

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI SMA
SETIA BUDI MALANG PADA MASA PANDEMI COVID 19**

SKRIPSI



**DISUSUN OLEH:
YULITA INNA KII
2018610009**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2023**

RINGKASAN

Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu penyebab rendahnya konsentrasi belajar. Kurang tidur menyebabkan kesulitan psikologis dan biologis, seperti: mudah gugup, lelah, lesu, tidak fokus, melamun, merasa pusing, dan sering menguap, yang menyebabkan penurunan frekuensi tidur dan mempengaruhi perhatian belajar. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi covid 19 merupakan tujuan dan penelitian. Pendekatan *cross sectional* merupakan desain yang digunakan didalam penelitian ini. Semua siswa di SMA Setia Budi Malang populasi didalam penelitian ini, sekitar 60 siswa dan 57 siswa sampel yang digunakan didalam penelitian ini. Teknik *stratified random sampling* teknik sampel yang digunakan. Variabel independen adalah Kualitas Tidur, variabel dependen adalah konsentrasi belajar. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Uji *pearson product moment* adalah jenis uji yang digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kualitas Di SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi Covid-19 tidur siswa memiliki nilai mean 8,8246 dan standar deviasi 1,69161 artinya semakin rendah skor maka semakin baik kualitas tidur siswa, dengan nilai berkisar antara (0 -13). Rata-rata konsentrasi belajar adalah 119,1579, sedangkan standar deviasinya adalah 15,40152. Hal ini menunjukkan bahwa pada masa wabah Covid 19, SMA Setia Budi Malang memiliki konsentrasi anak yang semakin baik semakin tinggi skornya, dengan nilai berkisar (56-225). Dengan nilai p-value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fokus belajar pada siswa SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi Covid 19. Karena data diasumsikan berdistribusi normal, metode analisis data product moment Pearson digunakan. Dengan fokus kajian, diharapkan akan dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap unsur-unsur lain yang mempengaruhi kualitas tidur.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Siswa

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Konsentrasi belajar siswa melibatkan menjauhi atau mengesampingkan segala sesuatu yang tidak ada kaitannya dengan materi yang dipelajari agar seluruh pikiran dan perilaku seseorang terfokus pada apa yang sedang dipelajari (Ikawati, 2016). Siswa yang kesulitan untuk memperhatikan, berkonsentrasi saat belajar, terlihat tidak tertarik, kesulitan mengatur tugas, menghindar, cepat terganggu oleh kebisingan, dan pelupa adalah gejala umum kesulitan konsentrasi belajar pada anak-anak dan remaja. (Setiani, 2014 Kualitas tidur yang buruk, baik yang disebabkan oleh lingkungan maupun diri sendiri berupa gangguan kesehatan, merupakan salah satu faktor penyebab kurangnya fokus belajar. Tidur yang buruk memiliki dampak fisiologis dan psikologis, seperti berkurangnya aktivitas sehari-hari, kelelahan, respons motorik yang lebih buruk, dan berkurangnya daya tahan tubuh, yang mempengaruhi daya ingat atau perhatian. (Huda, 2016).

Seseorang dianggap telah memperoleh tidur yang sangat baik jika mereka tidak menunjukkan tanda-tanda kelelahan, cepat bangun dan gelisah, lamban dan apatis, memiliki lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata nyeri, perhatian pecah-pecah, atau menguap. sering (Khusnal, 2017). Masalah kesehatan fisik dan mental serta peningkatan risiko obesitas akan muncul akibat kurang tidur (Huda, 2016). Pengalaman remaja dengan kualitas tidur yang buruk menjadi lebih buruk.

Statistik masalah tidur di seluruh dunia berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Pola tidur yang disukai kebanyakan orang adalah tidur selama beberapa jam dalam satu waktu, dari usia 12 hingga 18 tahun sebelum masa remaja hingga kebutuhan tidur yang sehat bagi remaja adalah 8 hingga 19 jam. Penelitian telah menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur lebih cenderung mengalami depresi, tidak teratur, dan berprestasi buruk di sekolah (Kementerian Kesehatan, 2016). Pandemi Covid-19 tidak diragukan lagi berkontribusi pada perkembangan gangguan tidur pada individu tertentu dan mungkin berdampak negatif pada gejalanya pada mereka yang sedang mengalaminya. Menurut penelitian Hartini pada tahun 2021, 78% anak muda mengalami masalah tidur selama wabah.

