

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS RIAU

Rika Diah Pitaloka¹, Gamy Tri Utami², Riri Novayelinda³

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Riau
Email : rikadihlanwa@ymail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between sleep quality with blood pressure and learning concentration ability of nursing student in University of Riau. This research was a descriptive correlation. Study was conducted in School of Nursing University of Riau Pekanbaru. Total sample were 100 people by using stratified random sampling technique with inclusion criteria. Measuring instruments used the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire (PSQI) and concentration questionnaire that has been tested for validity and reliability. The analysis used univariate and bivariate with the Kolmogorov- Smirnov test and Chi-Square test. The results showed that there was no relationship between sleep quality and blood pressure ($p= 0.418$) on nursing students. There was a relationship between sleep quality and learning concentration ability ($p= 0.002$) on nursing students. The result of this study recommends nursing students to improve their sleep quality and their learning concentration ability

Keywords: Blood pressure, learning concentration, PSQI, sleep quality

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar pada manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan dalam menjaga keseimbangan agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan manusia yang paling mendasar untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan akan makanan, minuman, tempat tinggal, seks, udara, istirahat dan tidur, kebutuhan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan rasa cinta, memiliki dan dimiliki, serta kebutuhan aktualisasi diri (Potter & Perry, 2005).

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga dapat terganggu atau berubah. Kegagalan untuk mempertahankan siklus tidur-bangun individual yang normal dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Potter & Perry, 2005). Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis.

Masalah fisik yang dapat ditimbulkan antara lain peningkatan kadar glukosa darah dan merupakan faktor resiko terjadinya gangguan kardiovaskular seperti peningkatan tekanan darah baik pada anak-anak, remaja, maupun dewasa (Redline dkk, 2007).

Javaheri, Isser, Rosen & Redline (2008) melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan prehipertensi atau hipertensi pada remaja. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur yang buruk dengan prehipertensi pada remaja ($p < 0,001$). Dimana dari hasil penelitian tersebut terdapat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Masalah psikologis yang dapat ditimbulkan antara lain penurunan konsentrasi belajar, stress, gangguan memori dan menurunnya prestasi akademik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Amalia (2014) yang meneliti mengenai gambaran gangguan konsentrasi belajar pada anak yang mengalami *sleep*

apnea. Penelitian tersebut menemukan adanya gangguan konsentrasi belajar pada anak yang mengalami *sleep apnea*.

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau (PSIK UR) saat ini menjalankan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dalam proses pembelajarannya. Kurikulum tersebut proses pembelajaran yang terdiri dari jadwal kuliah, *skill lab* dan kegiatan belajar mandiri pada sore dan malam hari. Jadwal kuliah dilaksanakan setiap hari Senin sampai Sabtu pada pukul 08.00-17.00 WIB. Mahasiswa PSIK UR juga memiliki jadwal non akademis seperti terlibat dalam salah satu kegiatan organisasi kemahasiswaan (HIMA, FSI-Alkautsar, dan BEM).

Jadwal perkuliahan yang kompleks dan aktivitas lain dalam kegiatan kuliah dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau penuh stres dapat membuat seseorang sulit tidur (Potter & Perry, 2005). Kualitas tidur yang buruk juga biasa terjadi sebagai reaksi keadaan yang penuh tekanan seperti ketegangan seseorang terhadap sesuatu dan kecemasan dalam menjalani ujian. Kecemasan dapat meningkatkan norepinefrin melalui sistem saraf simpatik sehingga dapat menyebabkan tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) terganggu (Kozier, Erb, Berman & Synder, 2004).

Selain proses pembelajaran di kampus, dengan adanya faktor-faktor sosial seperti peralatan elektronik di kamar tidur antara lain televisi, akses internet dan *gadget* membuat mahasiswa terjaga di malam hari untuk bermain *game*, *browsing*, *chatting*, nonton, mendengarkan musik dan bermain telepon genggam (*handphone*). Peningkatan konsumsi *kafein*, dan pengaturan pola diet yang kurang baik juga dapat mempengaruhi tidur seseorang (Manalu, Bebasari & Butar butar, 2012)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa PSIK UR didapatkan 8 orang mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mengungkapkan bahwa ia pernah

mengalami peningkatan tekanan darah dan tidak merasa segar setelah bangun di pagi hari karena tidak puas dengan tidurnya dan mengungkapkan tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik karena mengantuk selama perkuliahan berlangsung. Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR*".

