

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI
CINAGARA 01 KECAMATAN CARINGIN
KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2019
SKRIPSI**



OLEH :

INDAH TANIA SAPITRI

201513024

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

WIJAYA HUSADA BOGOR

TAHUN 2019

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI
CINAGARA 01 KECAMATAN CARINGIN
KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2019
SKRIPSI**

Di ajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wijaya Husada Bogor



OLEH :

INDAH TANIA SAPITRI

201513024

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

WIJAYA HUSADA BOGOR

TAHUN 2019

HALAMAN PERNYATAN ORISINALITAS

“skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber pustaka yang menjadi rujukan dalam Skripsi ini telah saya nyatakan dengan benar. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini merupakan hasil plagiat / pemalsuan / penyuapan / pertukangan maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STikes Wijaya Husada Bogor dengan segala resiko yang harus saya tanggung“.

Nama : Indah Tania Sapitri

NIM : 201513024

Tanggal : Oktober 2019

Tanda tangan :

Materai 6000

HALAMAN PERSETUJUAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI
CINAGARA 01 KECAMATAN CARINGIN
KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2019

Penyusun : Indah Tania Sapitri

NIM : 201513024

Proposal Skripsi di setujui untuk di ajukan di hadapan Tim Penguji I Skripsi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STikes) Wijaya Husada Bogor

Bogor 29 Oktober 2019

Dosen pembimbing

(Nurlita Bintari K.S.ST.M.KES)

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI
BELAJAR PADA SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI
CINAGARA 01 KECAMATAN CARINGIN
KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2019

Penyusun : Indah Tania Sapitri

NIM : 201513024

Skripsi ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim Penguji sidang Skripsi Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan (STikes) Wijaya Husada Bogor

Bogor, 01 Oktober 2019

Penguji I

Penguji II

(Ratih Suryaman, SST.,M.K.M)

(Nurlita Bintari K.SST M.KES)

Ketua Stikes Wijaya Husada Bogor

(Dr.Pridady, Sp.PD,KGEH)

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI CINAGARA 01 KECAMATAN CARINGIN KABUPATEN BOGOR TAHUN 2019¹

**Indah Tania Sapitri², Nurlita Bintari K,³
S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor**

ABSTRAK

Konsentrasi belajar siswa merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat perhatian baik dalam pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami materi pelajaran yang dapat di berikan. Berdasarkan para ahli pendidikan, penyebab rendah nya kualitas dan prestasi sebabkan oleh lemah nya pengetahuan melakukan konsentrasi seseorang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi hal ini disebabkan karena kurang berminat terhadap mata pelajaran yang diikuti dan dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan, bosan terhadap mata pelajaran dapat mengakibatkan kualitas tidur terganggu dan efeknya berdampak pada konsentrasi yang akan menurun di kegiatan yang di lakukan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar Tahun 2019.

Jenis dalam penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 73 siswa dengan menggunakan metode *total sampling*. Data di analisa dengan di uji statistik *kendall tau*

Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa dari 73 siswa di dapatkan 27 siswa mempunyai kualitas tidur baik (37,0%), kualitas tidur buruk 12 siswa (16,4%) konsentrasi belajar baik 12 siswa (16,4%) konsentrasi belajar buruk 22 siswa (30,1%)

Kesimpulan ini menunjukan nilai signifikan $p = 0,002$ dengan nilai $\alpha = 0,005$, karena nilai $p = 0,002 \leq 0,05$, H_0 di tolak dan H_a di terima. Berarti ada hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar di SD Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019. Di sarankan dapat menambah wawasan dan menambah manfaat dalam pengembangan ilmu keperawatan anak .

Kata kunci : Kualitas Tidur , Konsentrasi Belajar.

Daftar Pustaka : 18 buku, 2 jurnal, 3 peneliti

Jumlah halaman : 92 Halaman, 13 tabel ,5 gambar ,

¹ **Judul Penelitian**

² **Mahasiswa Stikes Wijaya Husada**

³ **Dosen Pembimbing**

**THE CORREALTION OF SLEEP QUALITY WITH STUDY CONCRENTRATION
IN PUBLIC ELEMENTARY SCHOOL CINAGARA 01 CARINGIN
DISCRICT BOGOR DISTRICT PROVINCE IN 2019¹**

**Indah Tania Sapitri² Nurlita Bintari K³
S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor**

ABSTRACT

Student learning concreation is a behavior and focus attention of student to get good attention in implementation , learning and can understand the subject matter that can be given. Education based on experts the cause of its weakning learning and quality achievment are caused by knowledge do stuy concreation based on education exprets the cause of their low quality and acheivment is caused by weak knowledge doing concentration cuased by lack of interst in the subject being followed and studied distrubed by the state of the environment with the subject and result in disrupted sleep quality and its effects an impact on learning concreation

The type in this research uses the method deskriptf analityc with cross sectional appoach. The population in the study was 73 student by using the total sampling method. The data is analyzed by kendall's statistcal test

Based on research it is known that form 73 student get 27 studendt have good sleep quality (37,0 %) , poor sleep quality 12 student (16,4 %), concentration of good 12 siswa (16,4 %), poor learning concentration 22 student (30,1 %)

Significant value analysis results $p=0,002$ dengan nilai $\alpha = 0,005$, because of value $p = 0,002 \leq 0,005$ Ho was rejected and Ha was accepted meaning that there is a relation between sleep quality and conentration of learning in public elementary school cinagara 01 caringin discrict bogor district province in 2019

Keywords : sleep quality, study concentration

Bibliography : 18 books. 2 journals , 3 researcher

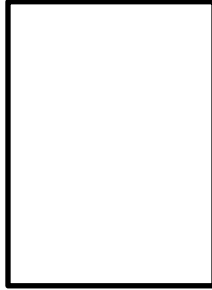
Number of page : 92 pages 13 tables,5 charts

¹ Title Research

² College Student Of STIKes Wijaya Husada Bogor

³ Counselor

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Indah Tania Sapitri

Tempat Tanggal Lahir : Bogor, 31 Januari 1998

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Kp Curug Deng – Deng Rt 03/05 Kecamatan
Caringin Kabupaten Bogor

No Hp : 085782134881

Email : indahtaniasapitri@yahoo.com

Riwayat Pendidikan

1. TK Nurul Magfiroh Caringin (2002 – 2003)
2. SD Negeri Cinagara 01 (2004 – 2009)
3. SMP Negeri 01 Caringin (2009-2012)
4. SMK Farmako Medika Plus Cimande (2012 - 2015)
5. STIKes Wijaya Husada Bogor (2015 – saat ini)

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat ilahi robbul izzati, yang berkat rahmat dan karunia – Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “ Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor”. Guna memenuhi sebagian besar persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi keperawatan Stikes Wijaya Husada Bogor.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan Skripsi ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Eva Irawan ST. MBA selaku Ketua Yayasan Stikes Wijaya Husada Bogor
2. Bapak dr. Pridady , Sp.PD – KGEH selaku Ketua Stikes Wijaya Husada Bogor.
3. NS. Tisna Yanti S.kep, M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan
4. Bu Nurlita Bintari K.SST M.KES selaku pembimbing akademik yang memberikan dorongan dalam penulisan Proposal Skripsi ini.
5. Bu HJ. Eni Rohaeni SPD.SD selaku kepala Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 dan staf guru – guru, yang telah memberikan izin serta tempat penelitian.

6. Orang tua ku tersayang Ayah Nurul Arifin dan Ibu Yuyun Asutik serta adik – adik tersayang Wiwi Dwi, dan Anisa Tri yang telah memberikan doa dan dorongan serta semangat dalam penyelesaian Skripsi ini.
7. Sahabat sahabat ku tercinta Eva Aprilla, Kiki Mustika,, Lidya Aulia, Deta Irawati, Eva erviana, Dea putri anjani dan DIBO, yang telah membantu dan menyemangati Dalam proses penyusunan skripsi ini
8. Teman – teman satu bimbingan penelitian Skripsi yang telah berjuang bersama – sama penulis dalam menyelesaikan skripsi . Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap semoga proposal ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan lain.

Bogor September 2019

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACK</i>	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR BAGAN.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	1

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup.....	8
F. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN TEORI	17
A. Tidur	44
B. Konsentrasi Belajar	49
C. Anak	50
D. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar	33
BAB III METODE PENELITIAN	54
A. Jenis Dan Desain Penelitian	54
B. Kerangka Konsep	55
C. Variabel Penelitian	55
D. Definisi Operasional.....	56
E. Hipotesis.....	58
F. Populasi dan Sampel	62
G. Tempat Penelitian	62
H. Waktu Penelitian	62
I. Etika Penelitian	62
J. Alat dan Metode Pengumpulan Data.....	65

1. Jenis Data	64
2. Alat Pengumpulan Data	65
3. Prosedur Penelitian	69
K. Uji Validitas Dan Realbilitas	69
1. Uji Validitas	69
2. Realibilitas	71
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	76
A. Gambaran Penelitian	76
B. Hasil Uji Validitas	76
C. Karakteristik Responden.....	78
D. Hasil Penelitian	80
E. Pembahasan	83
F. Keterbatasan Penelitian	87
G. Implikasi	88
BAB V PENUTUP	89
A. Simpulan	89
B. Saran	90

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 2.1 Gambaran Kuesioner	41
Tabel.3.1 Definisi Operasional	56
Tabel 3.2 Kisi – Kisi Kuesioner Kualitas Tidur	65
Tabel 3.3 Kisi – Kisi Kuesioner Konsentrasi Belajar	68
Tabel 3.1 Nilai Alpha Cronbach	72
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Konsentrasi Belajar.....	76
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas	78
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	79
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	79
Tabel 4.5 Distribusi Univariat Kualitas Tidur	80
Tabel 4.6 Distrbusi Univariat Konsentrasi Belajar	80
Tabel 4.7 Analisa Bivariat	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Tahap – Tahap Kualitas Tidur.....	8
Gambar 2.2 Gambaran Hemeostat Tidur	41
Gambar 2.3 Siklus Jam Biologis	37
Gambar 2.4 Kerangka Teori	54
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	54

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Penelitian dari STIKes Wijaya Husada Bogor
2. Surat Balasan Penelitian dari SDN Cinagara 01
3. Lembar Persetujuan (*Inform Consent*)
4. Kuesioner Penelitian kualitas tidur
5. Kuesioner penelitian konsentrasi belajar
6. Olah data *SPSS*
7. Tabulasi Data Kualitas Tidur
8. Tabulasi Data Konsentrasi Belajar
9. Lembar Konsultasi
10. Dokumentasi Uji Validitas
11. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsentrasi belajar siswa merupakan suatu perilaku dan fokus perhatian siswa untuk dapat perhatian baik dalam pelaksanaan pembelajaran, serta dapat memahami materi pelajaran yang dapat di berikan. Berdasarkan para ahli pendidikan, penyebab rendahnya kualitas dan prestasi belajar, sebagian besar di sebabkan oleh lemahnya pengetahuan melakukan dalam konsentrasi belajar. Di katakan bermutu atau tidaknya suatu kegiatan belajar atau optimalnya hasil belajar tergantung pada intensitas kemampuan kita untuk melakukan konsentrasi belajar. Ketidakberdayaan dalam melakukan konsentrasi belajar merupakan masalah kompleks di kalangan pelajar. Karena sering kali mengalami pikiran bercabang dan bisa muncul tanpa di sadari kehadirannya atau biasa di sebut dengan (*duplikasi pikiran*) , saat melakukan kegiatan pembelajaran. Pikiran bercabang muncul tanpa kita sadari. Tentunya dengan munculnya pikiran bercabang tersebut sangat mengganggu sekali sehingga tidak dapat berkonsentrasi yang baik dalam melakukan kegiatan pembelajaran.¹

Siswa hendaknya mampu berkonsentrasi pada saat proses belajar mengajar berlangsung, konsentrasi belajar pengaruhnya sangat besar terhadap kegiatan pembelajaran yang di lakukan . jika seseorang mengalami kesulitan konsentrasi belajar, jelas belajarnya akan sia – sia

karena hanya membuang tenaga dan waktu serta biaya saja. Seseorang yang dapat belajar dengan baik adalah orang yang dapat berkonsentrasi dengan baik, dengan kata lain ia harus terbiasa untuk memusatkan pikiran ini dan mutlak perlu di miliki oleh setiap siswa yang belajar. Dalam kenyataannya seseorang sering mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi hal ini disebabkan karena kurang berminat terhadap mata pelajaran yang diikuti dan dipelajari, terganggu oleh keadaan lingkungan (bising, keadaan yang semerawut cuaca buruk dan lain – lain), pikiran yang kacau dengan banyak urusan atau masalah – masalah kesehatan (jiwa dan raga) yang terganggu (badan lemah), bosan terhadap mata pelajaran dapat mengakibatkan kualitas tidur terganggu dan efeknya berdampak pada konsentrasi yang akan menurun di kegiatan yang di lakukan ²