Temuan mengungkapkan bahwa sebanyak 27 orang (30,0%) memiliki tidur nyenyak dan meningkatkan fokus belajar, 5 orang (5,6%) memiliki tidur nyenyak dan fokus belajar dapat diterima, dan 8 orang (8,9%) mengalami tidur nyenyak. Menurut Arifin dan Etlidawati, kualitas tidur yang buruk dan ketidakmampuan berkonsentrasi selama belajar (2020). Sedangkan 36 orang (40,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan fokus belajar yang tidak memadai, 5 orang (5,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan fokus yang baik, 9 orang (10,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan fokus belajar yang kurang, dan seterusnya. Efek kurang tidur pada kesehatan seseorang.

Dampak fisik dari kualitas tidur yang buruk dapat dilihat dalam bentuk ekspresi wajah (lingkaran hitam di bawah mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva kemerahan, dan mata cekung), rasa kantuk yang berlebihan (menguap secara teratur), sulit berkonsentrasi (kurang perhatian), dan penurunan aktivitas sehari-hari. Bisa juga dirasakan seperti kurang energi, lemas, tanda-tanda vital tidak stabil, kondisi neuromuskuler yang buruk, dan imunitas tubuh yang menurun (Miller, 2014). efek psikologis negatif seperti stres, kecemasan, depresi, sulit

berkonsentrasi, dan koping yang tidak efisien. Sedangkan komponen sosial dapat berupa menyendiri, melamun, dan jarang berinteraksi sosial. Meskipun prestasi belajar dapat berdampak pada bagaimana otak bekerja, yaitu di bidang memori dan perhatian, kebutuhan tidur memiliki dampak yang signifikan pada banyak proses tubuh, termasuk konsolidasi memori, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi belajar (Stenzel, 2015). Konsentrasi adalah salah satu dampak dari kualitas tidur yang tidak memadai.

Kurangnya minat pada hal-hal yang dipelajari, perasaan cemas, putus asa, marah, khawatir, takut, benci, dan dendam, lingkungan belajar yang tidak teratur dan berantakan, masalah kesehatan fisik, dan kebosanan dengan kelas atau sekolah semuanya dapat menghambat kemampuan siswa untuk belajar. konsentrasi. Hal tersebut menjadi faktor penyebab buruknya kualitas tidur remaja (Sari, Ilyas, & Ifdil, 2017). Jumlah dan kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh variabel fisiologis, psikologis, dan lingkungan, seperti penyakit fisik, obat-obatan, alkohol, pilihan gaya hidup, stress emosional, aktivitas fisik dan kelelahan, diet, dan konsumsi kalori (Syamsuudin, Bidjuni, & Wowiling, 2015). Akibatnya, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup berkualitas, mereka akan mudah lelah dan sulit berkonsentrasi saat belajar. Banyak penelitian juga mengklarifikasi.

Menurut Rudimin (2017) Ini menunjukkan hubungan antara kelompok usia dan kualitas tidur. Penggunaan media sosial dan kualitas tidur remaja terbukti berhubungan, menurut studi Kezia Woran¹, Rina M, et al pada tahun 2020. Menurut Djamililleil S.F¹, et al. Pada tahun 2021, terlihat 53 orang (69,7%) memiliki kualitas tidur terburuk, sedangkan 42 orang (55,3%) memiliki konsentrasi belajar terburuk. Ada juga korelasi antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Tidur dikatakan membantu tubuh menyembuhkan dirinya sendiri, mengatur kadar hormon, membantu pemulihan fisik dari aktivitas sehari-hari, mengurangi

stres dan kecemasan, memulihkan sel-sel tubuh yang rusak, dan memelihara (I Made & I Putu, 2017).

berdasarkan temuan pemeriksaan pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 Maret 2022 di SMA Setia Budi Malang. Menurut temuan wawancara dengan 10 siswa, delapan dari mereka mengalami masalah sering terbangun di malam hari dan kualitas tidur yang buruk. Sedangkan 8 siswa merasa mengantuk selama proses pembelajaran dan merasa malas mengikuti pembelajaran karena mengantuk, dan 2 siswa ingin belajar dengan baik dan fokus belajar sambil mengambil tempat. Sedangkan 2 siswa sangat puas dan istirahat sesuai jam istirahat. Penulis tertarik untuk melakukan dalam hal ini penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi covid 19.

