

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**



SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh :

ZAINUL ARIFIN

1611020011

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO**

2020

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zainul Arifin

NIM : 1611020011

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar serta bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila kelak kemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 20 Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Zainul Arifin

NIM. 1611020011

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi diajukan oleh;

Nama : Zainul Arifin

NIM : 1611020011

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar
Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah
Purwokerto

telah diterima dan disetujui

Purwokerto, 20 Januari 2019

PEMBIMBING

Ns. Etidawati, S.Kep., M.Kep

NIP/NIK. 2160581

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh;

Nama : Zainul Arifin

NIM MUHAMMADIYAH: 1611020011

Program Studi : Keperawatan S1

Fakultas ILMU KESIHATAN

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : **Ns. Dedy Purwito, S.Kep. M.Sc., Ph.D**

Penguji 2 : Ns. Deisy Sri Hardini, M.Kep., Sp. Ke

Penguji 3 : Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep

Ditetapkan di : Purwokerto

Tanggal : 20 Januari 2020

Mengetahui:

Dekan FIKES

Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep

NTK : 2160188

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ibu, bapak dan seluruh keluarga saya, yang selalu memberikan semangat dan do'anya serta memberikan dukungan moril dan materi, kasih sayang serta kesabaran. Terimakasih atas semua hal yang kalian berikan kepada saya
2. Dosen pembimbing saya yang selalu memberikan kritik dan saran yang membangun agar menyelesaikan skripsi ini dengan baik
3. Dosen penguji saya yang sudah bersedia untuk memberikan masukan, saran dan ilmu yang bermanfaat bagi saya
4. Untuk semua sahabat – sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya serta selalu ada untuk saya. Terimakasih sudah menjadi manusia – manusia baik untuk saya

Untuk teman saya yang sering saya repotkan dan selalu ada untuk saya, mendengarkan segala keluh kesah dan sabar menghadapi saya

MOTTO

Tetap selalu berusaha

Apapun kesulitan yang sedang dihadapi

Karena dengan usaha dan do'a

Segala sesuatu akan dipermudah oleh Allah SWT



-Zainul Arifin-

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayat-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Penulisan Skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- 1) Dr. H. Anjar Nugroho, M.Si., M.H.I selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- 2) Dr. Ns. Hj. Umi Solikhah, S.Pd., S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- 3) Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- 4) Ns. Etlidawati, S.Kep., M.Kep yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan yang sangat bermanfaat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu;
- 5) Ns. Dedy Purwito, S.Kep. M.Sc., Ph.D selaku Penguji 1 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.

- 6) Ns. Deisy Sri Hardini, M.Kep., Sp. Kep.An selaku penguji 2 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan
 - 7) Seluruh Dosen dan staf Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, terima kasih atas ilmu dan pengetahuan yang telah disalurkan selama ini.
 - 8) Kedua orang tua dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan do'a dalam penyusunan skripsi penelitian ini;
 - 9) Semua teman – teman seperjuangan Keperawatan Kelas A angkatan 2016.
- Akhir kata. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Amin.

Purwokerto, 20 Januari 2020

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zainul Arifin
NIM : 1611020011
Program Studi : Keperawatan S1
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jenis Karya : Skripsi

menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto karya ilmiah saya yang berjudul:

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Purwokerto berhak menyimpan, mengalihmedia/ mengalihformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Purwokerto

Pada tanggal : 28 Januari 2020

Yang menyatakan,



Zainul Arifin

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Zainul Arifin¹, Etlidawati²

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar. Mahasiswa keperawatan memiliki beban akademik yang berat sehingga dapat mengganggu kualitas tidur.

Tujuan: Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester I, III, V, & VII yang masih aktif. Jumlah sampel 90 responden dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen ini menggunakan lembar kuesioner, dan di analisis dengan statistik uji *Chi-square*.

Hasil penelitian: Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 20 tahun sebanyak 26 (28,9%), dan rata-rata umur responden 19,64 tahun dengan minimum 18 tahun dan maksimum 22 tahun. Secara statistik terdapat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dengan *p-value* = 0,000.

Kesimpulan: Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Kata kunci: Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan.

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND LEARNING CONCENTRATION OF NURSING STUDENTS IN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Zainul Arifin¹, Etlidawati²

ABSTRACT

Background: Poor sleep quality could result in a decreased concentration of learning. Nursing students had a heavy academic burden so that it could disrupt sleep quality.

Objective: To figure out the correlation between sleep quality and learning concentration of nursing students in Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Method: This research used a quantitative descriptive method using the cross-sectional method. The populations in this study were the active students of the Nursing department in the semester I, III, V, and VII. The samples were 90 respondents. They were taken by using a proportionate stratified random sampling technique. Questionnaire sheets were used as the research instrument. The data then were analyzed using Chi-square test statistics.

Results: The results showed that there were 26 respondents (28.9%) who were mostly aged 20 years. were, and the average age of respondents was 19.64 years with a minimum of 18 years and a maximum of 22 years. There was statistically a correlation between sleep quality and concentration of learning with p-value = 0,000.