Penelitian yang di lakukan oleh Gruber tahun 2012 di amerika dengan cara mengamati 34 anak sehat usia 7 sampai 11 tahun. Selama 1 minggu 17 anak pergi dengan jam tidur lebih awal dari biasanya menambah 27 menit lagi untuk perpanjangan tidur 17 peserta lainnya tidur lebih malam lagi dan kehilangan 54 menit dari waktu tidur biasanya. Lalu guru memantau dua kelompok anak. Terdapat 2 perbedaan yang sangat signifikan dalam perilaku 2 kelompok anak. Anak yang cukup tidur dan menambah waktu tidur nya di temukan menjadi lebih penuh perhatian dan dapat mengendalikan emosi mereka di kelas dan serta dapat mudah menyerap informasi materi pelajaran yang di berikan oleh guru tersebut, sedangkan anak yang kurang tidur tidak hanya terlihat, lelah tetapi mereka

juga terlihat lebih frustrasi, menangis (rewel) atau kehilangan konsentrasi belajar mereka. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah lesu dan apatis, dan mengalami kehitaman di sekitar kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah – pecah sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk, kualitas tidur di definisikan sebagai suatu fenomena yang kompleks dimana dapat melibatkan beberapa komponen dimensi. Seperti kualitas tidur yang di dalamnya mencakup aspek kualitatif dan kuantitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang di perlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur.³

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia. Oleh karena itu, tidur harus terpenuhi sesuai kebutuhan individu mengingat kebutuhan tidur setiap individu berbeda pada kelompok dewasa awal misalnya, seseorang dewasa awal harusnya memiliki total tidur per 7 – 8 jam untuk memperoleh fungsi kepuasan tidur, sedangkan pada anak usia sekolah kebutuhan tidur pun berbeda pada umumnya anak usia sekolah tidak membutuhkan waktu tidur siang. Anak dengan usia 6 tahun akan tidur rata – rata 11 sampai 12 jam sedangkan pada anak usia 11 tahun tidur sekitar 9 sampai 10 jam anak usia 9 sampai 12 tahun seringkali sulit di bujuk untuk tidur atau menolak untuk tidur karena kesalahan atau karena ketidaksadaran terhadap kelelahan⁴

Alasan saya mengambil objek penelitian anak sekolah dasar karena kebutuhan tidur mereka berbeda dengan orang dewasa dapat dibedakan melalui kebutuhan jam tidur di setiap masing – masing usia. Bila mana anak sekolah dasar yang notabene masih membutuhkan waktu jam tidur yang lama tetapi terganggu atau kurang tidur dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu yang berdampak pada konsentrasi belajar yang terganggu juga

Pada anak – anak tidur akan berdampak positif terhadap kesehatan fisik mental dan emosi serta kekebalan tubuh tidur yang sehat adalah tidur yang membutuhkan waktu tidur cukup dengan kualitas yang tidak terganggu. Kualitas tidur di tentukan oleh kedalaman tidur yang di capai di mana terjadi keseimbangan antara fase tidur *rapid eye movement (REM)* dan *non Rapid Eye Movement (NREM)*. Tidur tanpa keseimbangan kedua fase tidur bukan tergolong tidur yang berkualitas. Anak yang tidur nya tidak berkualitas inilah yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan biasanya anak tersebut tidak bisa menerima pelajaran yang di terangkan oleh gurunya konsentrasi belajar anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu hingga pekerjaan itu di lakukan dalam waktu tertentu.⁵

Hasil penelitian kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa angkatan 2009 fakultas kedokteran universitas Sumatra utara menunjukkan bahwa jumlah responden yang memiliki kualitas tidur dan konsentrasi baik adalah 18 orang (39,13 %). Responden dengan kualitas

tidur dan konsentrasi yang buruk adalah 13 orang (39,13 %), responden dengan kualitas tidur baik dan konsentrasi baik adalah 10 orang (21,73) dan responden dengan kualitas tidur dan konsentrasi buruk adalah 5 orang (10,86%). Berdasarkan hasil uji chi square, dijumpai tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi p value 0,575 (p value > 0,05)⁶

SD Negeri Cinagara 01 adalah sekolah dasar beralamat di jl.mayjen H.edi Sukma Cinagara kecamatan desa Cinagara Kecamatan Caringin Kabupaten bogor Provinsi jawa barat. Berdasarkan dari data SDN Cinagara 01 terutama di kelas 5 dan 6 terdapat banyak siswa yang mengalami penurunan konsentrasi belajar

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SDN Cinagara 01 kecamatan caringin kabupaten bogor pada tanggal 25 juni 2019 dilakukan di kelas V dan IV dengan 10 siswa didapatkan 3 siswa rutin tidur siang selama 1 jam dan tidur malam pada jam 20.00 dan terkadang di jam 19.00 sudah mengantuk serta bangun tidur di jam 05.30 WIB dan siswa tersebut tidak merasakan kantuk di kelas sehingga dapat berkonsentrasi belajar pada saat di kelas , dan terdapat 4 siswa yang tidak pernah tidur siang yang didominasi oleh siswa berjenis kelamin laki – laki dan jam tidur malam nya yaitu sekitar 22.00 sampai dengan 24.00 WIB, sebelum tidur ada yang beralasan bermain game hingga larut malam, menonton televisi dan suasana kelas yang monoton sehingga membuat kantuk serta tidak dapat berkonsentrasi belajar

dengan pelajaran yang di jelaskan oleh guru , dan pula terdapat 2 siswa yang tidak pernah tidur siang dan mempunyai tidur malam jam 21.00 WIB tetapi dalam tidur ketika tiba – tiba terbangun sulit untuk tidur kembali, akibat dari hal itu siswa tersebut tidak dapat berkonsentrasi dengan materi ajar yang di berikan oleh guru , terdapat 1 siswa yang tidak pernah tidur siang serta tidur malam jam 23.00 WIB sebelum tidur selalu bermain *game* tetapi pada saat di kelas tidak mengantuk dan dapat berkonsentrasi dengan baik.

Bila terdapat siswa mengantuk di kelas saat di Tanya oleh guru tersebut Cenderung menunjukan bingung dan tidak dapat menjawab pertanyaan yang di lontarkan oleh guru tersebut. , Berdasarkan pemahaman di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara tahun 2019

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang di lakukan peneliti, dan meninjau dari segi aspek yang menunjang terkait adanya hubungan dengan judul yang di ambil peneliti terdapat ada beberapa siswa yang mengalami penurunan kualitas tidur dan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar nya, setelah di lakukan penelitian ini harapan nya dapat di jadikan pembelajaran bagi siswa serta dapat di masukan dalam kurikulum pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut maka Rumusan Masalah Penelitian adalah
“ Apakah ada Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 ? ”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Cinagara 01 Pada Tahun 2019

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Cinagara 01 Pada Tahun 2019
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Cinagara 01 Pada Tahun 2019
- c. Diketahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Cinagara 01 Pada Tahun 2019

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai referensi dan bacaan atau dasar penelitian selanjutnya apabila peneliti lain ingin melakukan penelitian dengan topik yang sama seperti penelitian ini.

2. Bagi Instansi Sekolah SDN Cinagara 01

Hasil penelitian ini dapat digunakan pihak sekolah yang bersangkutan dalam mengetahui gambaran dan hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar di sekolah dan dapat di jadikan masukan bagi para guru dalam memberikan informasi terkait pengetahuan kualitas tidur dan pentingnya konsentrasi belajar.

E. Ruang Lingkup

1. Ruang Lingkup Materi

Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar kelas di SDN Cinagara 01 pada tahun 2019 . penelitian ini menggunakan desain deskriptif *analitik kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional* dan alat pengumpulan data kuisioner di kedua metode variable .

2. Ruang Lingkup Responden :

Sasaran pada penelitian ini adalah siswa sekolah dasar SDN Cinagara 01 pada tahun 2019

3. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dari Studi Pendahuluan pada 25 Juni 2019 sampai dan penelitian di lakukan pada tanggal 19 September 2019

4. Ruang Lingkup Tempat

Penelitian ini telah di laksanakan di SDN Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

N o	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Variabel	Desain Penelitian	Hasil Penelitian
1	Khairun nisak 2014	Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dan indeks prestasi mahasiswa program DII kebidanan Stikes Aisyah Yogyakarta	Variable <i>independen</i> <i>t</i> : Kualitas Tidur Variable <i>dependent</i> : konsentrasi belajar	Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan <i>cross</i> <i>sectional</i> Teknik pengambilan sample yang di gunakan adalah <i>insidental</i> <i>sampling</i> , pengumpulan data menggunakan kuisoner	Koefesiensi korelasi sebesar 0,325 dengan p sebesar 0,0004. Berdasarka n nilai p < 0,005 maka di simpulkan ada hubungan yang positif antara kualitas tidur dengan

				<i>piitsbrugh</i> <i>sleep quality</i> <i>indek (PQSI)</i> dan lembar soal <i>digit</i> <i>symbol test</i> kemudian di analisa dengan uji statistic	konsentrasi belajar . berdasarka n dengan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,325 maka kekuatan hubungan tersebut termasuk dalam kategori rendah
2	R. setianingsi h Pada Tahun 2014	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar	Variabel Bebas (Independe n) Kualitas Tidur Variabel	Penelitan ini menggunakan metode observasi dengan mengumpulka n data melalui	Hasil penelitian dengan taraf kesalahan 5 % dari hasil uji <i>Chi</i>

		Pada Anak Usia Sekolah	Terikat (Dependen) Prestasi Belajar	pengamatan langsung terhadap aktivitas responden instrumen penelitian menggunakan kuisoner kualitas tidur dan konsentrasi belajar menggunakan teknik sampling kuota analisa data menggunakan <i>chi square</i>	<i>square</i> di Peroleh P value sebesar 0,000 artinya ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada usia sekolah
3	Adriani Pada tahun	Hubungan Kualitas	Variabel independen	Penelitian ini menggunakan	mayoritas responden

	2016	Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasion al Manado	t : kualitas tidur Variable dependent : konsentrasi belajar	jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian analitik yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru, dengan menggunakan rancangan <i>cross</i> <i>se</i>	dengan Kualitas tidur yang buruk sebanyak 76 orang (80 %). Sedangkan dengan konsentrasi belajar yang rendah sebanyak 62 orang (65.3%). Ada hubungan antara kualitas tidur terhadap
--	------	--	---	---	--

				<i>ctional</i> dengan pengamatan yaitu dengan menunjukkan ciri – ciri tertentu sampai jumlah kuota yang di tentukan data yang di peroleh lalu akan di analisa secara bertahap menggunakan analisis bivariat instrument penelitian yang di gunakan	konsentrasi belajar mahasiswa Akademi Kebidanan Internasion al Pekanbaru tahun 2016, dengan p - value 0.036.
--	--	--	--	--	--

				kuisoner <i>the pittsburg sleep quality index (PSQI).</i> Sedangkan konsentrasi belajar yang di susun oleh peneliti sendiri berdasrkan tinjauan teoritis yang ada	
--	--	--	--	---	--

1. Berdasarkan tabel 1.1 maka Perbedaan penelitian tabel No 1 dengan penelitian terdahulu adalah penelitian di jalankan oleh peneliti perbedaan nya dapat di lihat melalui variabel subjek dan objek penelitian yang dituju dan tempat pengambilan sampel serta waktu yg di gunakan , dan variabel yang di ambil berbeda

persamaan nya dapat dilihat dari variabel yang dan objek digunakan sama

2. Berdasarkan tabel 1.1 maka Perbedaan penelitian tabel No 2 dengan penelitian terdahulu dengan penelitian yang di jalan kan oleh peneliti adalah dapat di bedakan melalui, perbedaan tempat variabel dan subjek nya jenis terkait teknik penelitian yang di ambil serta waktu yang digunakan

persamaan nya variabel penelitian yang di gunakan sama

3. Berdasarkan tabel 1.1 maka Perbedaan penelitian tabel No. 3 dengan penelitian terdahulu dengan penelitian yang di jalan kan oleh peneliti adalah perbedaan dapat di lihat melalui tempat variabel dan objek serta sample dan serta waktu yang di gunakan variabel yang di gunakan berbeda dan penelitian yang di gunakan penelitian kuantitatif

persamaan nya menggunakan pendekatan sama yaitu *cross sectional*

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Definisi Tidur

Tidur adalah suatu proses perubahan kesadaran yang terjadi berulang – ulang . Tidur di definisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat di bangunkan dengan di berikan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya. Tidur merupakan dua keadaan yang bertolak belakang dimana tubuh beristirahat dengan tenang dan aktivitas metabolisme juga menurun namun pada saat itu juga otak sedang berkerja lebih keras selama periode bermimpi di bandingkan dengan ketika beraktivitas di siang hari ¹

Tidur merupakan proses fisiologis dan bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dan terjaga dimana seseorang masih dapat di bangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsangan lainnya²

Tidur adalah suatu keadaan tidak sadar yang menyebabkan reaksi individu terhadap lingkungan sekitar menurun bahkan hilang serta kondisi hilang nya kesadaran secara periodik normal ³