1.2.Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi covid 19.

1.3.Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi covid 19

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur belajar siswa di SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi covid 19

2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar siswa di SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi covid 19
3. Menganalisis hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa di SMA Setia Budi Malang pada masa pandemi covid 19.

1.4.1. Manfaat Teoritis

penelitian ini dapat memberikan kontribusi pengetahuan pada bidang ilmu perkembangan tentang ciri-ciri kualitas tidur yang mempengaruhi kognisi fisik remaja dan fokus belajar siswa..

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Untuk mengembangkan teori yang lebih baik dan bermanfaat yang dapat diterapkan pada program tidur berkualitas tinggi untuk kesehatan, penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan dan umpan balik lebih lanjut bagi para peneliti..

2. Bagi siswa

Dapat membantu siswa membuat keputusan tentang cara tidur yang cukup, yang akan mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi saat belajar.

3. Perawat

dari penelitian ini dapat digunakan untuk pelayanan kesehatan sekolah pada tahap promosi pendidikan dalam kaitannya dengan fokus belajar dan kualitas tidur.

4. Manajemen sekolah

penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memberi saran kepada pendidik tentang bagaimana kualitas tidur mempengaruhi konsentrasi belajar di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin (2020) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Ariwibowo, M.S. (2012). Pengaruh Lingkungan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Ppkn Angkatan 2008/2009 Universitas Ahmad Dahlan Semester Ganjil Tahun Akademik 2010/2011. *Jurnal Citizenship, Vol. 1, No. 2, Januari (2012)*.
- Asmadi. (2008). Teknik prosedural keperawatan konsep dan aplikasi kebutuhan dasar klien. Jakarta: Salemba Medika
- Aviana, R., & Hidayah, F. F. (2015). Pengaruh tingkat konsentrasi belajar siswa terhadap daya pemahaman materi pada pembelajaran kimia di SMA Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains (JPS), 3(1), 30-33*.
- Basri, Dkk (2022). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Bahasa Jepang Universitas Riau (Penelitian Korelasi Pada Mahasiswa Semester Iv Prodi Pendidikan Bahasa Jepang Di Universitas Riau)
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Hutama, 2(04 Juli), 1213-1217*. Retrieved From <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/jmh/article/view/253>
- Chen, T., Wu, Z., Shen, Z., Zhang, J., Shen, X., Li, S. (2014). *Sleep Duration In Chinese Adolescents : Biological , Environmental , And Behavioral Predictors. Sleep Medicine, 15(11): 1345–1353*
- Clariska, Dkk (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. <https://www.onlinejournal.unja.ac.id/jini>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010*
- Djamalilleil SF, Rosmaini, Dewi NP. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan (2018). *Health & Medical Journal. (2021)*
- Fadhilah, Nur Indah. (2014). Peranan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Guna Menunjang Hasil Belajar Siswa Di Sd Islam Al Syukro Universal. *Skripsi Jurusan Manajemen Pendidikan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta*.

- Fauziah, Dkk. (2021). Profil Konsentrasi Belajar Pada Siswa Yang Memiliki Adiksi Media Sosial Instagram Dan Implikasinya Pada Program Bimbingan Belajar
- Fenny & Supriatmo.(2016). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, 5(3). Diakses 27 desember (2017).
- Halil, A., Yanis, A., & Noer, M. (2015). 'Pengaruh Kebisingan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMP N 1 Padang'. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Hartini S, Nisa K, Herini ES. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Masalah Tidur Remaja Selama Pandemi Covid-19. *Sari Pediatri*.(2021);22(5):312-6.
- Haryono, A., Rindiarti, A., Arianti, A., Pawitri, A., Ushuluddin, A., Setiawati, A., & Sekartini, R.(2016). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*, 11(3), 149-54.
- Hidaayah, Nur., & Alif, Hilmi. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa 69 Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan , Vol. 9 No. 1 Hal.69-76*
- Hidayat, A.A.(2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayati. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitas Sosial Mandiri Semarang. *Journal Nursing Studies 1, 189-196*.
- Hutagalung (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru
- Iqbal M. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P, Salsabila, S. N.(2014). Pengaruh Mendengarkan Murratal Al Qu'ran Terhadap Peningkatan kemampuan Konsentrasi. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.1, No.2, Hal:120-129*.
- Kasiati & Rosmalawati, N. W. D. (2016). *Kebutuhan dasar manusia I*. Jakarta: KEMENKES RI.
- Kasiati, & Ni Wayan Dwi Rosmalawati. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Pusdik Sdm Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Balita Pendek*. Jakarta Selatan.
- Kidamu, Dkk (2020) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo

