

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN
KABUPATEN MADIUN**



Oleh:

DEVI ANGGUN FERIANI

NIM : 201602011

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2020**

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN

Diajukan untuk memenuhi
Salah satu persyaratan dalam mencapai gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)



Oleh:

**DEVI ANGGUN FERIANI
NIM : 201602011**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2020**

PERSETUJUAN

Laporan Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing dan dinyatakan layak mengikuti ujian Sidang

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN

Menyetujui,
Pembimbing I



Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes
NIS. 20150124

Menyetujui,
Pembimbing II



Retno Widjarini, S.KM., M.Kes
NIS. 20120082

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan



Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NIS. 20130092

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir (Skripsi) dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh Gelar (S.Kep)

Pada tanggal : 04 Juli 2020

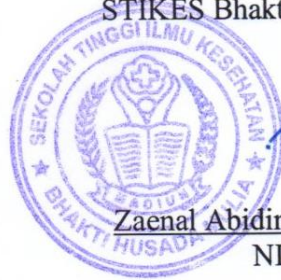
Dewan Penguji

1. Edy Bachrun, S.KM., M.Kes :
NIS. 2005003
(Ketua Dewan Penguji)
2. Sesaria Betty M, S.Kep., Ns., M.Kes :
NIS. 20150124
(Dewan Penguji 1)
3. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes :
NIS. 20120082
(Dewan Penguji 2)



Mengesahkan,

STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,



Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid)
NIS.20160130

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim...

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, Taufiq, Hidayat dan karunia-Nya yang begitu besar yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran dan kekuatan kepada saya. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagi saya untuk dapat meraih cita-cita saya.

Saya persembahkan karya sederhana ini, yang saya buat dengan sepenuh hati dan sekuat tenaga serta pikiran untuk orang di sekitar saya yang sangat saya cintai. Untuk ayah dan ibu yang telah menjadi sosok orang tua yang terbaik, terhebat, dalam kehidupan saya dan selalu mendukung semua usaha yang saya lakukan dan selalu memberikan doa yang tiada hentinya. Untuk orang yang terhebat pasangan saya terimakasih karena telah menjadi my partner, yang juga telah mendukung saya, memberikan semangat serta doa dan dukungan untuk saya dalam penyusunan tugas akhir skripsi sampai saat ini. dan sahabat satu kelas saya yang sudah menjadi teman dan juga adek untuk saya yang sudah membantu penyusunan sekripsi ini saya yakin bahwa keberhasilan yang saya raih ini tidak lepas dari doa yang kalian panjatkan disetiap sujudnya.

1. Untuk Ibu Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes dan Ibu Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes terimakasih telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan Skripsi dengan penuh kesabaran dan ketlantenan. Semoga Allah SWT memberikan balasan atas kebaikan yang telah diberikan oleh Ibu.
2. Untuk ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun Bapak Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) dan selaku kaprodi Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep dan semua dosen STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun terimakasih telah mendidik dan membimbing saya selama ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan ilmu yang telah bapak/ibu ajarkan.
3. Untuk kedua orang tua saya Bapak Edi witoko dan Ibu Wiji Astuti beserta keluarga besar lainnya.

4. Untuk orang yang terhebat pasangan saya terimakasih atas bantuan, dukungan, semangat, doa dan menemani saya dalam menyelesaikan Skripsi ini. Semoga selamanya kita tetap sedekat seperti saat ini.
5. Untuk teman-teman dan sahabat saya Ferilya Amelia wati, Yuda jaya wardana dan seperjuangan khususnya kelas 8A Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun perjuangan kita belum selesai sampai disini. Mari kita lanjutkan dengan membuktikan bahwa kita mampu menjadi perawat yang profesional dan bisa diandalkan agar dapat mengharumkan nama STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DEVI ANGGUN FERIANI

NIM : 201602011

Judul : HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK
NEGERI 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar (Sarjana) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan baik yang sudah maupun belum/ tidak di publikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 04 Juli 2020



Devi Anggun Feriani
NIM : 201602011

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Devi Anggun Feriani
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl lahir : Madiun, 22 Januari 1995
Agama : Islam
Alamat : Desa Teguhan RT. 36/08 Kecamatan Jiwan Kabupaten
Madiun
Email : Devianggun220195@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. SD Negeri Teguhan 03 (2000 - 2006)
2. SMP Negeri 1 Jiwan (2006 - 2009)
3. Kejar Paket C (2015 - 2016)
Di PKBM Melati Surabaya
4. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun (2016 - 2020)
Riwayat Pekerjaan : Bekerja di Koperasi

ABSTRAK

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN
KABUPATEN MADIUN**

Devi Anggun Feriani
201602011

71 Halaman + 14 Tabel + 2 Gambar + 19 Lampiran

Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek. Konsentrasi siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa factor seperti jasmani, rohani, kurangnya tidur maupun minat belajar yang rendah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X dan XI sekolah menengah kejuruan di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

Penelitian ini merupakan studi korelasional yang menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 yang berjumlah 43 orang. Dari hasil perhitungan, ditentukan 39 responden sebagai sampel yang dipilih dengan teknik *Simpel Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui lembar kuesioner untuk kemudian dianalisa dengan uji *chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan siswa dengan kualitas tidur baik dan konsentrasi belajar baik 14 (78%), siswa dengan kualitas tidur baik dan konsentrasi belajar kurang 4 (22%). Sedangkan siswa dengan kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar baik 7 (33%), siswa dengan kualitas tidur buruk dan konsentrasi belajar buruk 14 (67%). Uji *Chi Square* menunjukkan $p 0,006 < \alpha = 0,05$, yang artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMKN 1 Jiwan Madiun. Nilai OR 7,000 menunjukkan bahwa siswa dengan pola tidur buruk memiliki resiko 7,000 kali lipat berkonsentrasi belajar kurang.

Dari hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa, diharapkan siswa membiasakan tidur tepat waktu dan mengurangi kebiasaan buruk yang dapat memepengaruhi kualitas tidur. Hal ini dimaksudkan agar anak memiliki kualitas tidur yang baik sehingga berkonsentrasi saat belajar.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Konesentrasi belajar, Siswa

ABSTRACT

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY WITH THE STUDENTS
LEARNING CONCENTRATION IN CLASS X TKJ 2 AND XI TKJ 1
AT JIWAN VOCATIONAL HIGH SCHOOLS MADIUN***

Devi Anggun Feriani
201602011

71 Pages + 14 Tables + 2 Pictures + 19 Appendices

Concentration was the centralization of the soul's function on an object. The students concentration could be influenced by several factors such as physical, spiritual, lack of sleep and low interest in learning. Therefore researchers are interested in conducting research on the relationship between sleep quality with the students learning concentration in class X TKJ 2 and XI TKJ 1 at Jiwan vocational high schools, Madiun.

This research was a correlational study using cross sectional design. The population in this study were all students of class X TKJ 2 and XI TKJ 1, which was 43 students. From the results of the calculation, choosed 39 respondents as samples selected by Simple Random Sampling technique. Data were collected through a questionnaire sheet and then analyzed by chi-square test.

The results showed that students with good sleep quality and good learning concentration was 14 (78%), students with good sleep quality and poor learning concentration was 4 (22%). While students with poor sleep quality and good learning concentration was 7 (33%), students with poor sleep quality and poor learning concentration was 14 (67%). Chi Square test showed $p 0.006 \leq 0.05$, which means that there was a relationship between sleep quality with the students learning concentration at Jiwan vocational high schools. A score of OR 7,000 indicates that students with poor sleep patterns have a 7,000-fold risk of poor concentrating on learning.

From the results of this research that showing the relationship between sleep quality and the students learning concentration, students are expected to get used to sleep on time and reduce bad habits that can affect sleep quality. This is intended so that children have good quality sleep so they concentrate while studying.

Keywords: Sleep Quality, Learning Concentration, Students

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan	iv
Lembar Persembahan	v
Lembar Pernyataan Keaslian Penelitian.....	vii
Daftar Riwayat Hidup	viii
Abstrak	ix
<i>Abstract</i>	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Dftar Gambar	xv
Daftar Lampiran	xvi
Daftar Istilah.....	xvii
Daftar Singkatan	xviii
Kata Pengantar	xix

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Tidur	10
2.1.1 Definisi Tidur	10
2.1.2 Fisiologi Tidur.....	12
2.1.3 Tahapan Tidur	12
2.1.4 Fungsi dan Tujuan Tidur	13
2.1.5 Pola Tidur Normal.....	14
2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur.....	15
2.1.7 Kualita Tidur	17
2.1.8 Pengukuran Kualitas Tidur.....	19
2.2 Konsep Konsentrasi.....	24
2.2.1 Pengertian Konsentrasi.....	24
2.2.2 Aspek Konsentrasi.....	25
2.2.3 Manfaat Konsentrasi	26
2.2.4 Hal yang Harus Diperhatikan dalam Aspek Konsentrasi.....	26

2.2.5	Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar	28
2.2.6	Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		
3.1	Kerangka Konseptual	33
3.2	Hipotesis Penelitian	34
BAB 4 METODE PENELITIAN		
4.1	Desain Penelitian	35
4.2	Populasi dan Sampel.....	35
4.2.1	Populasi	35
4.2.2	Sampel.....	36
4.3	Teknik Sampel.....	37
4.3.1	Kriteria Sampel	37
4.4	Kerangka Kerja Penelitian.....	38
4.5	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	39
4.5.1	Variabel Penelitian	39
4.5.2	Definisi Operasional Variabel	39
4.6	Instrumen Penelitian.....	40
4.6.1	Instrumen Penelitian Konsentrasi.....	40
4.6.2	Instrumen Penelitian Kualitas Tidur	40
4.7	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
4.7.1	Uji Validitas	42
4.7.2	Uji Reliabilitas.....	42
4.8	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
4.8.1	Lokasi Penelitian	43
4.8.2	Waktu Penelitian	43
4.9	Prosedur Pengumpulan Data	43
4.10	Teknik Pengolahan dan Analisis Data	44
4.10.1	Teknik Pengolahan Data	44
4.10.2	Teknik Analisa Data.....	48
4.11	Etika Penelitian.....	50
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
5.2	Data Umum Responden.....	53
5.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	53
5.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	53
5.2.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Sekolah	54
5.2.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Luar Sekolah.....	54
5.2.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kafein	55
5.2.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok.....	55

5.2.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Menggunakan Cahaya Saat Tidur.....	55
5.2.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Suhu Ruangan Saat Tidur.....	56
5.2.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua.....	56
5.3	Data Khusus.....	57
5.3.1	Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun	57
5.3.2	Konsentrasi Belajar Pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Madiun.....	57
5.3.3	Menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Madiun.....	58
5.4	Pembahasan	59
5.4.1	Kualitas Tidur Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun	59
5.4.2	Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.....	62
5.4.3	Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan Kelas XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun	64
5.5	Keterbatasan Penelitian	66
 BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		
6.1	Kesimpulan.....	67
6.2	Saran	67
Daftar Pustaka		69
Lampiran		72

DAFTAR TABEL

Nomor	Daftar Tabel	Halaman
Tabel 2.1	Intruksi Indeks Kualitas Tidur	20
Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwani Kabupaten Madiun.....	39
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMKN 1 Jiwani	53
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMKN 1 Jiwani	53
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Sekolah di SMKN 1 Jiwani	54
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Luar Sekolah.....	54
Tabel 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kafein	55
Tabel 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok.....	55
Tabel 5.7	Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Menggunakan Cahaya Saat Tidur.....	56
Tabel 5.8	Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Suhu Ruangan Saat Tidur	56
Tabel 5.9	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua	57
Tabel 5.10	Kualitas Tidur Pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwani Madiun.....	57
Tabel 5.11	Konsentrasi Belajar Pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwani Madiun.....	57
Tabel 5.12	Tabulasi Silang Antara Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwani Madiun.....	58

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Daftar Gambar	Halaman
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun	33
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun	38

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Daftar Lampiran	Halaman
Lampiran 1	Surat Izin Pengambilan Data awal	72
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian	73
Lampiran 3	Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	74
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden	75
Lampiran 5	Lembar Penjelasan Penelitian	76
Lampiran 6	Lembar Persetujuan Menjadi Responden <i>Informed Consent</i>	77
Lampiran 7	Lembar Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur	78
Lampiran 8	Lembar Pengkajian Kualitas Tidur	79
Lampiran 9	Lembar Cara Skoring Kualitas Tidur.....	82
Lampiran 10	Lembar Kisi-Kisi Kuesioner Konsentrasi Belajar.....	85
Lampiran 11	Lembar Observasi Konsentrasi Belajar.....	86
Lampiran 12	Tabulasi Data Data Umum Responden	87
Lampiran 13	Tabulasi Data Khusus	89
Lampiran 14	Hasil Tabulasi Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar	93
Lampiran 15	Hasil <i>Output SPSS</i> Data Umum dan Data Khusus.....	94
Lampiran 16	Hasil Uji <i>Chi Square</i>	97
Lampiran 17	Dokumentasi Penelitian	99
Lampiran 18	Jadwal Penelitian.....	103
Lampiran 19	Lembar Bimbingan.....	104

DAFTAR ISTILAH

<i>Anonymity</i>	: Tanpa nama
<i>Cross-Sectional</i>	: Jenis penelitian yang menekankan waktu
<i>Informed Consent</i>	: Lembar persetujuan menjadi responden
<i>Probability Sampling</i>	: Teknik pengambilan sampel
<i>Simpel Random Sampling</i>	: Teknik pengambilan sampel
<i>Editing</i>	: Pengeditan
<i>Coding</i>	: Pemberian kode
<i>Skoring</i>	: Pemberian skor
<i>Data Entry</i>	: Memasukan data
<i>Daytime disfunction</i>	: Gangguan pada kegiatan sehari-hari
<i>Dependent variabel</i>	: Variabel bebas
<i>Independet variabel</i>	: Variabel terikat
<i>Confidentiality</i>	: Kerahasiaan
<i>Wiffi</i>	: Koneksi internet
<i>Sosial Network</i>	: Jejaring pertemanan
<i>Software</i>	: Perangkat lunak
<i>Windows</i>	: Sistem operasi komputer
<i>fisher exae</i>	: Uji analisis untuk skala nominal dan ordinal
<i>Google Form</i>	: <i>Google</i> formulir

DAFTAR SINGKATAN

NSF	: <i>National Sleep Foundation</i>
CDC	: <i>Centers for Disease Control and Prevention</i>
USA	: <i>Amerika Serikat</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
SMK N	: <i>Sekolah Menengah Kejuruan Negeri</i>
SPSS	: <i>Statistical Package For the Social Sciences</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
PS	: <i>Paradoxical Sleep</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
SSP	: <i>Sistem Syaraf Pusat</i>
WC	: <i>Water Closet</i>

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKJ 2 DAN XI TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN” dengan baik. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran dan dukungan moral kepada penulis, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Drs. Djuniedi Ekosetiono, M.KPd selaku Kepala Sekolah., SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Zaenal Abidin, S.KM., M.Kes (Epid) selaku ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dan Dosen Kesehatan Masyarakat.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dan Dosen Keperawatan.
4. Bapak Edy Bachrun, S.K.M., M.Kes selaku dewan penguji.
5. Ibu Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing 1.
6. Ibu Retno Widiarini, S.K.M., M.Kes selaku dosen pembimbing 2 yang selalu membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.
7. Guru serta staf SMKN 1 Jiwan kabupaten Madiun.
8. Kedua Orang tua saya yang telah memberi dorongan dan semangat tanpa henti.
9. Teman-teman yang telah memberi dorongan dan bantuan berupa apapun dalam penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun selalu diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini.

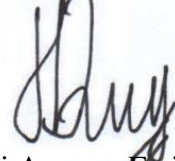
Akhir kata saya sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah berperan dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir.

Semoga senantiasa Allah SWT meridhai segala usaha kita. Amin

Wassalamualaikum Warrohmatullahi Wabarokatu.

Madiun, 04 Juli 2020

Peneliti,



Devi Anggun Feriani

NIM : 201602011

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Djamarah (2012), konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya. Dalam belajar dibutuhkan konsentrasi dalam bentuk perhatian yang terpusat pada suatu pelajaran. Maka dari itu konsentrasi merupakan salah satu aspek yang mendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik dan apabila konsentrasi ini berkurang maka dalam mengikuti pelajaran dikelas maupun belajar secara pribadi akan terganggu. Tinggi rendahnya konsentrasi siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu hal-hal yang berada didalam diri seseorang, diantaranya faktor jasmani dan rohani. Salah satu faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar yaitu faktor internal diantaranya, kurangnya tidur dan minat belajar rendah. Sedangkan faktor eksternal yaitu hal-hal yang berada diluar diri seseorang atau dapat dikatakan hal-hal yang berada disekitar lingkungan. Salah satunya lingkungan fisik yang dapat mempengaruhi berkonsentrasi belajar yaitu suasana belajar, penerangan ruangan, suara berisik di luar kelas seperti kendaraan bermotor (Slameto, 2015).

Konsentrasi memiliki peranan mutlak, jika siswa tidak berkonsentrasi saat belajar siswa tersebut akan kesulitan dalam menyerap pelajaran dan informasi yang telah disampaikan oleh guru. Jika siswa tersebut dapat berkonsentrasi dengan materi yang telah disampaikan oleh guru maka siswa tersebut dapat menyerap pelajaran atau materi yang telah disampaikan oleh guru di kelas.

Konsentrasi merupakan syarat yang harus dimiliki siswa dalam belajar. Manusia tidak bisa mempelajari sesuatu jika ia tidak dapat berkonsentrasi untuk dalam berfikirnya (Suralaga, 2018).