Berdasarkan pengertian di atas, maka definisi Tidur adalah keadaan individu dimana kondisi hilang nya kesadaran dan terjadi pada saat keadaan bawah sadar dan dapat di bangunkan dengan di berikan rangsangan pada individu tersebut

Secara primer, tidur memiliki peran tersendiri bagi otak. Tidur menyediakan waktu bagi otak untuk pulih kembali dan beregenerasi, selama tidur otak dapat memproses informasi memperkuat memori, mengelompokkan informasi yang telah ada dan memberikan kesempatan bagi kita untuk belajar dan berfungsi secara efektif pada siang hari

Pada manusia jumlah jam yang diperlukan seseorang untuk tidur berbeda – beda ,tergantung pada faktor – faktor tertentu dan usia mereka. Pada neonatus, waktu yang di butuhkan rata – rata 15 -18 jam dan waktu tidur mereka tidak di pengaruhi oleh siklus pagi dan malam yang di sebabkan oleh ketiadaan (*circadian rhythm*). Waktu tersebut akan berkurang hingga 13 -14 jam setelah satu tahun. Remaja memerlukan waktu tidur lebih lama dari pada orang dewasa, yang di rasakan pada perubahan fisik fisiologis yang terjadi pada tubuh nya

Bayi dengan usia 1-12 bulan memerlukan waktu tidur 14 – 15 jam per hari mereka masih bisa tidur siang sebanyak 2 – 3 kali sehari dengan waktu tidur yang mulai di arahkan agar memiliki pola kebiasaan yang baik

2. Fisiologi Tidur

Tidur merupakan kegiatan susunan saraf pusat, dimana ketika seseorang sedang tidur bukan berarti bahwa susunan saraf pusat nya tidak aktif melainkan tidak berkerja . system yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah *reticular activating system* dan *bulbar synchronizing regional*). Yang terletak pada batang otak ⁴

reticular activating system merupakan system yang mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat termasuk kewaspadaan dan tidur. Ras ini terletak dalam mesenfalon dan bagian atas pons. Selain itu *reticular activating system* dapat memberikan rangsangan visual, pendengaran , nyeri dan perabaan juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar , neuron dalam *reticular activating system* akan melepaskan katekolamin seperti neropineprin. Demikian juga pada saat tidur. Di sebabkan adanya pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di pons dan batang otak tengah, yaitu *bulbar synchronizing regional*⁵

3. Mekanisme Tidur

Mekanisme tidur terdiri atas 5 tahapan yaitu

a. Sadar sepenuhnya

Pada saat kita bangun / sadar sepenuhnya, otak mengeluarkan gelombang gelombang dengan frekuensi sangat tinggi yang di sebut beta brain wash

b. Tidur tahap pertama

Pada saat mulai mengantuk, otak mulai mengeluarkan alpha brain waves (sejenis beta brain waves dengan frekuensi sedikit lebih rendah) dan sedikit *theta brain waves*. Pada tahap ini, tubuh menjadi rileks dan detak jantung menjadi rendah. Tahap pertama ini sering kita alami,

mungkin tanpa di sadari, misal nya ketika kuliah di kelas, mendengarkan ceramah atau pada siang hari tahap ini dapat di katakana sebagai “ pintu masuk menuju tidur “

c. Tidur tahap ke II

Pada tahap ke dua ini, kita mengalami pola brain waves yang di sebut *sleep spindles* dan *k – complexes*. Hal – hal ini adalah aktivitas mendadak otak. Dimana otak seolah – olah melakukan “ auto off”. Pada tahap ini, kita masih sangat mudah untuk di bangunkan ketika berada di tahap ini

d. Tidur tahap ke III dan IV (tidur lelap)

Pada tahap inilah kita dinyatakan benar – benar tidur pada saat ini, otak mengeluarkan *brain waves* dengan frekuensi yang paling rendah, di sebut delta brain waves, tekanan darah, respirasi, dan detak jantung mencapai tahapan terendah. Pembuluh darah melebar, dan sebagian besar darah yang biasanya tersimpan dalam organ pergi untuk memperbaiki otot.

e. Tidur tahap ke V atau tidur *rapid eye movement*

Pada tahap ni mata kita akan bergerak secara cepat ke segala arah (namun tentunya mata masih berada di dalam rongga mata). Pada tahap ini juga lah biasanya kita mengalami mimpi. 95 % orang mengalami mimpi pada tidur *rapid eye movement* ini keunikan lain dari tidur rapid eye

movement adalah, berbeda dengan tahapan lain dalam tidur, pada saat ini otak justru mengeluarkan brain waves dengan frekuensi sangat tinggi

Tidur *rapid eye movement* mewakili 20 sampai 25 % dari total waktu tidur . tidur *rapid eye movement* mengikuti tidur *non rapid eye movement* dan terjadi 4 -5 kali selama periode tidur normal 8 -9 jam , Tidur *non rapid eye movement* dan rapid eye movement berbeda berdasarkan kumpulan parameter fisiologis. di tandai dengan denyut jantung dan frekuensi pernafasan yang stabil dan lambat serta tekanan darah yang rendah. adalah tahapan tidur yang tenang. rapid eye movement di tandai dengan gerakan mata yang cepat dan tiba – tiba , peningkatan saraf otonom dan mimpi. Pada tidur rapid eye movement terdapat fluktuasi luas dari tekanan darah, denyut nadi dan frekuensi nafas. Keadaan ini di sertai dengan penurunan tonus otot dan peningkatan aktivitas otot involunter. rapid eye movement di sebut juga aktivitas otak yang tinggi dalam tubuh yang lumpuh atau tidur paradox ⁶

Pada tidur normal, masa tidur rapid eye movement berlangsung 5 - 20 menit, rata – rata timbul setiap 90 menit dengan periode pertama terjadi 80 – 100 menit setelah seseorang tertidur. Tidur rapid eye movement menghasilkan pola *elektroensefalografi* yang menyerupai tidur *non rapid eye movement* tingkat 1 dengan gelombang beta, di sertai mimpi aktif, tonus otot sangat rendah, frekuensi jantung dan nafas tidak teratur (pada mata dapat menyebabkan gerakan bola mata yang

cepat atau *rapid eye movement*), dan lebih sulit di bangun dari pada tidur gelombang lambat *non rapid eye movement*

Pengaturan mekanisme bangun tidur sangat di pengaruhi oleh system yang di sebut *reticular activity system*. Bila aktivitas *reticular activity system* ini meningkat pada seseorang tersebut dalam keadaan sadar jika aktivitas *reticular activity system*, menurun orang tersebut akan dalam keadaan tidur. Aktivitas *reticular activity system* ini sangat di pengaruhi oleh aktivitas neurotransmitter seperti system serotoninergik, noradrenergik, kolinergik, histaminergik⁷

a. Sistem serotoninergic

Hasil serotoninergic sangat di pengaruhi oleh hasil metabolisme asam amino triptofan. Dengan bertambah nya jumlah triptofan, maka jumlah serotonin yang terbentuk juga meningkat akan menyebabkan keadaan mengantuk/ tertidur. Bila serotonin dalam triptofan terhambat pembentukan nya, maka terjadi keadaan tidak bisa tidur / jaga. Menurut beberapa peneliti lokasi yang terbanyak system serotoninergic ini terletak pada *nucleus raphe dorsalis* di batang otak, yang mana terdapat hubungan aktivitas serotoninis di *nucleus raphe dorsalis* dengan tidur *rapid eye movement*.

b. System adrenergic

Neuron – neuron yang terbanyak mengandung norepinefrin terletak di badan sel *nucleus cereleus* di batang otak. Kerusakan sel neuron pada *lokus cereleus* sangat mempengaruhi penurunan atau hilang nya *rapid eye*

movement tidur. Obat – obatan yang mempengaruhi peningkatan aktivitas neuron noradrenergik akan menyebabkan penurunan yang jelas pada tidur *rapid eye movement* dan peningkatan keadaan jaga

c. Sistem kolinergik

membuktikan dengan pemberian prostigimin intravena dapat mempengaruhi episode tidur *rapid eye movement* . Stimulasi jalur kolinergik ini, mengakibatkan gambaran aktivitas *elektroensefalografi* seperti dalam keadaan jaga. Gangguan aktivitas kolinergik sentral yang berhubungan dengan perubahan tidur ini terlihat pada orang depresi, sehingga terjadi pemendekan latensi tidur *rapid eye movement* . Pada obat anti kolinergik (scopolamine) yang menghambat pengeluaran kolinergik dari lokus sereleus maka tampak gangguan pada fase awal dan penurunan *rapid eye movement* .

Siklus tidur di pengaruhi oleh beberapa hormone seperti *adrenal corticotropim Hormone*), *growth hormone*), *Tyroid Stimulating Hormon*), *lituenizing Hormon* Hormon – hormon ini masing – masing di sekresi secara teratur oleh kelenjar hipofisis anterior melalui jalur hipotalamus. System ini secara teratur mempengaruhi pengeluaran neurotransmeter norepinerfrin, dopamine serotonin yang bertugas mengatur mekanisme tidur dan bangun.

Kualitas tidur di pengaruhi oleh banyak hal, di antara nya adalah neuro transmitter dan hormone. Neuoro transmitter dalam kondisi normal dapat menciptakan kondisi tidur yang baik dan berkerja lebih baik pula di dalam

tubuh sesuai dengan fungsinya. Namun, gangguan tidur dapat mengacaukan neurotransmitter yang kemudian dapat mengganggu fungsi tubuh yang lain, salah satu nya adalah fungsi kognitif. Salah satu contoh nya adalah norepinefrin, pada siklus tidur normal, norepinefrin berkurang untuk menciptakan kondisi tidur atau istirahat. Hal ini baik bagi tubuh karena norepinefrin yang berlebihan dapat membuat kondisi seperti *tremor* dan cemas. Melatonin dan serotonin juga berperan dalam kondisi tidur, kadar kedua neuro transmitter ini akan meningkat untuk menciptakan kondisi mengantuk dan menurun seiring kondisi tidur mulai tercapai dan menjadi sangat rendah saat terbangun. Pada kondisi gangguan tidur Melatonin dan Serotonin terus meningkat untuk membuat tubuh beristirahat, tinggi nya kadar melatonin dan serotonin akan menimbulkan efek seperti mudah lemas, mengantuk, kesadaran yang berkurang dan gangguan fungsi kognitif

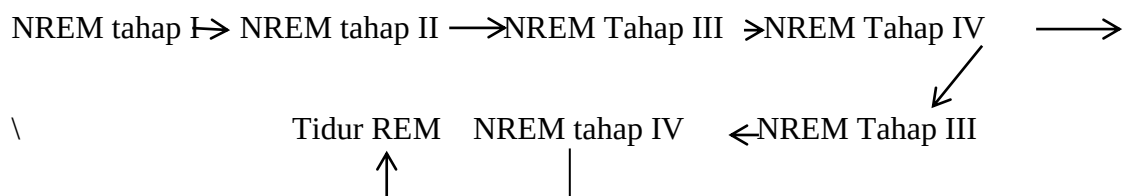
Kualitas tidur yang buruk juga memiliki efek negatif baik terhadap kesehatan fisik maupun psikologi seseorang. Gangguan kualitas tidur memiliki kaitan besar dengan depresi dan kecemasan

Gangguan kualitas tidur juga berimplikasi pada kemampuan akademik dari individu tersebut, menurut beberapa penelitian gangguan kualitas tidur hamper dapat di pastikan mempengaruhi performa akademik.

