

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau

Razky Ihzanul Sably¹, Pratiwi Gasril^{2*}

^{1,2*}Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

¹Email: 190201081@student.umri.ac.id

^{2*}Email korespondensi: pratiwi@umri.ac.id

ARTICLE INFORMATION

Received: Dec, 2022

Revised: Month, Dec, 2022

Available online: Dec, 31, 2022

KEYWORDS/KATA KUNCI

Study Concentration, Sleep Quality, Students

Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, Mahasiswa

CORRESPONDENCE

E-mail:

pratiwi@umri.ac.id

A B S T R A C T

Good sleep quality will have a good influence on one's concentration ability while poor sleep quality can cause a decrease in concentration which can affect the quality of learning outcomes. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and the level of concentration of students in the Faculty of Mathematics and Natural Sciences and Health, University of Muhammadiyah Riau. This type of research is descriptive correlative research using a cross sectional study approach. This research was conducted on July 28 to August 12, 2022 at the Faculty of Mathematics and Natural Sciences and Health, Muhammadiyah University of Riau. The population in this study amounted to 696 people, the number of research respondents was 87 respondents. The sampling technique used is Stratified Random Sampling. The instrument used is a google form link questionnaire using a Likert scale. The results showed that there was a relationship between sleep quality and the level of learning concentration of students of the Faculty of Mathematics and Natural Sciences and Health, Muhammadiyah University of Riau with the results with a p value of 0.001 (pv 0.005). It is recommended for students to maintain good sleep quality so that they can concentrate well during the learning process so that they can follow the learning process to the maximum and quality.

INTRODUCTION

Tidur merupakan hal yang sangat dibutuhkan bagi manusia yang menurut para ahli tidur justru lebih penting dari makanan.

Karena seseorang akan dapat bertahan hidup lebih lama tanpa makanan dibandingkan tanpa tidur. Tanpa makanan sama sekali, seseorang masih mampu bertahan hidup

sekitar 40 hari, tanpa minuman seseorang mampu bertahan hidup sekitar 3 hari, tanpa udara seseorang hanya mampu bertahan hidup dalam hitungan menit, sedangkan tanpa tidur seseorang hanya mampu bertahan hidup selama 11 hari (Nilifda et al., 2016)(Andriani, 2016).

Setiap manusia memiliki kuantitatif dan kualitatif tidur yang berbeda-beda. Salah satunya tergantung dari aktifitas yang dilakukan. Namun pada usia dewasa awal atau mahasiswa terjadi pergeseran irama sirkadian sehingga jam tidur pun bergeser akibat dari perubahan hormonal yang terjadi pada akhir masa pubertas. Saat orang lain mulai mengantuk pada pukul 21.00 atau 22.00, mahasiswa justru ber-semangat untuk belajar maupun menyelesaikan pekerjaan rumah. Namun pada pagi hari mahasiswa harus bangun lebih awal untuk mempersiapkan diri untuk kuliah. Pada umumnya, mahasiswa mengalami tidur yang buruk sehingga banyak terjadinya fenomena mahasiswa yang tertidur saat jam pelajaran (Andriani, 2016). Menurut National Sleep Foundation, kuantitas tidur dikategorikan kurang apabila tidur <7 jam/hari untuk usia muda dewasa, yang mana dialami oleh 37% orang dewasa di dunia pada usia 18-29 tahun (Andriani, 2016).

Sebuah penelitian juga dilakukan oleh Sleep Cycle pada tahun 2015 dengan mengambil sampel sebanyak 50.000 usia 14-18 tahun dari seluruh dunia. Dari penelitian tersebut didapatkan data bahwa usia dewasa muda dari Belanda memiliki waktu tidur terlama yaitu 7 jam 54 menit, sedangkan usia dewasa muda dari Jepang memiliki waktu tidur paling sedikit yaitu 5 jam 43 menit. Menurut data penelitian dari Sleep Cycle ini juga terungkap bahwa lama waktu tidur usia dewasa muda di Indonesia dalam kurun waktu Maret - Juni 2015 berkisar 6 jam 46 menit hingga 7 jam 25 menit. (Setyanti, 2015).