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Dalam proses pembelajaran membutuhkan konsentrasi belajar. Tanpa konsentrasi belajar, maka peristiwa belajar itu sesungguhnya tidak ada atau tidak berlangsung. Permasalahan yang ada pada siswa adalah mereka kurang mampu berkonsentrasi atas apa yang dipelajarinya. Salah satu penyebab rendahnya konsentrasi belajar dan prestasi belajar, sebagian besar disebabkan oleh kualitas tidur yang kurang. Ketidak berdayaan melakukan konsentrasi belajar ini, merupakan problematik aktual dikalangan pelajar (Hartaji, Damar A, 2012).

Kualitas tidur merupakan rasa puas seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, letih, lesu, mudah cemas, apatis, kehitaman di area sekitar mata (mata panda), mata terlihat memerah, tidak fokus saat di ajak berbicara / melamun, merasa pusing dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari atau efisiensi tidur. 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 misalnya rangsangan nyeri seperti dicubit.

Setiap manusia memiliki kebiasaan tidur yang berbeda-beda. Salah satunya tergantung dari kegiatan yang dilakukan. Mulai dari usia balita sampai lansia memiliki waktu tidur yang berbeda. Pada kenyatannya, semakin banyak aktivitas atau kegiatan yang dilakukan remaja kebanyakan dari mereka mengalami masalah kurang tidur. Berdasarkan penelitian, rata-rata remaja kini hanya mendapatkan waktu istirahat di malam hari paling lama sekitar 4 jam. Padahal idealnya di usia remaja, perlu mendapatkan tidur cukup selama 8-9 jam setiap malam. Kini justru dialami pada masa usia remaja (usia 12-18 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, usia tersebut justru bersemangat untuk berkarya, baik itu belajar maupun menyelesaikan pekerjaannya (Marpaung, 2013).

Menurut (Haristanadi, 2010) 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Menurut pedoman durasi tidur yang disarankan oleh *National Sleep Foundation* (NSF), kondisi kurang tidur yang didefinisikan <7 jam untuk orang dewasa, dialami oleh 37% orang dewasa muda usia 12-18 tahun (Putri, 2012). Namun Menurut penelitian (Sari, 2011) menganalisis dari data *National Health and Nutrition Examination Survey* didapatkan bahwa remaja sebanyak 6139 umur lebih dari 14 tahun di USA, yang memiliki kebiasaan tidur buruk dominan terjadi pada remaja adalah mengorok selama tidur terdapat (48%), kurangnya durasi tidur (26%), tidak ada waktu istirahat atau tidur di siang hari sebanyak (26%).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC), kurang tidur merupakan salah satu masalah kesehatan, dengan prevalensi gangguan tidur remaja Amerika sekitar 68,8%. Remaja perempuan memiliki prevalensi tidak cukup tidur lebih tinggi daripada remaja laki-laki (71,3% berbanding 66,4%). Sebanyak 54% remaja di Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk dan 46% remaja memiliki kualitas tidur baik (Apriana, 2015). Persentase prevalensi tidak cukup tidur pada kelas 12 (76,6%) lebih tinggi daripada kelas 9 (59,7%), kelas 10 (67,4%), dan kelas 11 (73,3%) (CDC, 2017).

Melihat dari kejadian yang ada saat ini sebagian besar siswa SMA mempunyai kegiatan yang padat di lingkungan sekolah maupun di luar jam sekolah. Sehingga siswa mengalami kekurangan dalam jam tidurnya di malam hari. Hal ini didukung dengan pendapat (Marpaung, 2013) yang mengatakan bahwa semakin banyak aktivitas atau kegiatan yang dilakukan remaja kebanyakan dari mereka mengalami masalah kekurangan tidur di malam hari sehingga siswa kurang berkonsentrasi saat melakukan kegiatan di siang hari. Berdasarkan penelitian, rata-rata remaja kini hanya mendapatkan waktu istirahat di malam hari paling lama sekitar 4 jam. Padahal idealnya di usia remaja, perlu mendapatkan tidur cukup selama 8-9 jam setiap malam.

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 bermasalah 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, 2013).

Menurut (Telzer EH dkk, 2013), kualitas tidur yang baik sangat penting untuk perkembangan fungsi kognitif dan efektif pada remaja, tidur dapat dikatakan berkualitas apabila seseorang tersebut mampu menilai kualitas tidur dirinya dengan baik, dapat tertidur dalam waktu < 15 menit dan memiliki jumlah tidur > 8 sampai 9 jam permalam, dapat tertidur lebih lama saat di tempat tidur 85% dari total waktu tidur, dan tidak terbangun lebih dari sekali permalam. Tidak ada gangguan selama tidur, dan dapat tertidur tanpa mengkonsumsi obat tidur.

Mengukur Suatu Tidur Ada 5 tingkatan pola tidur, 4 tingkatan tidur dalam yang disebut non REM (*non rapid eye movement*) juga dikenal sebagai *slow wave sleep* (SWS) dan tingkat ke 5 yang disebut REM (*rapid eye movement*) disebut juga *Paradoxical Sleep* (PS). Pada waktu non REM sleep gelombang otak makin lambat dan teratur. Tidur makin dalam serta pernafasan menjadi lambat dan teratur. Mendengkur terjadi pada waktu tidur NREM. 4 tingkatan NREM dikenal dengan tingkat 1, 2, 3 dan 4. Tidur yang paling dalam adalah pada tingkat 4, dan aktivitas listrik paling dalam. Tidur REM lebih dangkal, ditandai dengan gerakan bola mata cepat di bawah kelopak mata yang tertutup. Pada waktu REM, orang

tidak lagi mendengkur, nafas menjadi tak teratur, aliran darah ke otak bertambah dan temperatur tubuh naik, disertai banyak gerakan tubuh. Gelombang listrik tampak seperti tingkat 1 dari tidur.

Tiap proses tidur melewati 5 tahap ini dalam 1 siklus. Orang dewasa yang sehat bila sudah tertidur akan masuk ke dalam tingkat 1, diikuti tingkat 2,3 dan 4, kemudian kembali lagi ke tingkat 1 dan setelah 2 periode, siklus itu akan lengkap setelah diikuti oleh periode REM antara 5 sampai 15 menit. Putaran akan berlangsung 4-5 kali dengan penambahan periode REM pada tahap berikutnya, disertai pengu-rangan periode NREM (terutama pada tingkat 3 dan 4). Pada orang yang tidur selama 8 jam, akan menjalani 2 jam tidur REM dan 6 jam tidur NREM.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun seluruh siswa kelas X TKJ 2 sampai kelas XI TKJ 1 sebanyak 94 anak. Kelas X TKJ 2 yang berjumlah 29 anak, kelas XI TKJ 1 berjumlah 24 anak dan kelas XI TKJ 1 dan 2 berjumlah 41 anak. Wawancara ini dilakukan pada siswa kelas X TKJ 1 ada 7 siswa dan XI 2 ada 8 siswa dengan memberikan pertanyaan kepada 15 siswa tentang durasi saat tidur, pola tidur, lama jam saat tidur, perasaan mengantuk di kelas saat jam pelajaran, terbangun di tengah malam, dan penyebab tidur larut malam. Dari 15 siswa SMK Negeri 1 Jiwan mengatakan bahwa 5 (50%) orang siswa kurang tidur dan istirahat, karena pada siang hari banyak kegiatan di sekolahnya hingga pulang sampai sore hari dan malam harinya ia tidur sekitar pukul 23.30 karena mengerjakan tugas sekolah siswa mengatakan kurang tidur terlihat mata memerah dan terlihat lesu, hasil wawancara guru SMAN 1 Jiwan mengatakan 8 (80%) dari 15 siswa yang diwawancara tidak

paham dengan penyampaian guru saat mengajar sering melamun mengantuk, tertidur saat jam pelajaran berlangsung, sering menguap, sering meletakkan kepala di bangku, 8 (80%) orang siswa mengatakan kurang puas terhadap tidurnya di malam hari karena ia menyibukan diri untuk bergadang di warung kopi menikmati wiffi untuk bermain games, berselancar di sosial network dan ada yang menikmati acara televisi hingga larut malam pukul 00.30 dan bangun pukul 05.30, 2 (20%) siswa mengatakan tidur lebih awal sekita pukul 21.30 dan bangun pukul 05.30 dan mengaku puas dengan tidurnya wajah terlihat fres dan bergairah. Wawancara ini dilakukan di pagi hari sekitar pukul 09.00 di SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun.

Solusi yang bisa dilakukan untuk mencukupi kualitas tidur yaitu menjaga kualitas tidur yang baik, memanfaatkan waktu luang untuk istirahat dan mengatur tidur, mengurangi stress, bangun tidur yang seimbang bisa meminimalkan fungsi tubuh secara fisiologi dan psikologi sehingga masalah kardiovaskuler dari tidur yang kurang dapat diatasi (Asmadi, 2009). Mengedukasi pentingnya tidur juga perlu diberikan pada anak muda supaya memahami tentang pentingnya kebutuhan tidur sehingga tidak mengganggu kegiatan di siang hari (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan latar belakang yang sudah disebutkan di atas, peneliti ingin mengajukan judul tentang “ Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun” hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memperluas ilmu pengetahuan tentang pendidikan dan kesehatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah penelitian ini yaitu “Apakah ada Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis “Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun”.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa/ siswi kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun.
2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada siswa/ siswi kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun.
3. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa/ siswi kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dari kualitas tidur yang kurang dan berdampak pada penurunan konsentrasi belajar pada siswa/ siswi SMK.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pendidikan STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan pedoman materi tentang ilmu keperawatan anak tentang kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan bahwa pentingnya kualitas tidur yang berdampak pada konsentrasi saat belajar

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakah sebagai sumber penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan kualitas tidur, dan meningkatkan bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang lebih spesifik.

4. Bagi orang tua

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan pengetahuan untuk orang tua agar dapat senantiasa menasehati anak-anaknya dan memberikan perhatian sehingga dapat meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan anak untuk mengubah perilaku tidur yang telat di malam hari pada anak remajanya.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Tidur

2.1.1 Definisi Tidur

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup misalnya rangsangan nyeri seperti dicubit. Tidur memiliki arti penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak, karena ketika anak tidur akan terjadi perbaikan fungsi sel-sel tubuh dan terjadi produksi hormon (Mufarika dalam Widodo, 2007). Tidur juga merupakan salah satu kebutuhan dasar untuk tumbuh kembang optimal bagi seorang anak. Pola tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal pada diri anak dan faktor lingkungan fisik. Kurangnya tidur dapat menyebabkan masalah perilaku, emosi, menyebabkan mengantuk pada siang hari, dan dapat mempengaruhi konsentrasi belajar serta daya ingat anak (Sekartini, 2010). Anak yang tidurnya tidak berkualitas inilah dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan biasanya anak tersebut tidak bisa menerima pelajaran yang diterangkan oleh gurunya.

Konsep teori keperawatan juga dijelaskan oleh Virginia Handerson pada tahun 1966, Handerson menyatakan pendapatnya mengenai definisi keperawatan yang dipublikasikan oleh "*The Nature of Nursing*" pendapatnya dipandang sebagai kristalisasi dari ide-idenya yaitu fungsi unik perawat adalah membantu individu baik sehat maupun sakit. Dengan tindakan-tindakan yang memberikan kontribusi bagi kesehatan atau penyembuhan, sehingga sangat membutuhkan

kekuatan, kemauan, serta pengetahuan untuk dapat melakukan hal tersebut maka dapat dilakukan sebagai cara agar dapat mempercepat kemandirian pasien sesegera mungkin. Fokus Handerson terhadap perawatan individu lebih ditekankan pada komponen antara lain:

1. Bernafas secara normal
2. Tercukupinya kebutuhan makan dan minum
3. Mengurangi zat-zat yang tidak berguna bagi tubuh
4. Mengubah dan memelihara bentuk tubuh yang diinginkan
5. Tercukupinya kebutuhan tidur dan istirahat
6. Memilih pakaian yang tepat dan sesuai
7. Menjaga suhu tubuh dalam rentang yang normal
8. Menjaga kebersihan tubuh dan kerapian
9. Menghindari bahaya terhadap kondisi lingkungan
10. Berkomunikasi dengan orang lain untuk menyalurkan emosi, kebutuhan, kekuatan, dan berpendapat
11. Beribadah sesuai keyakinan
12. Bekerja dengan semangat
13. Berperan serta berpartisipasi dalam berbagai bentuk rekreasi
14. Belajar menggunakan fasilitas kesehatan.

Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur yang sangat dibutuhkan oleh manusia dalam mempertahankan keseimbangan fisiologi maupun psikologis yang tentunya bertujuan mempertahankan kehidupan dan kesehatan. Menurut

Handerson (dalam Potter & Perry, 2010), kebutuhan dasar manusia tidur dan istirahat termasuk dalam urutan kelima dari empat belas komponen.

2.1.2 Fisiologi Tidur

Pusat pengaturan aktivitas dan tidur terletak di dalam mesensefalon dan bagian atas pons. *Reticular Activating System* (RAS) berlokasi di batang otak teratas. RAS dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. RAS terdiri dari sel khusus yang mempertahankan kewaspadaan dan tidur. Demikian, pada saat tidur, kemungkinan disebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR), sedangkan bangun tergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik. Selain itu, Neuron dalam RAS akan melepaskan katekolamin seperti norepineprin dalam keadaan sadar. Sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2015).

2.1.3 Tahapan Tidur

Tahapan tidur dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) :

1. Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Tidur REM yaitu tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial yang ditandai dengan mimpi yang beraneka ragam, otot-otot yang meregang, kecepatan jantung dan pernafasan tidak teratur (sering lebih cepat), mengalami perubahan tekanan darah, pergerakan otot tidak teratur, gerakan

indra penglihatan cepat, sekresi lambung meningkat dan ereksi penis pada pria. Saraf-saraf simpatik bekerja selama tidur REM, diperkirakan terjadi proses penyimpanan secara mental yang digunakan sebagai pelajaran, adaptasi psikologis dan memori (Kozier, 2011).

2. Tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur semakin dalam gelombang otak semakin lambat, nafas menjadi pelan dan teratur. Mengorok terkadang terjadi pada waktu tidur NREM. Ada 4 tahap dalam NREM yang dikenal dengan tahap I,II, III dan IV. Tidur yang paling dalam adalah pada tingkat IV, dan aktivitas listrik paling dalam (W., 2010).

- a. Tahap I : Tahap dangkal dan dapat terbangun dengan mudah oleh suara atau gangguan lain (Kozier, 2011).
- b. Tahap II : Tahap tidur ringan dan proses tubuh menurun.Pada tahap ini didapatkan gerakan bola mata berhenti (Kozier, 2011)
- c. Tahap III : Tahap sulit untuk dibangunkan, bila terbangun, individu tersebut tidak dapat segera menyesuaikan diri dan sering merasa bingung selama beberapa menit (Smith & Segal, 2013).
- d. Tahap IV : Tahap tidur yang paling dalam. Aliran darah mengarah jauh dari otak dan menuju otot, Gelombang otak sangat lambat (Smith & Segal, 2013).

2.1.4 Fungsi dan Tujuan Tidur

Manusia membutuhkan tidur untuk mengatasi kelelahan, menghemat energi, memulihkan pikiran dan tubuh menjadi lebih fres, dan untuk menikmati kehidupan secara penuh (Fundamental of Nursing, 2012). Tidur berkontribusi

untuk pemulihan fisiologi dan psikologi, waktu tidur dapat memperbaiki jaringan yang rusak. Pada NREM terdapat perubahan fisiologi yaitu seperti kerja jantung menurun, tekanan darah menurun, otot menjadi rileks, laju denyut jantung yang normal pada orang dewasa sehat yaitu 70 sampai 80 denyutan permenit, Namun selama tidur laju denyut pada jantung menurun menjadi 60 permenit. Sehingga tidur yang nyenyak bermanfaat untuk pemeliharaan jantung, perubahan fisiologi tersebut membuat pikiran dan tubuh menjadi pulih kembali dari kelelahan. Beberapa fungsi dari tidur adalah:

1. Pembaruan sel

Tubuh melepaskan hormon pertumbuhan manusia yang bertujuan untuk memperbarui dan memperbaiki dan memperbarui sel otak, selama tidur gelombang rendah dalam NREM (Putra, 2011).

2. Penyimpanan Energi

Otot skelet berelaksasi secara progresif dan tidak ada kontraksi otot menyimpan energi kimia untuk proses selular (Potter & Perry, 2013).

2.1.5 Pola Tidur Normal

Tidur dengan pola yang teratur ternyata lebih penting jika dibandingkan dengan jumlah jam tidur itu sendiri. Secara umum, durasi atau waktu lama tidur mengikuti pola sesuai dengan tahap tumbuh kembang manusia. Kebutuhan tidur manusia usia 12-18 tahun Masa remaja 8,5 jam/hari (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2015). dewasa muda yang sehat membutuhkan cukup tidur untuk berpartisipasi dalam kesibukan aktivitas karena jarang sekali mereka tidur siang (Asmandi, 2008). Selama tidur malam berlangsung rata-rata selama 7 sampai 8

jam, REM dan NREM terjadi berselingan sebanyak 4-6 kali. Apabila orang mengalami kurang cukup mengalami REM, maka kurang dapat mengendalikan emosinya dan nafsu makan bertambah, dan keesokan harinya ia akan cenderung menjadi hiperaktif, Sedangkan jika NREM kurang cukup, keadaan fisik menjadi kurang semangat (Mardjono, 2013).