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR.

MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *descriptive correlation* untuk menelaah hubungan antara 2 variabel pada situasi atau kelompok subjek. Penelitian dilakukan di Kampus PSIK UR Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu Mahasiswa PSIK UR yang tidak sedang mengambil cuti, mahasiswa yang tidak sedang menjalani ujian, bersedia menjadi responden dan mahasiswa yang sedang menjalani proses pembelajaran pada minggu ke dua blok.

Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisa bivariat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan uji *Chi Square* untuk

melihat untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah tensimeter digital, kuesioner *The Piitsburg Sleep Quality Index (PSQI)* yang sudah dibakukan oleh *Piitsburg University* dengan *Cronbach's Alpha* 0,89, oleh karena itu peneliti tidak melakukan uji validitas pada kuesioner PSQI ini. Konsentrasi belajar diukur dengan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan tinjauan teoritis yang ada dan modifikasi dari Nanda (2012) yang terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 20 orang mahasiswa PSIK UR dan didapatkan *Cronbach's Alpha* 0,766

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal Maret 2015 sampai Mei 2015 dengan melibatkan 100 responden adalah sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki-laki	18	18%
Perempuan	82	82%
Umur		
Remaja akhir		
18-20	81	81%
Dewasa awal		
20-23	19	19%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian adalah perempuan yaitu sebanyak 82 orang (82%) dan sebagian besar usia responden berada pada kelompok umur remaja akhir (18-20 tahun).

Tabel 2

Distribusi frekuensi kualitas tidur responden

Kualitas tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	28	28%
Buruk	82	72%
Total	100	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (82%).

Tabel 3

Distribusi frekuensi tekanan darah responden

Tekanan darah	Frekuensi	Persentase
Normal	68	68%
Pre hipertensi	26	26%
Hipertensi	6	6%
Total	100	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tekanan darah yang normal (68%).

Tabel 4

Distribusi frekuensi tekanan darah responden

Konsentrasi belajar	Frekuensi	Persentase
Tinggi	37	37%
Rendah	63	63%
Total	100	100%

Tabel 4 menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat kemampuan konsentrasi belajar yang rendah (63%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 5

Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah

Kualitas tidur	Tekanan darah			P value
	Normal	Pre hipertensi	Hipertensi	
Baik	23	3	2	0,418
Buruk	45	23	4	
Total	68	26	6	

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan hasil *p value* 0,418 yang berarti tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.

Tabel 6
Hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar

Kualitas tidur	Konsentrasi belajar		P value
	Tinggi	Rendah	
Baik	17	11	0,002
Buruk	11	52	
Total	37	63	

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan hasil *p value* 0,002 yang berate terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat (Karakteristik Mahasiswa PSIK UR)

a. Jenis kelamin

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa PSIK UR diperoleh hasil sebagian besar responden berjenis kelamin yaitu berjumlah 82 orang (82%), sedangkan untuk responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya 18 orang (18%). Siswanto (2014) yang mengungkapkan bahwa proporsi mahasiswa keperawatan PSIK UR mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu (86%). Profesi keperawatan yang didominasi oleh kaum perempuan dikarenakan sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lembut & berbelas kasih (Syahputra, 2009 dalam Siswanto, 2014).

b. Umur

Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa umur responden terbanyak termasuk ke dalam kategori remaja akhir yaitu berusia 18-20 tahun dengan jumlah 81 responden (81%). Pada tahap usia remaja akhir ini, pemilihan pekerjaan merupakan cara mencapai tujuan hidup bagi remaja salah satunya adalah mengambil pilihan untuk menjadi mahasiswa (memasuki perguruan tinggi) untuk memilih jenis karier yang akan tersedia. Menurut Potter & Perry (2010), komponen penting pada identitas pribadi pada remaja akhir adalah persepsi kesehatan. Pada tahap ini

remaja juga memperhitungkan pemeliharaan kesehatan dan promosi kesehatan sebagai masalah penting.