- Manis, H. (2010). *Learning Is Easy : Tip Dan Panduan Praktis Agar Belajar Jadi Asyik, Efektif, Dan Menyenangkan*. Jakarta : Pt Elex Media Komputindo.
- Marganesa (2020) Pengaruh Sarana Prasarana Dan Lingkungan Belajar Terhadap Hasil Belajar Ppkn Siswa Kelas V Sd Negeri Gugus Ki Hajar Dewantara Kecamatan Lemahabang Kabupaten Cirebon
- National Sleep Foundation.(2019). Dikutip dari <https://www.sleepfoundation.org/articles/school-start-time-and-sleep>
- Nofiyanti (2019) *Hubungan Antara Intelligence Quotient (Iq) Terhadap Konsentrasi Dan Prestasi Belajar Peserta Didik Kelas Iv Mi Al-Hidayah Kandat Kediri*
- Olasehinde, K.J., & Olatoye, R.A. (2014). Scientific Attitude, Attitude To Science And Science Achievement Of Senior Secondary School Students In Katsina Stage, Nigeria. *Journal Of Educational And Social Research*.
- Olivia, F. (2010). *Mendampingi Anak Belajar: Bebaskan Anak Dari Stres Dan Depresi Belajar*. Jakarta: Pt Elex Media Komputindo. <https://books.google.co.id/books>
- Pambudi. 2015. Keterkaitan Kondisi Fisik Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal (Studi Pada Siswa Putra Kelas X Dan Ix Tim Futsal Sman 9 Surabaya)
- Ponidjan, Dkk (2022). Kualitas Tidur Sebagai Faktor Yang Berimplikasi Pada Konsentrasi Dan Motivasi Belajar Anak Remaja
- Potter & Perry (2005) Buku Ajar Fundamental Keperawatan: *Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4 Volume 2*. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk,EGC, Jakarta.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing Edisi 7*. Jakarta : Salemba Medika.
- Rohmawati, Esti Dwi Dan Sukanti. (2012). Pengaruh Cara Belajar Dan Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 2 Bantul Tahun Ajaran 2011/2012. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia, Volume X, Nomor 2, Halaman 153-171*.
- Rohmawati, Sukanti. (2012). Pengaruh Cara Belajar Dan Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Akuntansi Siswa Kelas Xi Ips Sma Negeri 2 Bantul
- Rudimin, Rudimin, Tanto Hariyanto, and Wahidyanti Rahayu. "Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada siswa." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan* 2.1(2017).
- Silvanasari (2021). Perilaku Penggunaan Smartphone, Gaya Hidup, Dan Lingkungan Fisik Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Remaja
- Slameto, Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya, Jakarta: Rineka Cipta, (2010)
- Slameto. (2013). Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Meto-Dologi Melatih Fisik* . Yogyakarta: Uni-Versitas Negeri Yogyakarta.
- Sunbanu, V. M. S., Rante, S., & Damanik, E. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (Cmj)*, 9(2), 190 - 197. <https://doi.org/10.35508/Cmj.V9i2.5965>
- Tambunan, Parlin, M. Fikry Ardhiansyah, and Muhammad Galviando Kurniawan. "Pengaruh Suasana Lingkungan Belajar Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran Produktif." *Jurnal Pensil: Pendidikan Teknik Sipil* 9.3(2020): 165-171.
- Yolanda, A. A. et all (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di JKEP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. (Online)*, 7(1), pp. 123
- Yuliastri. (2012). Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Tingkat Stess Dalam Mengikuti Proses Tutorial Pada Mahasiswa Psik Umy Angkatan 2011. *Karya Tulis Ilmiah Strata Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta*.
- Zulfiani. 2021. Hubungan Kondisi Lingkungan Dengan Tingkat Konsentrasi Siswa