4 . Siklus Tidur

Selama tidur malam yang berlangsung rata – rata tujuh jam, *rapid eye movement* dan *non rapid eye movement* terjadi berselingan sebanyak 4 – 6 kali. Apabila seseorang kurang cukup mengalami *rapid eye movement* , maka esok harinya ia akan menunjukkan kecenderungan untuk menjadi hiperaktif, kurang dapat mengendalikan emosi nya dan nafsu makan bertambah. Sedangkan jika *NON rapid eye movement* kurang cukup, keadaan fisik menjadi kurang gesit Siklus tidur normal dapat di lihat pada diagram berikut :

Tahap pratidur



Gambar 2.1 Tahap – tahap siklus tidur

Siklus ini merupakan salah satu dari irama sirkadian yang merupakan siklus dari 24 jam kehidupan manusia. Keteraturan irama sirkadian ini juga merupakan keteraturan tidur seseorang. Jika terganggu, maka fungsi fisiologis dan psikologis dapat terganggu⁷

5. Pola tidur

Pola tidur adalah pola kebiasaan mengistirahatkan tubuh dengan tertidur hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama kita tertidur. Inilah alasan mengapa kita dalam keadaan normal, cenderung aktif pada siang hari dan tertidur pada malam hari hingga pagi. Pola tidur normal pada orang dewasa

membutuhkan waktu kurang lebih 7 jam pada malam hari. Kurang atau lebih nya waktu tidur adalah penyebab utama perubahan pola tidur

Pola tidur juga memiliki peran yang sama penting nya dengan jumlah waktu tidur . bayi dan anak – anak cenderung tidur beberapa kali dalam setiap periode 24 jam. Namun sering dengan pematangan menuju masa – masa sekolah dan dewasa, mereka cenderung tidur dalam satu fase yang lama, waktu tidur siang berkurang dan cenderung tidur sepanjang malam

Sebuah mekanisme yang di sebut dengan “*circadian timer*” mengatur pola tidur – bangun dan berinteraksi dengan “*sleep homeostat*”. Rata – rata setiap mahluk hidup memiliki “*internal circadian rhythms* ” dimana mereka telah beradaptasi dengan siklus siang dan malam ⁸

Geophysicist prancis jean- Jacques d’Ortous de Mairan adalah orang pertama yang menemukan *circadian rythms* pada sebuah eksperimen dengan tanaman pada tahun 1729 dua abad kemudian, DR Nathaniel mempelajari efek *circadian rhythms* pada siklus tidur manusia. Siklus ini bereaksi terutama pada terang dan gelap dan biasanya sedikit lebih lama dari 24 jam

Dapat di pikirkan kemungkinan bahwa “ jam utama “ yang meregulasi *circadian rythms* tubuh kita. Jam ini tersusun dari kumpulan sel – sel saraf pada otak kita yang di sebut dengan *suprachiasmatic nucleus*. *suprachiasmatic nucleus* mengontrol produksi melatonin, hormon yang membuat kita mengantuk dan banyak di produksi saat gelap. Selama tidur, kadar melatonin meningkat tajam. *suprachiasmatic nucleus* terletak di atas

nervus optikus, yang mengirimkan sinyal dari mata ke otak sehingga *suprachiasmatic nucleus* menerima informasi mengenai kadar pencahayaan lingkungan sekitar melalui mata kita. Ketika cahaya kurang, kurang seperti pada malam hari, akan dikirimkan signal ke otak mengeluarkan lebih banyak melatonin

Balita usia 1- 3 tahun memerlukan waktu tidur 10-12 jam per hari. Waktu tidur masih tidur siang , mereka hanya tidur siang sekali sehari dan tidak lagi tidur siang pada pagi hari Balita usia 3- 5 tahun dan anak usia 6 tahun memerlukan waktu 10 – 12 jam per hari. Waktu tidur siang mereka makin lama makin sedikit dan umum nya pada usia 5 tahun, anak tidak lagi tidur siang. Anak usia 7 -12 tahun memerlukan waktu tidur 10 – 11 jam per hari. Pada usia tersebut aktivitas sehari – hari membuat mereka tidur makin larut dan rata – rata hanya tidur sekitar 9 jam

Remaja usia 12 – 18 tahun memerlukan waktu tidur 8 -9 jam perhari. Waktu tidur masih berperan penting bagi kesehatan seperti masa kanak – kanak mereka. Walaupun di temukan bahwa banyak remaja memerlukan waktu tidur yang mungkin lebih banyak dari tahun – tahun sebelum nya, tuntutan social membuat mereka sulit mendapat kan waktu tidur dan kualitas tidur yang sesuai

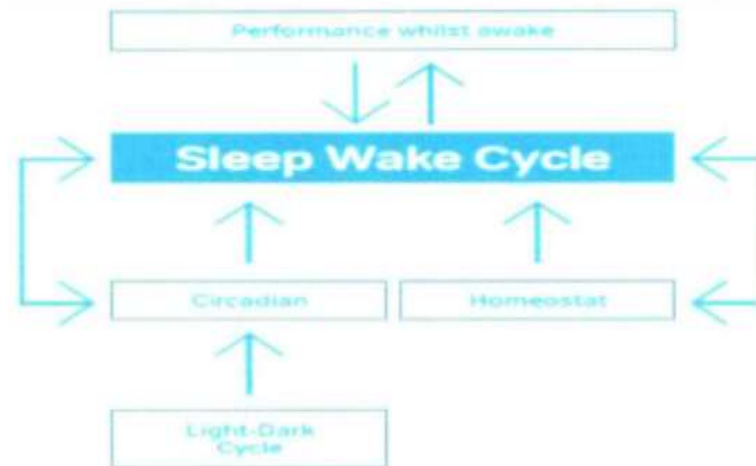
Saat seseorang mencapai tahap dewasa mereka cenderung memerlukan waktu tidur sebanyak 7-8 jam perhari. Sedangkan lansia cenderung memerlukan waktu 6-7 jam sehari dengan tidur siang yang lebih

sering pada siang hari. Waktu untuk tidur pada orang dewasa bervariasi dari tiap orang ke orang, dan umumnya berkisar 5 – 11 jam⁹

Kurang tidur dapat mengakibatkan dampak negatif, saat kita terjaga kita menyimpan keadaan yang disebut '*sleep debt*' yang hanya dapat diganti melalui tidur. Hal ini diatur oleh suatu mekanisme dalam tubuh yang disebut sebagai "*sleep homeostat*", yang mengatur keinginan kita untuk tidur. Jika jumlah '*sleep debt*' besar, maka "*sleep homeostat*" akan memberitahukan pada kita perlu tidur lebih banyak

Pada keadaan yang sehat '*sleep debt*' ini akan diganti pada malam hari secara perlahan-lahan. Namun '*sleep debt*' tersebut juga dapat ditumpuk dan diganti secara perlahan-lahan dalam waktu berminggu-minggu ataupun berbulan-bulan. Contoh jika kita bergadang untuk beberapa hari berturut-turut, maka kita perlu mengganti '*sleep debt*' dalam waktu dekat yang datang. Menariknya untuk orang-orang dengan "*bipolar disorder*", keadaan mania yang diasosiasikan dengan kurangnya persepsi keperluan tidur. Namun, walaupun terdapat persepsi seperti ini seseorang tersebut tetap menumpuk '*sleep debt*' yang perlu diganti

Figure 1
Diagram of sleep homeostat and circadian timer
(adapted model from Professor Derk-Jan Dijk,
Surrey Sleep Research Centre)



Gambar 2.1 diagram hemeostat tidur dan timer sirkadian

Pola tidur sangat bervariasi, beberapa fauna aktif saat siang dan cenderung tidur pada malam hari, dan yang aktif pada malam hari dan cenderung tidur pada siang hari. Pada manusia, waktu *circadian* setiap orang diatur sedikit berbeda; beberapa orang dapat beraktivitas secara maksimal pada (*larks*), yang lain nya saat malam (*owls*), banyak di antara kita yang berada di antara kedua nya

Beberapa orang mengalami apa yang di sebut dengan *circadian rhythm sleep disorder*, yang mana sering di asosiasikan dengan masalah kesehatan mental. Orang yang sangat “*owl*” mungkin memiliki *delayed sleep phase syndrome*, cenderung untuk tidur dan bangun sangat lambat. Orang yang sangat “*lark*” mungkin memiliki *advanced sleep phase syndrome*, bangun sangat cepat pada pagi hari namun pada malam hari namun pada malam hari sangat

mengantuk. Iregularitas ini dapat terjadi masalah, tergantung apa yang kita lakukan dalam hidup, walaupun untuk beberapa orang dapat menjadi sebuah asset,

Efek yang mirip sering didapatkan pada orang – orang yang pola tidurnya di ganggu oleh factor eksternal, seperti berkerja pada *shift* malam secara regular (terutama pada setelah berkerja pada shift siang minggu – minggu sebelumnya, disebut juga dengan *work shift disorder*). Contoh yang lain adalah *jetlag* yang disebabkan oleh perubahan *time zones* yang tidak sesuai dengan waktu *circadian internal*. Keduanya merupakan penemuan yang paling sering dari *circadian rhythm disorders*. Manusia tidak dirancang untuk terjaga pada malam hari dan tidur pada siang hari. Orang – orang secara regular berkerja pada shift malam diperkirakan lebih beresiko menderita kanker dan penyakit jantung, rasa mengantuk yang berlebihan, tidur yang buruk, kurang berkonsentrasi, refleks motorik yang buruk dan lambat, mual dan iritabilitas. Awak penerbangan internasional juga diperkirakan lebih beresiko menderita kanker, kemungkinan disebabkan oleh gangguan *circadian rhythms* yg berulang – ulang

Gangguan tidur dan *circadian rhythms* juga didapatkan pada orang – orang yang menderita *bipolar disorder*, walaupun tidak jelas apakah yang bertanggung jawab untuk *underlying sleep disturbances* adalah *circadian rhythms* seseorang dapat menjadi *trigger* untuk *bipolar disorder*, terutama mania

6. Siklus Tidur Terjaga

Siklus tidur terjaga adalah suatu keadaan dimana kondisi tubuh yang mengalami status perubahan kesadaran yang terjadi selama periode tertentu

Siklus tidur – terjaga yang pasti nya belum dapat di pastikan mekanismenya. Para peneliti hanya dapat membiarkan daya imajinasi mereka berkerja dan menghasilkan sebuah postulat tentang siklus tidur – terjaga

Ketika pusat tidur tidak aktif, *mesencephalic* dan bagian atas *pontile reticular activating nuclei* di lepaskan dari inhibisi, membiarkan *reticular activating nuclei* untuk aktif secara spontan. Hal ini mengakibatkan *cerebral cortex* dan system saraf tepi, dimana kedua nya mengirimkan feedback positif ke *reticular activating nuclei* untuk mengaktifkannya lebih jauh. Oleh sebab itu, saat proses terjaga di mulai, terjadi kecenderungan untuk menahan dirinya yang di sebabkan oleh feedback positif tersebut

Setelah otak aktif selama beberapa jam, di perkirakan bahwa neuron – neuron di activating system juga menjadi lelah. Akibat nya, siklus feedback positif pada *mesencephalic reticular nuclei* dan *cerebral korteks* menghilang perlahan – lahan , dan efek *sleep – promoting* pada pusat tidur mengambil alih, mengarah ke transisi yang lebih cepat dari terjaga kembali ke tidur. Teori ini dapat menjelaskan transisi yang cepat dari tidur ke terjaga dan terjaga ke tidur. Ia juga dapat menjelaskan proses arousal, Insomnia yang terjadi ketika pikiran seseorang penuh pikiran , dan keadaan terjaga yang di hasilkan oleh aktivitas fisik tubuh ¹⁰

7 . Efek Psikologis Tidur

Tidur menyebabkan dua tipe efek psikologik utama, yaitu efek pada system saraf dan efek pada system fungsional tubuh. Efek pada

system saraf tampak nya jauh lebih penting sebab jika seseorang memiliki *spinal cord* di leher yang terpotong (sehingga tidak memiliki siklus tidur terjaga di bawah perpotongan tersebut), tidak menunjukkan efek berbahaya yang dapat berperan langsung pada siklus tidur terjaga

Namun, kurang tidur secara pasti mempengaruhi fungsi system saraf pusat. Terjaga yang terlalu lama sering di asosiasikan dengan malfungsi progresif proses berpikir dan kadang – kadang menyebabkan aktivitas perilaku yang abnormal

Kita semua mengenal penambahan pikiran yang tidak adekuat yang muncul di akhir waktu terjaga yang di perpanjang. Namun sebagai tambahan, seseorang dapat menjadi lebih mudah tersinggung ataupun psikotik setelah waktu terjaga yang di paksakan. Oleh sebab itu, para peneliti mengasumsikan bahwa tidur malam berbagai cara mengembalikan aktivitas otak ke level yang normal dan keseimbangan normal bagi system saraf pusat. Hal ini dapat di samakan dengan “rezoing” elektronik komputer analog setelah penggunaan yang lama, karena komputer tipe ini perlahan – lahan akan kehilangan baseline oprasinya. Maka beralasan mengasumsikan nya bahwa efek yang sama akan muncul pada system saraf pusat sebab penggunaan berlebihan pada beberapa area tertentu otak dapat secara mudah membuat area – area ini tidak seimbang dengan sistem saraf yang lain nya

Kita dapat mempostulatkan bahwa secara prinsip, nilai tidur adalah mengembalikan keseimbangan alami pusat saraf. Fungsi psikologis spesifik tidur tetaplah merupakan sebuah misteri, dan mereka adalah subjek dari penelitian selanjutnya ¹¹

8 . Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Terdapat 3 faktor yang mempengaruhi tidur yaitu :

a. Faktor fisiologis

Tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dan terjaga. Siklus tidur dan terjaga mempengaruhi dan mengatur fungsi fisiologis dan respon perilaku

b. Faktor psikologis

tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur, stress emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan sering kali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stress juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tidur sering terbangun, selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur, stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Faktor psikologis juga memegang peranan utama terhadap kecenderungan insomnia. Hal ini disebabkan oleh ketegangan pikiran seseorang terhadap sesuatu yang kemudian mempengaruhi system saraf pusat sehingga kondisi fisik senantiasa siaga

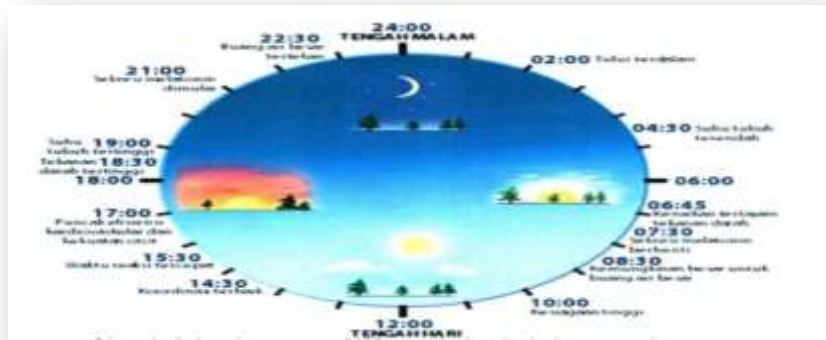
c. Faktor lingkungan .

