

## HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA AKADEMI KEBIDANAN INTERNASIONAL PEKANBARU TAHUN 2016

**Andriani**

Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru

Korespondensi Penulis: andriani\_acip@yahoo.com

### ABSTRAK

Tidur merupakan suatu kebutuhan dasar bagi manusia. Menurut *National Sleep Foundation* (1999), 37% orang dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kekurangan tidur dan gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain analitik. Penelitian ini dilaksanakan bulan Desember 2015 - Februari 2016 di Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru, dengan menggunakan data primer. Populasi penelitian ini berjumlah 125 orang dengan sampel 95 orang menggunakan teknik Kuota Sampling. Instrumen penelitian dengan menggunakan kuesioner *The Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner konsentrasi. Penelitian ini dianalisis secara univariat dan disajikan dengan rumus chi-square dalam program SPSS software 20.0. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 76 orang (80%), dan konsentrasi belajar mayoritas rendah sebanyak 62 orang (65.3%). Ada hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru tahun 2016 dengan *P-Value*  $0.036 < 0.05$ . Melalui penelitian ini diharapkan mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru dapat mengatasi kualitas tidur buruk yang dialaminya dan mampu menjaga pola istirahat yang cukup sehingga konsentrasi menjadi lebih maksimal dalam belajar.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar

### ABSTRAK

*Sleep is a basic need for humans. According to the National Sleep Foundation (1999), 37% of young adults aged 18-29 years reported experiencing sleep deprivation and has experienced sleep disturbance. This research aims to determine the relationship of sleep quality of the student learning concentration Internasional Midwifery Academy. This research is quantitative with analytical design. This research was conducted in December 2015 - February 2016 in the Internasional Midwifery Academy Pekanbaru, using primary data. This research population numbered 125 people with a sample 95 people using technique Quota Sampling. The research instrument using questionnaire The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and questionnaire concentration. This research by univariate analysis and presented with chi-square formula in SPSS 20.0 software. The results of this study showed the majority experienced bad sleep quality as many as 76 people (80), and low concentrations of the majority to learn as much as 62 people (65.3). There is relationship between quality of sleep on learning concentration of students Internasional Midwifery Academy pekanbaru 2016 with P-Value  $0.036 < 0.05$ . Through this research expected students Internasional Midwifery Academy to can overcome bad sleep quality are experienced and capable of maintaining a sufficient rest so that the concentration becomes more leverage in learning.*

**Keywords:** Sleep Quality, Learning Concentration

### 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 merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia yang menurut para ahli fungsinya justru lebih penting dari makanan. Sebab seseorang akan dapat lebih lama bertahan hidup tanpa makanan dibandingkan tanpa tidur. Dengan tanpa makanan sama sekali,

seseorang masih mampu bertahan hidup sekitar 40 hari, tanpa minuman seseorang mampu bertahan hidup sekitar 3 hari, tanpa udara kemampuan bertahan hidup seseorang hanya dalam hitungan menit, sedang tanpa tidur seseorang hanya mampu bertahan hidup selama 11 hari (Marpaung, dkk, 2013).

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tidur berarti keadaan berhenti (mengaso) badan dan kesadarannya (biasanya dengan memejamkan mata). Sedangkan menurut Asmadi (2008), tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup.

Setiap manusia memiliki kebiasaan tidur yang berbeda-beda. Salah satunya tergantung dari aktifitas yang dilakukan. Mulai dari usia balita sampai lansia memiliki waktu tidur yang berbeda. Keunikan justru terjadi pada masa usia dewasa muda (usia 16 – 30 tahun) dimana terjadi pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser akibat dari perubahan hormonal yang terjadi pada akhir masa pubertas. Saat orang lain mulai mengantuk pada pukul 21.00 atau 22.00, ia justru bersemangat untuk berkarya, baik itu belajar maupun menyelesaikan pekerjaannya. Sementara di pagi hari, remaja sudah harus bangun lebih awal untuk mempersiapkan diri ke sekolah, kuliah, maupun bekerja. Pada umumnya, remaja mengalami kekurangan tidur sehingga tidak mengherankan jika banyak fenomena pelajar atau mahasiswa yang tertidur saat jam pelajaran dimulai (Marpaung, dkk, 2013).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1993, 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Haristanadi, 2010). Menurut pedoman durasi tidur yang disarankan oleh *National Sleep Foundation*, kondisi kurang tidur yang didefinisikan sebagai <7 jam untuk orang dewasa, dialami oleh 37% orang dewasa usia 18-29 tahun (Putri, 2012).

