

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2022**

Penelitian Keperawatan Dasar



TIFA RAMADHANI

NIM: 1811312014

Dosen Pembimbing:

Nelwati, S.Kp, MN, Ph.D

Dr. Ns. Zifriyanthi Minanda Putri, M.Kep

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
OKTOBER 2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2022**

Penelitian Keperawatan Dasar



**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
OKTOBER 2022**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2022**

Penelitian Keperawatan Dasar



**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
OKTOBER 2022**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2022**

TIFA RAMADHANI

NIM: 1811312014

Skripsi ini telah disetujui

Tanggal 24 Oktober 2022

Oleh:

Pembimbing Utama

Nelwati, S.Kp, MN, Ph.D
NIP: 197710252001122001

Pembimbing Pendamping

Dr. Ns. Zifriyanti Minanda Putri, M.Kep
NIP: 197111231994032005

Mengetahui
Ketua Prodi S1 Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas Andalas



Dr. Ns. Dewi Eka Putri, M.Kep, Sp.Kep.J

NIP: 197503162005012002

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

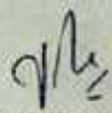
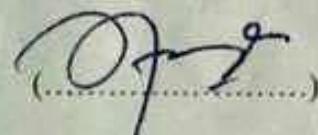

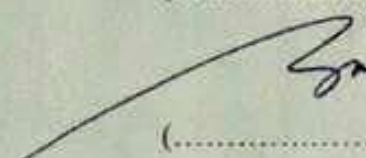
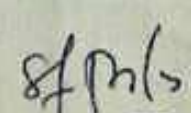
**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS
TAHUN 2022**

TIFA RAMADHANI

NIM: 1811312014

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji pada Fakultas Keperawatan
Universitas Andalas pada tanggal 24 Oktober 2022

Panitia penguji,

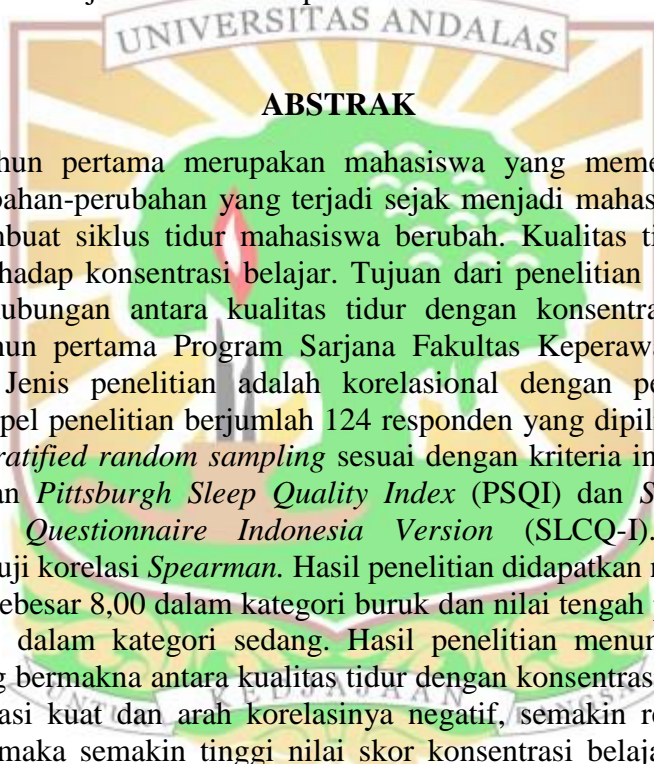
1. Nelwati, S.Kp, MN, Ph.D 
(.....)
2. Dr. Ns. Zifriyanthi Minanda Putri, M.Kep 
(.....)
3. Dr. dr. Susmiati M.Biomed 
(.....)
4. Agus Sri Banowo, S.Kp, M.PH 
(.....)
5. Ns. Fitri Mailani, S.Kep, M.Kep 
(.....)

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
OKTOBER 2022

Nama : Tifa Ramadhani

NIM : 1811312014

Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022



ABSTRAK

Mahasiswa tahun pertama merupakan mahasiswa yang memerlukan adaptasi terhadap perubahan-perubahan yang terjadi sejak menjadi mahasiswa, perubahan ini dapat membuat siklus tidur mahasiswa berubah. Kualitas tidur yang buruk berdampak terhadap konsentrasi belajar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa tahun pertama Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Tahun 2022. Jenis penelitian adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 124 responden yang dipilih menggunakan *propotional stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version (SLCQ-I)*. Analisa data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian didapatkan nilai tengah pada kualitas tidur sebesar 8,00 dalam kategori buruk dan nilai tengah pada konsentrasi belajar 100,00 dalam kategori sedang. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, dengan keeratan korelasi kuat dan arah korelasinya negatif, semakin rendah nilai skor kualitas tidur maka semakin tinggi nilai skor konsentrasi belajar ($p=0,000$, $r=-0,786$). Disarankan mahasiswa tahun pertama program sarjana harus memperhatikan kualitas tidur dan pola tidur dengan cara memulai tidur lebih cepat, tidak begadang dan bangun pada dini hari untuk memulai kegiatan sehari-hari. Hal ini akan membantu mahasiswa dalam meningkatkan konsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung.

Kata kunci: Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tahun Pertama

Daftar pustaka: 67 (2009-2022)

FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
OCTOBER, 2022

Name : Tifa Ramadhani

NIM : 1811312014

Relationship between Sleep Quality and Learning Concentration among First Year Students of Undergraduate Program Faculty of Nursing, University Andalas in 2022



ABSTRACT

First year students are students who need adaptation to the changes that have occurred since becoming a student, these changes can make a student's sleep cycle change. Poor sleep quality has an impact on learning concentration. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and learning concentration among first year students of then Program Faculty of Nursing, University Andalas in 2022. This study was correlational study using a cross sectional approach. A total sample was 124 respondents who were selected by propotional stratified random sampling that meet inclusion criteria. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Student Learning Concentration Questionnaire Indonesia Version (SLCQ-I). Data analysis used Spearman correlation test. The results of this study showed median score of sleep quality was 8,00 in the poor category and the median score of learning concentration was 100,00 in the medium category. There was a significant relationship between sleep quality and learning concentration, with a strong and negative correlation direction, the lower the sleep quality score, the higher the learning concentration score ($p= 0.000$, $r= -0.786$). It is recommended that first-year undergraduate students should pay attention to sleep quality and sleep patterns by starting to sleep early, not staying up late and getting up in the early morning to start daily activities. This will help students in increasing concentration during the learning process.

Keywords: First Year Students, Learning Concentration, Sleep Quality

References: 67 (2009-2022)