c. Kualitas tidur mahasiswa PSIK UR

Dari hasil penelitian mengenai kualitas tidur didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (72%). Jika dilihat dari aktivitasnya, mahasiswa PSIK UR memiliki jadwal kuliah dari hari senin sampai sabtu yang dimulai dari pukul 08.00 pagi sampai pukul 17.00 sore, pola tidur mahasiswa PSIK UR juga dikarakteristikan dengan tidur yang kurang dari 8 jam dan seringnya mahasiswa menunda jam tidur untuk menyelesaikan tugas kuliah dengan baik. Kualitas tidur mahasiswa PSIK UR juga dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti konsumsi kafein, penggunaan *gadget*, kondisi ruangan tidur responden dan suhu ruangan yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini.

Berdasarkan data kualitas tidur yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden, didapatkan hasil mayoritas responden menilai bahwa kualitas tidurnya selama seminggu terakhir adalah buruk, responden juga kesulitan untuk mengawali tidur dimana responden menghabiskan waktu sekitar 15-60 menit di tempat tidur sampai akhirnya baru bisa tertidur. Mayoritas responden juga memiliki waktu jam tidur rata-rata kurang dari 7 jam selama seminggu terakhir, selain itu juga didapatkan data mayoritas responden mengalami terganggunya aktivitas responden di siang hari.

Kualitas tidur mahasiswa PSIK UR yang buruk dapat berpengaruh terhadap masalah kesehatan fisik dan gangguan psikis seperti proses berpikir, pengambilan keputusan dan performa kognitif. Hasil kuesioner PSQI komponen 7 mengenai *daytime dysfunction*, menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai masalah kecil sampai masalah besar yang sering terjadi selama seminggu terakhir.

Masalah yang dialami oleh responden tersebut jika tidak terselesaikan akan

menimbulkan kecemasan. Cemas dapat meningkatkan kadar darah norepinefrin melalui stimulasi sistem saraf simpatik yang dapat mengganggu pola tidur seseorang (Kozier, Erb, Berman, & Synder, 2004).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angkat (2009) pada remaja siswa di SMA Tanjung Morawa yang mengungkapkan bahwa 76,7% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Manalu, Bebasari dan Butar butar (2012) yang melakukan penelitian tentang kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau dari hasil penelitian tersebut didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu (84%).

d. Tekanan darah mahasiswa PSIK UR

Dari hasil penelitian mengenai tekanan darah mahasiswa PSIK UR didapatkan hasil mayoritas mahasiswa yaitu berjumlah 68 mahasiswa memiliki tekanan darah yang normal (68%). Hal ini dapat disebabkan oleh karakteristik umur mahasiswa yang mayoritas berada pada kategori remaja akhir. Tekanan darah seseorang bervariasi sesuai dengan tingkat usia masing-masing.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa keseluruhan umur mahasiswa berada pada rentang remaja akhir (18-23 tahun). Pada remaja fungsi jantungnya lebih baik dari orang dewasa, serta remaja cenderung mempunyai aliran darah balik ke jantung dan resistensi perifer yang lebih rendah dibandingkan dengan orang dewasa (Zamani, William & Lili, 2007 dalam Albert, 2012).

Tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Jika dilihat dari karakteristik jenis kelamin mahasiswa, mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan (82%). Potter & Perry (2010) mengatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Angkat (2010),

yang didapatkan hasil mayoritas responden (90,2%) memiliki tekanan darah sistolik normal dan 71,4% responden memiliki tekanan darah diastolik normal.

e. Kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR

Dari hasil penelitian, diperoleh hasil sebanyak 63 responden mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang rendah (63%). Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2012) tentang studi kasus gambaran konsentrasi belajar anak yang mengalami *sleep apnea*. Responden dalam penelitian tersebut berjumlah 2 orang, dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa kedua responden mempunyai gangguan konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas gangguan konsentrasi belajar yang sering dialami oleh mahasiswa adalah tidak mampu fokus terhadap pelajaran sampai selesai, tidak mampu bersikap aktif dalam perkuliahan seperti bertanya dan menjawab pertanyaan dosen dengan baik, mudah terusik oleh kegaduhan saat belajar.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa PSIK UR

