

**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN**  
**KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA NERS**  
**TINGKAT 3 STIKES SANTA ELISABETH**  
**MEDAN TAHUN 2022**



Oleh:

Era Jona Marantika  
NIM. 032018100

**PROGRAM STUDI NERS**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH**  
**MEDAN**  
**2022**



**STIKes Santa Elisabeth Medan**

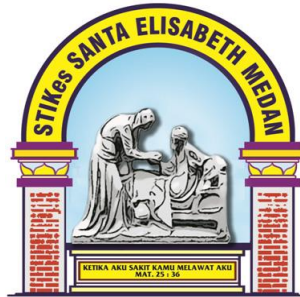
STIKes Santa Elisabeth Medan

**SKRIPSI**



## **STIKes Santa Elisabeth Medan**

# **HUBUNGAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA NERS TINGKAT 3 STIKES SANTA ELISABETH MEDAN TAHUN 2022**



Oleh:

Era Jona Marantika  
NIM. 032018100

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Dalam program studi Ners  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan

**PROGRAM STUDI NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2022**



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Era jona marantika br. barus  
NIM : 032018100  
Program studi : Ners  
Judul : Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan ini menyatakan Bahwa hasil penulisan skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Santa Elisabeth Medan

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan


Penulis




Era Jona Marantika



# STIKes Santa Elisabeth Medan

 **STIKes Santa Elisabeth Medan**

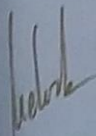


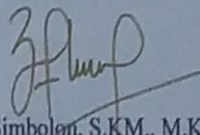
**PROGRAM STUDI NERS**  
**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

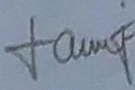
**Tanda Persetujuan**

Nama : Era Jona Marantika  
NIM : 032018100  
Judul : Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022

Menyetujui untuk diujikan pada Sidang Sarjana Keperawatan  
Medan, 25 Maret 2022

Pembimbing II  
  
(Helinda Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep)

Pembimbing I  
  
(Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes)


Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners  
  
(Lindawati F. Tampubolon, Ns., M.Kep)



STIKes Santa Elisabeth Medan



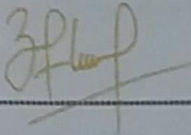
# STIKes Santa Elisabeth Medan

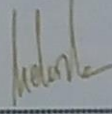
 **STIKes Santa Elisabeth Medan**

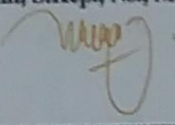
---

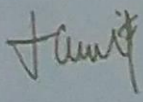
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Telah diuji  
Pada tanggal 25 mei, 2022  
PANITIA PENGUJI

Ketua : Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes  
  
\_\_\_\_\_

Anggota : Helinida Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep  
  
\_\_\_\_\_


Sri Martini, S.Kep., Ns., M.Kep  
  
\_\_\_\_\_

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ners  
  
(Lindawati Tampubolon, Ns., M.Kep)



# STIKes Santa Elisabeth Medan

**STIKes Santa Elisabeth Medan**



**PROGRAM STUDI NERS**  
**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**

**Tanda Pengesahan Skripsi**

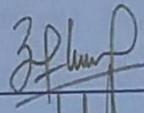
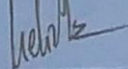
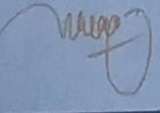
Nama : Era Jona Marantika  
NIM : 032018100  
Judul : Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022

Telah Disetujui, Diperiksa Dan Dipertahankan Di hadapan  
Tim Penguji sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan  
Medan, 25 Maret 2022

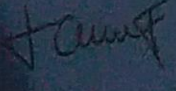
**TIM PENGUJI :**

Penguji I : Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes  
Penguji II : Helinida Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep  
Penguji III : Sri Martini, S.Kep., Ns., M.Kep

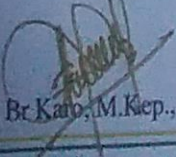
**TANDA TANGAN**

**Mengetahui**  
**Ketua Program Studi Ners**

  
(Mestiana Br Kato, M.Kep., DNSc)

**Mengesahkan**  
**Ketua STIKes**

  
(Mestiana Br Kato, M.Kep., DNSc)



STIKes Santa Elisabeth Medan



## ABSTRAK

Era jona marantika (032018100)

Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3  
STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022  
Prodi Ners 2021

Kata Kunci: gangguan pola tidur, konsentrasi belajar

(xii + 88 + Lampiran)

Konsentrasi adalah salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran, semakin tinggi konsentrasi seseorang, maka semakin efektif kegiatan pembelajaran tersebut begitu juga sebaliknya. Untuk mengetahui hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Analisa data *uji chi square* dengan jumlah sampel 85 responden dengan hasil penelitian. sebanyak 12 dari 24 responden (50,0%) memiliki gangguan pola tidur yang buruk dengan konsentrasi belajar yang rendah, sebanyak 12 dari 24 responden (50,0%) gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar tinggi, sebanyak 11 dari 61 responden (18,0%) memiliki gangguan pola tidur buruk dengan konsentrasi belajar rendah, sebanyak 50 dan 61 responden (82,0%) memiliki gangguan pola tidur baik dengan konsentrasi belajar tinggi. Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh *p-value* 0,007 ( $p < 0,05$ ) sehingga disimpulkan ada Hubungan yang signifikan antara Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan



## ABSTRACT

Era jona marantika (032018100)

Relationship between Sleep Pattern Disorders and Study Concentration for Nurses  
3 STIKes Santa Elisabeth Medan in 2022

Nursing Study Program 2021

Keywords: sleep pattern disturbance, learning concentration

(xii + 88 + Attachments)

Concentration is one of the main factors that can affect the learning process, the higher a person's concentration, the more effective the learning activities are and vice versa. cross sectional approach Chi square test data analysis with a sample of 85 respondents with research results. 12 out of 24 respondents (50.0%) had poor sleep pattern disorders with low learning concentration, 12 out of 24 respondents (50.0%) had sleep pattern disorders with high learning concentration, as many as 11 out of 61 respondents (18, 0%) had a bad sleep pattern disorder with low learning concentration, 50 and 61 respondents (82.0%) had a good sleep pattern disorder with high learning concentration. Based on the results of the chi square statistical test, a p-value of 0.007 ( $p < 0.05$ ) was obtained so that it was concluded that there was a significant relationship between Sleep Pattern Disorders and Study Concentration of Nurses 3 STIKes Santa Elisabeth Medan.

Daftar Pustaka (2016-2022)



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan terhadap kehadiran Tuhan Yang maha Esa atas berkat dan kasihnya penelito dapat menyelesaikan skripsi ini, adapun judul skripsi ini adalah **“Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan”**. Proposal ini bertujuan untuk melengkapi Tugas dalam menyelesaikan pendidikan S1 program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan. Dalam penyusunan proposal ini banyak mendapat bantuan, bimbingan dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dari isi maupun bahasa yang digunakan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga proposal ini dapat lebih baik lagi. Dalam penyusunan proposal ini telah banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Mestiana Br. Karo, Ns., M.Kep., DNSc selaku ketua STIKes Santa Elisabeth Medan, yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan diProgram Studi S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan dan untuk mengikuti penyusunan skripsi.
2. Lindawati F. Tampubolon, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua program Studi Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian dalam upaya penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.



## STIKes Santa Elisabeth Medan

3. Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah membantu dan membimbing dengan sabar dalam penyusunan skripsi
4. Helinida Saragih S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dengan sabar dalam penyusunan skripsi
5. Sri Martini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen dan penguji saya yang telah membantu dan membimbing dengan sabar dalam penyusunan skripsi ini
6. Murni Sari Dewi Simanullang, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing Akademik yang senantiasa telah mendidik dan memberikan arahan dari semester 1 sampai sekarang.
7. Teristimewa kepada keluarga tercinta ayahanda Jonathan barus dan Ibunda Martini sembiring, yang telah memberikan dukungan baik materi, doa, dan motivasi selama ini, terlebih didalam penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh staff dan tenaga kependidikan STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis selama proses pendidikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh teman teman mahasiswa Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan angkatan ke XII tahun 2018 yang memberikan motivasi dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik

Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak



## STIKes Santa Elisabeth Medan

yang telah berpartisipasi yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa yang membalas segala kebaikan semua pihak yang terlibat. Demikian kata pengantar dari penulis, akhir kata penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, Maret 2022

Hormat Penulis

(Era Jona Marantika)



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan .....	4
1.3.1 Tujuan umum .....	4
1.3.2 Tujuan khusus .....	5
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Manfaat penelitian .....	5
1.4.2 Manfaat praktis .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1. Gangguan pola tidur .....	7
2.1.1 Definisi tidur .....	7
2.1.2 Fungsi tidur .....	7
2.1.3 Fisiologi tidur .....	8
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur .....	9
2.1.5 Indikator gangguan pola tidur .....	10
2.2. Konsentrasi Belajar .....	11
2.2.1 Definisi .....	11
2.2.2 Faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar .....	12
2.2.3 Faktor yang menyebabkan kurang konsentrasi .....	12
2.2.4 Ciri-ciri tidak konsentrasi belajar .....	13
2.2.5 Indikator konsentrasi belajar .....	13
2.2.6 Aspek dalam konsentrasi belajar .....	14
2.2.7 Prinsip-prinsip konsentrasi belajar .....	14
2.3. Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar .....	15
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
3.1 Kerangka konsep .....	17
3.2 Hipotesis penelitian .....	18
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
4.1. Rancangan Penelitian .....	19
4.2. Populasi Dan Sampel .....	19



# STIKes Santa Elisabeth Medan

4.2.1 Populasi.....	19
4.2.2 Sampel .....	20
4.3. Variabel penelitian dan definisi operasional .....	20
4.3.1 Variabel penelitian .....	20
4.3.2 Definisi operasional .....	21
4.4. Instrumen Pengumpulan Data .....	23
4.5. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	27
4.5.1 Lokasi .....	27
4.5.2 Waktu.....	27
4.6. Prosedur pengambilan dan pengumpulan data .....	27
4.6.1 Pengambilan data .....	27
4.6.2 Teknik pengumpulan data.....	28
4.6.3 Uji validitas dan uji realibilitas.....	29
4.7. Kerangka operasional .....	30
4.8. Pengolahan data.....	30
4.9. Analisa data .....	31
4.10 Etika penelitian.....	33
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
1. Lembar persetujuan menjadi responden	
2. <i>Informed consent</i>	
3. Lembar kuesioner	
4. Pengajuan judul proposal	
5. Usulan judul skripsi dan tim pembimbing	
6. Surat Izin Penelitian	
7. Surat Balasan Penelitian	
8. Surat Layak Etik	
9. Dokumentasi	



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi operasional Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 Tahun 2022....	21
Tabel 4.2 Gangguan pola tidur .....	25
Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	49
Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan pola Tidur Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	51
Tabel 5.3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsentrasi belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	53
Tabel 5.4. Hasil Hubungan Gangguan pola Tidur Dengan Konsentrasi belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	53



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR BAGAN

Halaman

Bagan 3.1	Kerangka Konseptual penelitian Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	17
Bagan 4.1	Kerangka operasional penelitian Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 .....	30



## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur yang memiliki peran penting dalam kesehatan manusia. Dari perspektif neurologis dan endokrin, ada banyak faktor potensial yang dapat mengganggu tidur. Deposisi neurotoksin, disfungsi sawar darah-otak terkait usia dan penyakit pembuluh darah kecil yang terlokalisasi dapat menyebabkan hilangnya materi abu-abu dan putih, mengganggu. Selain itu, disregulasi neurotransmitter dapat secara langsung mengganggu dorongan tidur, dan neurodegenerasi di nukleus suprachiasmatic dapat mempengaruhi ritme sirkadian normal.