Sebuah jajak pendapat yang dilakukan di Amerika oleh *National Sleep Foundation* pada tahun 1999 didapatkan bahwa Lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18-29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi (dibandingkan dengan 20% pada usia 30-64 tahun dan 9% di atas usia 65 tahun). Hampir seperempat dewasa muda (22%) sering terlambat masuk kelas atau bekerja karena sulit bangun (dibandingkan dengan 11% pada pekerja usia 30-64 tahun dan 5% di atas usia 65 tahun). Empat persen dewasa muda mengeluhkan kantuk saat bekerja sekurangnya 2 hari dalam seminggu atau lebih (dibandingkan dengan 23% pada usia 30-64 tahun dan 19% di atas usia 65 tahun), (Sari, 2011).

Beberapa penelitian yang ditulis di beberapa situs menyebutkan bahwa orang Indonesia tidur rata-rata larut malam dan bangun pukul 05.00 keesokan harinya. Kemudian penelitian terhadap kelompok anak-anak muda di Denpasar menunjukkan 30-40 persen aktivitas mereka untuk tidur. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Jepang disebutkan 29 % responden tidur kurang dari 6 jam, 23 % merasa kekurangan dalam jam tidur 6 % menggunakan obat tidur, kemudian 21 % memiliki prevalensi sulit tidur dan 15 % kondisi mengantuk yang parah pada siang harinya (Purwanto, 2008).

Dampak fisiologis dan psikologis yang muncul akibat buruknya kualitas tidur meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, respon motorik terganggu, penurunan daya tahan tubuh, stres, depresi dan kecemasan. Sehingga hal pertama yang terimbas adalah masalah ingatan dan konsentrasi. Misalnya kesulitan menemukan suatu kata atau ungkapan untuk sesuatu yang sedang dipikirkan (Rafknowledge, 2004).

Faktor yang menghambat dalam belajar salah satunya adalah yang berhubungan dengan jasmaniah misalnya faktor kesehatan yang sangat mempengaruhi diri anak dan prestasi belajar, sebab anak yang sakit atau lemah karena kurang tidur akan sukar belajar. Menurut hasil survei sebuah studi tidur di Inggris didapati bahwa orang yang kurang

tidur cenderung 3 kali lebih besar menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan *mood*, produktivitas, dan lain-lain (Marpaung, dkk, 2013).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada 3 institusi kebidanan, umumnya mahasiswa kebidanan memiliki jadwal perkuliahan yang cukup padat, sehingga banyak dari mahasiswa kebidanan yang mengabaikan waktu serta kualitas tidurnya sendiri. Selain dari faktor aktifitas akademik, faktor aktifitas sosial sebelum tidur seperti akses internet, bermain *gadget* dan faktor – faktor stres yang menyebabkan banyak dari mahasiswa kebidanan tidur hingga larut malam. Setelah dilakukan pengkajian kualitas tidur, ternyata Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru yang lebih banyak mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu dari 9 responden 8 diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk (89%) dan 6 responden (67%) dengan konsentrasi belajar yang rendah. Sedangkan di Stikes Hang Tuah Pekanbaru dari 9 responden 6 diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk (67%) dan 5 responden (56%) konsentrasi belajarnya rendah, dan di Akademi Kebidanan Helvetia Pekanbaru dari 9 responden 7 diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk (78%) dan 4 responden (44%) konsentrasi belajarnya rendah.

Dari uraian diatas, pada umumnya mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru, jika dilihat sehari - hari banyak dari mahasiswa yang mengantuk dan tertidur di pagi hari pada saat pelajaran berlangsung dan aktivitas – aktivitas lainnya saat di kampus. Bagi tingkat I dan II rutinitas perkuliahan yang setiap hari dilakukan mulai dari pagi jam 7.30 wib sampai sore jam 17.30 wib di kampus dan malam harinya mereka disibukkan untuk menyelesaikan tugas – tugas dari kampus serta kebiasaan sebelum tidur seperti menonton TV, mendengarkan musik dan bermain *gadget* . Hal ini akan menyita waktu tidur mahasiswa dan mempengaruhi jam tidur serta tidak konsentrasi saat belajar. Terlebih lagi pada tingkat III yang sedang menyelesaikan Tugas Akhir, Dengan

demikian, dapat dilihat bahwa kualitas tidur yang buruk pada remaja, merupakan permasalahan kesehatan yang perlu mendapat perhatian sebab remaja yang kualitas tidurnya buruk tidak akan memiliki semangat belajar yang tinggi karena sulit untuk berkonsentrasi sehingga dapat menurunkan prestasi belajar. Dengan demikian, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswi Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru, dengan menggunakan rancangan *cross sectional* yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu). Penelitian ini dilakukan di Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 95 responden menggunakan *Quota sampling* yaitu dengan menentukan ciri-ciri tertentu sampai jumlah kuota yang telah ditentukan.