Hasil dari uji Kolmogorov-smirnov diperoleh $p=0,418$ ($p>0,05$) maka H_0 ditolak artinya tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah responden seperti jenis kelamin, keturunan, gaya hidup, kecemasan, stres, kebiasaan merokok dan usia yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini. Variasi harian juga merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Tekanan darah seseorang lebih rendah atau mengalami penurunan saat tengah malam antara pukul 03.00-06.00. sedangkan di pagi hari atau saat bangun tidur, terjadi peningkatan tekanan darah (Potter & Perry, 2010).

Menurut Bansil, Kuklina, Merrit dan Yoon (2011) dalam penelitiannya yang

berjudul *association between sleep disorder, sleep duration, quality of sleep and hypertension* mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak berhubungan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah. Bila terdapat perubahan atau ketidakstabilan, biasanya diakibatkan oleh sugesti hormon stres kortisol yang memacu peningkatan tekanan darah.

Palagini dkk, (2013), mengungkapkan bahwa faktor kunci yang lain yang berpengaruh dalam hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah adalah jenis kelamin dan obesitas. Dimana, laki-laki cenderung mempunyai resiko hipertensi dibandingkan dengan perempuan. Jumlah responden laki-laki yang mempunyai tekanan darah diatas normal dalam penelitian ini adalah 11%. *Hordaland Health Study (HHS)* dalam Palagini, dkk (2013) menjelaskan bahwa durasi tidur yang kurang dari 5 jam mempunyai hubungan yang signifikan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah. Berdasarkan data dari kuesioner komponen 3 dalam penelitian ini mengenai durasi tidur responden, mayoritas responden memiliki rata-rata jam tidur selama seminggu terakhir berada pada rentang 5-6 jam per malam.

Berg dkk, (2007) dengan judul penelitian *Sleep duration and hypertension are not associated in the elderly* melaporkan bahwa hubungan antara kualitas tidur yang buruk yang dapat menyebabkan hipertensi masih belum jelas mekanisme biologisnya. Namun, ada hipotesis yang mengatakan bahwa durasi tidur yang pendek menyebabkan perubahan metabolik yang dihubungkan dengan peningkatan *Body Mass index (BMI)* dan elevasi tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angkat (2009) yang menyimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja siswa di SMA Tanjung Morawa ($p=0,314$).

Hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Javaheri, Isser, Rossen dan Redline (2008) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang

buruk dapat mempengaruhi proses homeostasis yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah baik pada anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Hasil yang berbeda dari penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti karakteristik jenis kelamin responden. Pada penelitian ini, sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan (82%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Javaheri, Isser, Rossen dan Redline (2008) mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki (51,7%).

Hasil penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Albert (2012) tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh $p=0,035$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Manalu, Bebasari dan Butar butar (2012) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah diatolik mahasiswa Fakultas Kedokteran Univeritas Riau dengan *p value* 0,05.

b. Hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR

Hasil uji analisa data uji *chi square* didapatkan $p=0,002$ ($p<0,05$) maka H_0 gagal ditolak artinya, ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR. Dilihat dari uji statistik, mayoritas mahasiswa PSIK UR memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan iritabilitas dan kurangnya tingkat kewaspadaan yang dapat menyebabkan tingkat konsentrasi mahasiswa menurun.

Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa kondisi fisiologis seperti kualitas tidur yang

buruk. Kualitas tidur yang buruk juga sering menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk dan *fatigue* yang dapat menurunkan energi seseorang ketika menjalani aktivitas di siang hari, mengantuk dan *fatigue* juga dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir dengan jelas. Berdasarkan survey yang dilakukan di *Great British Sleep* ditemukan bahwa orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian dan merespon suatu stimulus (Kyle, 2012).