Prevalensi gangguan pola tidur di dunia sangat bervariasi mulai dari 15,3%-39,2%. Menurut national sleep fondation (2018), gangguan pola tidur di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di asia tenggara dan 7,3% gangguan pola tidur terjadi pada mahasiswa. data di di indonesia sendiri menunjukan sebagian besar kualitas tidur pada remaja sekitar 63 % (Wahid,dkk,2019).

Dari hasil penelitian (W. Ladewig Patricia, 2014) yang dilakukan pada 65 responden terdapat 53 (81,5%) memiliki hal gangguan pola tidur yang buruk, dan hanya 12 (18,5%) yang memiliki kualitas tidur yang baik, ini disebabkan karena semakin tinggi semester, semakin sering waktu tidur responden berkurang. Hal ini dikarenakan responden banyak diberikan tugas oleh dosen pada awal semester sehingga banyak menyita waktu tidur mereka sehingga gangguan kualitas tidur bermula pada saat-saat tersebut.

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2019) terdapat 63 responden memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini disebabkan karena responden banyak diberikan tugas oleh dosen pada awal semester sehingga banyak menyita waktu tidur mereka. Belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon. banyak faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar salah satu nya adalah faktor konsentrasi (Restrepo Klinge, 2019).

Konsentrasi adalah salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran, semakin tinggi konsentrasi seseorang, maka semakin efektif kegiatan pembelajaran tersebut begitu juga sebaliknya, jika konsentrasi rendah maka hasil yang diperoleh tidak maksimal. Konsentrasi adalah satu yang paling sederhana untuk dipelajari, dan salah satu yang terbesar saat dikuasai. Nilai konsentrasi yang luar biasa diakui secara universal; dan masih ada sedikit yang benar-benar tahu bagaimana berkonsentrasi. Beberapa ini memiliki bakat alami untuk pemikiran dan tindakan yang terkonsentrasi, sementara yang lain telah meningkatkan diri mereka secara luar biasa ke arah ini, karena peningkatan pengetahuan tentang subjek; tapi belum psikologi konsentrasi tidak dipahami secara umum; dan itulah sebabnya mayoritas belum berkembang secepat ini. Prinsip konsentrasi adalah lakukan satu hal pada satu waktu, dan lakukan satu hal itu dengan semua bakat dan kekuatan yang kita miliki (Larson, 1920)

Kesulitan berkonsentrasi banyak dialami oleh mahasiswa, terutama mempelajari mata kuliah yang mempunyai tingkat kesulitan yang lumayan tinggi, jika daya seseorang mengalami gangguan khususnya mahasiswa maka akan mengalami hambatan dalam semua kegiatan terutama kegiatan belajar mengajar

seperti terhambatnya prestasi belajar bagi mahasiswa. Kesulitan konsentrasi kurang ditetapkan sebagai konsep yang digunakan dalam penelitian pendidikan (Hvidsten & Valle, 2021)

*American phsycyatric association* menyebutkan angka kejadian konsentrasi belajar dengan atau tanpa hiperaktivitas adalah sebesar 1-20%, dan permasalahan gangguan konsentrasi ini lebih sering dialami oleh pria daripada wanita (Annisa et al., 2019). Hasil penelitian Djamalilleil et al pada tahun 2021 di peroleh hasil bahwa 42 dari 76 orang (55,3%) juga memiliki konsentrasi belajar yang buruk. Dikarenakan gangguan tidur yang cenderung dimiliki terutama pada saat ujian. Hasil penelitian yang di kemukakan oleh rahmadi tahun 2017 di peroleh hasil konsentrasi belajar mahasiswa yang buruk sebanyak 58,8%, hal ini disebabkan karena kualitas tidur yang buruk yang dimiliki responden dapat menyebabkan gangguan konsentrasi.

Peneltian (Waliyanti & Pratiwi, 2017) di peroleh hasil 73,6% responden mengalami penurunan konsentrasi belajar disebabkan karena gangguan pola tidur 5,1%. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa di pengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi kondisi fisiologis salah satu nya adalah gangguan pola tidur. Kualitas tidur yang buruk atau gangguan pola tidur dapat menimbulkan gejala klinis seperti mengantuk, kelelahan (Dhaifany, 2021).

Seseorang yang konsentrasi belajarnya berkurang bisa disebabkan oleh terganggunya pola tidur. Pada penelitian (Arifin & Wati, 2020) ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Gangguan pola tidur yang buruk pada responden akan berdampak pada gangguan konsentrasi, hal ini

sejalan dengan ketika kita kekurangan waktu untuk tidur. Kita menyimpan sleep debt yang hanya bisa di ganti melalui tidur, hal ini diatur oleh mekanisme dalam tubuh yang mengatur keinginan untuk tidur. Orang yang mengalami gangguan pola tidur akan merasa ngantuk, kurang konsentrasi dan reflek motorik yang buruk.

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti kepada 30 orang responden melalui wawancara bahwa sebanyak 44% konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 buruk. Ada beberapa faktor yang menyebabkan konsentrasi belajar mahasiswa terganggu, antara lain sering mengantuk pada saat belajar (19%), pola tidur yang tidak efektif (11%), serta lingkungan belajar yang tidak kondusif (17%).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

## 1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan masalah di atas apakah ada hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa tahun 2022?

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022.

**1.3.2 Tujuan khusus**

1. Untuk mengidentifikasi Gangguan pola tidur mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
2. Untuk mengidentifikasi Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022
3. Untuk mengetahui Hubungan Gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

**1.4 Manfaat Penelitian****1.4.1 Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan menambah wawasan tentang “Hubungan dukungan keluarga dengan kebutuhan spiritual pada lansia di Desa Sampali Deli Serdang tahun 2022” serta meningkatkan mutu pembelajaran mahasiswa dalam bidang keperawatan.

**1.4.2 Manfaat praktis****1. Bagi mahasiswa**

Hasil penelitian dapat memberikan informasi tentang hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan

## 2. Bagi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi atau acuan, serta data tambahan untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan pengetahuan serta pemahaman tentang hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan.

## 3. Manfaat bagi asrama

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi mahasiswa yang berada di asrama mengenai Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Konsentrasi belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Gangguan pola tidur**

##### **2.1.1 Definisi tidur gangguan pola tidur**

Tidur yang memiliki peran penting dalam kesehatan manusia. Dari perspektif neurologis dan endokrin, ada banyak faktor potensial yang dapat mengganggu tidur. Deposisi neurotoksin, disfungsi sawar darah-otak terkait usia dan penyakit pembuluh darah kecil yang terlokalisasi dapat menyebabkan hilangnya materi abu-abu dan putih, mengganggu. Selain itu, disregulasi neurotransmitter dapat secara langsung mengganggu dorongan tidur, dan neurodegenerasi di nukleus suprachiasmatic dapat mempengaruhi ritme sirkadian normal.

##### **2.1.2 Fungsi tidur**

1. Fungsi fisiologis meliputi fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh
2. Fungsi psikologis meliputi pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga
3. Fungsi spiritual dari tidur adalah kesempatan jiwa manusia untuk berdekatan-dekat dengan Tuhan ((Nashori et al., 2021).

### 2.1.3 Fisiologi tidur

Ada dua fase utama tidur: tidur *non-rapid eye movement* (NREM) dan *rapid eye movement* (REM). *Nukleus preoptik ventrolateral* mengandung asam *gammaaminobutyric*, *galanin*, dan ketika dipicu, memulai permulaan tidur melalui input sirkadian dari hipotalamus anterior dan homeostatis tidur-bangun informasi dari sinyal kimia endogen (misalnya, adenosin), yang terakumulasi secara proporsional terhadap waktu menghabiskan waktu terjaga, Saat seseorang tertidur, *elektroensefalogram* (EEG) terutama berubah dari keadaan frekuensi tinggi dan gelombang tegangan rendah dalam keadaan terjaga ke tegangan yang lebih tinggi dan gelombang yang lebih lambat menandakan tidur NREM. Setelah itu, transisi lain terjadi dari NREM menjadi tidur REM, ditandai dengan tegangan yang lebih rendah dan tindakan frekuensi yang lebih tinggi. (Okechukwu, 2022)

Selama tidur NREM, terjadi penurunan tonus simpatis dan peningkatan aktivitas parasimpatis yang menciptakan keadaan aktivitas berkurang. Tidur NREM ditandai dengan peningkatan aktivitas parasimpatis dan aktivitas simpatis yang disesuaikan. Tidur NREM terjadi dalam 3 tahap.

#### 1. Tahap 1

Tahap 1 tidur NREM adalah peralihan dari terjaga untuk tidur, yang biasanya berlangsung kurang dari 10 menit; itu adalah cahaya tahap tidur yang ditandai dengan pernapasan lambat dan detak jantung serta relaksasi otot.

## 2. Tahap 2

Tahap tidur ringan, mendahului tahap tidur nyenyak dari tidur NREM. Pernapasan dan detak jantung menjadi lebih lambat, dengan lebih banyak relaksasi otot dan aktivitas otak yang lebih lambat. Tahap ini berlangsung selama sekitar 30-60 menit.