Seseorang memerlukan lingkungan tidur yang aman dan nyaman ventilasi yang baik. Factor gaya hidup rutinitas harian seseorang mempengaruhi kualitas tidur. Individu yang berkerja sering kali mempunyai kesulitan menyesuaikan, perubahan jadwal tidur, jam internal tubuh di atur pukul 22.00 WIB, tetapi sebalik nya jadwal kerja memaksa untuk tidur pada pukul 9 pagi. Individu mampu untuk tidur hanya selama 3 – 4 jam karena tubuh telah mempersepsikan bahwa ini adalah waktu terbangun dan aktif, kualitas tidur yang baik di malam hari harus benar – benar memperhatikan pola hidup sehari – hari. Banyak hal yang mempengaruhi terbentuk nya pola tidur, seperti kebiasaan makan, program diet kebiasaan sehari – hari juga kebiasaan tidur itu sendiri

9. Irama Sirkadian Dan Jam Biologis

Mahluk hidup memiliki bioritme (jam biologis) yang berbeda bioritme pada manusia di kontrol oleh tubuh dan di sesuaikan dengan faktor lingkungan (missal nya : cahaya, kegelapan, gravitasi dan stimulus elektromagnetik). Bentuk bioritme yang paling umum adalah ritme sirkadian yang melengkapi siklus selama 24 jam. Fluktuasi denyut jantung , tekanan darah, temperature, sekresi hormone, metabolisme dan penampilan serta perasaan individu tergantung pada ritme sirkadian nya. Tidur adalah salah satu irama biologis tubuh yang sangat kompleks. Sirkonasi sirkadian terjadi jika individu memiliki pola tidur bangun yang

mengikuti jam biologis nya : individu akan bangun pada saat ritme fisiologis paling tinggi atau paling aktif dan akan tidur pada saat ritme tersebut paling rendah gambar



Gambar 2.3 Siklus Tidur Dan Jam Biologis

tanpa pengaruh faktor eksternal, jam alami tubuh mengikuti siklus 24 jam. Pengaruh dari faktor eksternal (misalnya siklus siang dan malam, rutinitas sehari – hari, jam makan dan lain sebagainya) melatih seseorang. Tidur juga dipengaruhi oleh irama biologis orang dewasa tidur satu kali, kadang – kadang dua kali, dalam waktu 24 jam. Irama ini tidak muncul saat lahir tetapi berkembang pada dua tahun pertama kehidupan. Beberapa wanita mengalami perubahan pola tidur selama siklus menstruasi nya. Tidur pada waktu – waktu yang berbeda memiliki proporsi *rapid eye movement* dan *non rapid eye movement* yang berbeda pula. Tidur pada pagi atau siang hari melibatkan *rapid eye movement* sleep yang besar , sedangkan tidur di sore hari memiliki *rapid eye movement* sleep yang lebih kecil

10. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang di jalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun.¹³

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah – pecah sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Kualitas tidur menurut American psychiatric association, di definisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi.

Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang di perlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Persepsi mengenai kualitas tidur sangat bervariasi dan individual yang dapat mempengaruhi oleh waktu yang di gunakan untuk tidur pada malam hari atau efisiensi tidur. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa muda adalah 80-90% , di sisi lain menyebutkan bahwa kualitas tidur di tentukan oleh sebagaimana mempersiapkan seseorang pola tidurnya pada malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur dan kemudahan tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat di gambarkan dengan lama waktu tidur , dan keluhan – keluhan yang di rasakan saat tidur atau sehabis bangun tidur

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata dan bengkak konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah pecah sakit kepala dan sering menguap dan mengantuk¹³

Kualitas tidur di definisikan sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seperti lamanya tidur, waktu yang di perlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti ke dalaman dan kepuasan tidur

Kualitas tidur dapat di simpulkan seperti ukuran seseorang dapat kemudahan untuk memulai tidur tidak mengalami kelihan tidur dan dapat merasakan kesegaran setelah bangun tidur dan lalu mendapat kepuasan tidur

Kualitas tidur yang baik di perhatikan dengan mudah nya seseorang memulai tidur saat jam tidur, mempertahankan tidur , menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun di pagi hari dengan mudah¹⁴

Selain itu, kualitas tidur seseorang di katakan baik apabila tidak menunjukan tanda – tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah

dalam tidurnya, tanda – tanda kekurangan tidur dapat di bagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis.

Apa saja tanda fisik psikologis yang di alami

a. Tanda fisik

(ekspresi wajah area gelap di area bawah mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap) , tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian , terlihat tanda – tanda kelelahan seperti penglihatan kabur mual dan pusing

b. Tanda Psikologis

Menarik diri, apatis dan respons menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara , daya ingat berkurang , bingung timbul halusinasi dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan pertimbangan atau keputusan menurun.

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius, kualitas tidur yang baik sering terabaikan dan masih ada yang beranggapan bahwa gangguan tidur bukan masalah yang serius, padahal tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia . Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan efek yang buruk di antara nya sakit kepala dan sulit berkonsentrasi, selain itu juga kurang tidur dapat mengganggu metabolisme tubuh. Seperti yang sudah di ketahui tidur adalah proses pemulihan sel – sel tubuh. Jika proses ini terganggu tentu regenerasi sel – sel tubuh tidak akan maksimal akibatnya tubuh menjadi lemas dan rentan terhadap penyakit

Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang adalah berlainan, tergantung pada kebiasaan yang di bawa perkembanganya selama dewasa , aktivitas pekerjaan, usia , kondisi kesehatan dan lain sebagainya . kebutuhan tidur pada dewasa 6- 9 jam untuk menjaga kesehatan, usia lanjut 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik karena usia senja yang semakin senja mengakibatkan sebagian anggota tubuh tidak akan berfungsi optimal, maka untuk mencegah adanya penurunan kesehatan, di butuhkan energi yang cukup dan dengan pola tidur yang sesuai ¹⁴

11. Cara pengukuran kualitas tidur

Kualitas tidur merupakan fenomena yang kompleks dan melibatkan beberapa komponen yang seruluh nya dapat tercakup dalam *Pittsburgh sleep quality index* . yang telah di kembangkan , instrumen ini telah baku dan banyak di gunakan dalam penelitian kualitas tidur. Kuisisioner *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* terdiri dari 9 pertanyaan. Pada variabel ini menggunakan segala ordinal dengan skor keseluruhan dari *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* adalah 0 sampai dengan nilai 21 yng di peroleh dari 7 komponen penilaian di antara nya kualitas tidur secara subyektif (*subjective sleep quality*) , waktu yang di perlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lama nya waktu tidur (*sleep duration*), efesiensi tidur (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering di alami pada malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat

Apabila semakin tinggi skor nilai yang di dapatkan maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang. Keuntungan dari *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* adalah memiliki nilai validitas dan realibilitas yang tinggi. Namun kuisisioner *pittsburgh sleep quality index (PSQI)* juga memiliki kekurangan yaitu

dalam pengisian kuisioner hasil yang di peroleh kurang benar di karenakan keterbatasan dan kesulitan dari responden sehingga perlu di lakukan pendampingan. Kuisioner kualitas tidur terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup. Pertanyaan untuk nomor 5-8 adalah pertanyaan tertutup dan masing – masing mempunyai rentang skor yaitu 0-3 yang artinya 0 = tidak pernah daam sebulan terakhir, 1 = 1 kali seminggu , 2= 2 kali seminggu dan 3 = 3 lebih dari 3 kali dalam seminggu interpretasi nilai skor kualitas tidur baik apabila skor nilai 1-5, ringan 6-7 , sedang 8-4, dan kualitas tidur buruk jika skor nilai mencapai 15-21 untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering di alami pada siang hari (*daytime disfuction*).

Tabel 2.1

Gambaran kuisioner kualitas tidur

Komponen	No item	Penilaian	
Kualitas tidur secara subyektif		Jawaban	Skor
	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		< 5 jam	3

Skor latensi tidur	2 + 5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Latensi tidur (waktu yang di perluhan untuk memulai tidur)	2	≤ 15 menit	0
		16 – 30 menit	1
		31-60 menit	2
		>60menit	3
Efisiensi tidur Rumus $\frac{\text{Jumlah lama tidur}}{\text{Jumlah atau lamanya di tempat tidur}} \times 100$	1+3	>85%	0
		75 – 84 %	1
		65-74 %	2
		<65 %	3
Gangguan tidur pada malan hari	5b, 5c,5d,5e, 5f,5g,5h,5i,5j	0	0
		1-9	1
		.10-18	2
		19-27	3
Disfungsi tidur siang	7 + 8	0	0

		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3

B. Konsentrasi Belajar

1. Definisi Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai – nilai , pengetahuan dan kecakapan dasar di bidang studi

Konsentrasi belajar adalah pemusatan atau pengarahannya (perhatian ke pekerjaan dan konsentrasi merupakan pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan menyampingkan semua hal yang lain nya yang tidak berhubungan. Dimana dalam belajar konsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap mata pelajaran dengan menyampingkan semua hal yang tidak berhubungan dengan pelajaran¹⁶

Konsentrasi belajar adalah sumber kekuatan pikiran dan berkerja berdasarkan daya ingat dan lupa dimana pikiran tidak dapat berkerja

untuk lupa dan ingat dalam waktu bersamaan. Apabila konsentrasi seseorang mulai melemah maka akan cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka akan dapat mengingat dalam waktu yang lama

Pengertian konsentrasi secara umum adalah sebagai suatu proses pemusatan pemikiran pada suatu objek tertentu. Artinya tindakan atau pekerjaan yang kita lakukan dilakukan secara sungguh-sungguh dengan memusatkan seluruh panca indera kita, penciuman, pendengaran dan penglihatan dan pikiran kita. Yang sifatnya abstrak sekalipun yaitu perasaan ketika memahami kata perkata tentu harus paham betul arti kata yang dimaksud, pendengaran kita harus mampu menyerap apa yang disampaikan guru. Sehingga maksud dan tujuannya sampai. Ketika kita memahami dengan pendengaran dan mampu mengerti apa yang kita maksud dengan bersungguh-sungguh mendengar serta memperhatikan dengan sungguh-sungguh maka itu yang dikatakan konsentrasi

2. Aspek – Aspek Konsentrasi

mengungkapkan aspek – aspek konsentrasi sebagai berikut

- a. Pemusatan pikiran : suatu keadaan yang membutuhkan ketenangan , nyaman, perhatian seseorang dalam memahami permasalahan yang dihadapi
- b. Perasaan tertekan : perasaan seseorang yang bukan dari individu melainkan dorongan atau tuntutan dari orang lain maupun lingkungan.

- c. Gangguan pemikiran : hambatan seseorang yang berasal dari dalam individu maupun orang sekitar , misal nya masalah ekonomi, keluarga, dan masalah pribadi individu
- d. Gangguan kepanikan : hambatan berkonsentrasi dalam benbentuk rasa was – was menunggu hasil yang akan di kemukakan maupun yang sudah di lakukan oleh orang tersebut

3. Faktor –faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar

Konsentrasi belajar dapat di pengaruhi oleh berbagai factor sebagai berikut

17 :

a. Lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi kemampuan dalam berkonsentrasi, siswa akan dapat memaksimalkan kemampuan konsentrasi. Jika siswa dapat mengetahui factor apa saja yang dapat mempengaruhi konsentrasi, siswa mampu menggunakan kemampuan siswa pada saat dan suasana yang tepat. Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar adalah suara pencahayaan temperature dan desain belajar

1. Suara, setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap suara ada yang menyukai belajar sambil mendengarkan music, belajar di tempat ramai bersama teman. Tetapi ada yang hanya dapat belajar di tempat yang tenang tanpa suara, atau ada juga yang dapat belajar di tempat dalam keadaan apapun

2. Pencahayaan, pencahayaan merupakan salah satu factor yang pengaruh nya kurang begitu di rasakan di bandingkan pengaruh suara, tetapi terdapat juga seseorang yang senang belajar di tempat terang, atau senang belajar di tempat gelap, tetapi kenyamanan visual dapat juga di golongan sebagai salah satu factor yang mempengaruhi tingkat kenyamanan di dalam ruangan atau bangunan
3. Temperatur, temperatur sama seperti faktor pencahayaan, merupakan factor yang pengaruhnya kurang begitu di rasakan di bandingkan pengaruh suara, tetapi ada juga beberapa orang yang senang belajar di tempat dingin atau gelap
4. Desain belajar, desain belajar merupakan salah satu factor yang memiliki pengaruh juga, yaitu sebagai media atau sarana dalam belajar misalnya, terdapat pada seseorang yang senang belajar di tempat santai sampai duduk di kursi, sifa tempat tidur, maupun di karpet, cara mendesain media dan sarana belajar merupakan salah satu cara yang dapat membuat kita lebih dapat berkonsentrasi

b. Modalitas Belajar

Modalitas belajar menentukan siswa dapat memproses setiap informasi yang di terima. Konsentrasi dalam belajar dan kreativitas guru dalam mengembangkan strategi dan metode pembelajaran di kelas akan meningkatkan konsentrasi belajar siswa sehingga hasil belajar ya pun akan meningkat pula .

c. Pergaulan

Pergaulan juga dapat mempengaruhi siswa dalam menerima pelajaran perilaku dan pergaulan mereka , dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang di pengaruhi juga oleh berbagai factor, seperti factor teknologi yang berkembang saat ini contohnya televisi, internet dll.

