

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

Nurhafni, SKM., M.Kes¹⁾

¹⁾Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai, Sumatera Utara, Indonesia

akbidkharismahusadabinjai@email.com

ABSTRAK

Tidur merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup kuat. Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang dapat diperlukan untuk bisa tidur, kualitas yang buruk terhadap responden dapat menyebabkan gangguan konsentrasi.

Penelitian ini dapat bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada Mahasiswa. Penelitian design analitic observasional dengan pendekatan cross sectional. Subjek adalah Mahasiswa yang berjumlah 22 orang yang diperoleh melalui teknik random sampling. Kualitas tidur diukur menggunakan PSQI dan konsentrasi menggunakan strop test. Uji statistic menggunakan Koefisien Kontigensi.

Hasil penelitian menunjukan terdapat 4 orang memiliki kualitas tidur buruk dengan tingkat konsentrasi yang baik 9 orang yang memiliki kualitas tidur baik dengan konsentrasi buruk. Uji analisi koefisien kotegensi menunjukan adanya hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi dengan nilai p-value,0,80 (<0,30). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar Mahasiswa.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar

PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu aktivitas dalam keseharian kita. Setelah lelah bekerja atau beraktifitas seharian, secara otomatis tubuh akan memberi sinyal untuk tidur, Tidur menjadi proses normal yang pasti kita alami baik siang maupun malam. Karena dianggap sesuatu yang dialami banyak menggap remeh kesehatan tidur.

Ketidak pedulian kita terhadap tidur menimbulkan banyak anggapan keliru tentang tidur. Tidur dianggap sebagai fase pasif dari siklus kehidupan. Anggapan ini tentu salah. Tidur sebenarnya sebuah proses aktif. Hal ini dibuktikan dengan perekaman gelombang otak.

Konsentrasi belajar merupakan kondisi serta kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian ataupun pemikiran dalam proses perubahan tingkat laku ketika terjadinya pembelajaran yang memusatkan pikiran atau perhatian supaya mampu memahami materi dengan mengesampingkan hal-hal yang saat ini mengganggu pembelajaran. Konsentrasi memiliki beberapa indikator seperti aspek ingatan, aspek sikap dan aspek keterampilan.

konsentrasi belajar yang baik akan memberikan pengaruh baik terhadap kemampuan dalam berkonsentrasi, berbahasa, mengerti apa yang sedang dibaca, didengar, difahami serta dapat menyimpulkan (Sinulingga et al.,2019)

KAJIAN TEORITIS

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang serta teratur, bersifat reversible yang ditandai dengan keadaan rileks dan tingginya peningkatan respon terhadap stimulus eksternal dibandingkan dengan keadaan terjaga. (Sadock, 2018).

Kualitas tidur merupakan pemenuhan individu dengan istirahat sehingga individu tidak menunjukkan sensi kelesuhan, prektif bersemangat, dan rewel, malas malas dan tanpa emosi, kegelapan disekitar mata, kelopak mata



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

membesar, konjungtiva merah, mata sakit, nyeri kepala dan terus menerus, atau kemudian kembali lesu. (Silvana et al.,nd 2017).

Menurut Potter & Perry (2018), durasi dan kualitas tidur normal bervariasi antar orang dari semua kelompok umur berbeda-beda, pembagian usia dan kebutuhan tidur meliputi : neonates (tidur sekitar 16 jam), bayi tidur 22 jam, balita tidur 12 jam, anak-anak tidur 11-12 jam, remaja tidur sampai 7,5 jam, dewasa tidur 8,5 jam, dan lansia 4-6 jam.

Konsentrasi belajar adalah merupakan kemampuan memusatkan perhatian pada sesuatu yang berkaitan dengan memori (ingatan). Merupakan sesuatu proses sentral dalam perkembangan kognitif. Ingatan meliputi penyimpanan informasi yang terus menerus, kecepatan dan efisiensi, pemrosesan informasi khususnya kecepatan untuk mengidentifikasi masing-masing item. Ingatan merupakan peramal yang sangat akurat dan merupakan aspek penting dari kemampuan kognitif (Santrock,2018).

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

METODE PENELITIAN

Variabel Penelitian

- Variabel bebas dari penelitian adalah Kualitas tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar, karena kualitas tidur yang dapat mempengaruhi atau menjadikan sebab terpengaruhnya prestasi belajar.
- Variabel terikat dari penelitian ini adalah prestasi belajar. Karena prestasi belajar yang dapat dipengaruhi atau menjadi akibat dari sebab adanya variabel bebas (*Independent variable*).

Defenisi Opsional

Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah definisi kepuasan seseorang untuk tidur sehingga seseorang tidak memperlihatkan perasaan lelah yang dilakukan 1 kali sehari dalam 1-2 jam. Dengan coding sebagai berikut :

1. Tidak Teratur : 0
2. Teratur : 1

Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar merupakan kondisi serta kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian atau pikiran dalam proses perubahan tingkat laku etika pembelajaran.

Dalam penelitian ini konsentrasi belajar dapat dilihat setelah mahasiswa melakukan kualitas tidur yang dikategorikan baik, buruk, dan ringan. Dengan coding sebagai berikut :

1. Baik : 0
2. Tidak Baik : 1
3. Ringan : 1

Hipotesis Penelitian

Penelitian kualitas tidur adalah sesuatu yang dilakukan sehari-hari pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai.

Ha : Ada hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

Tahun 2023.

Ho : Tidak ada kualitas tidur terhadap Konsentrasi Belajar di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai Binjai Tahun 2023.

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Desain Penelitian yang digunakan uji *Chi square* dengan rancangan studi *cross sectional* (Hastono, 2017).