## 3. Tahap 3

Tidur nyenyak, di mana pernapasan dan detak jantung menjadi sangat lambat. Pada tahap ini, otot-otot rileks, dan gelombang otak bahkan lebih lambat. Tahap ini berlangsung sekitar 20 hingga 40 menit (Okechukwu, 2022).

### 2.1.4 Faktor – faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur

Beberapa faktor tersebut adalah sebagai berikut (Yanti, 2021) usia, durasi dan kualitas tidur beragam diantara orang-orang dari semua kelompok lingkungan, fisik, aktivitas, gaya hidup.

#### 1. Lingkungan

Lingkungan tidur yaitu suara bising, pencahayaan, suhu, berbagi tempat istirahat dan lain-lain yang berdampak lebih besar pada waktu tidur remaja. Lingkungan kamar yang buruk adalah salah satu penyebab gangguan pola tidur (Ridwan, 2020)

#### 2. Fisik

Faktor fisik penyebab kelalahan akibat kesibukan dari kampus,mengerjakan banyak tugas yang dikerjakan dirumah dan dapat mengurangi waktu tidur (Fridaram et al., 2021).

### 3. Aktivitas

Jam hidup manusia terbagi atas 3 tahap yaitu delapan jam kerja normal,delapan jam berikutnya pekerjaan ringan,delapan jam berikutnya untuk istirahat total (Kiftia & Agustina, 2019).

### 4. Gaya hidup

Rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja yang tidak sama setiap harinya sering kali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan pola tidur (Kiftia & Agustina, 2019).

#### 2.1.5 Indikator gangguan pola tidur

##### 1. Kualitas tidur subjektif

Yaitu penilaian bersifat subjektif dari individu tersebut terhadap kualitas tidur yang dimiliki, merasa terganggu dan tidak nyaman terhadap diri sendiri yang berperan dalam penilaian kualitas tidur (Dixit et al., 2018).

##### 2. Latensi tidur

Latensi tidur adalah waktu yang diperlukan seseorang dari keadaan terjaga hingga tertidur. latensi tidur yang terlalu panjang dapat mempengaruhi kebiasaan tidur secara keseluruhan. Latensi tidur dianggap baik jika kurang dari 15 menit, dan dianggap buruk jika lebih dari 60 menit (Ludtianingma, 2019).

3. Durasi tidur yakni penilaian dari waktu seseorang memulai tidur hingga terbangun. Waktu yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk (Nafiah, 2019).

4. Efisiensi tidur

Efisiensi tidur didapatkan melalui presentase dengan menilai perbandingan antara waktu tidur dan durasi tidur hingga dapat disimpulkan apakah kebutuhan tidur sudah tercukupi atau tidak (Dixit et al., 2018).

5. Gangguan tidur

Seperti sering terbangun, mengorok/tersedak saat tidur, gangguan pergerakan, dan mimpi buruk yang dapat mempengaruhi proses tidur (Nafiah, 2019).

6. Penggunaan obat tidur

Dapat menjadi tanda seberapa berat gangguan tidur yang dialami seseorang. penggunaan obat tidur bisa menjadi indikasi apabila individu mengalami gangguan pada pola tidurnya (Nafiah, 2019).

7. *Daytime disfunction*

*Daytime disfunction* adalah gangguan pada kegiatan sehari-hari karena perasaan mengantuk (Nopianti, 2022).

## **2.2 Konsentrasi Belajar**

### **2.2.1 Definisi belajar**

Belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon. banyak faktor yang mempengaruhi proses belajar dan

mengajar salah satu nya adalah faktor konsentrasi. konsentrasi adalah salah satu faktor utama dalam proses pembelajaran (Restrepo Klinge, 2019). Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal adalah faktor yang terdiri dari keadaan sosial dan non sosial, sedangkan faktor internal adalah faktor yang dapat mempengaruhi fisiologis seseorang (Caesaridha, 2021).

#### 2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar

Menurut (Caesaridha, 2021) mengungkapkan ada 2 faktor yang menyebabkan gangguan konsentrasi yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam individu sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yang melibatkan elemen sosial dan lingkungan.

#### 2.2.3 Faktor-faktor yang menyebabkan kurang konsentrasi dalam belajar

##### 1. Faktor psikologis

###### a. Motivasi

Motivasi harus selalu ada dan di pelihara agar. Motivasi belajar akan memberikan arah pada kegiatan belajar (Arianto, 2018).

###### b. Bakat

Bakat apabila dikembangkan akan terwujud dalam kemampuan kemampuan sebagaimana di bidang bakatnya (Pendidikan et al., 2020).

###### c. Minat

Minat juga dikatakan sebagai apa yang disukai seseorang Untuk dilakukan. Minat merupakan bagian mental meliputi perasaan,

harapan, pendirian dan dugaan yang mengarahkan individu pada suatu pilihan tertentu (A Buchari , 2018).

STIKes Santa Elisabeth Medan

#### 2.2.4 Ciri-ciri seseorang yang tidak konsentrasi

Ciri-ciri seseorang yang tidak konsentrasi diantara lain sering bosan terhadap suatu hal, selalu berpindah tempat, dan tidak mendengarkan ketika diajak berbicara, mengalihkan pembicaraan, sering mengobrol dengan orang lain.

#### 2.2.5 Indikator konsentrasi belajar

Indikator konsentrasi belajar yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari gabungan tujuh indikator konsentrasi belajar selain itu ada dua indikator konsentrasi belajar menurut slameto, sehingga keseluruhan indikator konsentrasi belajar yang digunakan berjumlah 9 indikator yaitu (Setyani dan Ismah 2018):

1. Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran
2. Merespon materi yang diajarkan
3. Adanya gerakan anggota badan yang tepat sesuai dengan petunjuk guru
4. Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh
5. Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh
6. Mampu mengemukakan ide/pendapat
7. Kesiapan pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlukan
8. Berminat terhadap mata pelajaran
9. Tidak bosan terhadap proses pelajaran yang dilalui (Setyani & Ismah, 2018).

#### 2.2.6 Aspek dalam konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar adalah hal yang sangat penting dalam proses belajar dan dapat mempengaruhi hasil belajar. Ada 4 aspek dalam konsentrasi belajar yaitu

1. Kurang berminat dalam mempelajari sesuatu

Kurang berminat dalam mempelajari hal kecil kemungkinan untuk memperoleh keberhasilan, karena minat merupakan kecenderungan suka atau tidak suka pada satu hal

2. Kejemuhan atau bosan

Segala sesuatu yang membosankan, sepele dan terus menerus berlangsung secara optimis tidak akan bisa memikat perhatian. Bosan melakukan sesuatu hal yang lebih banyak yang berasal dari dalam diri seseorang dari pada bersumber dari hal-hal diluar dari dirinya.

3. Pemusatan perhatian

Pemusatan perhatian atau fokus mengenai suatu objek yang akan kita pelajari merupakan suatu hal yang harus kita lakukan pada saat belajar, fokuskan pikiran kita hanya pada sesuatu hal yang kita pelajari (Rachman, 2018).

#### 2.2.7 Prinsip-prinsip konsentrasi belajar

Prinsip terjadinya gangguan konsentrasi belajar yang dialami oleh seseorang yaitu pikiran terpusat pada hal yang tidak berhubungan dengan

pelajaran, pikiran berhubungan dengan hal-hal tidak jelas dan tidak mampu mengendalikan pikirannya (Fridaram et al., 2021).

Ada beberapa prinsip dalam konsentrasi belajar diantaranya

1. Konsentrasi pada hakekatnya merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan kemauan, pikiran, dan perasaannya
2. Salah satu penunjang pertama dan untuk dapat melakukan konsentrasi efektif adalah adanya kemauan yang kuat dan konsisten
3. Salah satu prinsip utama terjadinya konsentrasi efektif adalah jika seseorang dapat menikmati kegiatan yang sedang dilakukan (Arianti, 2019).

### **2.3 Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar**

Dari hasil penelitian (W. Ladewig Patricia, 2014) yang dilakukan pada 65 responden terdapat 53 (81,5%) memiliki hal gangguan pola tidur yang buruk, dan hanya 12 (18,5%) yang memiliki kualitas tidur yang baik, ini disebabkan karena semakin tinggi semester, semakin sering waktu tidur responden berkurang. Hal ini dikarenakan responden banyak diberikan tugas oleh dosen pada awal semester sehingga banyak menyita waktu tidur mereka sehingga gangguan kualitas tidur bermula pada saat-saat tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2019) terdapat 63 responden memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini disebabkan karena responden banyak diberikan tugas oleh dosen pada awal semester sehingga banyak menyita waktu tidur mereka. Belajar adalah perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara stimulus dan respon. banyak faktor yang mempengaruhi proses belajar dan mengajar salah satu nya adalah faktor konsentrasi (Restrepo Klinge, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh Djamililleil et al. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa dengan nilai  $p=0,0034$  ( $p<0,05$ ). Seseorang yang konsentrasi belajarnya berkurang bisa disebabkan oleh terganggunya pola tidurnya. Pada penelitian (Arifin & Wati, 2020) ada hubungan antara gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa.

Dari hasil penelitian Waliyanti dan Pratiwi 2017 diperoleh hasil 73,6% responden mengalami penurunan konsentrasi belajar disebabkan karena gangguan pola tidur 5,1%. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa keperawatan di Yogyakarta dengan nilai  $r=0,259$  dengan nilai signifikansi 0,013 ( $p<0,05$ ) (Waliyanti & Pratiwi, 2017).

Seseorang yang konsentrasi belajarnya berkurang bisa disebabkan oleh terganggunya pola tidur. Pada penelitian (Arifin & Wati, 2020) ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa. Gangguan pola tidur yang buruk pada responden akan berdampak pada gangguan konsentrasi, hal ini sejalan dengan ketika kita kekurangan waktu untuk tidur. Kita menyimpan sleep debt yang hanya bisa diganti melalui tidur, hal ini diatur oleh mekanisme dalam tubuh yang mengatur keinginan untuk tidur. Orang yang mengalami gangguan pola tidur akan merasa mengantuk, kurang konsentrasi dan reflek motorik yang buruk.