Hal ini sangat berpengaruh pada sikap dan perilaku siswa

d. Psikologi

Factor psikologi juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam berkonsentrasi, missal nya karena ada masalah dalam lingkungan sekitar dan keluarga hal ini tentunya akan mempengaruhi keadaan psikologis siswa, karena siswa akan kehilangan semangat dan motivasi belajar mereka tentunya akan berpengaruh juga terhadap tingkat konsentrasi siswa yang akan semakin menurun

e. Kualitas tidur

Kualitas tidur juga dapat mempengaruhi bagaimana sikap dan perilaku siswa dalam berkonsentrasi missal nya karena individu tersebut kurang tidur atau tertidur dalam waktu larut malam , tentunya akan mempengaruhi keadaan si individu tersebut sehingga bangun dalam keadaan tidak segar dan akan secara otomatis kehilangan motivasi

belajar tentunya akan berpengaruh sehingga konsentrasi siswa tersebut akan semakin menurun

4. Cara Pengukuran konsentrasi belajar

Cara untuk mengukur konsentrasi belajar adalah sebagai berikut

1. Memperhatikan setiap materi pelajaran yang di sampaikan guru
2. Dapat merespon dan memahami setiap materi ajar yang di berikan
3. Selalu bersikap aktif dengan bertanya memberikan argumentasi mengenai materi ajar yang di sampaikan oleh guru
4. Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang di berikan oleh guru
5. Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran
6. Mengetahui seberapa jauh individu tersebut menerima, menolak atay menghindari setiap pelaksanaan pembelajaran yang menjadi kecenderungan nya
7. Dengan menggunakan angket *strop test*

C. Anak

Dalam kondisi normal, lama waktu konsentrasi adalah sama degan usia di jadikan menit, bila anak usia nya 5 tahun maka rentang waktu konsentrasi maksimal adalah 5 menit. Untuk orang dwasa maksimal 30 menit salah satu alasan utama mengapa anak sulit berkonsentrasi adalah karena ia tidak tertarik atau tidak suka dengan materi ajar yang di berikan. Dan bisa

juga sulit berkonsentrasi di karenakan factor kelelahan sekolah dasar yang umum nya masuk jam 07.15 bahkan ada yang lebih awal lagi yaitu jam 06.30, sehingga anak dapat terbangun dengan buru – buru dan rudak sempat sarapan dalam posisi mengantuk harus berangkat kesekolah dalam kondisi ini membuat tubuh fisik dan suasana hati anak tidak nyaman dan pasti berimbas pada kegiatan belajar nya di sekolah. Belum lagi factor eksternal seperti anak tersebut sudah mengikuti eskul dan kegiatan les di luar sekolah otomatis akan menambah kegiatan anak tersebut dan membuat waktu istirahat semakin berkurang apalagi siswa – siswa yang di siapkan untuk menempuh ujian maka seruluh nya akan di habiskan oleh belajar untuk mempersiapkan ujian nya.

D. Hubungan Antara Tidur Dan Konsentrasi Belajar

Hasil penelitian yang di lakukan oleh catur masyeni pada siswa SD muhamadiyah wirobarjan 3 yogyakarta Hasil penelitian menunjukan bahwa ada hubungan kategory rendah antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar anak usia sekolah dasar kelas III- V di di SD Muhamadiyah wirobaarjan Yogyakarta

Pada tabel silang di dapatkan bahwa anak yang mempunyai kualitas tidur yang baik dan memiliki konsentrasi baik sebanyak 30 siswa. Hal ini menggambarkan bahwa semakin seseorang mempunyai kualitas tidur yang baik maka konsentrasi belajar nya juga baik. Dan sejalan denga fungsi tidur itu sendiri yaitu dapat di gunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stress pada paru. Kardiovaskular dan

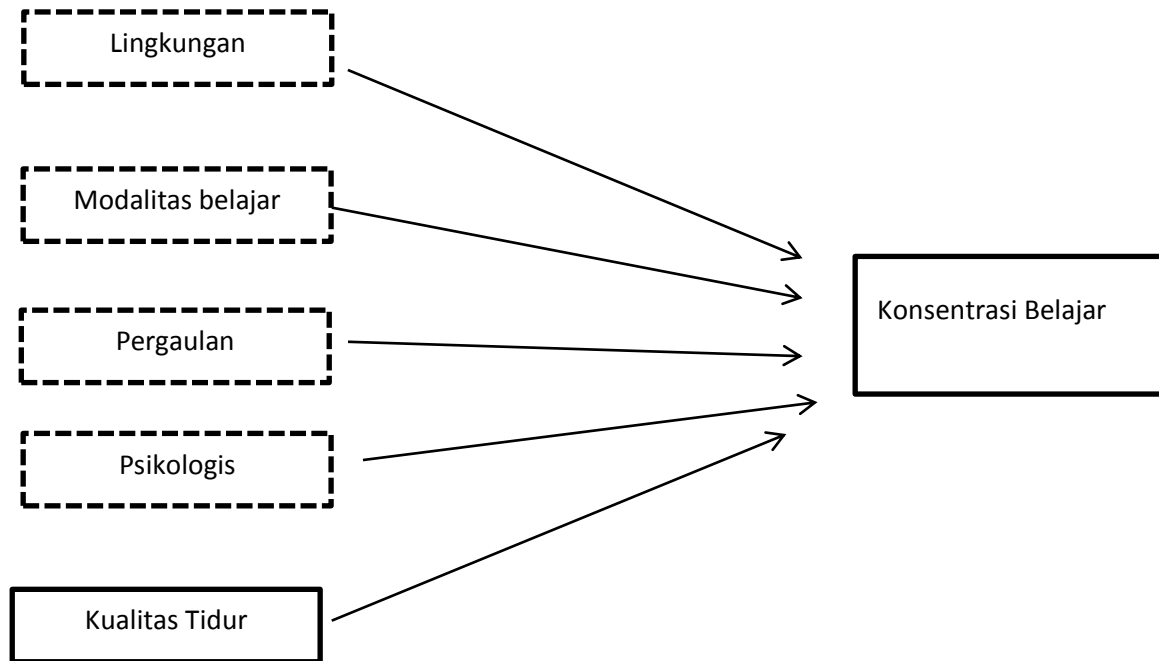
endokrin dan lain – lain energy di simpan selama tidur. Sehingga dapat di arahkan kembali fungsi selular yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis tidur : pertama efek pada system saraf yang di perkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan kesimbangan adi antara berbagai susunan saraf dan kedua. Efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan.

Sedangkan dari tabel silang di dapatkan juga siswa yang mempunyai kualitas tidur yang buruk dan mempunyai konsentrasi belajar yang baik sebanyak 28 siswa. Hal ini di sebabkan tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung untuk memudahkan para siswa berkonsentrasi seperti pelajaran audio visual , kelas yang repentative dengan suanana kelas yang cukup tenang, jauh dari kebisingan dan sangat mendukung untuk proses kegiatan belajar mengajar, sehingga dapat membantu perkembangan pendidikan siswa dan para siswa dapat belajar efektif

Siswa yang mempunyai kualitas tidur yang baik dan mempunya konsentrasi belajar yang buruk sebanyak 3 siswa, hal ini di sebabkan oleh siswa saat itu untuk belajar kurang. Sedangkan pada siswa yang mempunyai kualitas tidur buruk dan mempunyai konsentrasi belajar kurang sebanyak 17 siswa seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukan keadaan kantuk saat beraktivitas dia siang hari , kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang hari, kelelahan, depresi, mudah stress dan penurunan kemampuan aktivitas. Hal tersebut mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam dalam kegiatan perhatian, sehingga hal ini

mempengaruhi kemampuan individu dalam memusatkan perhatian (berkonsentrasi), Ada hubungan kategori rendah kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SD Muhamadiyah wirobarjan 3 yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dari hasil koefisien korelasi Kendall tau sebesar 0,325 dengan p sebesar 0,004

3.Kerangka teori



Gambar 2.4 kerangka teori¹⁷

Keterangan

 = di teliti

 = tidak di teliti

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan desain penelitian

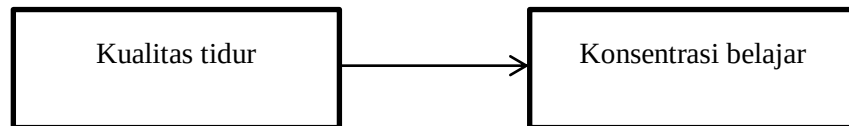
Jenis penelitian adalah suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu secara sistematis untuk mencapai tujuan dan menentukan jawaban atas masalah yang diajukan.¹⁸

Metode penelitian adalah proses atau cara ilmiah untuk mendapatkan data yang akan digunakan untuk keperluan penelitian.

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian *deskriptif analitik* yang mencari hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa sekolah dasar SDN Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, dimana telah dilakukan pengumpulan data melalui pertanyaan – pertanyaan di dalam kuisioner untuk menilai kualitas tidur pada siswa sekolah dasar. Kemudian konsentrasi belajar dapat dilihat dari kemampuan seseorang atau anak dalam memahami pelajaran yang sudah diberikan oleh guru nya dan hasil nya dapat dilihat melalui hasil kuis setelah akhir pembelajaran dan dilakukan pada satu kali pengamatan

B. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep adalah suatu hubungan atau kaitan antara konsep – konsep atau variabel – variabel yang akan di amati atau di ukur melalui penelitian yang akan di laksanakan.¹⁸



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang. Obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian di tarik kesimpulan nya¹⁸

Variabel independen (Variabel bebas) adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya variabel terikat (dependen)¹⁸. Variabel independen pada penelitian ini adalah kualitas tidur

Variabel dependen (variabel terikat) adalah variabel yang di pengaruhi, akibat dari adanya variabel bebas¹⁸. Variabel dependen pada penelitian ini adalah konsentrasi belajar pada siswa SD

D. Definisi Operasional

Definisi oprasional adalah uraian tentang batasan variabel yang dimaksud, atau tentang apa yang di ukur oleh variabel yang bersangkutan. Adapun definisi oprasional penelitian ini adalah :

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
kualitas tidur	Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang di jalani seorang individu menghasilkan kesegaran	Kuisioner PSQI (<i>Pittsburgh sleep quality index</i>) yang terdiri dari 7 (tujuh) komponen , yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efesiensi tidur sehari, hari gangguan	Hasil pengukuran di bagi menjadi 4 kategori yaitu 1. Baik : 5 2. Buruk : <5	Ordinal

		tidur, penggunaan obat tidur dan difungsi aktivitas siang hari		
Konsentrasi belajar	Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai – nilai , pengetahuan dan kecakapan dasar di bidang studi	Kuisisioner yang terdiri dari 25 pertanyaan dan dilakukan dengan skala likert Dengan nilai jika Tp : 0 Js : 1 Kk : 2 Sr : 3 Sl : 4 Keterangan	1. Kualitas tidur baik, Median jika skor $\geq$ 35 2. Kualitas tidur buruk Median jika < 35	Ordinal

		Tp : tidak pernah Js : jarang sekali Kk : kadang kadang Sr : sering		
--	--	---	--	--

E. Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan atau tuduhan bahwa sementara masalah penelitian yang kebenarannya masih lemah (belum tentu benar) sehingga harus di uji secara empiris. ¹⁹

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Hipotesis alternative (Ha)

Adalah dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. ¹⁸

Hipotesis alternatif dalam penelitian ini adalah

ada hubungan kualitas tidur terhadap konsentrasi siswa sekolah dasar negri cinagara 01 kecamatan caringin kabupaten bogor. Dengan P value $\leq 0,002$

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari satuan – satuan atau individu – individu yang karakteristiknya hendak di teliti. Dan satuan – satuan tersebut dinamakan unit analisis, dan dapat berupa orang – orang, institusi – institusi, atau benda – benda.¹⁸

2. Sampel

Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan di jadikan sumber data sebenarnya dengan memperhatikan sifat – sifat dan penyebaran populasi agar di peroleh sampel yang respentatif.¹⁹

Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *non probality sampling*

Non probality sampling adalah teknik sampling yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk di pilih menjadi anggota sampel.¹⁹

Metode pengambilan sampel peneliti menggunakan *total sampling* Total Sampling adalah teknik untuk mendapatkan sampel yang langsung di lakukan pada unit sampling. Maka dimana jumlah sample sama dengan populasinya.

Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah besar subjek yang mempunyai karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas 4,5, dan 6 di Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor yang berjumlah 73 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang di pilih dengan cara tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Sampel yang baik yang kesimpulannya dapat di kenakan pada populasi, adalah sampel yang bersifat respenstatife atau yang dapat menggambarkan karakteristik populasi. ¹⁸

Adapun kriteria – kreteria sampel yang di perlukan untuk mengurangi hasil penelitian yang bias.

1. Kriteria inklusi, kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan di teliti.
 - a. Berusia 9 – 12 tahun
 - b. Siswa dan siswi Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01
 - c. Mampu berkomunikasi dengan baik
 - d. Mampu membaca dan menulis, serta mengisi kuisisioner penelitian
 - e. Bersedia berkerja sama dalam penelitian dan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir
2. Kriteria eklusi, kriteria eklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari penelitian karena sebab – sebab tertentu
 - a. Responden yang kurang dari umur
 - b. Reponden yang sedang sakit

- c. Responden yang tidak mampu membaca dan menulis kuesioner
- d. Bukan siswa dan siswi SDN Cinagara 01

Dan besar nya sampel di ukur dengan rumus *slovin*

Rumus slovin adalah sebuah rumus atau formula untuk menghitung jumlah sampel minimal apabila prilaku dari sebuah populasi tidak di ketahui secara pasti. Rumus ini pertama kali di perkenalkan oleh slovin pada tahun 1960

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

Keterangan

n = ukuran sampel

N= ukuran populasi

e = persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel, yang masih dapat di tolerin atau di inginkan, misalnya 5 % jadi besar nya sampel adalah 73 siswa keseluruhan di jadikan responden

G. Tempat penelitian

Tempat penelitian adalah tempat dimana penelitian di lakukan.

Penetapan lokasi penelitian merupakan tahap yang sangat penting

dalam penelitian kualitatif, karena dengan di tetapkannya lokasi penelitian berarti objek dan tujuan penelitian sudah di tetapkan sehingga di mempermudah penulis dalam melakukan penelitian. Lokasi ini bisa di wilayah tertentu dalam masyarakat. Masyarakat untuk memperoleh data primer.¹⁹

Penelitian ini di laksanakan di Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor

H. Waktu penelitian

Waktu penelitian adalah mengarah pada hari tanggal atau bulan bisa jadi tahun yang di tunjuk oleh peneliti untuk melakukan penelitian studi pendahuluan di lakukan pada 25 juni 2019 dan penelitian ini akan di laksanakan pada bulan agustus – September 2019 di Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01.

I. Etika penelitian

Etika penelitian adalah suatu pedoman etika yang berlaku untuk setiap kegiatan penelitian yang melibatkan antara pihak peneliti, pihak yang teliti dan masyarakat yang akan memperoleh dampak hasil dari penelitian tersebut.

Masalah etika dalam penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting. Karena akan berhubungan dengan manusia secara langsung etika yang perlu dan harus di perhatikan adalah¹⁹

1. Menghormati harkat dan martabat manusia

Peneliti perlu mempertimbangkan hak – hak dan subyek untuk mendapatkan kebebasan menentukan pilihan dan bebas dari paksaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan penelitian (*autonomy*). Beberapa tindakan yang terkait dengan prinsip menghormati harkat dan martabat manusia adalah peneliti mempersiapkan formulir persetujuan objek (*informed consent*) yang terdiri dari :

- a. Penjelasan manfaat penelitian
- b. Penjelasan kemungkinan yang akan di dapatkan
- c. Jelaskan manfaat yang akan di dapatkan
- d. Persetujuan peneliti dapat menjawab setiap pertanyaan yang di ajukan subyek berkaitan dengan prosedur penelitian
- e. Persetujuan subyek dapat mengundurkan diri kapan saja
- f. Jaminan anominitas atau kerahasiaan

2. Menghormati dan kerahasiaan subyek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*)

Setiap manusia memiliki hak – hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu. Pada dasarnya penelitian akan memberikan akibat terbukanya informasi individu termasuk informasi yang bersifat pribadi. Sedangkan tidak semua orang menginginkan informasinya di ketahui oleh orang lain. Sehingga peneliti perlu memperhatikan hak – hak dasar individu tersebut. Dalam aplikasinya, peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas baik nama maupun alamat

asal subyek dalam kuisioner dan alat ukur apapun untuk menjaga anonimitas dan kerahasiaan identitas subjek. Peneliti dapat menggunakan koding (*inisial atau indetification number*) sebagai pengganti identitas informan.

3. Keadilan dan iklusivitas (*respect for justice and inclusivines*)

Prinsip keadilan memiliki konotasi keterbukaan dan adil. Untuk memenuhi prinsip keterbukaan. Penelitian di lakukan secara jujur, hati – hati, professional berprikemanusiaan dan memperhatikan faktor – faktor ketetapan, keseksamaan, ketetapan, intimitas, psikologi serta perasaan religious subyek penelitian lingkungan penelitian di kondisikan agar memenuhi prinsip keterbukaan yaitu kejelasan prosedur penelitian. Keadaan memiliki bentuk bermacam – macam teori, namun yang terpenting adalah anggota kelompok masyarakat. Prinsip keadilan menekankan sejauh mana kebijakan penelitian membagikan keuntungan dan beban secara merata atau menurut kebutuhan, kemampuan, konstribusi dan pilihan beban masyarakat

4. Memperhiitungkan manfaat dan kerugian yang di timbulkan (*balancing harms and beneficts*)

Peneliti melaksanakan penelitian sesuai dengan prosedur penelitian guna mendapat hasil yang bermanfaat semaksimal mungkin bagi subyek penelitian dan dapat di generalisasikan di tingkat populasi (*beneficence*). Peneliti meminimalisasi dampak yang merugikan bagi banyak subyek (*nonmalficience*). Apabila intervensi penelitian berpotensi

mengakibatkan cedera atau stress tambahan maka subyek di keluarkan dari kegiatan penelitian untuk mencegh terjadinya cedera, kesakitan, stress maupun kematian subyek penelitian.

J. Alat dan metode pengumpulan data

1. Jenis data

Data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer adalah data yang di peroleh langsung dari subjek penelitian dengan alat pengukuran atau alat pengambil data, langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang di cari. Dalam penelitian ini data primer di peroleh dari kuisisioner atau penyebaran daftar pertanyaan dengan responden yaitu murid sekolah dasar²⁰

Sedangkan data sekunder adalah data yang di dapatkan dari sumber lain. Data sekunder adalah data yang di peroleh lewat pihak lain, tidak langsung di peroleh oleh peneliti dari subjek penelitian. Data yang di peroleh dari SDN CINAGARA 01 berapa jumlah murid yang ada di sekolah tersebut²⁰

2. Teknik pengumpulan data

Alat yang di gunakan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar yaitu menggunakan kuisisioner kualitas tidur yang harus di isi dengan cara memberi ceklis pada kolom. Tidak pernah, satu kali seminggu, dua kali seminggu , ≤ 3 kali seminggu. Alat ukur yang di gunakan adalah kuisisioner yang terdiri

dari 9 pertanyaan positif (+), dengan nilai skor 3 bila menjawab (tidak pernah), nilai skor 2 (1 kali seminggu), dan nilai skor 1 untuk responden menjawab (2 kali seminggu)

Tabel 3.1 kisi – kisi kuisioner kualitas tidur

Komponen	No item	Penilaian	
		Jawaban	Skor
Kualitas tidur secara subyektif	9	Sangat baik	0
		Cukup baik	1
		Buruk	2
		Sangat buruk	3
Durasi tidur (lamanya waktu tidur)	4	>7jam	0
		6-7 jam	1
		5-6 jam	2
		<5jam	3
Skor latensi tidur	2 + 5a	0	0
		1-2	1
		3-4	2
		5-6	3

Latensi tidur (waktu yang di perlukan untuk memulai tidur)	2	< _____15 menit	0
		16-30 menit	1
		31-60	2
		>60 menit	3
Efisiensi tidur Rumus <u>Jumlah lama tidur</u> x1 Jumlah lamanya di tempat tidur	1 + 3	>85 %	0
		75 – 84 %	1
		65 – 74 %	2
		<60 %	3
Gangguan pada tidur malam hari	5 b, 5 c , 5 d , 5e 5f, 5g 5h,5i, 5j	0	0
		1-9	1
		10-18	2
		19-27	3
Disfungsi tidur siang hari	7 + 8	0	0
		1-2	1

		3-4	2
		5-6	3
Penggunaan obat tidur	6	0	0
		<1	1
		1-2	2
		>3	3

Intepertasi nilai skor kualitas tidur baik : 1-5 ringan, 6 -7 , sedang ,dan kualitas tidur buruk 15-2

Tabel 3.2 Kisi – kisi kuisioner konsentrasi belajar

Kuisioner ini di berikan untuk mengukur tingkat konsentrasi belajar pada siswa sekolah pada saat memahami materi yang di berikan oleh guru

Variabel penelitian	Indikator	No butir pertanyaan
Konsentrasi belajar pada siswa	Lingkungan	1,3,4,5

SD		
	Modalitas belajar	8, 11,
	Pergaulan	3,12
	Psikologi	7,9,10
	Kualitas tidur	6,13,14,15

3. Proses penelitian

a. Persiapan

1. Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu di lakukan koordinasi dengan pihak yang berwenang di sekolah terutama kepala sekolah untuk menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian serta kegiatan yang akan di lakukan.
2. Peneliti mengajukan surat ijin penelitian yang di keluarkan oleh Stikes Wijaya Husada Bogor yang di tunjukan kepada SDN Cinagara 01
3. SDN Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor akan memberikan surat yang berisi tentang pemberian izin penelitian

b. Pelaksanaan

Setelah peneliti mendapatkan izin, peneliti akan melakukan penelitian dengan cara memberikan kuisisioner. Sebelum memberikan kuisisioner peneliti akan memberikan kuisisioner

peneliti menjelaskan tujuan pengisian kuisioner serta menanyakan kebersedian siswa sebagai responden. Selanjut nya peneliti akan memberikan lembaran kuisioner yang akan di isi oleh responden. Setelah pengisian selesai, kuisioner yang telah di isi di kembalikan kepada peneliti.

K. Uji Validitas Dan Realibilitas

1. validitas

Validitas merupakan suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar – benar mengukur apa yang di ukur. Instrument yang valid mempunyai validitas tinggi, begitupun sebaliknya, instrument yang kurang valid memiliki validitas rendah. Sebuah instrument di katakan valid apabila mampu mengukur apa yang hendak di ukur. Tinggi rendahnya validitas instrument menunjukkan sejauh mana data yang terkumpul tidak menyimpang dari gambaran tentang validitas yang di maksud.²¹

Cara yang di pakai dalam menguji tingkat validitas adalah internal yaitu apakah terdapat kesesuaian antara bagian instrument secara keseluruhan. Untuk mengukunya menggunakan analisis butir pengukuran pada analisis butir yaitu cara – cara skor yang ada kemudian di korelasikan dengan menggunakan rumus *product moment* sebagai berikut :

Rumus Validitas

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N \sum X^2 - (\sum X)^2 \{ N \sum Y^2 - (\sum Y)^2 \}}}$$

Keterangan

r_{xy} = validitas butir

$\sum X$ = jumlah skor butir

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor butir

$\sum Y$ = jumlah skor total

N = jumlah responden

Uji validitas di bantu dengan menggunakan program computer dengan hasil r_{xy} di bandingkan dengan r pada tabel pada nilai kesalahan 5 % bila r_{xy} lebih kecil dari pada r tabel maka item soal tidak valid sehingga item soal tersebut harus di ganti atau di buang. Sedangkan r_{xy} lebih besar dari r tabel maka item soal di anggap valid. ²¹

Dengan kriteria pengujian jika korelasi antar butir dengan skor total lebih dari 0,361 maka instrument tersebut di katakan valid, atau sebaliknya jika korelasi antar butir dengan skor total kurang dari 0,361 maka instrument di katakan tidak valid. Dan jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka koefisiensi korelasi tersebut signifikan. Item yang mempunyai *korelasi positif* dengan kriterium (skor total) serta korelasi yang tinggi,, menunjukan bahwa item

tersebut mempunyai validitas yang tinggi pula. Biasanya syarat minimum untuk di anggap memenuhi syarat adalah $r = 0,444$ ²¹

Setelah di lakukan uji validitas pada 20 siswa dan siswi setelah di berikan 25 pertanyaan mengenai konsentrasi belajar. Dan setelah di olah data melalui program *SPSS* di dapatkan pertanyaan yang valid dari 25 pertanyaan yaitu 15 pertanyaan.