Data yang diperoleh akan dianalisa secara bertahap yaitu analisis univariat kemudian dilanjutkan dengan analisis bivariat dengan menggunakan program SPSS *Software* Versi 20.0. untuk melihat hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *The Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur yang sudah dibakukan oleh *Pittsburg University* dengan *Cronbach's Alpha* 0,89. Sedangkan konsentrasi belajar diukur dengan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan tinjauan teoritis yang ada.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Tabel 1  
Distribusi Frekwensi Karakteristik Umur

Karakteristik Umur	F	(%)
Remaja Akhir 18 – 20	79	83.2
Dewasa Awal 20 – 23	16	16.8
Jumlah	95	100.0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil dari 95 sampel dapat dilihat distribusi frekuensi Karakteristik umur mahasiswi paling banyak adalah remaja akhir yaitu sebanyak 79 orang (83.2 %).

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Status Tinggal

Status Tinggal	F	(%)
Kos	50	52.6
Rumah Orang Tua	38	40.0
Lainnya	7	7.4
Jumlah	95	100.0

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil dari 95 sampel dapat dilihat distribusi frekuensi status tinggal mahasiswi mayoritas adalah tinggal di kos yaitu sebanyak 50 orang (52.6%).

Tabel 3  
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sebelum Tidur

Kebiasaan Sebelum Tidur	F	(%)
Menonton TV	20	21.1
Membaca Buku	2	2.1
Internetan (bermain gadget )	31	32.6
Mendengarkan Musik	17	17.9
Ngobrol di Telfon	21	22.1
Lainnya	4	4.2
Jumlah	95	100.0

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil dari 95 sampel dapat dilihat distribusi frekuensi kebiasaan mahasiswi sebelum tidur mayoritas adalah internetan (bermain

gadget ) yaitu sebanyak 31 orang (32.6 %).

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Gangguan Konsentrasi

Gangguan Konsentrasi	F	(%)
Tidak mampu fokus	77	81.1
Tidak mampu aktif	78	82.1
Kondisi kelas yang rebut	87	91.6
Mengantuk pada saat belajar	66	69.5

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil dari 95 sampel dapat dilihat distribusi frekuensi gangguan konsentrasi mahasiswi mayoritas adalah mudah terusik dengan kondisi kelas yang selalu ribut saat belajar sebanyak 87 responden (91.6%).

Tabel 5  
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	F	(%)
Baik	19	20.0
Buruk	76	80.0
Jumlah	95	100.0

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil dari 95 sampel dapat dilihat distribusi kualitas tidur mahasiswi paling banyak adalah kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 76 orang (80.0%).

Tabel 6  
Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	F	(%)
Tinggi	33	34.7
Rendah	62	65.3
Jumlah	95	100.0

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil penelitian bahwa distribusi frekuensi konsentrasi belajar mahasiswi mayoritas dengan konsentrasi belajar yang rendah yaitu sebanyak 62 orang (65.3%). Sedangkan yang konsentrasi belajar yang tinggi sebanyak 33 orang (34.7%).

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 6  
Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar		P-value	A
	Tinggi	Rendah		
Baik	11	8	0.036	0.05
Buruk	22	54		
Jumlah	33	62		

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan dari analisis uji chi-square didapatkan hasil bahwa p-value yaitu 0.036 lebih kecil dari 0.05 (  $p\text{-value} < 0.05$  ) maka  $H_0$  ditolak, sehingga ada hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar.

## PEMBAHASAN

### A. Analisis Univariat

#### 1. Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden, kualitas tidur mahasiswa di Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 76 orang (80.0%).