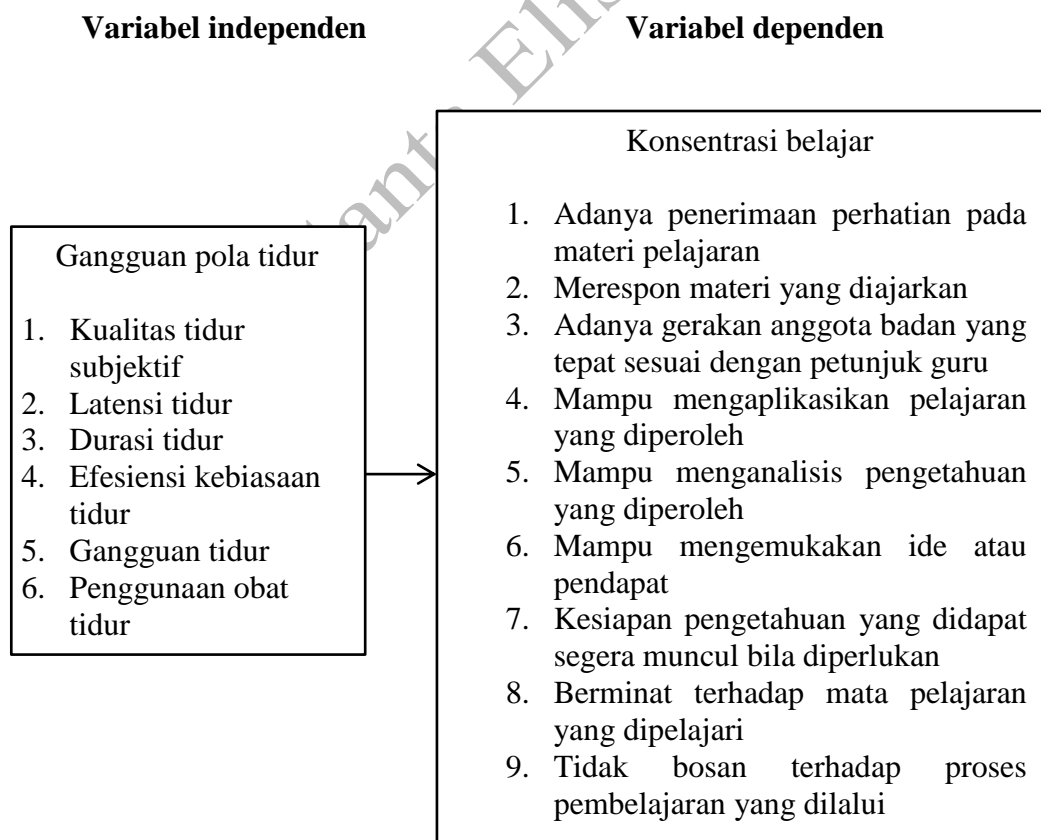
### BAB 3

## KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

### 3.1 Kerangka Konsep

Konsep adalah abstraksi dari suatu realistik agar dapat di komunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti). Kerangka konsep akan membantu peneliti menghubungkan hasil penemuan dengan teori (Nursalam, 2020). Pada proposal ini telah dianalisis “Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022”.

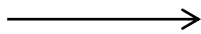
**Bagan 3.1 Kerangka konsep penelitian “Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022”.**



Keterangan :



: variabel yang diteliti



: hubungan dua variabel

### 3.2. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian adalah prediksi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel. Jadi hipotesis menerjemahkan pertanyaan penelitian kuantitatif menjadi prediksi yang tepat dan diharapkan (Polit & Beck, 2012).

Berdasarkan kerangka konsep diatas, maka hipotesis dalam proposal ini adalah:

Ha : Terdapat hubungan antara gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 stikes santa elisabeth medan tahun 2022.

## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1 Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian adalah strategi untuk memperoleh data yang dipergunakan untuk memperoleh data yang digunakan untuk menguji hipotesa meliputi penentuan pemilihan subjek, dari mana data atau informasi tersebut diperoleh, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data, prosedur yang ditempuh untuk pengumpulan serta perlakuan yang akan dilaksanakan. Rancangan penelitian ini ditetapkan dengan mengacu pada hipotesa yang telah dibangun (Rachmat, Mochamad, 2016). Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah penelitian yang tidak memiliki mekanisme yang menjelaskan secara konkrit insiden/kebeulan timbul bersamaan (Nursalam, 2020b).

Rancangan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan.

### 4.2 Populasi dan sampel

#### 4.2.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang diteliti pada penelitian ini adalah mahasiswa ners tingkat 3 stikes santa elisabeth medan tahun 2022 sebanyak 85 orang.

#### 4.2.2. Sampel

Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sedangkan sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2020). Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel, dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yaitu 85 responden (Nursalam, 2020).

### 4.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

#### 4.2.1 Variabel penelitian

##### 1. Variabel independen

Jenis variabel ini digunakan dalam menganalisis hubungan antar variabel yaitu variabel tak bebas dipengaruhi oleh variabel bebas (Surahman dkk, 2016). Adapun variabel independen dalam skripsi ini adalah gangguan pola tidur.

##### 2. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya ditentukan oleh variabel lain. Dalam ilmu perilaku variabel terikat adalah aspek tingkah laku yang diamati dari suatu organisme yang dikenai stimulus. Dengan kata lain variabel terikat adalah aspek faktor yang diamati dan diukur untuk menentukan ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas. Variabel dependen dari skripsi ini adalah konsentrasi belajar (Nursalam, 2016).

#### 4.3.2 Definisi operasional

Definisi operasional adalah definisi berdasarkan karakteristik yang diamati dari suatu yang didefinisikan tersebut. Karakteristik dapat diukur (diamati) itulah yang merupakan kunci definisi operasional. Dapat diamati artinya memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena yang kemudian dapat diulangi oleh orang lain. Ada dua macam definisi definisi nominal menerangkan arti kata sedangkan definisi rill menerangkan objek (Nursalam, 2020).

**Tabel 4.1 Definisi operasional hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa**

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Independen Gangguan pola tidur	Gangguan pola tidur adalah ukuran dimana seseorang dapat memulai dan mempertahankan tidur	1. Kualitas tidur subjektif 2. Latensi tidur 3. Durasi tidur 4. Efisiensi kebiasaan tidur 5. Gangguan tidur 6. Penggunaan obat tidur 7. Daytime disfunction	Kuesioner PSQI	Ordinal	1. Buruk 0-10 2. Baik 11-19

Dependen Konsentrasi belajar	Suatu titik fokus dalam belajar sehingga mampu meningkatkan prestasi belajar	<ol style="list-style-type: none"> <li>Adanya penerimaan atau perhatian pada materi pelajaran</li> <li>Merespon materi yang diajarkan</li> <li>Adanya gerakan anggota badan sesuai dengan petunjuk guru</li> <li>Mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh</li> <li>Mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh</li> <li>Mampu mengemukakan ide/pendapat</li> <li>Pengetahuan yang didapat segera muncul bila diperlakukan</li> <li>Berminat terhadap mata pelajaran yang dipelajari</li> <li>Tidak bosan terhadap proses</li> </ol>	<p>Kuesioner terdiri dari 18 pernyataan yang terdiri dari 4 pilihan jawaban :</p> <p>TP : Tidak Pernah</p> <p>KK: Kadang-kadang</p> <p>SR : Sering</p> <p>S : Selalu</p>	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> <li>Rendah 18-45</li> <li>Tinggi 46-72</li> </ol>
------------------------------------	---	---	--	---------	--

#### 4.4. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner/angket untuk mendapatkan informasi dan data-data dari responden. Angket/kuesioner adalah cara pengumpulan data dengan cara mengirimkan atau membuat daftar pertanyaan yang dibeikan dan di isi oleh responden (Surahman, 2016). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

1. Instrumen data demografi

Data demografi responden termasuk inisial,usia,jenis kelamin,tempat tinggal dan lingkungan. Tempat berdomisili yaitu STIKes Santa Elisabeth Medan

2. Instrumen gangguan pola tidur

Instrumen gangguan pola tidur menggunakan kuesioner yang di adopsi dari Sari 2019 yaitu terdiri dari 9 pertanyaan yang dibagi menjadi 7 indikator yaitu gangguan memulai dan mempertahankan tidur terdiri dari 7 pertanyaan yang terdiri dari kualitas tidur subjektif (9) dengan skor 0-3 ,latensi tidur (2,5a) untuk no 2 kurang dari 15 menit diberi skor 0, 16-30 menit diberi skor 1, 31-60 menit diberi skor 2, >60 menit diberi skor 3, untuk pertanyaan no 5a jika jumlah skor dari pertanyaan tersebut jumlah nya 0 maka skor nya 0, jika jumlahnya 1-2 maka skornya 1, jika jumlahnya 3-4 maka skornya 2, jika jumlahnya 5-6 maka skornya 3, komponen durasi tidur (4)  $>7=0$ ,  $6-7=1$ ,  $5-6=2$ ,  $<5=3$ , efesiensi tidur dibagi jumlah tempat tidur ,  $(\text{soal } 1+3) \times 100$  jika hasilnya  $> 85\%$  maka skornya 0,  $0,75\%-84\%$  maka skornya 1,  $1,65\%-74\%$  maka skornya 2,  $<65\%$  skornya 3, gangguan tidur (5b-5j) bila jumlah nya 0 maka skornya 0 jika jumlahnya 1-9 diberi skor 1, 10-18 diberi skor 2, 19-21

diberi skor 3 , komponen penggunaan obat tidur (6) skornya 0-3, daytime disfunction (7,8), jika jumlahnya 1-2 maka skornya 1, 3-4 skornya 2, 5-6 skornya 3 nilai tiap komponen di jumlahkan menjadi skor global 0-21 dengan skor  $\leq 5$ =baik,  $>5-21$  =buruk. Yang di ukur menggunakan skala likert.