2.1.6 Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kuantitas tidur, kualitas tidur mengandung arti kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur REM dan NREM yang cukup. Sedangkan kuantitas tidur berarti total waktu tidur individu. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur yaitu faktor psikologis, fisiologi dan lingkungan diantaranya :

1. Umur

Faktor yang mempengaruhi tidur dan kebutuhan tidur seseorang yaitu umur, kebutuhan tidur tersebut berkurang karena bertambahnya usia. Kebutuhan tidur pada anak itu berbeda dengan orang dewasa, dan kebutuhan tidur pada orang dewasa juga berbeda dengan kebutuhan tidur pada lansia (Pemi, 2015).

2. Penyakit

Banyak penyakit yang mengganggu kebutuhan tidur, diantaranya penyakit yang disebabkan karena infeksi (Infeksi limpa) lebih banyak memerlukan waktu tidur untuk keletihan. Dan keadaan sakit juga menjadikan pasien kurang tidur dan ada juga yang tidak bisa tidur (Hidayat, 2015).

3. Obat

Ada yang sebaliknya mengganggu pola tidur, yaitu obat-obatan yang diminum oleh seseorang yang berefek pada pola tidur (Asmadi, 2010).

4. Stress Psikologi

Kondisi psikologi seseorang dapat terjadi akibat ketegangan jiwa. Ketika seseorang yang mengidap masalah psikologi mengalami gelisah maka akan terlihat sulit untuk tidur (Hidayat A, 2015).

5. Kelelahan

Rasa letih akibat aktivitas yang tinggi dapat memerlukan banyak tidur yang bertujuan untuk menjaga keseimbangan energi tubuh yang telah di keluarkan. Seseorang yang sudah melakukan kegiatan atau aktivitas dan orang tersebut sudah mencapai titik kelelahan. Maka, orang tersebut akan lebih cepat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek (Hidayat A, 2015).

6. Stimulus dan alkohol

Konsumsi alkohol berlebih dapat mengganggu siklus tidur REM, karena kafein yang terkandung di dalam minuman yang mengandung alkohol dapat merangsang SSP. (Wahid Iqbal dkk, 2015).

7. Lingkungan

Lingkungan yang bersih juga dapat mempengaruhi atau meningkatkan tidur seseorang yaitu pada suhu dingin, lingkungan yang bersih, Suasana tenang atau tidak ada kegaduhan, penerangan pada ruangan tidak terlalu terang dan juga sebaliknya jika ruangan tersebut kotor, bersuhu panas, suasana terlalu

gaduh dan berisik dapat mempengaruhi kualitas tidur pada seseorang (Asmadi, 2015).

2.1.7 Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan rasa puas seseorang terhadap tidur, sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, letih, lesu, mudah cemas, apatis, kehitaman di area sekitar mata (mata panda), mata terlihat memerah, tidak fokus saat di ajak berbicara/ melamun, merasa pusing dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Kualitas tidur ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidurnya pada malam hari atau efisiensi tidur. 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 misalnya rangsangan nyeri seperti dicubit.

Kualitas tidur merupakan keadaan yang dialami seseorang untuk mendapatkan keadaan badan yang bugar dan merasa segar saat seseorang tersebut terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur seseorang tersebut bisa dikatakan baik jika tidak mengalami suatu masalah dalam tidurnya (Hidayat, 2010). Menurut (Kozier, 2010) bahwa kualitas merupakan kemampuan dari seseorang untuk tetap bisa tidur tanpa gangguan dan mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang baik.

Menurut Asmadi (2010) Kualitas tidur dapat dilihat melalui komponen-komponen sebagai berikut :

1. Efisiensi tidur

Dengan menilai jam tidur dan durasi tidur dapat melalui presentase kebutuhan seseorang. Sehingga dapat disimpulkan apa sudah tercukupi atau belum.

2. Latensi tidur

Seberapa lama waktu yang dibutuhkan hingga seseorang tersebut bisa tidur, ini berhubungan dengan gelombang tidur seseorang

3. Kualitas tidur subyektif

Penilaian subyektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki, adanya perasaan terganggu dan tidak merasakan nyaman pada diri sendiri berperan terhadap penilaian kualitas tidur.

4. Penggunaan obat-obatan

Dalam penggunaan obat-obatan (obat tidur) dapat memperlihatkan seberapa berat gangguan yang sedang dialami. Karena penggunaan obat tidur dapat digunakan pada seseorang yang sangat terganggu pada pola tidurnya.

5. Durasi tidur

Durasi tidur dapat dinilai dari waktu tidur sampai bangun tidur, waktu tidur yang tidak terpenuhi akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

6. Gangguan tidur

Adanya gangguan pergerakan sering terganggu dan mengorok juga sering mengalami mimpi buruk ini akan menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

7. *Daytime disfunction*

Atau bisa dikatakan ada gangguan pada kegiatan aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan perasaan mengantuk.

2.1.8 Pengukuran Kualitas Tidur

Pengukuran kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* atau PSQI merupakan salah satu instrument untuk mengukur kualitas tidur yang sudah banyak dipakai. PSQI mengukur tujuh indikator yang meliputi kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Instrument ini menghasilkan 7 skor yang sesuai dengan domain atau area yang sudah disebutkan sebelumnya. Setiap domain nilai berkisar antara 0 (tidak ada masalah) dan sampai 3 (masalah berat). Nilai setiap komponen di jumlah dan nilai skor dari PSQI berada pada rentang 0-21 yang bermakna bahwa skor <5 berarti kualitas tidur baik dan jika skor global >5 berarti buruk pada individu. Semakin tinggi skor global yang didapat semakin buruk kualitas tidur individu (Buysset et al dalam Smith, 2012). Kuesioner PSQI sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan sudah teruji. Penelitian tidak melakukan uji reliabilitas karena alat ukur yang digunakan merupakan questioner PSQI kualitas tidur yang sudah baku dan sudah dilakukan uji reliabilitas oleh *University of Cronbach*. PSQI memiliki konsistensi internal dan koefisien reliabilitas (Cronbach Alpha) 0,83 untuk 7 komponen diatas.

Intruksi Indeks Kualitas Tidur :

1. Jam berapa anda biasanya mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya berbaring di tempat untuk bisa memulai tidur?
3. Pada jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

Tabel 2.1 Intruksi Indeks Kualitas Tidur

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur Anda ?	Tidak Pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Tidak mampu bernafas dengan Leluasa				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Merasa nyeri				
j.	Alasan lain, jelaskan :				
		Tidak Pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat Baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat Kurang (3)
9	Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9

- a. Sangat baik = 0
- b. Baik = 1
- c. Kurang = 2
- d. Sangat kurang = 3

2. Latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

- a. ≤ 15 menit = 0
- b. 16–30 menit = 1
- c. 31-60 menit = 2
- d. >60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

- a. Tidak pernah = 0
- b. 1x seminggu = 1
- c. 2x seminggu = 2
- d. $\geq 3x$ seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini :

- a. Skor 0 = 0
- b. Skor 1-2 = 1
- c. Skor 3-4 = 2

d. Skor 5-6 = 3

3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4

a. >7 jam = 0

b. 6-7 jam = 1

c. 5-6 jam = 2

d. <5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1, 3,4

Efisiensi tidur (lama tidur / lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur ± pertanyaan nomer 4 lama di tempat tidur ± kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3 Jika di dapat hasil berikut, maka skornya :

a. > 85% = 0

b. 75-84 % = 1

c. 65-74% = 2

d. < 65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5i_Nomer 5b sampai 5i dinilai dengan skor dibawah ini:

a. Tidak pernah = 0

b. 1x seminggu = 1

c. 2x seminggu = 2

d. ≥3x seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5i, dengan skor dibawah ini :

a. Skor 0 = 0

b. Skor 1-9 = 1

c. Skor 10-18 = 2

d. Skor 19-27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

a. Tidak pernah = 0

b. 1x seminggu = 1

c. 2x seminggu = 2

d. ≥ 3 x seminggu = 3

7. Terganggunya aktivitas di siang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8 Pertanyaan nomer 7:

a. Tidak pernah = 0

b. 1x seminggu = 1

c. 2x seminggu = 2

d. ≥ 3 x seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

a. Tidak antusias = 0

b. Kecil = 1

c. Sedang = 2

d. Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor dibawah ini :

a. Skor 0 = 0

b. Skor 1-2 = 1

c. Skor 3-4 = 2

d. Skor 5-6 = 3

Skor akhir : jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1-7 Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21. Skor ≤ 5 = baik, >5 = buruk.

2.2 Konsep Konsentrasi

2.2.1 Pengertian Konsentrasi

Menurut (Setiyo, 2010) bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu masalah. Sejalan dengan pendapat (Istinah, 2018) menyebutkan konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengabaikan hal lain yang tidak berguna. Pengertian ini juga bisa diartikan jika dalam melakukan konsentrasi pikiran hanya ditujukan pada hal yang dibutuhkan atau diperlukan dan mengabaikan hal lainnya yang tidak dibutuhkan. Menurut Slameto (2013) konsentrasi adalah pemusatan pada suatu hal dengan cara mengesampingkan hal lain yang tidak berhubungan. Ketika seseorang sedang berkonsentrasi yang difokuskan hanya objek yang akan menjadi tujuan konsentrasi, maka yang didapat hanya informasi yang sudah dipilih. Fokus pada yang ditunjukkan kemungkinan seseorang dapat menyerap dan memahami informasi yang didapat.

Seperti yang sudah dijelaskan di atas tentang konsentrasi, bahwa konsentrasi yang dimaksud adalah konsentrasi belajar, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah usaha untuk memusatkan pikiran seseorang atau perhatian terhadap suatu mata pelajaran yang telah dipelajari dengan mengesampingkan hal lain yang tidak berhubungan dengan apa yang sudah dipelajari. Dan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh

suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya (Nuryanto, 2011).

2.2.2 Aspek Konsentrasi

Konsentrasi diklasifikasikan berdasarkan beberapa aspek yang perlu diperhatikan menurut (Amir dan Sartika, 2017) :

1. Perilaku kognitif

Perilaku kognitif merupakan perilaku yang menyangkut masalah pengetahuan, informasi, dan masalah kecakapan intelektual. Pada tahap ini anak memiliki konsentrasi yang ditandai dengan kesiapan dalam mengingat tentang pengetahuan yang sudah diperoleh, mampu mengaplikasikan tentang informasi yang sudah didapat.

2. Perilaku afektif

Perilaku afektif merupakan perilaku atau sikap dari seorang individu. Pada perilaku ini, anak yang memiliki konsentrasi belajar dapat ditandai dengan adanya penerimaan yaitu tingkat perhatian terhadap penjelasan atau pelajaran, mampu menanggapi apa yang telah diajarkan, berani dan mampu mengemukakan pendapat.

3. Tindakan psikomotor

Tindakan psikomotor ditandai dengan gerakan anggota tubuh yang sesuai dengan apa petunjuk guru, tindakan berkomunikasi antar siswa dan guru baik.

4. Pelafalan bahasa

Pada tahap ini anak yang mampu berkonsentrasi dapat ditandai dengan keaktifan siswa setiap individu dalam berbahasa dan terkoordinir dengan baik.

2.2.3 Manfaat Konsentrasi

Menurut Arifin (2014) konsentrasi pada anak sekolah memiliki manfaat yang sangat berguna, ada lima manfaat konsentrasi yang dijelaskan di bawah ini :

1. Meningkatkan percaya diri

Mampu dan sigap dalam melakukan sesuatu.

2. Meningkatkan fokus

Menguatkan fokus yang ada pada pikiran seseorang.

3. Meningkatkan daya ingat

Mempertajam daya ingat seseorang.

4. Kemampuan mengontrol pikiran

Lebih mudah dalam mengontrol sesuatu yang hanya fokus pada satu pikiran yang dijalani dan tidak memikirkan hal lain.

5. Meningkatkan produktivitas

Dapat bekerja dengan konsisten dan dapat menghasilkan kinerja yang sangat baik.

2.2.4 Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Aspek Konsentrasi

Menurut Purwanto (2010) yang perlu diperhatikan dalam aspek konsentrasi diantaranya yaitu :

1. Penyaringan Informasi

Dalam kegiatan belajar siswa perlu menyaring informasi yang didapat. Yang dimaksud penyaringan informasi pada poin ini adalah penyaringan informasi yang didapat dengan informasi yang dibutuhkan, kemudian siswa hanya mengambil informasi yang dibutuhkan saja dan mengabaikan informasi yang tidak dibutuhkan oleh siswa.

2. Pemusatan Perhatian

Pemusatan perhatian akan semakin besar jika individu tersebut memiliki minat terhadap suatu aktivitas. Melakukan suatu aktivitas memerlukan pemusatan perhatian jika siswa memiliki minat yang besar terhadap hal yang dipelajari maka materi tersebut akan lebih menarik perhatian siswa sehingga siswa akan lebih berkonsentrasi terhadap materi tersebut.

3. Pengolahan Informasi

Setelah individu menyaring suatu informasi yang dibutuhkan informasi tersebut akan mengalami sistem pengolahan informasi yang lebih kompleks. Pengolahan informasi ini akan menghasilkan suatu pengetahuan baru yang dapat dimanfaatkan oleh individu. Siswa akan menyaring informasi yang didapatkan dari sumber belajar dan menghasilkan pengetahuan baru untuk mengubah perilaku siswa.

4. Perencanaan Sistematis

Strategi mengarahkan perhatian dapat meningkatkan efisiensi konsentrasi. faktor-faktor pendukung konsentrasi antara lain fisik, psikis dan juga lingkungan. Kesehatan fisik dan psikis baik yang dimiliki oleh siswa dan juga

kondisi lingkungan yang kondusif akan meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa.

2.2.5 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar

Tinggi rendahnya konsentrasi siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adakah hal-hal yang berada didalam diri seseorang, diantaranya faktor jasmani dan rohani. Sedangkan faktor eksternal yaitu hal-hal yang berada diluar diri seseorang atau dapat dikatakan hal-hal yang berada disekitar lingkungan. Salah satunya lingkungan fisik yang dapat mempengaruhi berkonsentrasi belajar yaitu suasana belajar, penerangan ruangan, suara berisik di luar kelas seperti kendaraan bermotor (Slameto, 2015).

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor utama yang sangat menentukan apakah seseorang tersebut benar-benar berkonsentrasi atau tidak. faktor ini meliputi faktor jasmaniah dan faktor rohaniah:

a. Faktor Jasmaniah

Faktor ini dapat dilihat dari kondisi jasmani seseorang yang meliputi kesehatan badan secara menyeluruh diantaranya :

- 1) Cukup tidur dan istirahat sekitar 8-9 jam dalam sehari untuk dewasa muda.
- 2) Kondisi badan yang sehat dan bebas dari penyakit yang serius.
- 3) Seluruh panca indera berfungsi dengan baik.

- 4) Detak jantung normal. Pada detak jantung yang normal dapat mempengaruhi ketenangan dan sangat mempengaruhi konsentrasi belajar.
- 5) Irama napas baik. Sama halnya dengan jantung, irama napas juga sangat mempengaruhi ketenangan pada siswa saat berkonsentrasi dalam belajar.
- 6) Tidak mengidap gangguan fungsi otak karena penyakit tertentu, seperti sering kejang, ayun dan hiperaktif.
- 7) Tidak merasakan nyeri karena penyakit tertentu, seperti magh dan sakit kepala.
- 8) Kondisi badan sehat atau bugar akan lebih menunjang konsentrasi saat belajar.

b. Faktor Rohaniah

Kondisi rohani seseorang harus memenuhi hal-hal untuk dapat melakukan konsentrasi yang efektif, hal-hal tersebut meliputi :

- 1) Kondisi kehidupan sehari-hari cukup tenang.
- 2) Memiliki rasa percaya diri yang cukup.
- 3) Tidak mudah emosi dalam melakukan sesuatu hal
- 4) Memiliki sifat yang baik, diantaranya sifat yang sabar dan konsisten.
- 5) Tidak memiliki banyak masalah yang terlalu berat.
- 6) Tidak mudah menyerah dalam melakukan Sesutu hal.
- 7) Memiliki jiwa yang keras untuk tetap maju.

- 8) Terhindar dari berbagai gangguan mental, seperti rasa takut, was-was dan gelisah.

Dari definisi yang sudah di jelaskan di atas bahwa faktor jasmani dan rohani merupakan faktor internal yang sangat dibutuhkan dalam mendukung konsentrasi belajar. Jika salah satu faktor tidak terpenuhi maka kemungkinan tidak akan terjadi konsentrasi belajar yang efektif.

2. Faktor Eksternal

Beberapa faktor eksternal yang mendukung konsentrasi efektif yaitu lingkungan, udara, penerangan, orang-orang sekitar lingkungan, suhu, fasilitas. Lingkungan sekitar harus cukup tenang, bebas dari suara-suara yang terlalu keras yang mengganggu pendengaran dan ketenangan. contoh, suara bising dari pekerja bangunan, suara mesin kendaraan bermotor, suara keramaian orang banyak, suara pesawat radio dan televisi yang terlalu keras. Selain itu udara sekitar harus cukup nyaman, bebas dari polusi dan bau-bauan yang mengganggu rasa nyaman. Sebagai contoh, bau bangkai dan kotoran binatang, bau sampah, bau WC atau keringat (Setiani, 2014).