Conclusion: There is a correlation between sleep quality and learning concentration of Nursing students in Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Keywords: Learning concentration, sleep quality, nursing students

¹Students of Nursing Department of Universitas Muhammadiyah Purwokerto

²Lecturers of Nursing Department of Universitas Muhammadiyah Purwokerto

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Hasil Penelitian Terdahulu.....	9
B. Landasan Teori.....	11
C. Kerangka Teori.....	44
D. Kerangka Konsep	45
E. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian	48
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	49
D. Variabel Penelitian	54

E. Definisi Operasional.....	54
F. Instrumen Penelitian.....	56
G. Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data	58
H. Alur Penelitian	60
I. Validitas dan Reliabilitas.....	61
J. Teknik Pengolahan Data	65
K. Etika Penelitian	66

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

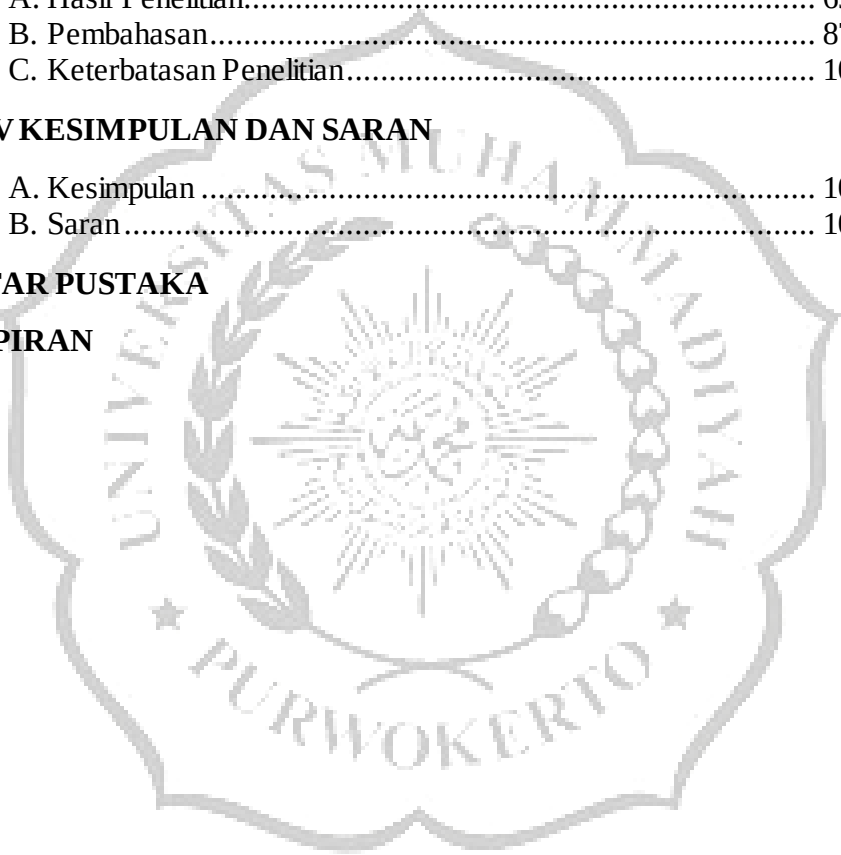
A. Hasil Penelitian.....	69
B. Pembahasan.....	87
C. Keterbatasan Penelitian.....	104

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	105
B. Saran.....	106

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Hasil Penelitian Terdahulu	9
Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Manusia	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	54
Tabel 3.2 Komponen dan nomor pertanyaan kuesioner PSQI	57
Tabel 3.3 Distribusi Pertanyaan dan Kuesoioner Konsentrasi Belajar	58
Tabel 4.1 Karakteristik Responden	69
Tabel 4.2 Kualitas Tidur Subyektif.....	70
Tabel 4.3 Latensi Tidur	70
Tabel 4.4 Lama Tidur.....	71
Tabel 4.5 Efisiensi Tidur	71
Tabel 4.6 Gangguan Tidur Malam Hari	72
Tabel 4.7 Penggunaan Obat Tidur.....	72
Tabel 4.8 Gangguan Aktivitas di Siang Hari.....	73
Tabel 4.9 Kualitas Tidur Mahasiswa.....	73
Tabel 4.10 Konsentrasi Belajar.....	74
Tabel 4.11 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa	74
Tabel 4.12 Hubungan Kualitas Tidur Subyektif Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa	76
Tabel 4.13 Hubungan Latensi Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa	77
Tabel 4.14 Hubungan Lama Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa	79
Tabel 4.15 Hubungan Efisiensi Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa	80
Tabel 4.16 Hubungan Gangguan Tidur Malam Hari Dengan	

Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa.....	82
Tabel 4.17 Hubungan Penggunaan Obat Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa	
	83
Tabel 4.18 Hubungan Gangguan Aktivitas di Siang Hari Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa	
	85



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	44
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	45



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner Konsentrasi Belajar
- Lampiran 4 : Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 5 : Surat Ijin Uji Validitas
- Lampiran 6 : Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 7 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Izin Etik penelitian
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi Proposal
- Lampiran 10 : Lembar Persetujuan Perbaikan Proposal
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi Skripsi
- Lampiran 12 : Lembar Persetujuan Perbaikan Skripsi
- Lampiran 13 : Hasil Output SPSS
- Lampiran 14 : Surat Pengesahan Terjemahan Judul Skripsi
- Lampiran 15 : Dokumentasi Kegiatan