Skor komponen 1=3

Skor komponen 2=3

Skor komponen 3=3

Skor komponen 4=3

Skor komponen 5=3

Skor komponen 6=3

Skor komponen 7=2

+

19

$$I = \frac{R}{K}$$

$$I = \frac{19}{2}$$

9,5 di buatkan menjadi 10

0-10 buruk

11-19 baik

Tabel 4.2. Gangguan Pola Tidur

No	Komponen	No. Item	Sitem penilaian	
			Jawaban	Nilai skor
1	Kualitas tidur subyektif	9	Sangat baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor latensi tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4	Efisiensi tidur Rumus : Durasi tidur : lama di tempat tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3) X 100% *Durasi tidur (no.4) * Lama tidur (kalkulasi respon no. 1 dan 3)	1,3,4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

### 3. Instrumen konsentrasi belajar

Instrumen konsentrasi belajar ini di adopsi dari Pratiwi 2017. Instrumen ini menggunakan kuesioner/angket yang terdiri dari 18 pertanyaan yang dibagi menjadi indikator yaitu perilaku kognitif dengan jumlah pertanyaan 9 pertanyaan yang terdiri dari adanya penerimaan pada materi( 1,2,6), merespon materi yang diajarkan (17), adanya gerakan anggota badan (13), mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh (4,12),mampu menganalisis pengetahuan yang diperoleh (7,9), mampu mengemukakan ide (5,11,15), kesiapan pengetahuan (10,14), berminat terhadap mata pelajaran yang diminati (3,16), tidak bosan terhadap proses pembelajaran (8,10,12,18), dan diukur dengan skala liker dengan pilihan jawaban tidak pernah (1), jarang (2), sering (3), selalu (4). Dimana nilai tertinggi dari ketiga indikator ini adalah 72

. Dengan rumus

$$P = \frac{\text{nilai tertinggi} - \text{nilai terendah}}{\text{banyak kelas}}$$

$$P = \frac{72-18}{2}$$

$$P = \frac{54}{2}$$

$$P = 27$$

P merupakan rentang kelas dan rentang kelas yang merupakan nilai tertinggi dikurangi nilai terendah, jumlah skor tertinggi yang didapat adalah 72 dan skor terendah adalah 18. Jadi rentang kelas sebesar 27 dan banyak kelas yaitu

3, sehingga diperoleh  $P=36$ . Maka didapatkan hasil penelitian gangguan pola tidur dengan kategori

1. Rendah (18-45)
2. Tinggi (46-72).

#### **4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **4.5.1. Lokasi penelitian**

Penelitian ini direncanakan di STIKes Santa Elisabeth Medan. Adapun alasan peneliti memilih lokasi penelitian adalah Adapun alasan peneliti memilih lokasi tersebut dikarenakan lokasi tersebut di temukan adanya masalah sehingga peneliti tertarik ingin mengetahui hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa, populasi dan sampel pada penelitian ini sangat terpenuhi dan mendukung

##### **4.5.2. Waktu penelitian**

Penelitian ini di lakukan pada bulan April tahun 2022, dimulai dengan bimbingan proposal, survey awal, seminar proposal, pengambilan data dan seminar skripsi.

#### **4.6. Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data**

##### **4.6.1. Pengambilan data**

Pengumpulan data adalah suatu prosedur pendekatan kepada subjek dalam proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam suatu penelitian. Langkah-langkah dalam pengumpulan data bergantung pada rancangan penelitian dan teknik instrumen yang digunakan. Selama proses pengumpulan data, peneliti

memfokuskan pada penyediaan subjek, melatih tenaga pengumpul data, dan memperhatikan prinsip validitas dan reliabilitas, serta menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi agar data dapat terkumpul sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan (Nursalam, 2013). Pengumpulan data pada penelitian ini diperoleh dari

1. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden menggunakan lembar kuesioner meliputi gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar

2. Data sekunder

Data sekunder adalah data yang diambil oleh peneliti dari stikes santa elisabeth medan yaitu jumlah keseluruhan mahasiswa ners tingkat 3 yang bisa dijadikan sampel dan populasi

#### 4.6.2. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data kuantitatif harus disusun berdasarkan perhitungan sehingga dapat dianalisis secara statistik (Nursalam, 2013). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dan membagikan kuesioner pada subjek penelitian.

Pada pengukuran ini peneliti mengumpulkan data secara formal untuk menjawab pertanyaan dan membagikan informed consent kepada responden. Setelah responden menyetujui dan mengisi data demografi dan mengisi semua pertanyaan yang ada pada kuesioner, peneliti mengumpulkan kembali lembar jawaban responden dan mengucapkan terimakasih karena telah bersedia menjadi responden.

#### 4.6.3 Uji validitas dan realibilitas

##### 1. Uji validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Uji ini dilakukan dengan menghitung korelasi antar masing-masing skor item pertanyaan dari setiap variabel. Instrumen psqi telah diterjemahkan ke bahasa indonesia dan telah dilakukan uji validitas yang diadopsi dari (Sari,2019) dan konsentrasi belajar diadopsi dari (Pratiwi, 2017). Instrumen psqi ini memiliki hasil uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang tinggi, antar psikiater dengan psikiater  $r=0,95$  dan antar psikiater dengan dokter non psikiater  $r=0,94$ .

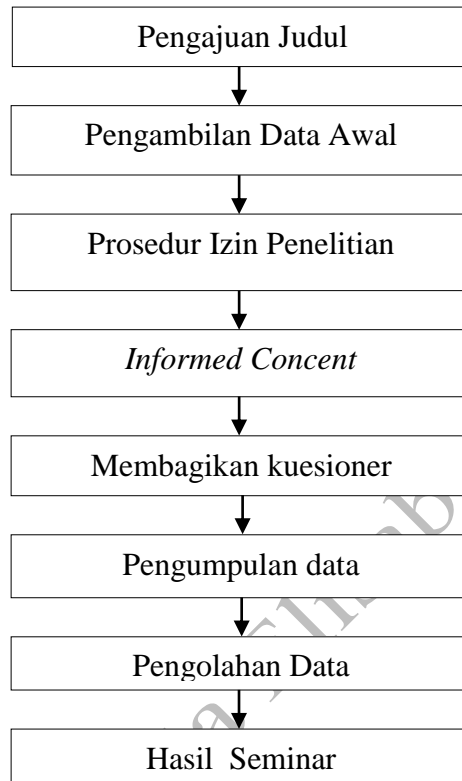
##### 2. Uji reliabilitas

Uji reabilitas dihitung dengan rumus *Cronbach's alpha* dengan bantuan SPSS. Kriteria pengujian adalah jika nilai *Cronbach's alpha*  $> 0,6$  maka reliabel. Tetapi jika nilai *Cronbach's alpha*  $< 0,6$  maka tidak reliabel (Polit & Beck, 2012).

Uji reliabilitas untuk konsentrasi belajar menggunakan rumus *cronbach's alpha* karena instrumen yang digunakan menggunakan skala *likert*. Nilai koefisien uji reliabilitas instrumen konsentrasi belajar adalah sebesar 0,891 maka instrumen dinyatakan reliabel, karena instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi jika nilai koefisien yang diperoleh  $> 0,60$ .

#### 4.7. Kerangka Operasional

**Bagan 4.1** Kerangka operasional penelitian hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 202



#### 4.8 Pengolahan Data

Pengumpulan data adalah pengumpulan informasi yang tepat dan sistematis yang relevan dengan tujuan penelitian yang spesifik, pertanyaan-pertanyaan dan hipotesis sebuah penelitian (Gray et al., 2017).

Data yang telah terkumpul kemudian diolah dengan komputer menggunakan aplikasi perangkat lunak dan adapun cara pengolahan datanya adalah sebagai berikut :

1. *Editing* (penyuntingan data) : dilakukan untuk memeriksa kelengkapan data yang telah didapat dari hasil kuisisioner. Bila ternyata ada data atau informasi

yang tidak lengkap dan tidak mungkin dilakukan wawancara ulang maka kuesioner tersebut dikeluarkan (*drop out*) atau dimodifikasi.

2. *Coding sheet* atau kartu kode : Hasil kuisisioner yang diperoleh diklasifikasikan menurut jenisnya kedalam bentuk yang lebih ringkas setelah diberi skor atau pemberian kode-kode tertentu sebelum diolah komputer melalui aplikasi perangkat lunak.
3. *Data entry* (memasukkan data) : dimana proses memasukan data-data yang telah mengalami proses editing dan coding kedalam alat pengolah data (komputer) menggunakan aplikasi perangkat lunak.
4. *Cleaning* : membersihkan atau mengkoreksi data-data yang sudah diklasifikasikan untuk memastikan bahwa data tersebut sudah baik dan benar serta siap untuk dilakukan dianalisa data.
5. Tabulasi : membuat tabel – tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang diinginkan oleh peneliti.
6. *Analyze* : data dilakukan terhadap kuesioner.

#### **4.9 Analisa Data**

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena (Polit, 2012a).

Analisa data merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai tujuan pokok penelitian, yaitu menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian yang mengungkap fenomena, melalui berbagai macam uji statistik. Statistik merupakan alat yang sering dipergunakan pada penelitian kuantitatif. Salah satu fungsi

statistik adalah menyederhanakan data yang berjumlah sangat besar menjadi informasi yang sederhana dan mudah dipahami oleh pembaca untuk membuat keputusan, statistik memberikan metode bagaimana memperoleh data dan menganalisis data dalam proses mengambil suatu kesimpulan berdasarkan data tersebut (Nursalam, 2020).

1. Analisa univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran setiap variabel, distribusi frekuensi berbagai variabel yang diteliti baik variabel dependen maupun variabel independen. Pada proposal penelitian ini Analisa univariat untuk mendeskripsikan data demografi (jenis kelamin, usia, agama, pendidikan, pekerjaan dan suku), variabel independen (gangguan pola tidur), dan variabel dependen (konsentrasi belajar) mahasiswa Ners Tingkat 2 STIKes Santa Elisabeth Tahun 2022
2. Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Polit, 2012a). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *chi square*. Semua hipotesis untuk kategori tidak berpasangan menggunakan *chi-square* bila memenuhi syarat. Syarat *chi-square* adalah sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari lima maksimal 20% dari jumlah sel. Pada penelitian ini analisa bivariat yakni untuk menjelaskan hubungan dua variabel, yakni variabel gangguan pola tidur sebagai variabel independen/ bebas dengan konsentrasi belajar sebagai variabel dependen/ terikat. Apabila di peroleh nilai  $P < 0,05$  maka ada hubungan yang bermakna antar variabel.