Berdasarkan data dari kuesioner PSQI pada komponen 7 tentang *daytime dysfunction* yang telah diisi oleh responden, ditemukan hasil bahwa responden dengan kualitas tidur yang buruk terganggu aktivitasnya di siang hari. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi aktivitas belajar responden yang dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2012) dalam penelitiannya yang berjudul studi kasus mengenai gambaran gangguan konsentrasi belajar anak yang mengalami *sleep apnea*. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan adanya gangguan konsentrasi belajar anak yang mengalami *sleep apnea*. Curcio, Ferrara & Gennaro (2006) dalam penelitian yang berjudul *Sleep loss, learning capacity and academic performance* menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk mempengaruhi proses pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi seseorang.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh William dan Cyintia (2013) dengan judul penelitian hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa-mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan yang menyimpulkan tidak hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi mahasiswa dan mahasiswa FK USU dengan *p value* 0,575

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (82%), seluruh responden berada pada rentang usia remaja akhir (18-25 tahun), dari hasil penilaian kualitas tidur diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (72%) dan dari hasil pengukuran tekanan diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai tekanan darah normal (68%) sedangkan dari hasil penilaian kemampuan konsentrasi belajar diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang rendah (63%).

Hasil uji statistik hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan tidak ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa PSIK UR dengan *p value* 0,418 ($p > 0,05$), dan didapatkan adanya hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR menggunakan uji *Chi Square* diperoleh *p value* 0,002 ($p < 0,05$).

Saran

Bagi mahasiswa diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai *evidence* dan diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

Bagi perkembangan ilmu pengetahuan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi praktisi keperawatan untuk meningkatkan perhatian terhadap kualitas tidur dan dapat digunakan untuk mengembangkan peran perawat sebagai pendidik, konselor dan pemberi informasi mengenai kualitas tidur.

Bagi PSIK UR diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai informasi tentang kualitas tidur

Bagi peneliti berikutnya diharapkan mengembangkan hasil penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa PSIK UR.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Universitas Riau melalui Lembaga Penelitian Universitas Riau serta Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk dapat mempublikasikan skripsi ini.

¹**Rika Diah Pitaloka:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Gamy Tri Utami, M.Kep:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³**Riri Novayelinda, M.Ng:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Anak Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

Albert. (2009). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara tahun masuk 2009*. Diperoleh tanggal 25 mei 2015 dari [Http://repository.usu.id](http://repository.usu.id)

Amalia, D. (2014). *Studi kasus mengenai gambaran gangguan konsentrasi belajar pada anak usia 6 sampai 13 tahun yang mengalami seleep apnea*. Diperoleh tanggal 15 November dari [Http://scholar.google.com/scholar?q=gangguan+konsentrasi+belajar+anak+yang+mengalami+sleep+apnea&btnG=&hl=id&as_sdt=0,5](http://scholar.google.com/scholar?q=gangguan+konsentrasi+belajar+anak+yang+mengalami+sleep+apnea&btnG=&hl=id&as_sdt=0,5).

Angkat, D. (2010). *Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 tahun di SMA negeri 1 tanjung morawa*. Diperoleh tanggal 20 Mei 2015 dari [Http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-desinta%20angkat12.pdf](http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-desinta%20angkat12.pdf)

Bansil, P. , Kuklina, E. V., Merrit, R. K., & Yoon, P. W. (2011). *Association*

between sleep disorder, sleep duration, quality of sleep and hypertension. Diperoleh tanggal 15 Mei 2015 dari digitaljournals.division+for+heart+disease+and+stroke.org/index.php?idnmed/article/download/700/699/

Berg, J. F. V. D., Tulen, J. H. M., Neven, A. K., Hofman, A., Miedema, H. M. E., Witteman, J. C. M., & Tiemeier, H. (2007). *Sleep duration and hypertension are not associated in elderly*. Diperoleh tanggal 21 Mei 2015 dari [Http://hyper.ahajournals.org](http://hyper.ahajournals.org)

Curcio, G, Ferrara, M., & Gennero, L. D. (2006). *Sleep loss, learning capacity, and academic performance*. Diperoleh tanggal 25 mei 2015 dari [Http://www.elsevier.com/locate/smrw](http://www.elsevier.com/locate/smrw)

