

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI PADA MAHASISWI PRODI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS**



Pembimbing :

1. dr. Firdawati, M.Kes, PhD
2. Miranie Safaringga, S.ST, M.Keb

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG 2021**

**UNDERGRADUATE PROGRAM OF MIDWIFERY
FACULTY OF MEDICINE
ANDALAS UNIVERSITY**

Theses, Januari 01, 2021

RAISA FAJRIATI. No.BP.1710333011

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY WITH CONCENTRATION
LEVEL ON MIDWIFERY STUDENTS AT FACULTY OF MEDICINE ANDALAS
UNIVERSITY**

xx + 106 pages, 14 tables, 9 pictures, 10 attachments

ABSTRACT

Background and Objectives

Concentration is centering the mind on a thing by ignoring other unrelated things. The focused object is the only object which becomes the main target of concentration. The concentration ability is influenced by two factors, internal and external. One of the internal factors is sleep quality. This study aims to find out the relationship between sleep quality and concentration level on Midwifery Students Faculty of Medicine Andalas University

Method

This study used the cross-sectional method, which was conducted in the Undergraduate Program of Midwifery Faculty of Medicine Andalas University from October 2020. Samples of the study were 2017, 2018, and 2019 female midwifery students of 64 students. Female students as respondents filled PSQI questionnaire for sleep quality and Concentration Grid Test for concentration level. Samples were collected by simple random sampling. The data analysis was univariate and bivariate using chi-square analysis ($p \leq 0.05$).

Result

The results of the study showed that a good concentration level commonly occurred on respondents who have good sleep quality (65,0%) than respondents who have bad sleep quality (22,8%). The results of statistical tests using chi-square analysis with the value of $p = 0,005$ ($p < 0.05$). It means that there is a significant relationship between sleep quality and concentration level.

Conclusion

There is a significant relationship between sleep quality with concentration level in female students. Therefore, it is for students to be more pay attention to their sleep quality so they will have a good concentration level.

References : 58 (2006 – 2020)

Keywords : Concentration Level, Sleep Quality, PSQI, Concentration Grid Test

Skripsi, 01 Januari 2021

RAISA FAJRIATI. No.BP.1710333011

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
KONSENTRASI PADA MAHASISWI PRODI S1 KEBIDANAN FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS ANDALAS**

xx+ 106 halaman, 14 tabel, 9 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang dan Tujuan Penelitian

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak berhubungan, objek yang difokuskan hanya objek yang menjadi target utama konsentrasi. Kemampuan konsentrasi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal, salah satu faktor internalnya adalah kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*, dilakukan di Prodi S1 Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dari bulan Oktober 2020. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa kebidanan angkatan 2017, 2018 dan 2019 sebanyak 64 orang. Mahasiswa sebagai responden mengisi kuesioner PSQI untuk kualitas tidur dan *Concentration Grid Test* untuk tingkat konsentrasi. Sampel diambil dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan menggunakan analisis *chi square* ($p \leq 0,05$).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat konsentrasi baik lebih banyak terjadi pada responden yang memiliki kualitas tidur yang baik (65,0%) dibandingkan dengan kualitas tidur yang buruk (22,8%). Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* didapatkan p value = 0,005 ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. Oleh sebab itu, diharapkan mahasiswa agar lebih memperhatikan kualitas tidur sehingga memiliki tingkat konsentrasi yang baik.

Daftar Pustaka : 58 (2006– 2020)

Kata Kunci : tingkat konsentrasi, kualitas tidur, PSQI, *Concentration Grid Test*