#### 4.10. Etika penelitian

Unsur penelitian yang tak kalah penting adalah etika penelitian. Menurut Polit & Hungler (2012), beberapa aspek yang harus diperhatikan dalam penelitian:

1. *Self determination*, responden diberi kebebasan untuk menentukan apakah bersedia atau tidak untuk mengikuti kegiatan penelitian secara sukarela.
2. *Privacy*, responden dijaga ketat yaitu dengan cara merahasiakan informasi-informasi yang didapat dari responden dan informasi tersebut hanya untuk kepentingan penelitian.
3. *Anonymity*, selama kegiatan penelitian nama dari responden tidak digunakan, sebagai penggantinya peneliti menggunakan nomor responden.
4. *Informed consent*, seluruh responden bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden penelitian, setelah peneliti menjelaskan tujuan, manfaat dan harapan peneliti terhadap responden, juga setelah responden memahami semua penjelasan peneliti.
5. *Protection from discomfort*, responden bebas dari rasa tidak nyaman dan tidak aman, apabila menimbulkan gejala psikologis maka responden boleh memilih menghentikan partisipasinya atau terus berpartisipasi dalam penelitian (Polit, 2012b).

Sebelum melakukan penelitian penulis terlebih dahulu mengajukan ijin etik dan mendapatkan persetujuan dari Komite etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Santa Elisabeth Medan. Prinsip etik yang akan digunakan penulis adalah anti plagiaris yaitu, penulis tidak melakukan plagiarisme.

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dari komite etik STIKes Santa Elisabeth Medan dengan nomor surat No. 046/KEPK-SE/PE-DT/IV/2022.

STIKes Santa Elisabeth Medan

## **BAB 5**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Gambaran lokasi penelitian**

Pada BAB ini akan di uraikan hasil penelitian tentang Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners tingkat 3 stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. Adapun jumlah seluruh mahasiswa ners 3 tahap akademik sebanyak 85 orang yang dipilih menjadi responden adalah 85 orang dengan menggunakan total sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei 2022 yang bertempat di institut STIKes Santa Elisabeth Medan yang berlokasi di Jalan bunga terompet no 118 Pasar 8 Padang bulan Medan.

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan merupakan salah satu karya pelayanan dalam pendidikan yang didirikan oleh kongregasi Fransiskanes Santa Elisabeth (FSE) Medan yang dibangun pada tahun 1931 dan terletak di Jalan Bunga Terompet No.118 Pasar Padang Bulan Medan. Tanggal 3 agustus 2007 pendidikan D3 Keperawatan dan Kebidanan Santa Elisabeth Medan beralih menjadi Sekolah Tinggi Kesehatan dan membuka program studi S1 keperawatan dengan surat keterangan kepmendiknas Nomor 127/D/O/2007. Pada tanggal 24 september 2012 STIKes Santa Elisabeth Medan sudah menyelenggarakan program studi Ners Tahap Profesi dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan kebudayaan nomor 323/E/O/2012

STIKes Santa Elisabeth Medan juga memiliki 7 program studi (1) prodi D3 Keperawatan, (2) prodi D3 kebidanan, (3) Program studi S1 keperawatan, (4) profesi ners, (5) program studi D4 Teknik Laboratorium Medik, (6) Manajemen Informasi Kesehatan, (7) gizi.

Adapun Motto “ Ketika Aku Sakit Kamu Melawat Aku (matius 25:36) “dengan visi misi sebagai berikut.

Visi dan Misi STIKes Santa Elisabeth Medan

Visi : Menjadi institusi pendidikan kesehatan yang unggul dalam pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih Kristus yang menyembuhkan sebagai tanda kehadiran Allah dan mampu berkompetisi di tingkat nasional tahun 2022.

Misi :

- a. Menyelenggarakan kegiatan pendidikan berkualitas yang berfokus pada pelayanan kegawatdaruratan berdasarkan Daya Kasih kristus yang menyembuhkan.
- b. Menyelenggarakan penelitian di bidang kegawatdaruratan berdasarkan evidence based practice.
- c. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan kompetensi dan kebutuhan masyarakat.
- d. Mengembangkan tata kelola yang transparan, akuntabel, dan berkomitmen.

- e. Mengembangkan kerjasama dengan institusi dalam dan luar negeri yang terkait dalam bidang kegawatdaruratan

## 5.2 Karakteristik responden

Adapun hasil penelitian hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 akan diuraikan dibawah ini. Responden pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan sebanyak 85 responden di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.

### 5.2.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi Usia dan Jenis Kelamin Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Ners 3 sebanyak 85 orang di STIKes Santa Elisabeth Medan . Peneliti melakukan pengelompokan data demografi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

**Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan (n = 85)**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Perempuan	76	89,4
2.	Laki-laki	9	10,6
	<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>
2	Usia		
	18	15	17,6
	19	26	30,6
	20	20	23,5
	21	4	4,7
	23	20	23,5
	<b>Total</b>	<b>85</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden bahwa dari 85 responden, didapatkan data jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (10,6%), dan perempuan sebanyak 76 orang (89,4%). Dan mahasiswa berusia 18 tahun sebanyak 15 orang (17,6%), dan usia 19 tahun sebanyak 25 orang (30,6%), mahasiswa berusia 20 tahun sebanyak 20 orang (23,5%), usia 21 sebanyak 4 orang (4,7%), usia 23 tahun sebanyak 20 orang (23,5%).

#### 5.2.2. Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai gangguan pola tidur mahasiswa ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 yang dikategorikan atas dua yaitu positif dan negatif yang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022**

No.	gangguan pola tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Buruk	24	28,2
2.	Baik	61	71,8
<b>Total</b>		<b>85</b>	<b>100</b>

#### 5.2.3. Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai konsentrasi belajar mahasiswa ners 3 yang dikategorikan atas dua yaitu positif dan negatif yang dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi dan Persentase Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 (n=85)**

No.	Konsentrasi belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rendah	23	27,1
2.	Tinggi	62	72,9
<b>Total</b>		<b>98</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa konsentrasi belajar mahasiswa berada pada kategori rendah sebanyak 23 orang (27,1%) dan tinggi sebanyak 62 orang (72,9%).

### 5.2.3. Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 (n=85)

Dari penelitian yang dilakukan peneliti diperoleh hasil penelitian mengenai Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan dapat di lihat pada tabel berikut.

**Tabel 5.4 Hasil Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022 (n=85)**

Gangguan pola tidur	Konsentrasi belajar						<i>p – value</i>
	Rendah		Tinggi		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Buruk	12	50,0%	12	50%	24	100	0,007
Baik	11	18,0%	50	82,0%	61	100	

Berdasarkan hasil analisis table 5.4 distribusi data responden diperoleh hasil analisis Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan berdasarkan hasil uji *chi-square* diperoleh bahwa ada sebanyak 12 dari 24 responden (50,0%) memiliki gangguan pola tidur yang buruk dengan konsentrasi belajar yang rendah, sebanyak

12 dari 24 responden (50,0%) gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar tinggi, sebanyak 50 dari 61 responden (82,0%) memiliki gangguan pola baik dengan konsentrasi belajar tinggi, sebanyak 11 dari 61 responden (18,0%) memiliki gangguan pola tidur buruk dengan konsentrasi belajar rendah.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* diperoleh *p-value* 0,007 ( $p < 0,05$ ) sehingga disimpulkan ada Hubungan yang signifikan antara Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan.

### **5.3. Pembahasan**

#### **5.3.1. Gangguan Pola Tidur Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022.**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan bahwa gangguan pola tidur buruk sebanyak 24 responden (28,2%), dan gangguan pola tidur baik sebanyak 61 responden dari 85 responden (71,8%) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki gangguan pola tidur yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gangguan pola tidur yang baik mayoritas tinggi, hal ini dikarenakan Mahasiswa Ners 3 memiliki waktu tidur yang efektif, tugas yang diberikan dosen sedikit.

Tidur merupakan kebutuhan dasar setiap individu, kebutuhan istirahat dan tidur harus cukup agar tubuh berfungsi secara normal. Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi,

membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda sering menghadapi hambatan dalam proses belajar disebabkan rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga berdampak pada penurunan konsentrasi belajar.

Peneliti berasumsi bahwa gangguan pola tidur merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami karena pola ataupun waktu tidur yang terganggu. Gangguan pola tidur ini sendiri memiliki dampak seperti terganggunya konsentrasi dalam proses pembelajaran, sering mengantuk di dalam kelas, dapat memicu penyakit lain. Gangguan pola tidur dapat memberikan dampak yang buruk seperti menurunnya daya konsentrasi, depresi, daya ingat, serta prestasi mahasiswa, mahasiswa harus mampu untuk mencegah terjadinya gangguan pola tidur dengan membatasi jam tidur yaitu 7-8 jam untuk usia dewasa, 8-10 jam untuk usia remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2019) terdapat 63 responden memiliki kualitas tidur yang baik. Hal ini disebabkan karena responden banyak diberikan tugas oleh dosen pada awal semester sehingga banyak menyita waktu tidur mereka.

Menurut hasil penelitian (Sunbanu et al., 2021) kualitas tidur seseorang dapat mempengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar seseorang hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Killgore, et al yang menunjukkan bahwa menurunnya pola tidur seseorang akan berdampak pada sistem neurobehavioral, neurocognitive, dan psychomotoric yang dapat mengakibatkan menurunnya

konsentrasi seseorang ,daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan,berfikir kritis, serta menurunnya prestasi akademik. Berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari gangguan tidur yaitu menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi, kelelahan, depresi, mudah tersinggung, dan dapat menurunnya daya konsentrasi yang dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri dan juga orang lain

### **5.3.2. Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di STIKes Santa Elisabeth Medan Kepada Mahasiswa Ners 3 menggunakan kategori rendah dan tinggi di dapatkan hasil sebanyak 23 responden (27,1%) konsentrasi belajarnya berada pada kategori rendah, dan sebanyak 62 responden (72,9%) konsentrasi belajarnya berada pada kategori tinggi.

Asumsi peneliti dari hasil penelitian menunjukan bahwa konsentrasi belajar yang mayoritas tinggi hal ini dikarenakan mahasiswa mampu memperhatikan penjelasan materi dari dosen dengan baik, mampu merespon materi yang diajarkan, bisa menyampaikan pendapat mereka, mampu mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh, dan tidak bosan terhadap proses pelajaran.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh pitaloka (2015), kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan Universitas Riau, hasil penelitian yang diperoleh dari 100 responden mayoritas responden memiliki

konsentrasi belajar yang rendah (63%), dan yang memiliki konsentrasi belajar yang tinggi (37%)

Konsentrasi belajar merupakan terpusatnya pemikiran dan perhatian seseorang dalam pembelajaran atau materi yang berlangsung tanpa melakukan hal-hal lain, seseorang tidak akan dapat menikmati proses belajar jika seseorang tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, hal ini bisa disebabkan karena suasana yang tidak tepat, materi yang dianggap membosankan, atau cara penyampaian materi yang tidak menyenangkan

Peneliti berasumsi bahwa konsentrasi belajar adalah salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari proses pembelajaran, dan merupakan suatu titik fokus yang harus dilakukan dalam proses pembelajaran salah satu faktor yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar adalah belajar di tempat yang mendukung suasana belajar, belajar di waktu yang tepat, beri jeda di setiap waktu belajar, dan adanya bimbingan kelompok yang membantu mahasiswa untuk mengemukakan pendapat serta mampu berbicara di depan umum. Menurut hasil penelitian Djamalilleil (2021) di peroleh hasil bahwa 42 dari 76 orang (55,3%) juga memiliki konsentrasi belajar yang rendah.