Kemudian hal lain yang menunjang yaitu orang-orang yang ada di sekitar lingkungan juga harus terdiri dari orang-orang yang dapat menunjang suasana tenang, lingkungan belajar akan lebih nyaman jika suhu di sekitar lingkungan tidak terlalu ekstrim karena suhu harus menunjang kenyamanan dalam melakukan kegiatan yang memerlukan konsentrasi. Di samping itu penerangan di sekitar lingkungan juga harus cukup, tidak terlalu terang dan tidak terlalu gelap agak di enak dipandang oleh mata. Selain itu juga harus

tersedia fasilitas yang cukup menunjang kegiatan belajar, seperti ruangan yang bersih, kursi, meja dan peralatan untuk keperluan belajar (Setiani, 2014).

2.2.6 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar

Faktor penghambat terjadinya konsentrasi belajar. Faktor penghambat tersebut menjadi penyebab terjadinya gangguan konsentrasi belajar ada dua faktor penyebab gangguan konsentrasi menurut Hakim (2013) yaitu, faktor internal dan eksternal. Beberapa penjelasan mengenai faktor tersebut antara lain :

1. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor penyebab gangguan konsentrasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor internal terbagi menjadi dua yaitu faktor jasmani dan faktor rohani. faktor jasmani kondisi jasmani seseorang yang tidak berada di dalam kondisi normal atau mengalami gangguan kesehatan antara lain mengantuk, lapar, haus, gangguan panca indra, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernapasan dan sejenisnya. Dan faktor rohaniah berasal dari mental seseorang yang dapat menimbulkan gangguan konsentrasi seseorang, misalnya tidak tenang, mudah gugup, emosional, tidak sabar, mudah cemas, stres, depresi dan sejenisnya.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor penyebab gangguan yang berasal dari luar diri seseorang. Gangguan yang sering dialami adalah adanya rasa tidak nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan yang memerlukan konsentrasi penuh, misalnya ruang belajar yang sempit, kotor, udara yang berpolusi dan suhu udara yang panas. Usaha untuk meminimalkan masalah tersebut memang

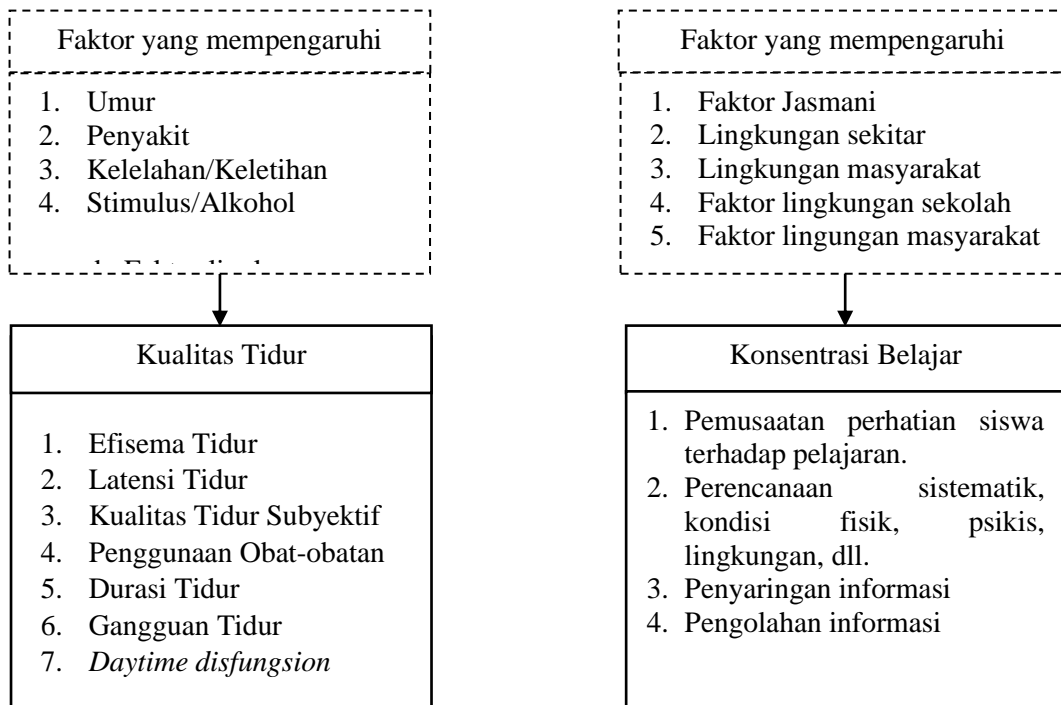
perlu, Akan tetapi, yang lebih penting lagi adalah mengusahakan agar siswa tetap memiliki konsentrasi belajar yang kuat sehingga tetap mampu melakukan kegiatan dengan baik, walaupun faktor gangguan tersebut tetap ada.

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep dan variabel yang akan diteliti atau diukur melalui suatu penelitian (Notoatmodjo, 2012).



Keterangan :



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun.

Dari uraian yang sudah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa konsentrasi belajar diawali oleh kemauan individu untuk memulai proses belajar. Menciptakan konsentrasi belajar yang baik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor tersebut meliputi kondisi badan sehat bebas dari penyakit, kondisi badan diatas normal atau fit, kualitas tidur yang baik. Kurangnya tidur dalam memulai suatu proses belajar yang membutuhkan konsentrasi yang penuh akan terhambat dan terganggu. Gangguan-gangguan dari kurangnya tidur yaitu menguap, mengantuk, sering meletakkan kepala di bangku, tidak fokus saat di ajak berkomunikasi oleh guru.

3.2 Hipotesis Penelitian

H₁ : Ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

BAB 4

METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yaitu tujuan dari penelitian yang berperan sebagai petunjuk dan penuntun penelitian yang diharapkan sebagai pedoman untuk seluruh proses penelitian (Nursalam, 2016). Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional tujuan dari penelitian korelasi yaitu untuk mengetahui hubungan dari variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang artinya variabel independen dan variabel dependen diteliti secara bersama dalam satu waktu dan waktu yang digunakan adalah waktu yang sama saat melakukan penelitian (Notoatmodjo, 2011). Penelitian ini akan mengembangkan sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat hubungan yang ada. Penelitian ini variabel yang diteliti yaitu Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah SMK kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun.

4.2 Populasi dan Sampel

4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari suatu masalah yang akan diteliti berupa orang yang meliputi suatu kejadian, perilaku ataupun sesuatu yang akan dilakukan oleh peneliti (Nursalam, 2016). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 sejumlah 43 orang di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun tahun pelajaran 2019/2020.

4.2.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang terjangkau dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian menggunakan rumus (Nursalam, 2016). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian dari siswa kelas X TKJ 2 dan kelas XI TKJ 1 siswa SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Cara untuk menentukan besar sampel peneliti menggunakan rumus Slovin.

$$n = \frac{N}{1 + n (d)^2}$$

Keterangan untuk prediksi :

n = Besar Sampel

N = besar populasi

d = tingkat signifikan (d=0,05)

dalam penelitian ini jumlah populasinya sebanyak 43 orang, maka :

$$n = \frac{N}{1 + N (d)^2}$$

$$n = \frac{43}{1 + 43(0,05)^2}$$

$$n = \frac{43}{1 + 43(0,0025)}$$

$$n = \frac{43}{1 + 0,1075}$$

$$n = \frac{43}{1,1075}$$

$$n = 39$$

Diketahui jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 39 responden.

4.3 Teknik Sampel

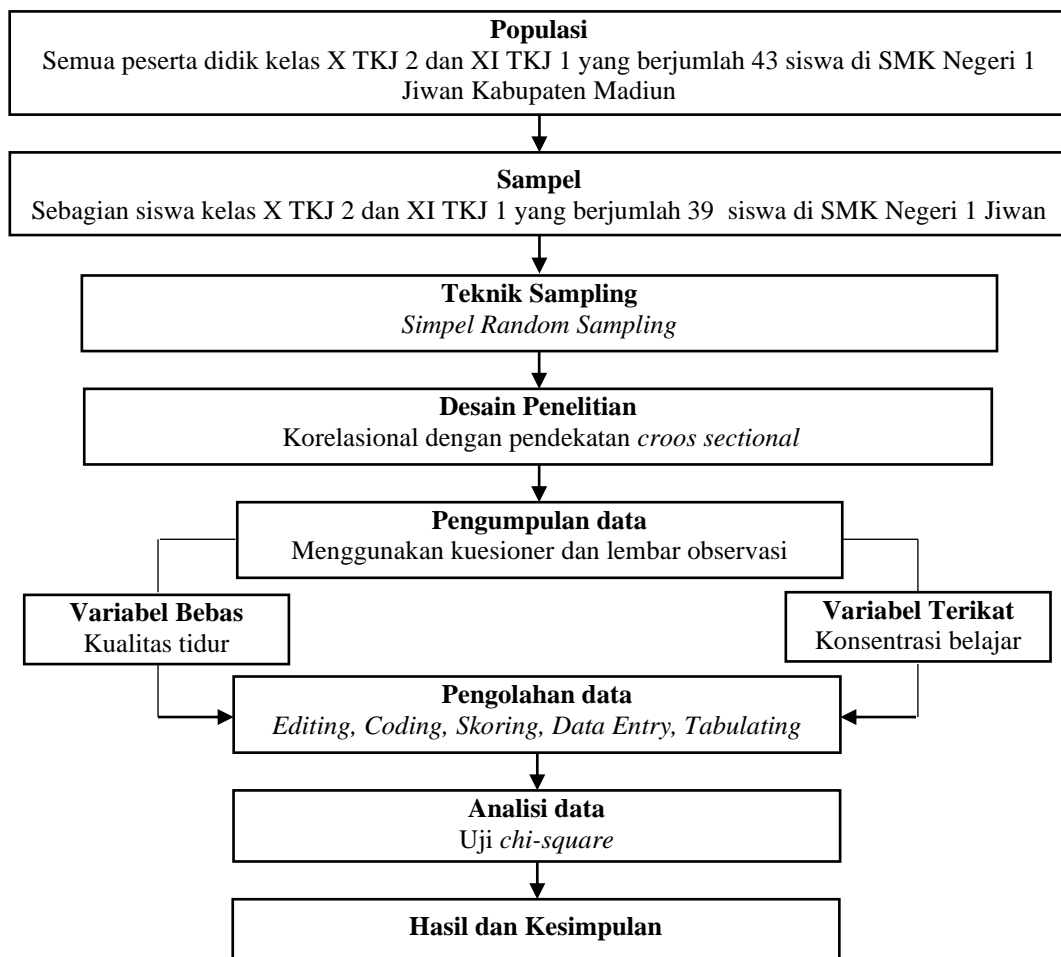
Teknik sampling merupakan cara yang ditempuh untuk mengambil sampel, untuk mendapatkan sample yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan penelitian. Cara untuk mengambil sampel yang digunakan menggunakan *Simpel Random Sampling* (Nursalam, 2010). Penelitian yang dilakukan ini bahwa setiap subjek dalam populasi memiliki kesempatan untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel penelitian. Cara untuk mengambil sampel yaitu menulis nama pada kertas, dibentuk lot, dimasukkan di dalam wadah atau botol dan di kocok lalu dijatuhkan. Diambil 39 sampel dari 43 populasi. Peneliti datang untuk menemui responden di sekolah lalu memperkenalkan diri kepada responden dan memberikan maksud dan tujuan manfaat dari penelitian. Jika ada responden yang tidak bersedia untuk diteliti maka akan diambil undian selanjutnya. Responden yang bersedia untuk diteliti diberikan *Informed Consent* untuk melakukan tanda tangan bahwa bersedia untuk menjadi responden.

4.3.1 Kriteria Sampel

1. Kriteria inklusi merupakan karakter umum subjek penelitian dari target populasi yang akan diteliti (Nursalam, 2016).
 - a. Siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.
 - b. Siswa yang bersedia menjadi responden di kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

- c. Siswa yang kooperatif dalam penelitian.
2. Kriteria eksklusi
- a. Siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 yang sedang sakit tidak boleh ikut penelitian.
 - b. Siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 yang tidak masuk pada saat penelitian.

4.4 Kerangka Kerja Penelitian



Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

4.5 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

4.5.1 Variabel Penelitian

Variabel di penelitian ini ada dua variabel antara lain :

1. Variabel Independen

Variabel independen atau bisa variabel (bebas) dalam penelitian ini variabel bebas adalah Kualitas Tidur.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel (terikat) dalam penelitian ini adalah Konsentrasi Belajar.

4.5.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi Operasional merupakan karakteristik yang bisa dilihat atau diukur dari suatu yang telah didefinisikan. Dapat dilihat yang artinya dapat memungkinkan peneliti untuk melakukan tindakan observasi atau melakukan pengukuran dengan cermat terhadap suatu objek atau kejadian yang kemudian dapat diulangi lagi oleh orang lainnya (Nursalam, 2010).

Tabel 4.1 Definisi Operasional Penelitian Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Data	Hasil Ukur
Independen: Kualitas Tidur	Kualitas tidur merupakan rasa puasnya seseorang terhadap tidur dan merasakan segar dan bugar setelah bangun tidur	1. Efisiensi Tidur 2. Latensi Tidur 3. Kualitas Tidur Subyektif 4. Penggunaan Obat-obatan 5. Durasi Tidur 6. Gangguan Tidur 7. <i>Daytime disfunction</i>	Menggunakan <i>Quesioner Pittsburgh Sleep Quality Indek (PSQI)</i> .	Nominal	≤ 5 = Baik > 5 = Buruk

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Data	Hasil Ukur
Variabel dependen: konsentrasi belajar siswa SMA	Konsentrasi belajar adalah pikiran hanya ditujukan pada hal yang dibutuhkan atau diperlukan dan mengabaikan hal lain yang tidak dibutuhkan	<ol style="list-style-type: none"> Perhatian yang fokus terhadap penjelasan guru Berfikir yang fokus Menjaga sikap untuk tetap fokus pada pelajaran 	Lembar observasi	Nominal	<p>1 : YA (jika jawaban siswa "YA")</p> <p>0 : Tidak (jika jawaban siswa "Tidak")</p> <p>Skor : Baik = $x \geq 6,6$</p> <p>Kurang = $x < 6,6$</p>

4.6 Instrumen Penelitian

4.6.1 Instrumen Penelitian Konsentrasi

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan atau dibutuhkan untuk mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2010). Penelitian ini menggunakan instrument penelitian berupa lembar observasi.

- Variabel dependen : Konsentrasi belajar cara mengukurnya dengan lembar observasi untuk mengetahui bagaimana konsentrasi belajar siswa saat melakukan belajar di sekolah dengan jumlah soal 15 meliputi kategori baik dan kurang.

4.6.2 Instrumen Penelitian Kualitas Tidur

Instrumen untuk penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Jenis pengukuran yang digunakan untuk kualitas tidur, peneliti mengumpulkan data secara formal kepada responden untuk menjawab pertanyaan yang sudah diberikan secara tertulis (Nursalam, 2016). Kuesioner yang disusun

terdiri dari 2 bagian. Bagian pertama berisi data umum dan bagian kedua kuesioner berisi pertanyaan kualitas tidur yang dialami siswa SMK. Kuesioner ini sudah diuji dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,827. Kuesioner mengkaji 7 komponen dalam kualitas tidur yaitu kualitas tidur subyektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Pengukuran setiap dimensi tersebar dalam beberapa pertanyaan dan penelitian sesuai standart baku. Komponen 1 pertanyaan no 9 dengan skor 0-3. Komponen 2 pertanyaan no 2 + no 5a untuk nomer 2 kurang dari 15 menit diberi skor 0, 16-30 menit diberi skor 2, >60 diberi skor 3 lalu untuk pertanyaan no 5a jika jumlah skor dai kedua pertanyaan tersebut jumlahnya 0 maka skornya 0, jika jumlahnya 1-2 maka skornya 1, 3-4 skornya 2, 5-6 skornya 3. Komponen 3 skor pertanyaan nomer 4 ($>7=0$, $6-7=1$, $5-6=2$, $<5=3$). Komponen 4 jumlah jam tidur pulas soal nomer 4 dibagi jumlah lama di tempat tidur, $(\text{soal } 1+3) \times 100$ jika hasilnya $> 85\%$ maka diberi skor 0, $75-84\%$ diberi skor 1, $65-74\%$ diberi skor 2, $<65\%$ diberi skor 3. Komponen 5 jumlah skor pertanyaan 5b hingga 5j (bila jumlah 0 maka skornya 0 jumlah skor, jika jumlahnya 1-9 diberi skor 1, 10-8 diberi skor 2, 18-27 diberi skor 3. Komponen 6 skor pertanyaan no 6 0-3. Komponen 7 skor pertanyaan no 7 dan no 8 jika jumlahnya 1-2 diberi skor 1, 3-4 diberi skor 2, 5-6 diberi skor 3. Nilai tiap komponen dan kemudian dijumlah menjadi skor global 0-21 dengan skor \leq = baik, $>5-21$ = buruk

1. Variabel independen : kualitas tidur diukur dengan menggunakan *Quesioner Pittsburgh Sleep Quality Indek (PSQI)*.

4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas

4.7.1 Uji Validitas

Validitas yaitu suatu ukuran yang dapat menunjukkan tingkat kevalidan dari suatu instrumen yang dilakukan. instrumen yang valid dan sah mempunyai validitas yang tinggi. instrumen yang kurang valid memiliki validitas rendah (Arikunto, 2010).

Uji validitas *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sudah dilakukan dalam penelitian Agustin (2012) dengan menguji coba kepada 30 responden dengan hasil yang diketahui bahwa ranting $r_{hitung} (0,410-0,831) > r_{tabel} (0,361)$. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) Ver 16,0. Sebuah instrument bisa dikatakan valid jika nilai hitung $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada taraf signifikan 5% (Ghozali, 2009).