Menurut data dari Setyanti, kualitas tidur usia dewasa muda di Indonesia yaitu berkisar antara 6 jam 46 menit sampai dengan 7 jam 25 menit. Untuk mencapai waktu selama ini, usia dewasa muda di Indonesia biasanya mulai tidur larut malam dan bangun sedikit siang (Setyanti,2015). Pada umumnya, mahasiswa memiliki aktivitas akademis maupun nonakademis yang padat, sehingga memiliki waktu tidur yang terbatas. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan berbagai tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami gangguan dalam tidurnya. Tidur memiliki peranan penting dalam memperbaiki, memulihkan dan menjaga keseimbangan alami di saraf-saraf otak. Tidur memberikan fungsi homeostatik yang bersifat menyegarkan dan penting untuk termoregulasi normal dan penyimpanan energi. Kualitas tidur yang baik akan memberikan pengaruh baik terhadap kemampuan dalam berkonsentrasi, berbahasa, mengerti apa yang sedang dibaca, di dengar, memahami serta menyimpulkan (Sinulingga et al., 2019).

Sementara itu kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan daya ingat atau konsentrasi mahasiswa baik dalam hal belajar atau mengingat sesuatu, sehingga untuk mendapatkan konsentrasi yang baik harus memperhatikan pola tidur dan kualitas tidur supaya dapat berkonsentrasi dengan baik (Gustiawati & Murwani, 2020). Konsentrasi merupakan hal yang sangat penting bagi mahasiswa karena konsentrasi yang baik tentunya akan memperoleh prestasi belajar yang baik juga (Sinulingga et al., 2019).

METHOD

Jenis penelitian ini merupakan penelitian penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan cross sectional kuantitatif. Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah Riau. Populasi pada penelitian

ini berjumlah 696 orang dengan jumlah sampel 87 orang. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah stratified

random sampling. Uji statistic yang digunakan adalah uji chi-square.

RESULT AND DISCUSSION

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Kualitas Tidur dan Konsentrasi Belajar Responden di Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Kualitas Tidur		
	Baik	18	20.7
	Buruk	69	79.3
	Total	87	100,0
2	Konsentrasi Belajar		
	Tinggi	44	50.6
	Rendah	43	49.4
	Total	87	100.0

Tabel 2. Distribusi Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau Agustus 2022

		Tk Konsentrasi Belajar				Jumlah		ρ	OR
								Value	
		Tinggi		Rendah					
						0.001		11.714	
Tk.	Baik	F	%	f	%	f	%		
Kualitas	Buruk	15	17.2%	3	3.4%	18	20.7%		
Tidur	38	28.1%	31	23.0	69	79.3%			
Total	53	60.9%	34	39.1	87	100			

Berdasarkan Tabel 1 kualitas tidur mayoritas yang ada di Fakultas MIPA dan Kesehatan adalah kualitas tidur buruk sebanyak 69 (79.3%) responden. Berdasarkan konsentrasi belajar responden di Fakultas MIPA dan Kesehatan mayoritas adalah konsentrasi belajar tinggi sebanyak 44 (50.6%) responden.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar di peroleh bahwa ada sebanyak 15 (17.2%) responden memiliki kualitas tidur yang baik dan tingkat konsentrasi belajar yang tinggi. Sebanyak 3 (3.4%) responden memiliki kualitas tidur yang baik dan tingkat konsentrasi belajar

yang rendah. Sebanyak 38 (28.1%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk tingkat konsentrasi belajar baik. Sedangkan 31 (23.0%) responden kualitas tidur yang buruk tingkat konsentrasi belajar yang buruk. Hasil uji Chi square di dapatkan p value 0.001 artinya lebih kecil dibandingkan nilai α (0.000 – 0.005). Dengan demikian dapat disimpulkan secara statistic dengan derajat kepercayaan 95%, diyakini terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. Sedangkan hasil uji OR di peroleh nilai 11.741 (CI 95%19.58 – 19.96) artinya responden berpeluang 19.58 – 19.96 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang baik dan memiliki konsentrasi belajar yang tinggi di banding responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

CONCLUSION

Menurut hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada 696 respoonden tentang hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa fakultas mipa dan kesehatan universitas muhammadiyah riau maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi responden berdasarkan umur responden di Fakultas MIPA dan Kesehatan Universias Muhammadiyah Riau adalah 19.77 tahun (95% CI 19.58 - 19.96).
2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 72 (92.8%) responden. Berdasarkan program studi responden di Fakultas MIPA dan Kesehatan mayoritas adalah program studi farmasi sebanyak 40 (46.0%) responden. Berdasarkan

tahun angkatan responden di Fakultas MIPA dan Kesehatan mayoritas adalah angkatan 2021 sebanyak 41 (47.1%) responden.