Menurut hasil penelitian (Sunbanu et al., 2021) mahasiswa memiliki konsentrasi belajar yang kurang sebanyak 11 responden (17%) hal ini dikarenakan kualitas tidur mahasiswa yang terganggu, dan konsentrasi yang cukup sebanyak 43 responden (66%) hal ini dikarenakan mahasiswa cukup baik dalam mengikuti pelajaran ataupun mata kuliah , dan konsentrasi baik 11

responden (17%) hal ini dikarenakan mahasiswa mampu berkonsentrasi dalam mengikuti mata pelajaran, dan berani untuk menyampaikan pendapatnya didepan umum.

Menurut penelitian (Aryanto, 2022) mahasiswa perlu melatih konsentrasinya dalam kehidupan sehari-hari supaya dapat mendukung keberhasilan belajar. Apabila Mahasiswa dapat memaksimalkan konsentrasinya maka mahasiswa tersebut mampu menyerap materi pelajaran dengan baik. Rendahnya konsentrasi belajar mahasiswa saat proses pembelajaran berlangsung dapat mengakibatkan kurangnya daya serap pemahaman konsep dari materi yang telah disampaikan. Mahasiswa perlu melatih konsentrasinya dalam kehidupan sehari-hari supaya dapat mendukung keberhasilan belajar. Karena pada dasarnya, dengan mahasiswa memiliki konsentrasi belajar yang baik dapat berpengaruh terhadap keberhasilan menerima pelajaran.

Menurut hasil penelitian (Arifin & Wati, 2020) seseorang akan merasa lebih berkonsentrasi jika belajar dalam lingkungan yang tenang dan nyaman. Kebisingan dapat mempengaruhi konsentrasi hal tersebut karena tempat yang bising akan mempengaruhi seseorang sulit berfikir sehingga konsentrasi menjadi pudar. Gangguan konsentrasi di sebabkan oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk. Faktor eksternal faktor yang berasal dari luar individu seperti keadaan ruangan, peralatan yang mendukung pembelajaran dan suasana yang kondusif.

### **5.3.3. Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan**

Hasil uji statistik chi square tentang hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa Ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,007$  (nilai  $p < 0,05$ ). Demikian hipotesa awal diterima, berarti ada hubungan yang signifikan antara gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners 3 STIKes Santa Elisabeth Medan. Dimana mayoritas mahasiswa memiliki gangguan pola tidur yang baik dan konsentrasi belajar yang tinggi. Hasil penelitian dapat dilihat bahwa konsentrasi belajar di pengaruhi oleh gangguan pola tidur mahasiswa. Gangguan pola tidur pada mahasiswa menurun karena system neurobehaviorial, neurocognitive, dan psychomotoric yang dapat mengakibatkan menurun nya konsentrasi seseorang ,daya ingat, kemampuan mengatasi masalah dan pengambilan keputusan,berfikir kritis, serta menurunnya prestasi akademik. Berbagai dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari gangguan tidur yaitu menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi, kelelahan, depresi, mudah tersinggung, dan dapat menurunnya daya konsentrasi yang dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri dan juga orang lain.

Menurut teori Robotham (2011) mengatakan bahwa pola tidur yang buruk dapat menyebabkan irritabilitas dan kurangnya tingkat kewaspadaan yang dapat menyebabkan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa menurun.

Hal ini sejalan dengan teori Ulimudin (2011) yang mengatakan bahwa tidur merupakan proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang

pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadi nya mengalami kelelahan menjadi segar kembali.

Menurut penelitian Taiwo dan Ruth (2014) menyatakan bahwa pola Tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi seseorang.

Dari hasil penelitian (Fadlilah et al., 2020) kurang nya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku atau kecakapan manusia berkat adanya interaksi antara individu dengan individu dan individu dengan lingkungannya.

Menurut asumsi peneliti bahwa jika pola tidur terganggu maka akan berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan pola tidur mahasiswa menurun karena adanya system neurobehavioral neurocognitive, dan psychomotoric yang dapat mempengaruhi penurunan konsentrasi mahasiswa.

## **BAB 6**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1. Simpulan**

Pada bagian akhir penelitian ini, peneliti memaparkan beberapa simpulan yang dapat diambil yang didasarkan pada temuan hasil penelitian. Secara umum peneliti menyimpulkan bahwa ada hubungan gangguan pola tidur dengan mahasiswa Ners 3 dengan konsenreasi belajar mahasiswa, secara lebih khusus peneliti akan diuraikan sbbagai berikut

1. Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan gangguan pola tidurnya baik sebanyak 61 orang (71,8)

2. Mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan konsentrasi belajarnya tinggi sebanyak 62 responden (72,9)
3. Ada hubungan yang signifikan antara gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa STIKes Santa Elisabeth Medan didapatkan  $p\text{-value} = 0,007 < 0,05$

## 6.2 Saran

### 1. Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan pengetahuan untuk mengidentifikasi hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar dalam pelaksanaan proses belajar mengajar agar mahasiswa dapat mengetahui pentingnya mengatur pola tidur untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

### 2. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian yang diperoleh peneliti diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mengatur pola tidur agar konsentrasi belajarnya tinggi dengan cara membuat rutinitas tidur, atur jadwal yang tepat untuk aktivitas stres, atur pencahayaan ruangan, hasil penelitian juga masih ditemukan bahwa masih ada konsentrasi belajar mahasiswa yang masih rendah hal ini dikarenakan lingkungan sekitar, dan motivasi belajar yang masih rendah

### 3. Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan hendaknya memberikan lingkungan belajar yang nyaman serta fasilitas yang memadai yang membuat mahasiswa lebih fokus untuk belajar saat proses pembelajaran berlangsung

4. Bagi asrama

di harapkan agar koordinator asrama lebih memperhatikan pola tidur di asrama STIKes Santa Elisabeth Medan

5. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar bagi peneliti selanjutnya terutama yang berhubungan dengan penelitian dalam praktek keperawatan, diharap juga untuk peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor eksternal dan internal yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Buchari .2018. (2018). *No hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa*
- Annisa, R. R., Pendidikan, P., Psikologi, M., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2019). *Gangguan Konsentrasi Belajar Matematika Pada Siswa Sd Muhammadiyah 4 Kandangapi Surakarta*.
- Arianti, O. F. (2019). *Okta fitri arianti*.
- Arianto. (2018). *HUBUNGAN LINGKUNGAN BELAJAR DAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN HASIL BELAJAR SISWA MTs AL MUBAROK BANDAR MATARAM LAMPUNG TENGAH TESIS*.
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Aryanto, J. (2022). *Mahasiswa Pgmi Universitas Islam Lamongan. 2013*.
- Beck, P. &. (2012). *Nursing Research Principles and Methods*.
- Caesarriidha, D. K. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal*

- Medika Hutama*, 2(4), 1213–1217.
- Dixit, A. M., Subba Rao, S. V., Article, O., Choudhary, K., Singh, M., Choudhary, O. P., Pillai, U., Samanta, J. N., Mandal, K., Saravanan, R., Gajbhiye, N. A., Ravi, V., Bhatia, A., Tripathi, T., Singh, S. C. S., Bisht, H., Behl, H. M., Roy, R., Sidhu, O. P., ... Helmy, M. (2018). Title. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Fadlilah, M., Aristoteles, A., & Pebyana, B. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesiapan Mengikuti Proses Belajar Mahasiswa S1 Keperawatan Semester Iv Stikes Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.573>
- Fridaram, O., Isthari, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A., & Wibowo, D. H. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Magistrorum et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 161–170. <https://doi.org/10.24246/jms.v1i22020p161-170>
- Gray, J. R., Grove, S. K., & Sutherland, S. (2017). Burns and Grove's the practice of nursing research: appraisal, synthesis, and generation of evidence. *Elsevier*, 8, 1–1192.
- Hvidsten, B. B., & Valle, A. M. (2021). Counsellors perceptions of the phenomenon of concentration difficulties. *Support for Learning*, 36(1), 83–101. <https://doi.org/10.1111/1467-9604.12340>
- Kiftia, M., & Agustina, D. (2019). Lifestyle Factors That Influence Sleep The Female Students ' Sleep In Modern Islamic Boarding School Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, X(3), 46–49.
- Larson, C. d. (1920). *concentration*.
- Ludtaningma, A. S. (2019). *Gambaran kualitas tidur mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren syafi'ur rohman jembar*. 68–74.
- Nafiah, S. I. (2019). Gambaran Tingkat Kualitas Tidur pada Pasien Pre Operative di Rumah Sakit Tingkat III Baladhika Husada Jember. *Repository.Unej.Ac.Id*, 1–80. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/96474>
- Nashori, F., Indonesia, U. I., & Wulandari, E. D. (2021). *Psikologi tidur*. March 2017.
- Nopianti, S. (2022). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. 7.
- Nursalam. (2013). *No TitleMETODOLOGI PENELITIAN ILMU KEPERAWATAN PRAKTIS* (4 ed.).
- Nursalam. (2020a). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 3*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2020b). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (4 ed.). Salemba medika.
- Okechukwu, C. E. (2022). The neurophysiologic basis of the human sleep–wake

- cycle and the physiopathology of the circadian clock: a narrative review. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 58(1).  
<https://doi.org/10.1186/s41983-022-00468-8>
- Pendidikan, J., Islam, A., Tarbiyah, F., & Keguruan, D. I. (2020). *Upaya Pengembangan Bakat dan Minat Siswa melalui Ekstrakurikuler Hadroh di MTs Negeri 1 Ponorogo*. April.  
<http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/9726>
- Polit. (2012a). *Nursing Research*.
- Polit, D. F. (2012b). *Nursing Research principles and Methods*.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research*.
- Rachman, T. (2018). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Rachmat, Mochamad, S. supardi. (2016). *Metodologi penelitian*.
- Restrepo Klinge, S. (2019). No TitleEΛENH. *Ayan*, 8(5), 55.
- Ridwan, A. (2020). *PengaruhTingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019*.
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. *Pendidikan matematika*, 01, 73–84.
- Sunbanu, V. M. S. M., Rante, S. D. T. R., & Damanik, E. M. B. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Teknik Sipil Di Politeknik Negeri Kupang Selama Pandemi Covid-19. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 190–197.  
<https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5965>
- Surahman, D. (2016). *Metologi penelitian*.
- W. Ladewig Patricia. (2014). *Contemporary Maternal-Newborn Nursing Care*.
- Waliyanti, E., & Pratiwi, W. (2017). Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2).
- Yanti. (2021). Jurnal Keperawatan & Kebidanan Jurnal Keperawatan & Kebidanan. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Nursalam. 2013. *No Metodologi penelitian ilmu keperawatan praktis*. 4 ed. Surabaya
- Polit, D. and (2012) *Nursing Research*. 7 ed.