4.7.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu pengertian bahwa instrumen tersebut dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data. Jika data yang di kumpulkan memang udah benar dan sesuai dengan kenyataan maka berapa kali diambil hasilnya tetap akan sama. instrumen yang baik sifatnya tidak akan tandesus (Arikunto, 2011).

Dalam instrument ini untuk menguji menggunakan *alpha crombach* dengan bantuan program *sistem computer*. Dalam penelitian kualitas tidur tidak menggunakan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner yang digunakan sudah baku dan kuesioner PSQI sudah diuji reliabilitas dengan nilai *alpha cronbach* 0,83 oleh *university of Pittsburgh* pada tahun (1988) dalam hal ini juga diperkuat oleh

Komalasari, dkk (2012) bahwa dalam penelitian yang dilakukanya tentang kualitas tidur tidak menggunakan uji validitas dan reliabilitas karena quesioner yang digunakan sudah baku yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Indekx* (PSQI).

4.8 Lokasi dan Waktu Penelitian

4.8.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

4.8.2 Waktu Penelitian

Waktu penelitian pengumpulan data dilakukan pada bulan November 2019 sampai Juli 2020.

4.9 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2016). Setelah judul diterima selanjutnya mengurus surat permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian kepada Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Setelah mendapatkan surat ijin peneliti menyampaikan surat kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun untuk melakukan survei pendahuluan dan surat diberikan kepada TU. Peneliti mengadakan pengenalan dan pendekatan untuk menyampaikan tujuan dari penelitian dan persetujuan responden untuk ditelit dan menandatangani lembar *informed concent*. Cara pengambilan data yang dilakukan menggunakan kuesioner dan lembar observasi

untuk dibagikan kepada responden, peneliti menjelaskan cara pengisian dan waktu 15 menit untuk mengerjakan. Setelah waktu habis peneliti mengambil soal yang telah di berikan kepada responden untuk dilakukan pengecekan dan pengolahan data.

4.10 Teknik Pengolahan dan Analisis Data

4.10.1 Teknik Pengolahan Data

Setelah data dikelompokkan lalu data diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing adalah kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner (Notoatmodjo, 2012).

- a. Apakah siswa sudah mengisi semua pertanyaan
- b. Apakah tulisan dan jawaban yang ditulis siswa sudah terisi dan tertulis dengan jelas
- c. Apakah jawabannya berkaitan dengan pertanyaan yang sudah diberikan oleh peneliti
- d. Apakah jawaban dari pertanyaan yang sudah diberikan konsisten dengan jawaban pertanyaan yang lain.

2. *Coding*

Setelah disunting atau dilakukan pengeditan data, selanjutnya yang akan dilakukan adalah peng”kode”an atau “*coding*”, yang artinya mengubah data menjadi bentuk kalimat atau huruf menjadi bentuk data angka atau bilangan (Notoatmodjo, 2012).

- a. Kategori Usia
 - 1) 15-16 tahun : diberi kode 1
 - 2) 17-18 Tahun : diberi kode 2
- b. Pekerjaan orang tua
 - 1) Tani : diberi kode 1
 - 2) Wirausaha : diberi kode 2
 - 3) PNS : diberi kode 3
 - 4) Lain-lain : diberi kode 4
- c. Jenis kelamin
 - 1) Perempuan : diberi kode 1
 - 2) Laki-laki : diberi kode 2
- d. Lingkungan (saat tidur)
 - 1) Cahaya
 - a) Terang : diberi kode 1
 - b) Redup : diberi kode 2
 - c) Gelap : diberi kode 3
 - 2) Suhu
 - a) Hangat : diberi kode 1
 - b) Sejuk : diberi kode 2
 - c) Dingin : diberi kode 3
 - 3) Kebiasaan merokok
 - a) Merokok : diberi kode 1
 - b) Tidak merokok : diberi kode 2

- 4) Aktivitas disekolah
 - a) PMR : diberi kode 1
 - b) OSIS : diberi kode 2
 - c) Pramuka : diberi kode 3
 - d) Tidak ikut ekstra kulikuler : diberi kode 4
- 5) Aktivitas diluar sekolah
 - a) Bermain : diberi kode 1
 - b) Belajar : diberi kode 2
 - c) Les tambahan : diberi kode 3
- 6) Kebiasaan konsumsi kafein
 - a) Iya : diberi kode 1
 - b) Tidak : diberi kode 2

3. *Scoring*

Scoring merupakan penilaian data dengan memberikan skor pada pertanyaan yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukan responden. Yang dimaksud dalam hal ini adalah untuk memberikan bobot pada masing-masing jawaban, dari responden sehingga dapat mempermudah dalam melakukan perhitungan (Nazir, 2011).

- a. Skor Tes kualitas tidur :

$0 \leq 5$ = Baik

$1 > 5$ = Buruk

- b. Skor kategori untuk tes konsentrasi belajar :

$X_{\max} = 1$

$$X \text{ min} = 0$$

$$\text{Mean} = \frac{1}{2} (X \text{ max} + X \text{ min}) \times \text{jumlah pertanyaan}$$

$$\frac{1}{2} (1 + 0) \times 10$$

$$\frac{1}{2} (1 \times 10)$$

$$\frac{1}{2} \times 10 = 5$$

$$L \text{ max} = 10 \times 1 = 10$$

$$L \text{ min} = 10 \times 0 = 0$$

Standart Deviasi (SD) =

$$\frac{1}{6} (L \text{ max} - L \text{ min})$$

$$\frac{1}{6} (10 - 0)$$

$$\frac{1}{6} \times 10 = 1,6$$

$$\text{Baik} = x \geq (M + SD.1)$$

$$x \geq (5 + 1,6.1)$$

$$x \geq (5 + 1,6)$$

$$x \geq 6,6$$

$$\text{Kurang} = x < (M + SD.1)$$

$$x < (5 + 1,6.1)$$

$$x < (5 + 1,6)$$

$$x < 6,6$$

Jadi, kategori observasi konsentrasi belajar adalah sebagai berikut :

Baik = $x \geq 6,6$ koding = 1

Kurang = $x < 6,6$ koding = 2

4. *Data Entry*

Pemrosesan data yang sudah dilakukan oleh peneliti dalam bentuk “kode” (angka atau huruf) dimasukkan ke dalam program atau “*software*” komputer. Dan kemudian membuat tabel kontingensi. Dalam proses ini dituntut ketelitian dari orang yang melakukan “*data entry*” ini. Apabila tidak maka terjadi bias, meskipun hanya memasukkan data.

5. *Tabulating*

Tabulating adalah kegiatan yang dilakukan untuk memasukkan data ke dalam tabel dan mengatur angka-angka, tujuan dari dilakukannya kegiatan memasukan data ini agar dapat dihitung jumlah kasus dalam berbagai kategori (Nazir, 2011).

4.10.2 Teknik Analisa Data

Dalam tahap analisa data merupakan bagian yang penting untuk mencapai tujuan dalam melakukan penelitian, tujuan pokok penelitian ini adalah dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah diberikan oleh peneliti yang mengungkap suatu fenomena atau suatu kejadian. Data mentah atau data yang belum jadi yang didapat tidak dapat menggambarkan informasi yang diinginkan untuk menjawab masalah penelitian yang dilakukan (Nursalam, 2015). Analisa data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisa data univariat dan bivariat.

1. Analisa Univariat

Tujuan dari Analisa Univariat yaitu untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik setiap variabel dalam suatu penelitian yang akan dilakukan (Notoatmojo, 2012). Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah :

- a. Data umum : Dengan menganalisis nama, umur, jenis kelamin, merokok, aktivitas di sekolah, aktivitas di luar sekolah, dan juga kebiasaan mengkonsumsi kafein.
- b. Data khusus : Kualitas tidur dan konsentrasi belajar Semua data tersebut berbentuk katagori akan dianalisis dan dituangkan dengan tabel distribusi frekuensi .

2. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat adalah analisa yang dilakukan pada dua variabel yang diduga berhubungan (Notoatmojo, 2013). Dalam penelitian ini yang dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMKN 1 Jiwan. Pengelolaan analisa bivariat ini menggunakan *software komputer*. Uji statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Data yang berisi skala nominal dan nominal. Uji *chi-square* merupakan uji statistik non parametrik dimana besar populasi tidak diketahui cukup sering digunakan dalam penelitian yang menggunakan 2 variabel dimana skala 2 variabel menguji perbedaan dua atau lebih proporsi sampel (Arikunto, 2011). Adapun syarat –syarat untuk uji *chi-square* antara lain :

- a. Tidak ada cell dengan nilai frekuensi kenyataan atau disebut juga *actual count* (f_0) sebesar 0 (nol)
- b. Apabila bentuk tabel lebih dari 2x2, misal 2 x 3, maka jumlah cell dengan frekuensi harapan yang kurang dari 5 tidak boleh lebih dari 20%
- c. Apabila bentuk tabel kontingensi 2 x 2, maka tidak boleh ada 1 cell saja yang memiliki frekuensi harapan atau disebut juga *expected count* (F_h) kurang dari 5. Namun apabila syarat tidak terpenuhi tidak maka uji yang akan digunakan yaitu uji statistik *fisher exae*.

Uji *Chi-square* mencari hubungan atau pengaruh variabel bebas (X) dengan Variabel terikat (Y) dan data berbentuk nominal dan nominal. Untuk mengetahui terdapat pengaruh atau tidak dapat dilihat dari nilai signifikan (Sujarweni, 2015).

- a. Jika $Sig > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a di tolak, tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.
- b. Jika $Sig < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a di terima, ada hubungan antara sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

4.11 Etika Penelitian

1. *Informed Conccent* (Lembar persetujuan responden)

Merupakan bentuk lembar persetujuan antara peneliti dengan responden yang akan diteliti. *Informed Conccent* diberikan sebelum penelitian dilakukan dengan memberikan lembar persetujuan menjadi responden.

Yang bertujuan agar subjek mengerti dan paham dengan maksud dan tujuan yang akan dilakukan oleh peneliti, serta manfaat penelitian. Apabila subjek bersedia maka harus menandatangani lembar persetujuan dan jika responden tidak bersedia mengikuti jalannya penelitian maka peneliti tidak boleh memaksa dan harus menghormati keputusan dari responden (Hidayat, 2011).

2. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Kerahasiaan atau informasi responden dijamin kerahasiaan oleh peneliti, baik informasi maupun masalah lainnya, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset (Hidayat, 2011).

3. *Anonymity* (Tanpa nama)

Dalam penggunaan subjek penelitian dilakukan dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar kuesioner dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan diberikan.

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini peneliti menyajikan hasil dan pembahasan tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X dan XI di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 April 2020 di SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun.

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun. Di sekolah SMK Negeri 1 Jiwon ini memiliki ruang kelas sebanyak 32 ruang kelas yaitu jurusan teknik audio video, teknik kendaran ringan otomotif, tata busana, akuntansi, teknik dan bisnis sepeda motor, teknik komputer jaringan. X, XI, XII. Banyaknya murid di semua jurusan laki-laki sebanyak 723 dan perempuan sebanyak 209.

Secara umum keadaan lingkungan SMKN 1 Jiwon semua tertata rapi, bersih dan sejuk, di samping SMK ini ada sekolahan SMPN 2 Jiwon dan depan sekolahan ini dibatasi dengan jalan raya . Jarak antara SMKN 1 Jiwon ke tempat pelayanan kesehatan seperti rumah sakit atau klinik berjarak kurang lebih 3 KM. Ada beberapa ruangan yang terdapat di SMKN 1 Jiwon seperti ruang kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, aula, laboratorium ada 2, ruang tata usaha, masjid, kantin, lapangan, dan ada toilet berjumlah 3 terdiri dari 1 toilet laki-laki, 1 toilet perempuan, 1 toilet untuk guru dan masing-masing toilet berjumlah 4. Keadaan toilet sangat bersih, cukup nyaman, air bersih dan tersedia tempat sampah di toilet. Ada UKS (Unit Kesehatan Sekolah) digunakan untuk siswa

siswi yang merasa sakit, untuk keadaan umum UKS nyaman, dilengkapi dengan tempat tidur dan obat-obatan.

5.2 Data Umum Responden

5.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin anak sekolah di SMKN 1 Jiwan adalah sebagai berikut:

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMKN 1 Jiwan

No	Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Laki-laki	20	51
2	Perempuan	19	49
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat sebagian besar responden di SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun berjenis kelamin laki-laki dengan persentase sebanyak 20 orang (51 %).

5.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia di SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun adalah sebagai berikut:

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SMKN 1 Jiwan

No	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	15-16	22	56
2	16-17	17	44
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwan madiun

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden di SMK Negeri 1 Jiwan Madiun berusia 15-16 tahun sebanyak 22 responden dengan presentase (56%).

5.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Sekolah

Karakteristik responden berdasarkan aktivitas di sekolah di SMKN 1 Jiwon Madiun adalah sebagai berikut :

Tabel 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Sekolah di SMKN 1 Jiwon

No	Aktivitas di sekolah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	PMR	5	13
2	OSIS	7	18
3	Pramuka	11	28
4	Tidak ikut ekstra	16	41
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwon Madiun.

Berdasarkan tabel 5.3 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil siswa di SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun yang mengikuti ekstra kulikular pramuka yaitu sebanyak 5 responden (13%) sedangkan sebagian besar siswa yang tidak mengikuti ekstra kulikular sebanyak 16 responden (41%).

5.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Luar Sekolah

Karakteristik responden berdasarkan aktivitas di luar sekolah di SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun adalah sebagai berikut :

Tabel 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas di Luar Sekolah

No	Aktivitas di luar sekolah	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Bermain	19	49
2	Belajar	17	44
3	Les tambahan	3	7
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwon Madiun Madiun

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil siswa di SMKN 1 Jiwon Madiun menghabiskan waktu di luar sekolah untuk les tambahan sebanyak 3 responden (7%) dan sebagian besar responden menghabiskan waktu bermain yaitu 19 responden dengan presentase (49%).

5.2.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kafein

Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan mengkonsumsi kafein di SMKN 1 Jiwan Madiun adalah sebagai berikut :

Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Kafein

No	Kebiasaan Konsumsi Kafein	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Iya	22	56
2	Tidak	17	44
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwan Madiun.

Berdasarkan tabel 5.5 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMKN 1 Jiwan Madiun banyak yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kafein sebanyak 22 responden dengan presentase (56%).

5.2.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Karakteristik responden berdasarkan kebiasaan merokok di SMKN 1 Madiun adalah sebagai berikut :

Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

No	Kebiasaan Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Merokok	17	44
2	Tidak merokok	22	56
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwan Madiun.

Berdasarkan tabel 5.6 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMKN 1 Jiwan Madiun yang tidak merokok sebanyak 22 responden dengan presentase (56%).

5.2.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Menggunakan Cahaya Saat Tidur

Karakteristik responden berdasarkan cahaya saat tidur di SMKN 1 Jiwan Madiun adalah sebagai berikut :

Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Menggunakan Cahaya Saat Tidur

No	Cahaya saat tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Gelap	12	31
2	Redup	8	20
3	Terang	19	49
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwon Madiun.

Berdasarkan tabel 5.7 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil siswa di SMKN 1 Jiwon Madiun yang memiliki kebiasaan tidur dengan cahaya yang redup yaitu 8 responden (20%) sedangkan sebagian besar responden yang memiliki kebiasaan tidur dengan cahaya yang terang yaitu 19 responden (49%).

5.2.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Suhu Ruangan Saat Tidur

Karakteristik responden berdasarkan penggunaan suhu ruangan saat tidur di SMKN 1 Jiwon Madiun adalah sebagai berikut :

Tabel 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Penggunaan Suhu Ruangan Saat Tidur

No	Suhu saat tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Hangat	21	54
2	Dingin	18	46
3	Sejuk	0	0
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwon Madiun.

Berdasarkan tabel 5.8 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMKN 1 Jiwon Madiun banyak yang menyukai suhu hangat saat tidurnya yaitu 21 responden dengan presentase (54%).

5.2.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orang tua di SMKN 1 Jiwon Madiun adalah sebagai berikut :

Tabel 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua

No	Pekerjaan orang tua	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Tani	20	51
2	Wiraswasta	7	18
3	PNS	5	13
4	Lain-lain	7	18
Total		39	100

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwan Madiun.

Berdasarkan tabel 5.9 di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil orang tua siswa di SMKN 1 Jiwan Madiun bekerja sebagai PNS sebanyak 5 responden (13%) dan sebagian besar prang tua siswa bekerja sebagai petani sebanyak 20 orang dengan presentase (51%).

5.3 Data Khusus

5.3.1 Kualitas Tidur Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun

Tabel 5.10 Kualitas Tidur Pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Madiun

No	Pola tidur	Frekuensi (f)	Perentase (%)
1	Baik	18	46
2	Buruk	21	54
Total		39	100

Sumber : data primer, observasi responden di SMKN 1 Jiwan Madiun.

Berdasarkan tabel 5.10 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur siswa di SMKN 1 Jiwan Madiun memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 21 siswa (54%).

5.3.2 Konsentrasi Belajar Pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Madiun

Tabel 5.11 Konsentrasi Belajar Pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Madiun

No	Konsentrasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	21	54
2	Kurang	18	46
Total		39	100

Sumber : data primer, observasi responden di SMKN 1 Jiwan Madiun

Berdasarkan tabel 5.11 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar konsentrasi belajar siswa di SMKN 1 Jiwon Madiun memiliki konsentrasi belajar yang baik sebanyak 21 anak (54%).