Berdasarkan data penelitian didapatkan mayoritas umur mahasiswa AKBID Internasional Pekanbaru tahun 2016 adalah remaja akhir (18-20 tahun) sebanyak 79 responden (83.2%). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Potter & Perry (2005), yang menyatakan bahwa secara umum kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh aktifitas sosial, karena pada usia remaja akhir seseorang sedang berada di puncak keaktifan dalam aktifitas sosial. Selain faktor aktifitas sosial terdapat juga faktor elektronik, faktor stress, dan depresi serta faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, seperti penyakit, lingkungan, kelelahan, alkohol, makanan dan minuman. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sarfriyanda (2015) tentang kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 162 (82,2%).

Berdasarkan Hasil kuesioner PSQI komponen 7 mengenai *daytime*

*dysfunction*, menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai masalah kecil sampai masalah besar yang sering terjadi. Masalah yang dialami oleh responden tersebut jika tidak terselesaikan akan menimbulkan kecemasan dan dapat mengganggu pola tidur seseorang (Kozier,dkk , 2004).

Menurut peneliti, kualitas tidur mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru mayoritas buruk, hal ini terjadi disebabkan karena umumnya mahasiswa kebidanan memiliki jadwal dan aktifitas perkuliahan yang cukup padat. Sehingga mahasiswa mengabaikan waktu istirahat yang cukup dan berkualitas serta faktor-faktor stres akibat menghadapi masalah yang dialami oleh responden tersebut, selain itu, status tinggal mahasiswa AKBID Internasional mayoritas adalah tinggal di kost sebanyak 50 responden (52.6%) dari 95 responden, hal ini akan sangat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa karena mahasiswa yang tinggal di kos-kosan akan memiliki waktu istirahat yang terganggu akibat gangguan dari penghuni kos lainnya yang banyak di sekitar lingkungan kos-kosan dan tidak adanya pengawasan dari orang tua, hal ini berbeda dengan mahasiswa yang tinggal dengan orang tua karena dengan tinggal bersama orang tua maka aktivitas mahasiswa akan sedikit lebih teratur dan tidak banyak gangguan untuk istirahat karena lingkungan tinggal akan lebih nyaman tanpa kebisingan.

Selain itu, mayoritas aktifitas sosial mahasiswa sebelum tidur yang sudah menjadi kebiasaan yaitu bermain internetan (bermain *gadget*) sebanyak 31 responden (32.6%) dari 95 responden, serta kebiasaan lain seperti ngobrol di telepon hingga larut malam sebanyak 21 responden (22.1%), menonton televisi sebanyak 20 responden (2.1%), mendengarkan musik sebanyak 17 responden (17.9%), membaca buku hingga larut malam sebanyak 2 responden (32.6%), serta kebiasaan lainnya sebanyak 4 responden (4.2%) sehingga hal ini akan menyita waktu tidur dan menyebabkan kualitas tidur yang diperoleh mahasiswa menjadi buruk.

## 2. Konsentrasi Belajar

Dari tabel 4.6, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 95 responden, konsentrasi belajar mahasiswa di Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru sebagian besar memiliki konsentrasi belajar yang rendah yaitu sebanyak 62 orang (65.3%).

Faktor penghambat terjadinya konsentrasi belajar menjadi penyebab terjadinya gangguan konsentrasi belajar. Menurut Hakim (2003, dalam Setiani, 2014). Dua faktor yang menjadi penghambat konsentrasi belajar tersebut ialah faktor internal yang berasal dari dalam diri seseorang yaitu mengalami gangguan kesehatan dan mental, seperti mengantuk karena kurang tidur dan istirahat (kualitas tidur yang buruk), lapar, haus, tidak tenang, emosional, mudah cemas, stres, depresi, dan sejenisnya. Serta faktor eksternal yang berasal dari luar diri seseorang yaitu lingkungan di sekitar.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka (2015) tentang kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa dari 100 responden mayoritas responden memiliki tingkat kemampuan konsentrasi belajar yang rendah yaitu 63 responden (63%). Dan sebanyak 37 responden (37%) memiliki konsentrasi belajar yang tinggi. Hal ini sesuai dengan yang peneliti telah lakukan bahwa lebih banyak mahasiswa yang memiliki konsentrasi belajar yang rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, Peneliti berasumsi bahwa konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru tahun 2016 mayoritas rendah hal ini diakibatkan karena mayoritas gangguan konsentrasi belajar yang sering dialami oleh mahasiswa adalah tidak mampu fokus terhadap pelajaran sampai selesai sebanyak 77 responden (81.1%), tidak mampu bersikap aktif dalam perkuliahan seperti bertanya dan menjawab pertanyaan dosen dengan baik sebanyak 78 responden (82.1%), serta mudah terusik oleh kegaduhan saat belajar karena kondisi kelas yang selalu ribut pada saat perkuliahan sebanyak 87

responden (91.6%). Selain itu mayoritas mahasiswa yang mengantuk saat belajar sebanyak 66 responden (69.5%) hal ini karena mahasiswa kurang tidur dan istirahat disertai pikiran tidak tenang dan stres yang menjadi faktor penyebab konsentrasi belajar mahasiswa menjadi rendah.