STIKes Santa Elisabeth Medan

# LAMPIRAN

**SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth,  
Calon Responden Penelitian  
Di  
STIKes Santa Elisabeth Medan

Dengan hormat,  
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Era Jona Marantika

Nim : 032018100

Alamat: Jl. Bunga Terompet, No.118 Pasar VIII Padang Bulan, Medan Selayang

Mahasiswa Program Studi Ners yang sedang melakukan proposal penelitian dengan judul “**Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 4 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022**”. Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian terhadap calon responden, segala informasi yang diberikan oleh responden kepada peneliti akan dijaga kerahasiannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian semata. Peneliti sangat mengharapkan kesediaan individu untuk menjadi responden dalam penelitian ini tanpa adanya ancaman dan paksaan.

Apabila Bpk/ibu yang bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, peneliti memohon kesediaan responden untuk menandatangani surat persetujuan untuk menjadi responden dan bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti guna pelaksanaan penelitian. Atas segala perhatian dan kerjasama dari seluruh pihak saya mengucapkan banyak terimakasih.

Hormat saya,

Penulis

(Era Jona Marantika)

## STIKes Santa Elisabeth Medan

### *INFORMED CONCENT* (Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Saya bertanda tangan dibawah ini:

Nama inisial :

Umur :

Jenis Kelamin :

Menyatakan tidak akan keberatan untuk menjadi responden dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ners STIKes Santa Elisabeth Medan jurusan keperawatan dengan judul “**Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022**” Dan saya memahami bahwa data ini bersifat rahasia. Demikian pernyataan ini dibuat dengan suka rela tanpa paksaan dari pihak manapun, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Maret 2022  
Responden

( )

**KUESIONER PENELITIAN**

No	Pernyataan	TP	KK	S	SS
1	Saya mampu memperhatikan pelajaran dengan baik.				
2	Saya mendengarkan penjelasan dosen saat kuliah.				
3	Kketika saya tidak mengerti terkait materi pelajaran, saya bertanya kepada dosen/teman.				
4	Saya dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh dosen ketika kuliah.				
5	Saya kurang percaya diri untuk memberikan pendapat ketika proses belajar.				
6	Saya bersemangat saat belajar dikelas.				
7	Saya selalu siap dalam mengikuti pelajaran.				
8	Saya merasa malas belajar ketika dikelas.				
9	Saya merasa tenang saat belajar.				
10	Saya sulit berkonsentrasi ketika kelas ramai.				
11	Saya ikut berpartisipasi dalam proses diskusi di kelas.				
12	Saya sering melamun ketika pelajaran berlangsung.				
13	Saya biasanya mengobrol dengan teman ketika merasa bosan saat belajar dikelas.				
14	Saya fokus ketika belajar dikelas.				
15	Saya takut untuk menyampaikan pendapat ketika diskusi.				



## STIKes Santa Elisabeth Medan

16	Saya merasa senang ketika mengikuti proses pembelajaran.				
17	Saya dapat memahami pelajaran dengan baik ketika suasana kelas tenang.				
18	Saya nyaman ketika belajar diruangan yang tenang.				

**KUISIONER GANGGUAN POLA TIDUR****1. Identitas Responden**

Nama :  
Umur :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :  
No.Hp :

**2. Petunjuk Pengisian**

- Ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban yang sesuai dengan kondisi anda sebenarnya.
- Jangan khawatir data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiannya.
- Jika ada pertanyaan yang sulit dipahami, harap menanyakan kepada peneliti.
- Tolong diingat kembali mengenai kebiasaan tidur anda sebulan terakhir.

Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang disediakan!

1	Dalam sebulan terakhir, pukul berapa biasanya anda tidur pada malam hari?	Jam: Menit
2	Dalam sebulan terakhir berapa lama waktu (dalam menit) yang anda butuhkan untuk bisa tidur pada malam hari?	____menit
3	Dalam sebulan terakhir pukul berapa anda bangun pada pagi hari?	Jam: Menit
4	Dalam sebulan terakhir berapa jam anda tidur pada malam hari? (bukan waktu yang anda habiskan di tempat tidur)	(Contoh 6 jam)

# STIKes Santa Elisabeth Medan

Berilah tanda ceklis (y) pada salah satu jawaban yang paling sesuai					
5	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, karena mengalami.....	Tidak Pernah	> seminggu	1-2X seminggu	3X-lebih seminggu
	a. Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring				
	b. Terbangun pada tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Sulit bernapas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan/gerah				
	h. Mengalami mimpi buruk				
	i. Merasa nyeri				
	j. Alasan lain yang mengganggu, Tolong jelaskan				
6	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (dengan atau tanpa resep dokter untuk membantu agar bisa tidur)	Sangat baik	Cukup baik	Kurang baik	Buruk
7	Dalam sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1X2 seminggu	3X atau lebih seminggu
8	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/ tidak merasa ngantuk ketika berkendara	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1X2 seminggu	3X atau lebih seminggu
9	Sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan	Tidak ada masalah	Sedikit sekali masalah	Ada masalah	Masalah besar

# STIKes Santa Elisabeth Medan

## Data output

### Statistics

		pola	kons
N	Valid	85	85
	Missing	0	0

### jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	9	10,6	10,6	10,6
	laki-laki	76	89,4	89,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

### pola \* kons Crosstabulation

		kons		Total
		rendah	tinggi	
pola	Count	12	12	24
	Expected Count	6,5	17,5	24,0
	% within pola	50,0%	50,0%	100,0%
	% within kons	52,2%	19,4%	28,2%
	Count	11	50	61
	Expected Count	16,5	44,5	61,0
	% within pola	18,0%	82,0%	100,0%
	% within kons	47,8%	80,6%	71,8%
Total	Count	23	62	85
	Expected Count	23,0	62,0	85,0
	% within pola	27,1%	72,9%	100,0%
	% within kons	100,0%	100,0%	100,0%

# STIKes Santa Elisabeth Medan

**pola**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid buruk	24	28,2	28,2	28,2
Valid baik	61	71,8	71,8	100,0
Total	85	100,0	100,0	

**kons**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	23	27,1	27,1	27,1
Valid tinggi	62	72,9	72,9	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Uji chi square

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pola * kons	85	100,0%	0	0,0%	85	100,0%

# STIKes Santa Elisabeth Medan

pola \* kons Crosstabulation

		kons		Total
		rendah	tinggi	
pola	Count	12	12	24
	Expected Count	6,5	17,5	24,0
	% within pola	50,0%	50,0%	100,0%
	% within kons	52,2%	19,4%	28,2%
	Count	11	50	61
	Expected Count	16,5	44,5	61,0
	% within pola	18,0%	82,0%	100,0%
	% within kons	47,8%	80,6%	71,8%
Total	Count	23	62	85
	Expected Count	23,0	62,0	85,0
	% within pola	27,1%	72,9%	100,0%
	% within kons	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	8,918 <sup>a</sup>	1	,003	,006	,004
Continuity Correction <sup>b</sup>	7,372	1	,007		
Likelihood Ratio	8,412	1	,004		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	8,813	1	,003		
N of Valid Cases	85				

a. 0 cells (,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 6,49.

b. Computed only for a 2x2 table

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for pola (buruk / baik)	4,545	1,619	12,765
For cohort kons = rendah	2,773	1,422	5,408
For cohort kons = tinggi	,610	,402	,926
N of Valid Cases	85		

## STIKes Santa Elisabeth Medan

### USULAN JUDUL SKRIPSI DAN TIM PEMBIMBING

1. Nama Mahasiswa : Era Jona Marantika
2. NIM : 032018100
3. Program Studi : Ners Tahap Akademik STIKes Santa Elisabeth Medan  
Judul : Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022

Tim Pembimbing :

Jabatan	Nama	kesediaan
Pembimbing I	Pomarida Simbolon, S.KM., M.Kes	
Pembimbing II	Helinida Saragih, S.Kep. Ns., M.Kep	

4. Rekomendasi :

1. Dapat diterima Judul: Hubungan gangguan pola tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa ners tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2022 yang tercantum dalam usulan judul Skripsi di atas
2. Lokasi Penelitian dapat diterima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif
3. Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
4. Tim Pembimbing dan Mahasiswa diwajibkan menggunakan Buku Panduan Penulisan Proposal Penelitian dan Skripsi, dan ketentuan khusus tentang Skripsi yang terlampir dalam surat ini.

Medan, 14 Desember 2021

Ketua Program Studi Ners

Lindawati F. Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131  
E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Nomor: 833/STIKes/Ners-Penelitian/V/2022  
Lamp. : -

Medan, 21 Mei 2022

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:  
Lindawati Farida Tampubolon, S.Kep., Ns., M.Kep  
Kaprod Ners STIKes Santa Elisabeth Medan  
di-  
Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Era Jona Marantika Br Barus	032018100	Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami  
STIKes Santa Elisabeth Medan  
  
Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Peringgal



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"  
No.: 177/KEPK-SE/PE-DT/V/2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti Utama : Era Jona Marantika Br Barus  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Ners Tingkat 3 STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 21 Mei 2022 sampai dengan tanggal 21 Mei 2023.

*This declaration of ethics applies during the period May 21, 2022 until May 21, 2023*

May 21, 2022  
Chairperson  
  
Mestiana D. Kard, M.Kep., DNSc.



STIKes Santa Elisabeth Medan

## STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