Gangswich, dkk. (2006). *Short sleep duration as a risk factor for hypertension: analyze of the first national health and nutrition examination survey*. Diperoleh tanggal 20 Mei 2015 dari [Http://www.sleep.and.hypertension/digitaljournal/.org/index/php?i/articledownload/700699](http://www.sleep.and.hypertension/digitaljournal/.org/index/php?i/articledownload/700699)

Javaheri, S., Isser, S. S., Rosen, L. C., & Redline, S. (2008). *Sleep quality and elevated blood pressure in adolescent*. Diperoleh tanggal 15 November 2014 dari [Http://circ.ahajournals.org/content/118/10/1034.full](http://circ.ahajournals.org/content/118/10/1034.full).

Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Synder, S. (2004). *Fundamental of nursing: concept, process, and practice*. New Jersey: Prentice-Hall

Kyle, S. (2012). *Sleepiness, fatigue and impaired concentration*. Diperoleh tanggal 22 Mei 2015 dari <https://www.sleepio.com/articles/inomnia/sleepiness-fatigue-and-impaired-concentration>

Lima, P. F., Medeiros, A. L. D., Rolim, A. A. M., Junior, S. A. D., Almondes, K. M., & Araujo, J.F. (2009). *Change of sleep habits of medical students*

- according to class starting time: a longitudinal studi.* Diperoleh tanggal 20 Mei 2015 dari www.researchgate.net/publication/257652998_Changes_in_sleep_habits_of_medical_students_according_to_class_starting_time_A_longitudinal_study
- Manalu, A. R. N., Bebasari, E., Butar butar, W. R. (2012). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas riau angkatan 2012.* Diperoleh tanggal 19 Mei 2015 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1120075>
- Medeiros, A. L. D., Mendes, D. B. F., Lima, P. F., & Araujo, J. F. (2001). *The relationship between sleep-wake cycle and academic performance in medical students.* Diperoleh tanggal 27 November 2014 dari [Http://www.scholar.google.co.id/scholar?q=the+relationship+between+sleep+wake+cycle+and+academic+performance+in+medical+students&hl=id&as_sdt](http://www.scholar.google.co.id/scholar?q=the+relationship+between+sleep+wake+cycle+and+academic+performance+in+medical+students&hl=id&as_sdt)
- Nanda, D.O. (2014). *Hubungan gangguan tidur terhadap konsentrasi belajar.* Diperoleh tanggal 10 Desember [Http://www.Hubungan-gangguan-tidur-terhadap-konsentrasi-belajar/features.sdt](http://www.Hubungan-gangguan-tidur-terhadap-konsentrasi-belajar/features.sdt)
- Palagini, L., Bruno, R. M., Gemignani, A., Baglioni, C., Ghiadoni, L., & Riemann D., (2013). *Sleep loss and hypertension: A systematic review.* Diperoleh tanggal 18 Mei 2015 dari [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23173590](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23173590)
- Potter, P. A., & Perry, A. G.(2005). *Keperawatan dasar: konsep, proses, dan praktik.* Edisi 4. Jakarta: EGC
- Potter, P. A. , & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan edisi 7.* Jakarta: Salemba Medika
- Redline, S., Isser, A. S., Rossen, C. L., Johnson, N. L., Kirchner, H. L., Emancipator, J., Kibler, A. M. (2007). *Association between metabolic syndrome and sleep disordered breathing in adolescents.* Diperoleh tanggal 18 Desember dari [Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1994215](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1994215). .
- Siswanto, S. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi mahasiswa S1 keperawatan untuk melanjutkan profesi ners.* Skripsi. PSIK UR: Tidak dipublikasikan
- William. ,& Cyintia, M. (2013). *Hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa-mahasiswi angkatan 2009 fakultas kedokteran USU Medan.* Diperoleh tanggal 21 Mei 2015 dari [Http://www.repository.usu.ac.id/handle/123456789/35223](http://www.repository.usu.ac.id/handle/123456789/35223)