Lokasi dan Waktu Penelitian

- Lokasi penelitian ini dilakukan di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai, dengan alasan melakukan penelitian ini sesuai yang telah saya ketahui adanya yang mengalami masalah hubungan kualitas tidur akan mengganggu konsentrasi belajar terhadap siswa pada saat menentukan kualitas tidur di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai.
- Penelitian ini dilakukan di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai tahun 2023.

Populasi Dan Sampel Penelitian

- Populasi dalam penelitian ini adalah kualitas tidur yang berjumlah 59 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur dan prestasi akademik yang baik. di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai selama masa penelitian pada bulan Agustus 2023
- Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan metode teknik *total Sampling*. *Total sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dari seluruh jumlah populasi yang terintegrasi di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai dengan jumlah 59 orang.

Aspek Pengukuran

Kualitas Tidur

Untuk mengukur kualitas tidur yang diukur dengan pilihan jawaban teratur diberi skor 1, dan tidak teratur diberi skor 0, maka skor tertinggi 6 dan skor terendah 0. Untuk mengetahui tentang Hubungan Kualitas Tidur.

Rumus : $P = \frac{\text{Panjang kelas}}{\text{Banyak kelas}}$

Keterangan : P= Panjang kelas

Rentang : Skor tertinggi – skor terendah

P = 6-02

P = 62

P = 3

Kategori kualitas tidur :

Baik : 3-6

Tidak Baik : 0-2

Pengumpulan Data

- **Data Primer** Penelitian ini menggunakan jenis data primer yang diperoleh responden dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur. Terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang kuesioner, cara pengisian dan ditanyakan pada responden bila ada hal yang tidak dimengerti.
- **Data Sekunder** Data sekunder merupakan informasi yang diperoleh tidak secara langsung dari narasumber melainkan dari data kualitas tidur di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai.

Pengelolaan Data dan Teknik Analisis Data

Pengelolaan Data

Semua data terkumpul, maka peneliti melakukan pengelolaan data melalui beberapa tahap yaitu Editing, Coding, dan Tabulasi.

Teknik Analisa Data

Data yang telah dikumpulkan akan dilakukan analisa statistik dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat adalah analisa yang menggambarkan secara tunggal variabel-variabel independen dan dependen dalam bentuk distribusi frekuensi.

Sedangkan analisa bivariate adalah analisis lanjutan untuk melihat hubungan variabel independen dan dependen menggunakan uji chi square. Hubungan antar variabel dianalisis menggunakan uji statistik dengan program komputer yaitu SPSS (Statistical Product and Service Solution). Hasil kemaknaan perhitungan statistik antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan batas kemaknaan $p < 0,30$. Uji statistik dinyatakan bermakna jika P-value lebih kecil dari (P,0,30) dan sebaliknya.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan distribusi yang tingkat pengetahuan di SMA Binjai Tahun 2023. Mayoritas tingkat pengetahuan tidak baik sebanyak 9 responden (6,5%), Minoritas baik sebanyak 4 responden (6,5%).

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan kualitas tidur baik lebih tinggi dari pada berpengetahuan rendah

2. Kualitas Tidur

Berdasarkan dari jumlah 22 Mahasiswa dan minoritas memiliki prestasi belajar yang meningkat sejumlah (4,5%) dan menurun (9%).

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Priode Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai Tahun 2023

Dapat diketahui bahwa hubungan kualitas tidur di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai Tahun 2023. Mayoritas responden yang melakukan sebanyak 10 responden (43,5%) dan Minoritas tidak melakukan sebanyak 12 responden (52,2%).

Analisa Bivariat

Tingkat pengetahuan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji *chis-square* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan Tingkat Pengetahuan kualitas tidur Tentang konsentrasi belajar Pada mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai Tahun 2023 dengan derajat kemaknaan (α) = 0,30 dan $df=1$ diperoleh hasil perhitungan yaitu $\text{sig (2-tailed)} 0,80 < (\alpha) = 0,30$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya ada hubungan Tingkat Pengetahuan kualitas tidur Tentang konsentrasi belajar Pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai Tahun 2023.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar pada Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai tahun 2023 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- Dari hasil penelitian tingkat pengetahuan disimpulkan bahwa hubungan kualitas tidur tingkat pengetahuan baik sebanyak 4 responden (6,5%) tingkat pengetahuan cukup sebanyak 9 responden (4,5%) dan pengetahuan kurang sebanyak 13 responden (9%).
- Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa yang melakukan hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar melakukan sebanyak 4 responden (6,5%), Minoritas tidak melakukan sebanyak 9 responden (4,5%).
- Dari hasil penelitian dapat diketahui mayoritas teratur yang mengikuti kualitas tidur Berdasarkan hasil uji *chis-square* hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar tahun 2023 dengan (α) = 0,30 dan $df=1$ diperoleh hasil perhitungan yaitu $\text{sig (2-tailed)} 0,80 < (\alpha) = 0,30$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulannya ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai Tahun 2023.

REFERENSI

- Afandi, A.2018 . Anatomi dan Fisiologi Pada Tubuh Manusia. Sidoarjo: Uwais nspirasi Indonesia
- Ambarwati, R. 2017. Tidur, Irama Sirkadian Dan metabolisme Tubuh. Jurnal Kebidanan I
- Andriani. 2016. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Scientia journal.4:1
- Angkawidjaja KMA, SOetjipto. Sleep Disorders in late life Depression. Jurnal Psikiatri Surabaya. 9:1
- Arifin, Z., Etlidawati. 2020. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Siswa/Siswi Jurnal Human Care. 5:3.



Budyawati,. W.PI.N.2019. Proposi dan Karakteristik Kualitas tidur buruk pada guru guru sekolah sekolah menengah atas .E Jurnal Medika, 8:3.



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License.