5.3.3 Menganalisis Hubungan Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwon Madiun

Tabel 5.12 Tabulasi Silang Antara Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar Pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwon Madiun

Kualitas tidur	Tingkat konsentrasi belajar				Jumlah	%
	Baik		Kurang			
	Jumlah	%	Jumlah	%		
Baik	14	78%	4	22%	18	100%
Buruk	7	33%	14	67%	21	100%
Jumlah	21		18		39	100%
OR	7,000					
p-value	0,006					

Sumber : data primer, kuesioner responden di SMKN 1 Jiwon Madiun

Berdasarkan tabel 5.12 di atas menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur baik dan memiliki konsentrasi belajar baik 14 responden (78%) dan yang memiliki konsentrasi belajar kurang 4 responden (22%) siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang baik 7 responden dengan presentase (33%).

Pengolahan data untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar adalah menggunakan Uji *Chi Square*. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis yaitu ada tidaknya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun. Berdasarkan hasil Uji *Chi Square* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai $p\ 0,006 < \alpha = 0,05$, maka dapat dikatakan ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMKN 1 Jiwon Madiun, Semakin buruk pola tidur anak beresiko mengalami penurunan konsentrasi juga akan semakin tinggi. Sesuai hasil tabel

diatas, hasil nilai OR sebesar 7,000 maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki pola tidur buruk memiliki resiko 7,000 kali lipat berkonsentrasi kurang.

5.4 Pembahasan

5.4.1 Kualitas Tidur Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa-siswi kelas X TKJ 2 dan kelas XI TKJ 1 di SMKN 1 Jiwan Madiun memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 21 responden dengan presentase (54%). Dari hasil kuesioner didapatkan bahwa faktor yang paling banyak menyebabkan kualitas tidur siswa SMK Negeri 1 Jiwan Madiun buruk adalah faktor dari jenis kelamin laki-laki sebanyak (51%), umur 16 tahun sebanyak (56%), aktivitas diluar sekolah (49%), gemar mengkonsumsi minuman berkafein (56%), lingkungan saat tidur seperti cahaya yang terang (49%). Siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk maka aktivitas disekolah akan terganggu.

Kualitas tidur melibatkan berbagai komponen-komponen antara lain efisiensi tidur, masa laten tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat-obatan sebelum tidur, durasi tidur yang dapat dinilai dari waktu tidur sampai terbangun dari tidur, gangguan tidur, *daytime disfunction* apabila ketuju komponen tersebut terganggu maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan kualitas tidur (Asmadi, 2015).

Menurut Sadeh & Anders (1993, dalam Saputri, Purwanta dan Subekti 2009) Kualitas tidur yang terganggu disebabkan oleh banyak faktor, kualitas tidur

yang terganggu akan berhubungan dengan penurunan kondisi psikologi, tingkah laku dan fungsi somatik dan juga mengakibatkan penurunan pada fungsi psikososial dan interpersonal. Tidur dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal (biologis, kesehatan, psikososial) dan faktor eksternal yaitu berhubungan dengan keluarga, lingkungan dan budaya yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi tidur anak.

Faktor gangguan tidur lainnya yang dialami siswa seperti bangun tengah malam karena kedinginan, ingin buang air kecil, dan mengorok, penggunaan obat-obatan juga dapat mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan obat anti depresan dapat menekan REM, kafein dapat meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur.

Gangguan pada saat tidur maka dapat mengakibatkan berbagai macam masalah diantaranya merasa lelah, lesu, menguap, mengantuk, aktivitas disekolah sering terganggu dan bahkan konsentrasi belajar siswa saat dikelas menjadi terganggu (Indriani, 2016).

Sesuai dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Mohd Luthfi dkk (2017), yang mengatakan bahwa hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya seperti penggunaan alat komunikasi smarphone yang terlalu berlebihan dan peralatan saat dikamar tidur seperti televisi, pengaruh lingkungan, jadwal sekolah yang sangat padat, dan siswa banyak yang mengkonsumsi minuman berkafein. Agar kualitas tidur menjadi baik sebaiknya selalu memperhatikan pola tidur kita, waktu yang kita butuhkan untuk tidur, dan

lingkungan tempat tidur kita karena hal seperti itu yang akan mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Apabila kualitas tidur baik maka tubuh kita akan selalu segar, sehat, bugar, dan selalu semangat untuk melakukan aktivitas disiang hari dan konsentrasi belajar tidak akan terganggu.

Menurut asumsi peneliti telah disimpulkan bahwa sebagian besar siswa-siswi SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun menunjukkan kualitas tidur yang buruk 21 responden dengan presentase (54%) dikarenakan banyak responden yang sering keluar sampai larut malam (begadang) sebanyak (51%) responden laki-laki didapatkan lebih banyak daripada responden perempuan, umur 16 tahun sebanyak (56%), aktivitas diluar sekolah seperti bermain dan begadang hingga larut malam sebanyak (49%), gemar mengkonsumsi minuman berkafein yang dapat memicu seseorang untuk tidak bisa tidur (56%), lingkungan saat tidur seperti cahaya yang terang (49%).

Kualitas tidur yang semakin buruk akan mengakibatkan konsentrasi belajar siswa disekolah menjadi terganggu apabila faktor-faktor tersebut tidak diperbaiki. Saran untuk siswa-siswi sekolah menengah keatas untuk memperhatikan pola tidurnya dan mengurangi aktivitas yang tidak penting diluar sekolah, mengurangi begadang dimalam hari yang bertujuan untuk mengurangi angka kejadian kualitas tidur yang buruk agar siswa-siswi SMK bisa meningkatkan kualitas tidur yang baik jika kualitas tidurnya baik maka konsentrasi belajarnya disekolah juga akan baik karena tidak merasakan ngantuk, lelah, letih lesu yang mengakibatkan konsentrasi belajar disekolah menurun.

5.4.2 Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa di SMKN 1 Jiwan Madiun responden yang memiliki konsentrasi belajar yang baik 21 responden dengan presentase (54%) 21 anak dan yang memiliki konsentrasi belajar yang kurang 18 responden dengan persentase (46%) sebagian besar disebabkan karena banyak responden yang berjenis kelamin laki-laki yang sering keluar sampai larut malam (begadang), usia, aktivitas diluar sekolah seperti bermain, gemar mengkonsumsi minuman berkafein yang dapat memicu siswa untuk tidak bisa tidur, lingkungan saat tidur seperti cahaya yang terang. Kualitas tidur yang semakin buruk akan mengakibatkan konsentrasi belajar siswa disekolah menjadi terganggu.

Konsentrasi sangat memiliki manfaat yang berguna bagi siswa terutama pada anak sekolah diantaranya yaitu siswa mampu mengontrol pikiran dan fokus pada satu fikiran, dapat mempertajam daya ingat, mampu dan berkompeten dalam melakukan suatu hal, mampu bekerja secara konsisten dan menghasilkan kinerja yang lebih baik (Arifin, 2014).

Tinggi rendahnya konsentrasi dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor jasmani dan rohani yang meliputi kondisi badan yang sehat, cukup tidur dan istirahat sedangkan faktor eksternal diantaranya lingkungan, udara, suhu, orang disekitar lingkungan dan fasilitas (Setiani, 2014). Faktor lain yang mempengaruhi konsentrasi belajar disekolah yaitu kebiasaan sarapan dipagi hari sebelum berangkat kesekolah, persediaan pangan keluarga dan pendapatan keluarga jadi konsentrasi tidak bisa disebabkan hanya pada satu faktor

saja melainkan yang sudah dijelaskan diatas. Siswa belajar yang mempunyai kemampuan bagus dalam berkonsentrasi maka akan lebih mudah meyerap materi yang diterima (Tamsuri, 2010).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pitaloka (2015) tentang kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa Program Study Ilmu Keperawatan Universitas Riau, hasil dari penelitian yang diperoleh dari 100 responden mayoritas responden memiliki tingkat kemampuan konsentrasi belajar yang rendah yaitu sebesar (63%), yang memiliki konsentrasi belajar yang tinggi (37%).

Menurut asumsi peneliti masih banyak ditemukan bahwa siswa SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun dengan tingkat konsentrasi belajar yang kurang konsentrasi belajar yang baik 21 responden dengan presentase (54%) 21 anak dan yang memiliki konsentrasi belajar yang kurang 18 responden dengan persentase (46%) sikap belajar peserta didik di kelas menunjukkan kurangnya konsentrasi terhadap kegiatan belajar mengajar sebagian besar siswa disebabkan karena banyak yang berjenis kelamin laki-laki yang sering keluar sampai larut malam (begadang) dan gemar mengkonsumsi minuman berkafein yang dapat memicu siswa untuk tidak bisa tidur dimalam hari dan dapat mengakibatkan konsentrasi belajar siswa disekolah menjadi terganggu dan siswa tidak dapat memahami materi yang telah disampaikan oleh guru karena siswa sering menguap dan mengantuk dikelas saat pelajaran berlangsung.

5.4.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan Kelas XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun

Berdasarkan tabel 5.6 di atas menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kualitas tidur baik dan memiliki konsentrasi belajar baik 14 responden (78%) dan yang memiliki konsentrasi belajar kurang 4 responden (22%) siswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki konsentrasi belajar yang baik 7 responden dengan presentase (33%).

Pengolahan data untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar adalah menggunakan Uji *Chi Square*. Uji ini digunakan untuk membuktikan hipotesis yaitu ada tidaknya hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun. Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai $p\ 0,006 < \alpha=0,05$ maka dapat dikatakan ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak di SMKN 1 Jiwon Madiun, Semakin buruk pola tidur anak beresiko mengalami penurunan konsentrasi juga akan semakin tinggi. Sesuai hasil tabel diatas, hasil nilai OR sebesar 7,000 maka dapat disimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki pola tidur buruk memiliki resiko 7,000 kali lipat berkonsentrasi kurang.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Jaka sarfriyanda (2015) didapatkan 82,2% responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan mempunyai prestasi belajar yg kurang. Aini (2011) dalam penelitiannya juga menemukan hasil yaitu ada hubungan antara pola tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Dharma Pancasila Medan.

Penelitian yang dilakukan Rasyid (2011) pada mahasiswa kedokteran usia 17-22 tahun juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara kuantitas tidur dan daya ingat ($p=0,009$) serta terdapat hubungan yang bermakna antara kuantitas tidur dengan tingkat konsentrasi ($p=0,014$).

Hal ini sama dengan penelitian dari Catur Masyeni (2010) yang memperoleh hasil terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai $p=0,004$. Berbeda pula dengan pendapat dari Prasadja (2009) yaitu penurunan kualitas tidur dapat mempengaruhi kemampuan mental seseorang, namun kemampuan untuk menghafal pada usia dewasa muda mungkin masih optimal.

Menurut asumsi peneliti bahwa siswa SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun banyak yang mengalami kualitas tidur yang buruk buruk 21 responden dengan presentase (54%) dikarenakan banyak responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak (51%), umur 16 tahun sebanyak (56%), aktivitas diluar sekolah (49%), gemar mengkonsumsi minuman berkafein (56%), lingkungan saat tidur seperti cahaya yang terang (49%) sehingga mengakibatkan siswa-siswi tidur larut malam dan mengakibatkan kualitas tidur menjadi tidak terpenuhi sehingga konsentrasi belajar disekolah menjadi terganggu karena siswa sering menguap, sering mengantuk di kelas saat guru sedang menyampaikan materi.

5.5 Keterbatasan Penelitian

Peneliti pada saat melakukan penelitian banyak kekurangan diantaranya :

1. Penelitian ini peneliti hanya meneliti satu kali kualitas tidur dan konsentrasi belajar dengan penelitian online menggunakan *google form* sehingga tidak bisa bertatap muka langsung dengan siswa-siswi.
2. Adanya situasi yang tidak memungkinkan untuk dilakukan penelitian secara *offline* karena pada saat penelitian dilakukan bersamaan dengan wabah virus covid-19 bahwa semua harus *lockdown* untuk belajar dan bekerja semua dari rumah masing-masing.
3. Informasi kualitas tidur tidak di observasi secara langsung pada siswa siswi sehingga tidak memiliki tingkat kebenaran yang tinggi, dikarenakan sangat tergantung pada jawaban kejujuran dari responden. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 SMKN 1 Jiwon Kabupaten Madiun. sehingga memungkinkan hasil yang didapat belum maksimal dan bisa dikatakan belum sempurna.
4. Kemungkinan ada kesalahan dalam menjawab soal kuesioner karena kuesioner menggunakan *google form*.

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini peneliti akan menyampaikan kesimpulan tentang hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun.

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kualitas tidur pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun dapat disimpulkan bahwa yang tidurnya tidak berkualitas sebanyak 21 siswa (54%).
2. Konsentrasi belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun dapat disimpulkan bahwa yang mengalami kurang konsentrasi dalam belajar sebanyak 21 siswa (54%).
3. Terdapat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun dengan *p-value* (0,006).

6.2 Saran

1. Bagi kalangan Guru SMK 1 Jiwon Kabupaten Madiun
Diharapkan bagi kalangan guru di SMK Negeri 1 Jiwon Madiun untuk selalu memberikan wawasan bagi siswa siswi bahwa pentingnya menerapkan

kualitas tidur yang baik yang akan berdampak pada konsentrasi belajar di sekolah.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan bagi orang tua siswa untuk selalu menasehati anak-anaknya bahwa pentingnya membiasakan tidur tepat waktu pada malam hari dan mengurangi kebiasaan yang tidak penting melainkan bermain, nongkrong dan aktivitas-aktivitas yang tidak penting yang mengakibatkan anak kurang berkonsentrasi saat belajar di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sebagai masukan dan bahan referensi penelitian terkait dengan hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa sekolah SMK.

4. Bagi Responden

Diharapkan siswa-siswi di SMK Negeri 1 Jiwan Madiun untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik dengan meningkatkan kualitas tidur yang baik di malam hari dengan mengurangi kebiasaan yang tidak terlalu penting di malam hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, J. 2011. *Hubungan Antara Pola Tidur dan Prestasi Belajar Pada Siswa SMA Dharma Pancasila*. Medan : Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.
- Amir, M. F., & Sartika, S. B. 2017. *Metodologi Penelitian Dasar Bidang Pendidikan*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Apriana W. 2015. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Remaja di Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Arifin Amhar Maulana. 2014. *Belajar Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- _____. 2009. *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Asmadi. 2015. *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Centers for Disease Control and Pravention (CDC). 2017. *Data and Statistics, Short Sleep Duration Among High School Student*. (Online). (https://www.cdc.gov/sleep/data_satistics.html diakses pada 7 Desember 2019).
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ghozali, Imam. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program Komputerisasi*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Hakim. 2013. *Mengatasi Gangguan Konsentrasi dan Teknik Latihan Konsentrasi Puspa Suara*. Jakarta.
- Hartaji, Damar A. 2012. *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah*. (<http://digilib.uinsby.ac.id.pdf>). Diakses Pada Tanggal 7 Desember 2019.
- Haryono, Addelina, 2009. *Pravelensi Gangguan tidur pada remaja*. www.idal.or.id/saripediatri/fulltext.asp?q610. Tanggal 7 Desember 2019, Jam 21.00 WIB.

- Hidayat. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayat, A. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Edisi 2 Buku 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indriani, L. 2016. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Remaja di desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. Manado : Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran. Universitas Sam Ratulangi.
- Istinah. 2018. *Melatih Konsentrasi anak (online)*. Tersedia http://www.psikologizone.com/melatih_konsentrasi_anak diakses tanggal 20 Juni 2019.
- Kozier, B. 2011. *Fundamental Keperawatan : Konsep , Proses, & Praktik* Edisi 7 Volume 2. Jakarta : EGC.
- Merpaung, P, M. 2013. Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. Vol 1, No 1, hal 543-549.
- Mohd L, et al. 2017. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. (*jurnal*) <http://jurnal.fk.unand.ac.id> diakses: 11 juni 2020 pada pukul 19.00 WB.
- Mufarika. 2007. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Anak Usia Sekolah 6-12 th di Kelurahan Genuk Rw 05 Gowongan Kec. Ungaran Barat Kab. Semarang. STIKES Ngudi Waluyo Semarang. STIKES Ngudi Waluyo*.
- Nazir. 2011. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo. 2012. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nuryana. 2011. *Belajar dan Konsentrasi Terhadap Pelajara*. 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. 2010. *Fundamental Ilmu Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Volume 1 Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Purwanto. 2010. *Belajar Mengatasi Hambatan Belajar*. Surabaya : Prestasi Pustaka.

- Putra, S.R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta : Penerbit Buku Biru.
- Putri, A, A. 2012. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan Stikes Aisyiyah Yogyakarta.
- Rafkknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur lainnya*. Jakarta : PT Elex Media komputindo.
- Rasyid. The relationship of quantity of sleep, concentration and short term memory capability in the student of Brawijaya University. *Scholarly article*. 2011. diakses: 1 juli 2020 pada pukul 20.00.
- Sari, A,W. 2011. *Hubungan Antara Insomnia dengan Prestasi Belajar Pada Santri di Madrasah Aliyah Tahfidzhul Quran Isy-Karima Karanganyar*.
- Sekartini, Rini. 2006. *Gangguan Tidur pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun di Lima Kota di Indonesia*. Sari Pediatri, Vol. 7, No. 4, Maret 2006: 188 – 193.
- Setiani. 2014. *Mendampingi Anak Belajar, Bebaskan Anak dari Stress dan Depresi belajar*. Jakarta : PT elex media komputindo.
- Setyo Purwanto. 2010. *Hubungan Konsentrasi Belajar dan Penyesuaian Diri Pada Siswa Kelas VII di SMP 1 ciawi tahun ajaran 2009/2010*. Fakultas ilmu pendidikan. Universitas negeri Yogyakarta.
- Slameto . 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Slameto. 2015. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Smith, M. & Segal. 2013. *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycle & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Nees*. Diakses dari www.helpguide.org/life/sleeping.htm pada tanggal 7 Desember 2019.
- Sudirman. 2007. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Suralaga. 2018. *Interaksi & Konsentrasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Tamsuri. 2010. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja*. Jurnal gizi klinik Indonesia.
- Wahit 1, et al. 2015. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta : Salemba Medika.

