernah (3)	Pernah (2)	Sering (1)	Sering Sekali (0)
1.	Saya tidur dengan nyenyak dan merasa segar setelah bangun tidur				
2.	Saya biasanya tertidur setelah berbaring selama 15-20 menit di tempat tidur				
3.	Saya mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
4.	Saya tidur selama 8-9 jam di malam hari				
5.	Saya biasanya tidur jam 9 malam				
6.	Saya bangun tidur jam 5 pagi				
7.	Saya tidak mengkonsumsi obat supaya tertidur				
8.	Saya sering terbangun di tengah malam				
9.	Saya terbangun untuk pergi ke kamar mandi				
10.	Saya tidak mampu bernafas dengan leluasa ketika tidur				
11.	Saya batuk atau mengorok ketika tidur				

Activate Windows

Go to Settings to activate Windows.

12.	Saya merasa keedinginan di malam hari				
13.	Saya merasa panas di malam hari				
14.	Saya mengalami mimpi buruk ketika tidur (3x seminggu)				
15.	Saya merasa nyeri ketika bangun tidur				
16.	Saya terbangun karna terganggu suara dari lingkungan luar				
17.	Saya mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
18.	Saya merasa gemas setiap ada masalah dan ingin menyelesaikan masalah dengan cepat				

Keterangan :

Pertanyaan nomor 1,2,3,4,5,6 merupakan pertanyaan positif

Pertanyaan nomor 8 merupakan pertanyaan negatif

Pertanyaan nomor 9 merupakan pertanyaan positif

Pertanyaan nomor 10 merupakan pertanyaan negatif

Pertanyaan nomor 11,12,13,14,15,16 merupakan pertanyaan positif

**Lembar Kisi-Kisi Kuesioner
Konzentrasi Belajar**

Dimensi	Indikator	Nomor Indikator	
Konzentrasi Belajar	Perilaku kognitif	1,2,3	YA : 1
	Perilaku afektif	4,5,6,7,8,9,10,11	
	Tindakan psikomotor	12,13,14,15	TIDAK : 0



Lembar Observasi Konsentrasi Belajar

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

No	SOAL	YA	TIDAK
1.	Siswa memperhatikan penjelasan guru dengan baik selama pelajaran berlangsung		
2.	Siswa aktif bertanya pada guru apabila tidak memahami materi yang dijelaskan oleh guru		
3.	Siswa mengerjakan latihan soal yang diberikan oleh guru dan menyelesaikannya tepat waktu		
4.	Ketika guru memasuki ruangan kelas, siswa bersikap tenang dan siap menerima materi pelajaran		
5.	Siswa tidak berbicara dengan teman sebangku diluar topik pembelajaran		
6.	Siswa duduk di kursinya dengan tenang		
7.	Siswa menyiapkan buku pelajaran dan alat tulis ketika pelajaran akan dimulai		
8.	Siswa tidak jalan-jalan di kelas ataupun keluar masuk ruangan kelas		
9.	Siswa tidak bermain dengan teman atau		