## B. Analisis Bivariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dari 95 responden didapatkan hasil dengan jumlah kualitas tidur yang buruk sebanyak 76 orang (80.0%), dan konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 62 orang (65.3%). Sehingga setelah di uji dengan *chi – square* didapatkan hasil bahwa *p-value* yaitu 0.036 lebih kecil dari 0.05 (*p-value* < 0.05), maka  $H_0$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar.

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 survei 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).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka (2015) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan hasil *p value* 0,002 yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar.

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 ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi mahasiswa dan mahasiswa FK USU dengan *p value* 0,575.

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.

Peneliti berasumsi bahwa ada hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar karena pada saat seseorang mengalami gangguan pola tidur pada malam hari akan merasa lelah dan merasa mengantuk pada saat siang hari sehingga tidak konsentrasi dalam belajar. Mahasiswa yang sering terlambat masuk kelas karena sulit bangun pagi akibat tidak mendapat kualitas tidur yang baik maka akan mengantuk dan tidak tenang pada saat berada di dalam kelas dan hal inilah yang membuat seseorang akan menjadi tidak fokus dalam memperhatikan pelajaran.

Selain itu, tidur merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan yang semula, sehingga tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Jika pemulihan terhambat maka akan menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya apabila seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk akan merasa cepat lelah dan menurunkan konsentrasi. Selain itu, dampak yang ditimbulkan akibat buruknya kualitas tidur ialah penurunan daya tahan tubuh dan salah satu faktor yang menghambat belajar adalah faktor kesehatan, sehingga anak yang sakit atau lemah karena buruknya kualitas tidur akan sukar belajar dan menurunkan konsentrasi belajar.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru tahun 2016, dapat disimpulkan bahwa : Dari 95 responden didapatkan hasil mayoritas responden dengan Kualitas tidur yang buruk sebanyak 76 orang (80%). Sedangkan dengan konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 62 orang (65.3%).

Ada hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru tahun 2016, dengan *p-value* 0.036.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. 2008. Teknik prosedural keperawatan : Konsep dan Aplikasi kebutuhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika
- Kozier,dkk. (2004). *Fundamental of nursing: concept, process, and practice*. NewJersey: Prentice-Hall
- Kyle, S. (2012). *Sleepiness, fatigue and impaired concentration*. Diperoleh Tanggal 11 Maret 2016 dari <https://www.sleepio.com/articles/insonia/sleepiness-fatigue-andimpaired-concentration>
- Marpaung, P,M. 2013. Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Vol 1, No 1, hal 543-549
- Notoadmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta:Rineka Cipta
- Pitaloka, R,D. 2015. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah dan Kemampuan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015
- Potter,P.A,& Perry,A.G. 1997. *Fundamental of Nursing Concepts,Proses, and Praticce*. Philadelphia : Mosby
- Potter,P.A,& Perry,A.G. 2005. Keperawatan Dasar: Konsep, Proses, Dan Praktik. Edisi 4. Jakarta: EGC
- Purwanto,S. 2008. Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi jurnal

- kesehatan, Vol.1, No.2, hal 141-148
- Putri,A,A. 2012. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan Stikes Aisyiah Yogyakarta
- Rafknowledge. 2004. Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sarfriyanda, Jaka. 2015. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. JOM Vol. 2 No. 2, Oktober 2015
- Sari, A,W. 2011. Hubungan Antara Insomnia Dengan Prestasi Belajar Pada Santri Di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar.
- Setiani, A,C. 2014. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga. Hal 22-23
- William & Cyintia, M. (2013). Hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa-mahasiswi angkatan 2009 fakultas kedokteran USU Medan. Diperoleh tanggal 21Mei 2015 dari [Http://www.repository.usu.ac.id/handle/123456789/35223](http://www.repository.usu.ac.id/handle/123456789/35223)