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT IZIN PENGAMBILAN DATA AWAL



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
PRODI S1 KEPERAWATAN**
Kampus : Jl. Taman Praja Kec. Taman Kota Madiun Telp./Fax. (0351) 491947
AKREDITASI BAN PT NO.383/SK/BAN-PT/Akred/PT/IV/2015
website : www.stikes-bhm.ac.id

Nomor : 201/STIKES/BHM/u/XI/2019
Lampiran :-
Perihal : *Pengambilan Data Awal*

Kepada Yth :
Kepala SMKN 1 Jiwan Madiun
di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat,

Sebagai salah satu persyaratan Akademik untuk mendapat gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep), maka setiap mahasiswa Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang akan menyelesaikan studinya diharuskan menyusun sebuah Skripsi. Untuk tujuan tersebut diatas, kami mohon bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada :

Nama Mahasiswa : Devi Anggun Feriani
NIM : 201602011
Semester : VII (Tujuh)
Data yg dibutuhkan : Jumlah siswa yang mengalami gangguan tidur dan untuk mengetahui faktor penyebab gangguan tidur dan jumlah siswa yang mengalami penurunan konsentrasi belajar
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 SMKN 1 Jiwan Madiun
Pembimbing : Sesaria Betty Mulyati, S.Kep., Ns., M.kes Retno Widiarini, SKM., M.Kes

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Madiun, 18 Desember 2019
Ketua

Zaenal Abidin, SKM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

Lampiran 2

SURAT IZIN PENELITIAN



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
PRODI SI KEPERAWATAN**

Kampus : Jl. Taman Praja Kec. Taman Kota Madiun Telp /Fax. (0351) 491947
AKREDITASI BAN PT NO. 383/SK/BAN-PT/Akred/PT/V/2015
website : www.stikes-bhm.ac.id

Nomor : 069 / STIKES / BHM / U / Iy / 2020
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth :-

**Kepala Sekolah SMKN 1 Jiwan
di -**

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.


Dengan Hormat,

Sebagai salah satu persyaratan Akademik untuk mendapat gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep), maka setiap mahasiswa Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang akan menyelesaikan studinya diharuskan menyusun sebuah Skripsi. Untuk tujuan tersebut diatas, kami mohon bantuan dan kerja sama Bapak/Ibu untuk dapat memberikan izin penelitian kepada :

Nama Mahasiswa : Devi Anggun Feriani
NIM : 201602011
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.
Tempat Penelitian : SMA N 1 Jiwan Kabupaten Madiun
Lama Penelitian : 1 Hari
Pembimbing : 1. Sesaria Betty M, S.Kep., Ns., M.Kes
2. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Madiun, 20 April 2020
Ketua

Zaenal Abidin, SKM., M.Kes (Epid)
NIDN. 0217097601

Lampiran 3

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 1
JIWAN - MADIUN**

Jl. K.H Ahmad Dahlan Ds. Wayut Kec. Jiwan Telp. (0351) 494 217
Website : www.smkn1jiwan.sch.id E-mail : sekretariat@smkn1jiwan.sch.id
MADIUN Kode Pos : 63161

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/ 16/ 101.6.16.26/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini kami :

N a m a : Drs. DJUNIEDI EKOSITIONO, M,KPd
N I P : 19670618 200501 1 004
Pangkat/Golongan : Penata Tingkat I, III/d
Jabatan : Kepala
Unit kerja : SMK Negeri 1 Jiwan Kab. Madiun Prov. Jatim

Menerangkan bahwa :

N a m a : DEVI ANGGUN FERIANI
N I M : 201602011
Program Studi : S1 Keperawatan
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Mahasiswa tersebut diatas telah melakukan penelitian yang berkaitan dengan Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun dengan Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

Demikian atas perhatian kami sampaikan terimakasih.

Madiun, 2 Mei 2020
Kepala SMK Negeri 1 Jiwan
Kabupaten Madiun

Drs. DJUNIEDI EKOSITIONO, M.KPd
Penata Tingkat I
NIP. 19670618 200501 1 004

Lampiran 4

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth
Calon Responden Penelitian
Di tempat

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa program S1 Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun :

Nama : Devi Anggun Feriani

NIM : 201602011

Akan melakukan penelitian di bidang keperawatan anak mengenai “Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan X1 TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun”. Sehubungan dengan penelitian tersebut, saya memohon kesediaan siswa untuk mengisi kuisisioner tentang kualitas tidur dan observasi konsentrasi belajar. Semua data dan informasi yang saudara berikan akan tetap terjaga kerahasiannya, hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan.

Penelitian ini akan bermanfaat jika siswa berpartisipasi. Apabila siswa mengizinkan menjadi responden dalam penelitian ini, mohon menandatangani lembar persetujuan.

Madiun, Mei 2020

Peneliti,

Devi Anggun Feriani

Lampiran 5

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR SISWA KELAS X TKJ 2 DAN X1 TKJ 1 DI SMK NEGERI 1 JIWAN KABUPATEN MADIUN

Oleh :
DEVI ANGGUN FERIANI

Penulis adalah mahasiswa sarjana keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun, Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan sarjana keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.

Tujuan penulisan ini untuk mempelajari Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar siswa kelas X TKJ 2 dan X1 TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Partisipasi saudara dalam penulisan ini akan membawa dampak positif dalam upaya mencari keterkaitan dalam adanya Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan X1 TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. Peneliti berharap informasi yang anda berikan nanti sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya dan tanpa dipengaruhi orang lain. Peneliti menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas saudara. Informasi yang saudara berikan hanya akan digunakan untuk membangun ilmu pendidikan dan tidak akan dipergunakan untuk maksud-maksud lain.

Partisipasi anda dalam penulisan ini bersifat bebas, anda bebas untuk ikut atau tidak tanpa adanya sanksi apapun. Jika anda bersedia menjadi responden peneliti ini, silahkan anda menandatangani kolom yang tersedia.

Madiun, Mei 2020

Devi Anggun Feriani
201602011

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*Informed Consent*)

Bersedia/ Tidak bersedia

Dengan Hormat,

Saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun :

Nama : Devi Anggun Feriani

NIM : 201602011

Bermaksud untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa kelas X TKJ 2 dan X1 TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun”

Adapun informasi yang siswa berikan akan dijamin kerahasiaannya dan saya bertanggung jawab apabila informasi yang diberikan merugikan siswa. Sehubungan dengan hal tersebut, apabila siswa setuju ikut serta dalam penelitian ini dimohon untuk menandatangani kolom yang disediakan. Atas kesediaan dan kerjasamanya saya ucapkan terimakasih.

Peneliti,

Madiun, Mei 2020
Responden,

Devi Anggun Feriani
NIM. 201602011

(.....)

Lampiran 7

LEMBAR KISI-KISI KUESIONER KUALITAS TIDUR

No	Indikator	Jumlah	No Pertanyaan
1	Efisiensi Tidur	1	9
2	Gangguan Tidur	2	2 dan 5a
3	Durasi Tidur	1	4
4	Kualitas Tidur Subjektif	2	1 dan 3
5	Penggunaan Obat Tidur	1	6
6	Latensi Tidur	9	5b-5j
7	<i>Daytime Disfungsion</i>	2	7 dan 8

Lampiran 8

PENGAJIAN KUALITAS TIDUR

PETUNNBUK UMUM :

1. Isi setiap pertanyaan dengan jelas dan lengkap.
2. Untuk setiap soal pilihan berilah tanda centang (√) pada tempat yang sudah disediakan.
3. Untuk soal isian, jawaban ditulis ditempat yang telah disediakan.
4. Jika saudara ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal.
5. Jika ada hal yang kurang jelas, saudara bisa menanyakan kepada peneliti.

A. DATA UMUM

Nama inisial responden :

1. Jenis kelamin : () Laki-laki () Perempuan
2. Umur :Tahun
3. Lingkungan
 - a. Cahaya : () Terang () Redup () Gelap
 - b. Suhu : () Hangat () Biasa () Dingin
4. Merokok : () Iya () Tidak
5. Ekstra kulikuler : () Iya () Tidak
Keterangan : Pramuka, PMR, OSIS
6. Aktivitas diluar sekolah : () Bermain () Belajar
() Les tambahan
7. Minum Kafein/ Kopi : () Iya () Tidak

B. INDEKS KUALITAS TIDUR

INSTRUKSI :

Pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur hanya selama 1 minggu terakhir saja. Jawaban anda harus menunjukkan pengulangan yang paling tepat dari sebagian siang dan malam hari pada minggu lalu. Saya berharap anda menjawab semua pertanyaan **nomor 1-4** jawaban dengan angka, sedangkan dimana untuk pertanyaan **5-9 cukup dengan tanda (√)** pada salah satu kolom pilihan jawaban yang ada.

1. Pada jam berapa anda biasanya mulai tidur malam?

.....

2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

.....

3. Pada jam berapa anda biasanya bangun pagi?

.....

4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

.....

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur Anda ?	Tidak Pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun di tengah malam atau terlalu dini				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Tidak mampu bernafas dengan Leluasa				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Merasa nyeri				

		Tidak Pernah (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)
j.	Alasan lain , jelaskan :				
6	Seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7	Seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak antusias (0)	Kecil (1)	Sedang (2)	Besar (3)
8	Seberapa besar antusias anda ingin menyelesaikan masalah yang anda hadapi				
		Sangat Baik (0)	Baik (1)	Kurang (2)	Sangat Kurang (3)
9	Bagaimana kualitas tidur anda selama seminggu yang lalu				

Hasil :

1. Jumlah skor :.....

Lampiran 9

CARA SKORING KUALITAS TIDUR

Keterangan Cara Skoring

Komponen :

1. Kualitas tidur subyektif → Dilihat dari pertanyaan nomer 9
 - a. Sangat baik = 0
 - b. Baik = 1
 - c. Kurang = 2
 - d. Sangat kurang = 3
2. Latensi tidur (kesulitan memulai tidur) → total skor dari pertanyaan nomer 2 dan 5a

Pertanyaan nomer 2 :

- a. ≤ 15 menit = 0
- b. 16 –30 menit = 1
- c. 31- 60 menit = 2
- d. > 60 menit = 3

Pertanyaan nomer 5a:

- a. Tidak pernah = 0
- b. 1x seminggu = 1
- c. 2 x seminggu = 2
- d. $\geq 3x$ seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 2 dan 5a, dengan skor dibawah ini :

- a. Skor 0 = 0
 - b. Skor 1- 2 = 1
 - c. Skor 3- 4 = 2
 - d. Skor 5 - 6 = 3
3. Lama tidur malam → Dilihat dari pertanyaan nomer 4
 - a. >7 jam = 0
 - b. 6 -7 jam = 1

c. 5 - 6 jam = 2

d. < 5 jam = 3

4. Efisiensi tidur → Pertanyaan nomer 1, 3,4

Efisiensi tidur = (lama tidur, lama di tempat tidur) x 100%

lama tidur ± pertanyaan nomer 4 lama di tempat tidur ± kalkulasi respon dari pertanyaan nomer 1 dan 3 Jika di dapat hasil berikut, maka skornya :

a. >85% = 0

b. 75-84 % = 1

c. 65-74% = 2

d. <65 % = 3

5. Gangguan ketika tidur malam → Pertanyaan nomer 5b sampai 5i Nomer 5b sampai 5i dinilai dengan skor dibawah ini:

a. Tidak pernah = 0

b. 1x seminggu = 1

c. 2x seminggu = 2

d. ≥3x seminggu = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 5b sampai 5i, dengan skor dibawah ini :

a. Skor 0 = 0

b. Skor 1- 9 = 1

c. Skor 10 -18 = 2

d. Skor 19 - 27 = 3

6. Menggunakan obat-obat tidur → Pertanyaan nomer 6

a. Tidak pernah = 0

b. 1 x seminggu = 1

c. 2 x seminggu = 2

d. ≥ 3x seminggu = 3

7. Terganggunya aktivitas di siang hari → Pertanyaan nomer 7 dan 8 Pertanyaan nomer 7:

a. Tidak pernah = 0

b. 1x seminggu = 1

c. 2x seminggu = 2

d. ≥ 3 x seminggu = 3

Pertanyaan nomer 8:

a. Tidak antusias = 0

b. Kecil = 1

c. Sedang = 2

d. Besar = 3

Jumlahkan skor pertanyaan nomer 7 dan 8, dengan skor dibawah ini :

a. Skor 0 = 0

b. Skor 1-2 = 1

c. Skor 3-4 = 2

d. Skor 5-6 = 3

Skor akhir : jumlahkan semua skor mulai dari komponen 1 - 7

Nilai tiap komponen kemudian dijumlahkan menjadi skor global antara 0-21.

Skor :

≤ 5 = baik

> 5 = buruk

Lampiran 10

**LEMBAR KISI-KISI KUESIONER
KONSENTRASI BELAJAR**

Dimensi	Indikator	Nomor Indikator	
Konsentrasi Belajar	Perhatian yang Fokus	4,5,6	YA : 1
	Berfikir yang Fokus	7,8,10	TIDAK :
	Menjaga sikap untuk tetap fokus pada pelajaran	1,2,3,9,11,12,13,14,15	0

Lampiran 11

LEMBAR OBSERVASI KONSENTRASI BELAJAR

Nama :

Kelas :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan Orang Tua :

Pendidikan Orang Tua :

Ayah :

Ayah :

Ibu :

Ibu :

Berilah tanda ceklis (√) pada jawaban yang anda pilih

NO	SOAL	YA	TIDAK
1	Siswa duduk di kursinya sendiri dengan tenang		
2	Siswa menyiapkan buku pelajaran dan alat tulis ketika pelajaran akan di mulai		
3	Ketika guru memasuki ruangan kelas, siswa bersikap tenang dan siap menerima materi pelajaran		
4	Siswa memperhatikan penjelasan guru dengan baik selama pelajaran berlangsung		
5	Siswa tidak berbicara sendiri dengan teman sebangkunya diluar topik pembelajaran		
6	Siswa aktif bertanya pada guru apabila tidak memahami materi yang dijelaskan oleh guru		
7	Siswa mau menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru		
8	Siswa mencatat penjelasan guru dan beberapa hal penting		
9	Siswa tidak bermain dengan teman atau mengganggu teman saat pelajaran		
10	Siswa mengerjakan latihan soal yang diberikan oleh guru dan menyelesaikannya tepat waktu		
11	Siswa tidak jalan – jalan di kelas ataupun keluar masuk ruangan kelas		
12	Siswa tidak melamun saat pelajaran berlangsung		
13	Siswa tidak merasa bosan saat pelajaran berlangsung		
14	Siswa tidak tidur di kelas waktu jam pelajaran		
15	Siswa membuang sampah pada tempat nya		

Lampiran 12

TABULASI DATA UMUM

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Aktivitas Disekolah	Aktivitas Diluar Sekolah	Kebiasaan Konsumsi Kafein	Kebiasaan Merokok	Cahaya Saat Tidur	Suhu Saat Tidur	Pekerjaan Orang Tua	Pola Tidur	Konsentrasi Belajar
1	AN.Y	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2
2	AN.B	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
3	AN.I	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	2
4	AN.S	2	1	3	2	1	1	3	1	2	0	1
5	AN.S	2	1	4	1	2	1	3	2	4	1	1
6	AN.E	1	2	4	1	1	2	2	2	3	0	1
7	AN.H	2	1	4	2	1	1	3	1	1	1	2
8	AN.B	1	2	4	2	1	2	1	2	4	0	2
9	AN.C	2	2	4	1	2	1	3	1	1	0	1
10	AN.B	2	2	4	2	1	2	3	2	1	1	2
11	AN.A	2	1	3	1	2	1	3	1	4	0	1
12	AN.D	1	2	3	2	2	2	2	1	2	0	1
13	AN.W	2	2	4	1	1	1	1	2	1	1	2
14	AN.G	2	1	2	1	1	1	3	2	4	0	1
15	AN.S	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2
16	AN.M	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1
17	AN.E	2	1	1	2	1	2	3	1	4	0	1
18	AN.F	1	1	4	1	2	2	1	1	1	0	1
19	AN.J	2	2	4	2	1	1	2	2	1	0	2
20	AN.A	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2
21	AN.A	1	2	4	2	2	2	1	2	2	0	1
22	AN.D	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1
23	AN.S	2	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Aktivitas Disekolah	Aktivitas Diluar Sekolah	Kebiasaan Konsumsi Kafein	Kebiasaan Merokok	Cahaya Saat Tidur	Suhu Saat Tidur	Pekerjaan Orang Tua	Pola Tidur	Konsentrasi Belajar
24	AN.D	2	2	3	1	1	1	3	2	4	0	1
25	AN.Y	1	1	4	2	2	2	1	2	1	0	1
26	AN.B	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2
27	AN.K	1	2	4	2	1	2	2	1	3	1	1
28	AN.T	1	1	4	1	2	2	1	2	1	0	1
29	AN.Y	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2
30	AN.B	1	2	3	3	2	2	1	2	3	0	1
31	AN.I	1	2	4	3	2	2	1	2	2	1	2
32	AN.S	2	2	4	1	1	1	3	1	4	1	2
33	AN.S	2	2	2	2	1	1	2	2	1	0	1
34	AN.E	1	2	3	1	1	2	3	2	1	1	1
35	AN.H	2	1	3	1	2	1	3	1	1	0	2
36	AN.B	1	2	3	3	1	2	3	2	2	0	2
37	AN.C	1	2	3	1	1	2	3	1	1	1	1
38	AN.B	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	2
39	AN.A	1	1	3	2	2	2	3	1	3	1	2