3. Distribusi frekuensi berdasarkan kategori kualitas tidur dan konsentrasi belajar responden kualitas tidur yang ada di Fakultas MIPA dan Kesehatan adalah kualitas tidur buruk sebanyak 69 (79.3%) responden. Berdasarkan konsentrasi belajar responden di Fakultas MIPA dan Kesehatan mayoritas adalah konsentrasi belajar tinggi sebanyak 44 (50.6%) responden.
4. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai p value = 0,001 (p value < 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas MIPA dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti Mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

REFERENCES

- Anggreani, I. N. (2019). *Prevalensi Dan Faktor Resiko Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Desa Sudagaran Kabupaten Banyumas* [Universitas Muhammadiyah Purwekerto]. [http://repository.ump.ac.id/9429/3/Indri Nur Anggreani BAB II.pdf](http://repository.ump.ac.id/9429/3/Indri%20Nur%20Anggreani%20BAB%20II.pdf)
- Arsyad .2014.Media Pembelajaran.Jakarta. Raja Grafindo Jakarta.

- APU, P. P. (2015). Literature review Literature review. Literature Review, November, 33–37. file:///E:/makalah hukum etika/279bd45d2a71d9ed75e466d905abdf4f.pdf
- 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>
- Aviana, R., & Hidayah, F. (2015). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di Sma Negeri 2 Batang. *Jurnal Pendidikan Sains Universitas Muhammadiyah Semarang*, 3(1), 30–33.
- Budyawati, N. P. L. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk pada Guru-Guru Sekolah Menengah Atas Negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1–7. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/49852>
- dwiputri, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kesehatan Alifiah Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 22–26. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.22>
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Haerunisa, N. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Daya Konsentrasi Pada Mahasiswa Kedokteran. 3–30.
- Hidayat. (2015). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia.
- Juwita, A. (2019). Hubungan Pola Bermain Game Pada Gawai Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Anak Prasekolah Di Tk Muslimat NU 8 Kota Malang Program Studi Ilmu Keperawatan.
- KBBI. (2021). 5 Arti Perkampungan di kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.lektur.id/Perkampungan>. <https://kbbi.web.id/tidur>
- Kedokteran, F., & Indonesia, U. I. (2017). Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Lisiswanti, R., Saputra, O., Sari, M. I., Zafirah, N. H., Kedokteran, B. P., Kedokteran, F., Lampung, U., Obstetri, B., Kedokteran, F., Lampung, U., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar

- Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *The Relationship Between Sleep Quality and Academic Performance of Medical School Students Universitas Lampung*. *J Agromedicine*, 6(1), 68–71.
- Nasrullah, A. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 36 Kelurahan Rapak Dalam Samarinda Seberang. *Pakistan Research Journal of Management Sciences*, 7(5), 1–2. <http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?EbscoContent=dGJyMNLe80Sep7Q4y9f3OLCmr1Gep7JSsKy4Sa6WxWXS&ContentCustomer=dGJyMPGptk%2B3rLJNuePfgeyx43zx1%2B6B&T=P&P=AN&S=R&D=buh&K=134748798%0Ahttp://amg.um.dk/~media/amg/Documents/PoliciesandStrategies/S>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>.
- NJCLD. (2016). Analisis Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Nugrahani, S. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Stres Kerja Pada Pekerja Bagian Operasional PT Gunze Indonesia. *Moleong*, 35–44.
- Pujiana, D., Lestari, M., & Belajar, K. (2017). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA / I PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (PSIK) SEMESTER VI STIKES MUHAMMADIYAH PALEMBANG. 5, 315–325.
- Rahmadini, D. (2016). Pengaruh Penggunaan Lampu Pada Saat Tidur Terhadap P Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Rusmiyati, R. S. (2015). Pengaruh Penggunaan Lampu Saat Tidur Terhadap Kualitas Tidur Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri 2 Pontianak. *Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*, 1–7.
- Sastrawan, I. M. A., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 6(8), 1–8. [https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/33470/20280%](https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/33470/20280%0)

- 3E%0A%0A Seklak Hudayah.
(2015). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pemenuhan Istirahat Tidur Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Setyani, M. R., & Ismah. (2018). Analisis Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Dalam Proses Pembelajaran Matematika Ditinjau Dari Hasil Belajar. Pendidikan Matematika, 01, 73– 84.
- Sinulingga, H. A., Melviana, M., Rusip, G., & Surya, A. (2019). Hubungan Kuantitas Tidur dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa STAMBUK 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara pada Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Simantek, 3(3), 2014– 2017.