Lampiran 13

TABULASI DATA KHUSUS

Tabulasi Kuesioner Kualitas Tidur

No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Total Skor	Kode	Keterangan
1	AN.Y	2	3	2	2	1	2	1	13	1	Buruk
2	AN.B	1	0	2	3	0	2	2	10	1	Buruk
3	AN.I	2	1	0	2	0	1	1	7	1	Buruk
4	AN.S	1	0	0	1	0	1	2	5	0	Baik
5	AN.S	1	2	0	2	2	0	0	7	1	Buruk
3	AN.E	0	2	1	0	1	0	0	4	0	Baik
7	AN.H	3	2	1	1	0	0	2	9	1	Buruk
8	AN.B	1	0	1	0	1	0	2	5	0	Baik
9	AN.C	0	2	0	0	1	1	0	4	0	Baik
10	AN.B	2	2	1	1	1	0	0	7	1	Buruk
11	AN.A	0	1	0	1	1	2	0	5	0	Baik
12	AN.D	1	0	0	0	1	0	1	3	0	Baik
13	AN.W	2	3	2	0	2	1	0	10	1	Buruk
14	AN.G	0	1	0	1	2	0	0	4	0	Baik
15	AN.S	3	1	2	0	0	1	2	9	1	Buruk
16	AN.M	2	1	2	0	1	1	2	9	1	Buruk
17	AN.E	0	2	0	1	1	1	0	5	0	Baik
18	AN.F	1	1	0	0	1	0	0	3	0	Baik
19	AN.J	0	2	0	1	1	1	0	5	0	Baik
20	AN.A	2	1	3	1	0	1	2	10	1	Buruk
21	AN.A	1	0	2	0	0	2	0	5	0	Baik
22	AN.D	2	3	1	2	3	0	0	11	1	Buruk
23	AN.S	2	3	1	0	2	2	3	13	1	Buruk
24	AN.D	0	1	1	1	0	0	2	5	0	Baik
25	AN.Y	1	0	1	0	0	1	1	4	0	Baik
26	AN.B	2	1	2	1	0	1	2	9	1	Buruk
27	AN.K	1	0	1	1	0	2	2	7	1	Buruk
28	AN.T	1	1	0	0	0	1	1	4	0	Baik
29	AN.Y	2	1	1	0	0	2	2	8	1	Buruk
30	AN.B	1	0	0	1	1	1	1	5	0	Baik
31	AN.I	1	0	1	0	3	2	2	9	1	Buruk
32	AN.S	2	1	2	1	3	1	0	10	1	Buruk

No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	Total Skor	Kode	Keterangan
33	AN.S	0	2	2	0	1	0	0	5	0	Baik
34	AN.E	2	3	1	2	1	1	3	13	1	Buruk
35	AN.H	1	0	0	1	0	1	0	3	0	Baik
36	AN.B	1	2	0	1	0	0	1	5	0	Baik
37	AN.C	1	2	0	2	3	1	3	12	1	Buruk
38	AN.B	2	2	1	3	0	2	3	13	1	Buruk
39	AN.A	2	3	0	2	0	1	2	10	1	Buruk

Tabulasi Kuesioner Konsentrasi Belajar

No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total Skor	Kode	Keterangan
1	AN.Y	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	5	2	Buruk
2	AN.B	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	10	1	Baik
3	AN.I	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	6	2	Buruk
4	AN.S	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	9	1	Baik
5	AN.S	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	11	1	Baik
6	AN.E	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	10	1	Baik
7	AN.H	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	5	2	Buruk
8	AN.B	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5	2	Buruk
9	AN.C	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	12	1	Baik
10	AN.B	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	5	2	Buruk
11	AN.A	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	8	1	Baik
12	AN.D	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	10	1	Baik
13	AN.W	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	6	2	Buruk
14	AN.G	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10	1	Baik
15	AN.S	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	6	2	Buruk
16	AN.M	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	9	1	Baik
17	AN.E	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	10	1	Baik
18	AN.F	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12	1	Baik
19	AN.J	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	5	2	Buruk
20	AN.A	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	6	2	Buruk
21	AN.A	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	11	1	Baik
22	AN.D	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1	Baik

No.	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	Total Skor	Kode	Keterangan
23	AN.S	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	6	2	Buruk
24	AN.D	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	9	1	Baik
25	AN.Y	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	12	1	Baik
26	AN.B	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	6	2	Buruk
27	AN.K	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	12	1	Baik
28	AN.T	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	9	1	Baik
29	AN.Y	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	6	2	Buruk
30	AN.B	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	11	1	Baik
31	AN.I	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	5	2	Buruk
32	AN.S	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	6	2	Buruk
33	AN.S	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	10	1	Baik
34	AN.E	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	11	1	Baik
35	AN.H	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	5	2	Buruk
36	AN.B	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	6	2	Buruk
37	AN.C	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	9	1	Baik
38	AN.B	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	6	2	Buruk
39	AN.A	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	6	2	Buruk

Lampiran 14

**HASIL TABULASI HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KONSENTRASI BELAJAR**

NO	NAMA	POLA TIDUR	KONSENTRASI BELAJAR	KETERANGAN	KETERANGAN
1	AN.Y	1	2	KURANG	KURANG
2	AN.B	1	1	KURANG	BAIK
3	AN.I	1	2	KURANG	KURANG
4	AN.S	0	1	BAIK	BAIK
5	AN.S	1	1	KURANG	BAIK
6	AN.E	0	1	BAIK	BAIK
7	AN.H	1	2	KURANG	KURANG
8	AN.B	0	2	BAIK	KURANG
9	AN.C	0	1	BAIK	BAIK
10	AN.B	1	2	KURANG	KURANG
11	AN.A	0	1	BAIK	BAIK
12	AN.D	0	1	BAIK	BAIK
13	AN.W	1	2	KURANG	KURANG
14	AN.G	0	1	BAIK	BAIK
15	AN.S	1	2	KURANG	KURANG
16	AN.M	1	1	KURANG	BAIK
17	AN.E	0	1	BAIK	BAIK
18	AN.F	0	1	BAIK	BAIK
19	AN.J	0	2	BAIK	KURANG
20	AN.A	1	2	KURANG	KURANG
21	AN.A	0	1	BAIK	BAIK
22	AN.D	1	1	KURANG	BAIK
23	AN.S	1	2	KURANG	KURANG
24	AN.D	0	1	BAIK	BAIK
25	AN.Y	0	1	BAIK	BAIK
26	AN.B	1	2	KURANG	KURANG
27	AN.K	1	1	KURANG	BAIK
28	AN.T	0	1	BAIK	BAIK
29	AN.Y	1	2	KURANG	KURANG
30	AN.B	0	1	BAIK	BAIK
31	AN.I	1	2	KURANG	KURANG
32	AN.S	1	2	KURANG	KURANG
33	AN.S	0	1	BAIK	BAIK
34	AN.E	1	1	KURANG	BAIK
35	AN.H	0	2	BAIK	KURANG
36	AN.B	0	2	BAIK	KURANG
37	AN.C	1	1	KURANG	BAIK
38	AN.B	1	2	KURANG	KURANG
39	AN.A	1	2	KURANG	KURANG

Lampiran 15

HASIL *OUTPUT SPSS* DATA UMUM DAN DATA KHUSUS

DATA UMUM

Statistics

	Jenis Kelamin	Usia	Aktivitas Di Sekolah	Aktivitas Di Luar Sekolah	Kebiasaan Konsumsi Kafein	Kebiasaan Merokok	Cahaya Saat Tidur	Suhu Saat Tidur	Pekerjaan Orang Tua	Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar
N Valid	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	20	51.3	51.3	51.3
	laki-laki	19	48.7	48.7	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15-16	22	56.4	56.4	56.4
	17-18	17	43.6	43.6	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

AKTIVITAS DI SEKOLAH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PMR	5	12.8	12.8	12.8
	OSIS	7	17.9	17.9	30.8
	pramuka	11	28.2	28.2	59.0
	tidak ikut ekstra	16	41.0	41.0	100.0
	Total	39	100.0	100.0	

AKTIVITAS DI LUAR SEKOLAH

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid bermain	19	48.7	48.7	48.7
belajar	17	43.6	43.6	92.3
les tambahan	3	7.7	7.7	100.0
Total	39	100.0	100.0	

KEBIASAAN KONSUMSI KAFEIN

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid iya	22	56.4	56.4	56.4
tidak	17	43.6	43.6	100.0
Total	39	100.0	100.0	

KEBIASAAN MEROKOK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid merokok	17	43.6	43.6	43.6
tidak merokok	22	56.4	56.4	100.0
Total	39	100.0	100.0	

CAHAYA SAAT TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid terang	12	30.8	30.8	30.8
redup	8	20.5	20.5	51.3
gelap	19	48.7	48.7	100.0
Total	39	100.0	100.0	

SUHU SAAT TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid hangat	21	53.8	53.8	53.8
dingin	18	46.2	46.2	100.0
Total	39	100.0	100.0	

PEKERJAAN ORANG TUA

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tani	20	51.3	51.3	51.3
wiraswasta	7	17.9	17.9	69.2
PNS	5	12.8	12.8	82.1
lain-lain	7	17.9	17.9	100.0
Total	39	100.0	100.0	

DATA KHUSUS

Kualitas Tidur

KUALITAS TIDUR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	18	46.2	46.2	46.2
buruk	21	53.8	53.8	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Konsentrasi Belajar

KONSENTRASI BELAJAR

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid baik	21	53.8	53.8	53.8
kurang	18	46.2	46.2	100.0
Total	39	100.0	100.0	

Lampiran 16

HASIL Uji CHI SQUARE

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
POLA TIDUR * KONSENTRASI BELAJAR	39	100.0%	0	.0%	39	100.0%

POLA TIDUR * KONSENTRASI BELAJAR Crosstabulation

			KONSENTRASI BELAJAR		Total
			BAIK	KURANG	
POLA TIDUR	BAIK	Count	14	4	18
		% within POLA TIDUR	77.8%	22.2%	100.0%
	KURANG	Count	7	14	21
		% within POLA TIDUR	33.3%	66.7%	100.0%
Total		Count	21	18	39
		% within POLA TIDUR	53.8%	46.2%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	7.704 ^a	1	.006		
Continuity Correction ^b	6.019	1	.014		
Likelihood Ratio	8.031	1	.005		
Fisher's Exact Test				.010	.006
Linear-by-Linear Association	7.506	1	.006		
N of Valid Cases ^b	39				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8,31.

b. Computed only for a 2x2 table

Symmetric Measures

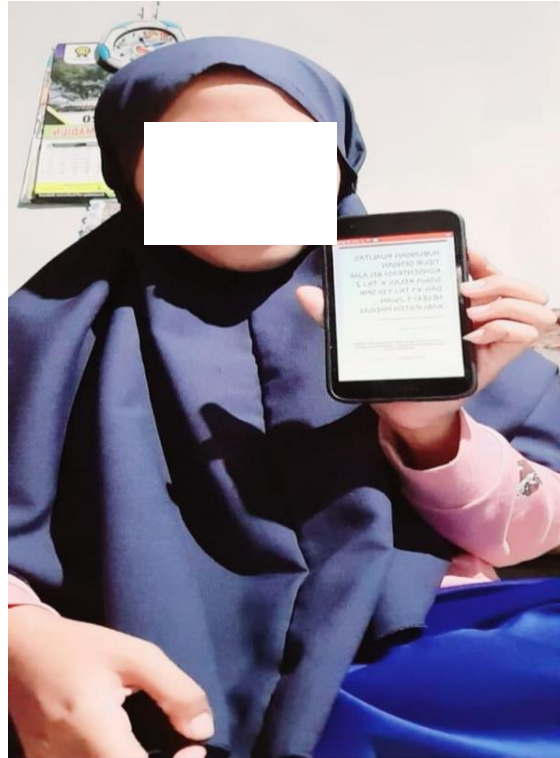
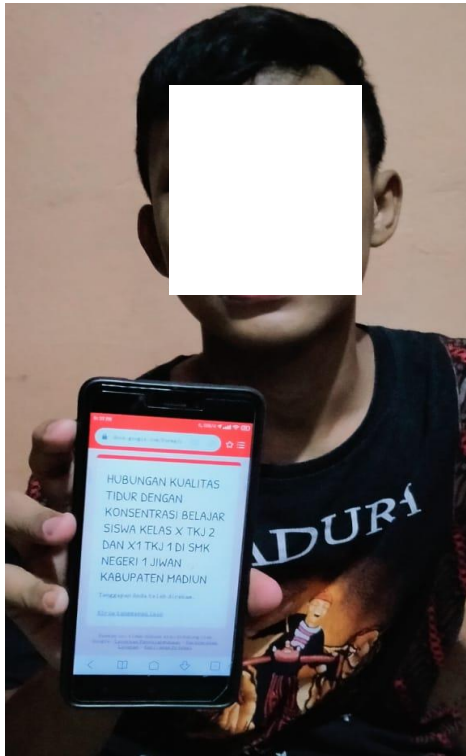
	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal Contingency Coefficient	.406	.006
N of Valid Cases	39	

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for POLA TIDUR (BAIK / KURANG)	7.000	1.668	29.384
For cohort KONSENTRASI BELAJAR = BAIK	2.333	1.214	4.484
For cohort KONSENTRASI BELAJAR = KURANG	.333	.133	.833
N of Valid Cases	39		

Lampiran 17

DOKUMENTASI PENELITIAN



Pengisian Google Form

4G 4G 12:01 0.00 KB/dtk 4G2 90

Terbangun di tengah malam atau terlalu dini

tidak pernah

1 x seminggu

2 x seminggu

lebih dari 3 x seminggu

Yang lain: _____

Batalan pilihan

Terbangun untuk ke kamar mandi

tidak pernah

1 x seminggu

2 x seminggu

lebih dari 3 x seminggu

Batalan pilihan

Tidak mampu bernafas dengan Leluasa

tidak pernah

Batuk atau mengorok

- tidak pernah
- 1 x seminggu
- 2 x seminggu
- lebih dari 3 x seminggu

Batalan pilihan

Kedinginan di malam hari

- tidak pernah
- 1 x seminggu
- 2 x seminggu
- lebih dari 3 x seminggu

Batalan pilihan

Kepanasan di malam hari

- tidak pernah
- 1 x seminggu
- 2 x seminggu

Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?

15 menit



Pada jam berapa anda biasanya bangun pagi?

Jam set 5

Berapa lama anda tidur di malam hari?

5 jam

Tidak mampu tertidur selama ~~30~~ menit sejak berbaring *

- Tidak pernah
- 1 x seminggu
- 2 x seminggu
- lebih dari 3 x seminggu



Lampiran 18

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Bulan								
		November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli
1	Pembuatan Data dan Konsul Judul									
2	Penyusunan Proposal									
3	Bimbingan Proposal									
4	Ujian Proposal									
5	Revisi Proposal									
6	Pengambilan Data Awal									
7	Penelitian									
8	Pengambilan Data Akhir									
9	Penyusunan dan Konsul Skripsi									
10	Ujian Skripsi									

Lampiran 19

LEMBAR BIMBINGAN

Nama Mahasiswa : Devi Chaggun Feriani
 NIM : 201602011
 Judul : Evaluasi Kualitas tidur dengan Konsentri
 Pembimbing 1 : Fitria Betty Mulyati S.Kep.Ns., M.Kes
 Pembimbing 2 : Retro Walidini, km., M.Kes

PEMBIMBING 1					KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR				
***** PRODI S1 KEPERAWATAN *****									
PEMBIMBING 2									
NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd	NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
	18-12-2019	Bab 2 dan 2 referensi klinis pada akhir paragraf. S tamba kualitas tidur dan bangun, keluhan, penitikan konsentri			7 des 2019	7 des 2019	REVISI BAB 1		
	27-12-2019	BAB 7 dan 2			10 des 2019	10 des 2019	LANJUTKAN BAB 2, 3		
	02-01-2020	BAB 1 dan 2 dari pengukurun kualitas tidur lanjut BAB 3-4			14 des 2019	14 des 2019	REVISI BAB 3 LANJUTKAN BAB 4		
	08-01-2020	BAB IV	Bab IV revisi sesuai materi dan proposal				lengkapi semua naskah		

NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd	NO	TANGGAL	TOPIK / BAB	HASIL KONSULTASI	Ttd
1	27-5-2020	BAB V dan VI	perbaikan data fakta, teori dan opini, bahas dari kecerdasan intelektual dan bahasa programing, peran kepr, opini, dan lain lain yang ada masalah.		1	16-6-2020	perbaikan penulisan diperbaiki.		
2	5-6-2020		revisi dan		2	27-6-2020	ACE RUMAH		
3	9-6-2020		revisi dan						
4	13-6-2020		revisi dan						

Kaprosdi Keperawatan