2. Realibilitas

Realibilitas adalah indeks yang menunjukan sejauh mana suatu objek atau alat pengukur dapat di percaya atau di andalkan. Instrument yang baik tidak akan bersifat tendesius mengarahkan responden untuk memilih jawaban – jawaban tertentu. Instrument yang sudah dapat di percaya. Yang reliable akan menghasilkan data yang dapat di percaya. Uji realibilitas yang di gunakan adalah *alpha cronbach* dengan rumus koefesien sebagai berikut. ²¹

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{Sr^2 - \sum si^2}{s^2x} \right)$$

keterangan

α = koefesien realibilitas Alpha Cronbach

K = jumlah item pertanyaan yang di uji

$\sum si^2$ = jumlah varians skor item

Sx^2 = varians skor – skor test (seruluh item K)

Kuisisioner di katakan reliabel jika mempunyai koefisien alpha, maka di gunakan ukuran kemandapan alpha yang di intrepestasikan sebagai berikut

0,002

Tabel 3,3

Nilai Alpha Cronbach's

Nilai Alpha Cronbach's	Kualifikasi nilai
0,00 – 0,20	Kurang reliabel
0,21 – 0,40	Agak reliabel
0,41 – 0,60	Cukup reliabel
0,61 – 0,80	Reliabel
0,81 – 1,00	Sangat reliabel

Setelah instrument valid dan reliabel, kemudian di sebarakan pada sampel yang sesungguhnya. Skor total setiap responden di peroleh dengan menjumlahkan skor di setiap nomor soal.

Berdasarkan uji realibilitas kuisisioner penelitian untuk variabel kepuasan pasien di dapatkan nilai *alpha – cronbach*

Metode pengambilan dan analisa data

Cara pengolahan dan analisis data

Langkah – langkah nya sebagai berikut :

1. Pengumpulan data
2. Editing data

Editing akan di lakukan setelah data terkumpul yaitu memeriksa kelengkapan data dan memeriksa kesinambungan data. Tujuan nya adalah untuk mengurangi kesalahan atau kekurangan yang ada di dalam daftar

3. Koding

Koding adalah mengklasifikasikan jawaban – jawaban dari para responden ke dalam kategori – kategori

4. Tabulasi

Tabulasi adalah mengelompokan data pada table kerja. Merupakan proses menabulasi data agar lebih mudah untuk penyajian data dalam bentuk distribusi frekuensi

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Analisa data univariat bertujuan menggambarkan karakteristik masing – masing variable yang di teliti. Variable – variable penelitian yang di teliti meliputi kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Jenis atau sifat data dalam penelitian ini adalah kategorik. Analisa ini digunakan untuk memperoleh distribusi frekuensi dan presentase masing – masing variable sehingga di peroleh gambaran umum data yang di sajikan dalam bentuk table. Dalam penelitian ini analisis univariat yang di lakukan

adalah mendistribusikan jenis kepersertaan dengan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar di SDN cinagara 01 ²¹

$$X = \frac{f}{n} k$$

Keterangan

F = frekuensi yang sedang di cari presentasinya

N = jumlah sample

K = angka presentasi

b. Analisis Bivariate

di lakukan terhadap dua variable independen dan dependen yang di duga memiliki korelasi. Analisis ini di gunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan variabel bebas dengan variabel uji stastistik Kendall tau ²⁰

uji statistik untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar yaitu menggunakan uji *kendall tau*. Uji *kendall tau* adalah teknik stastistik yang di gunakan untuk menguji hipotesis bila dalam populasi terdiri atas dua atau lebih kelas yang berupa data kategorik Rumus *kendall tau*

Keterangan :

$$T = \frac{1}{2} n(n-1)$$

T = Nilai koefisien kendall tau

S = Pembilang yang berasal dari jumlah koordinasi dan disokoridasi
jenjang secara keseruluhan

n = jumlah sampel

1 dan 2 = konstanta

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Penelitian

Bab ini menguraikan hasil dari penelitian yang di laksanakan di SDN Cinagara 01 Kecamatan Caringin pada tanggal 19-20 september 2019, Peneliti terlebih dahulu memberikan *informed consent* kepada responden dengan di bantu oleh 1 asisten peneliti. Setelah itu membagikan lembar kuesioner sebanyak 73 Responden siswa dan siswi SD Negri Cinagara 01

Pengambilan data dalam penelitian menggunakan teknik *total sampling* dengan 73 Responden dari kelas 4-6, pendekatan penellitian dengan *cross sectional* , alat yang di gunakan adalah kuesioner dengan menggunakan uji analisis *kendall tau*. Hasil yang di dapatkan dalam penelitian yang terdapat

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor tahun 2019 adalah sebagai berikut

B. Uji valditas

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Variabel Konsentrasi belajar

Pertanyaan	R hitung	R tabel	Keterangan
P1 konsentrasi belajar	0,653	0,444	Valid
P2 konsentrasi belajar	0,589	0,444	Valid
P3 konsentrasi belajar	0,010	0,444	Tidak valid
P4 konsentrasi belajar	0,337	0,444	Tidak valid
P5 konsentrasi belajar	0,645	0,444	Valid
P6 konsentrasi belajar	0,054	0,444	Tidak valid
P7 konsentrasi belajar	0,413	0,444	Tidak valid
P8 konsentrasi belajar	0,503	0,444	Valid
P9 konsentrasi belajar	0,180	0,444	Tidak valid
P10 konsentrasi belajar	0,549	0,444	Valid
P11 konsentrasi belajar	0,173	0,444	Tidak valid
P12 konsentrasi belajar	0,556	0,444	Valid
P13 konsentrasi belajar	0,452	0,444	Valid
P14 konsentrasi belajar	0,527	0,444	Valid
P15 konsentrasi belajar	0,602	0,444	Valid
P16 konsentrasi belajar	0,223	0,444	Tidak valid

P17 konsentrasi belajar	0,652	0,444	Valid
P18 konsentrasi belajar	0,057	0,444	Tidak valid
P19 konsentrasi belajar	0,426	0,444	Tidak valid
P20 konsentrasi belajar	0,151	0,444	Tidak valid
P21 konsentrasi belajar	0,121	0,444	Tidak valid
P22 konsentrasi belajar	0,478	0,444	Valid
P23 konsentrasi belajar	0,586	0,444	Valid
P24 konsentrasi belajar	0,587	0,444	Valid
P25 konsentrasi belajar	0,611	0,444	Valid

Sumber : Lampiran SPSS

UJI REABILITAS

Hasil uji reabilitas di maksudkan untuk mengetahui keadaan atau reliabelnya item pernyataan yang di ajukan dalam kuesioner dengan menggunakan program statistik SPSS versi 17, dimana apabila nilai *cronbach's alpha* $\geq 0,60$ berarti reliabel atau andal.

C. Karakteristik Responden

1. Kelas

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

No.	kelas	frekuensi	presentasi (%)
1	4	22	29,7

2	5	34	45,9
3	6	17	22,6
TOTAL		73	100

Sumber : Olahan *SPSS17*

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frkuensi karakteristik responden berdasarkan kelas diketahui yaitu di ketahui sebagian besar responden berada di kelas 5 yaitu 34 siswa dan siswi (45,9%)

2. Jenis Kelamin

Tabel 4.3

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin			
No.	jenis kelamin	frekuensi	presentase (%)
1	laki – laki	37	50,7
2	perempuan	36	49,3

Sumber : Olahan *SPSS17*

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin laki – laki yaitu 37 (50,7%)

3. Usia

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia			
No.	usia	frekuensi	presentasi

			(%)
1	9	7	9,5
2	10	31	41,9
3	11	27	36,5
4	12	8	98,6
Total		73	100,0

Sumber : Olahan SPSS17

Berdasarkan tabel 4.3 , distribusi frekuensi karaktersitik responden berdasarkan usia diketahui sebagian besar responden berusia 10 tahun yaitu (41,9%)

D. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

a. Hubungan kualitas tidur pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 kecamatan caringin kabupaten bogor Tahun 2019

Tabel 4.5

Distribusi Hubungan Kualitas Tidur Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019

No.	kualitas tidur	frekuensi	presentase (%)
1	kualitas tidur baik	39	37,%
2	kualitas tidur buruk	34	16,4 %
total		73	100

Sumber : Olahan SPSS17

Berdasarkan Tabel 4.4 distribusi hubungan kualitas tidur siswa sekolah dasar negeri cinagara 01 kecamatan caringin kabupaten bogor tahun 2019 terdapat 39 (45,9%) dengan kualitas tidur baik.

b. Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01

Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019

Tabel 4.6

**Distribusi konsentrasi belajar pada anak Sekolah Dasar Negeri Cinagara
kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019**

No.	konsentrasi Belajar	Frekuensi	presentase (%)
1	konsentrasi Belajar Baik	39	52,7
2	konsentrasi Belajar Buruk	34	45,9
Total		73	100

Sumber : Olahan SPSS 17

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi hubungan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 diketahui terdapat 39 (52,7%) dengan konsentrasi belajar baik.

2. Analisa Bivariat

Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Pada Tahun 2019

Tabel 4.7

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor

Kualitas tidur	konsentrasi Belajar				total	pvalue	nilai OR	
	Baik		buruk					
	N	%	N	%	N	%		
Kualitas tidur baik	27	37,0%	12	16,4%	39	63,4	0,002	4.125
Kualitas tidur buruk	12	16,4 %	22	30,1 %	34	46,6		
Total	39	53.4 %	34	46.6%	73	100.0		

Sumber : Olahan *SPSS17*

Berdasarkan tabel 4.7 distribusi frekuensi berdasarkan Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 diketahui bahwa dari 73

responden yang memiliki kualitas tidur dengan baik dengan konsentrasi belajar baik 27 (37,0%) responden.

Hasil uji statistik data menggunakan uji *kendall tau* di dapatkan *p value* $0,002 \leq 0,05$ alpha, artinya H_a di terima dan H_0 di tolak dari nilai tersebut maka hasil analisa menyatakan adanya Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019. Pada Nilai *Odss Rasio* (OR) sebesar 4.125 artinya responden yang melakukan kualitas tidur yang baik akan berpeluang 4.12 kali lipat memperoleh kualitas tidur yang baik.

E. Pembahasan

1. Analisa Univariat

Berdasarkan hasil univariat distribusi frekuensi dari masing – masing variabel independent (kualitas tidur) dan variabel dependen (konsentrasi belajar) maka dapat di jelaskan sebagai berikut :

a. Kualitas tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang di jalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, lamanya tidur dan waktu yang diperlukan untuk tidur frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur persepsi mengenai kualitas tidur sangat bervariasi dan individual yang dapat mempengaruhi waktu yang digunakan untuk tidur pada malam hari atau efisiensi tidur. Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada dewasa muda 80-90 % , di

sisi lain menyebutkan bahwa kualitas tidur di tentukan oleh sebagaimana kita mempersiapkan seseorang pola tidur nya di malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tinggal tidur dan kemudahan tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang.

Kebutuhan waktu tidur bagi setiap orang berbeda tergantung pada kebiasaan yang di bawa perkembangan nya selama dewasa, aktivitas pekerjaan usia, kondisi kesehatan dan lain sebagainya. Pada anak 8-10 jam Kebutuhan tidur pada dewasa 6-9 jam untuk menjaga kesehatan. Pada usia lanjut 5-8 jam untuk menjaga kondisi fisik ¹⁴

Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur terdiri dari faktor fisiologis, faktor psikologis, dan faktor lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 dari 73 responden menyatakan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 39 (52,7%) Responden.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri wirobarjan Yogyakarta. Hasil nya yaitu yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 34 (45,9%)

Dari hasil teori dan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa Hubungan Kualitas Tidur yang baik di tunjang dengan adanya kondisi fisik yang baik dan tidak banyak melakukan kegiatan diluar serta tidak terlalu banyak memikirkan beban pikiran. Sehingga dapat diperoleh kualitas tidur yang baik

b. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang di nyatakan dalam bentuk penguasaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai – nilai, pengetahuan dan kecakapan di bidang studi. Konsentrasi belajar adalah sumber kekuatan pikiran dan berkerja berdasarkan daya ingat dan lupa dimana pikiran tidak dapat berkerja untuk lupa ingatan dalam waktu bersamaan. Apabila konsentrasi seseorang mulai lemah cenderung mudah melupakan suatu hal dan sebaliknya apabila konsentrasi masih cukup kuat maka akan dapat mengingat dalam waktu yang lama. Dan faktor- faktor yang dapat mempengaruhi nya yaitu, lingkungan, modalitas belajar, kualitas tidur, psikologi dan pergaulan ¹⁶

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi konsentrasi belajar pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 dari 73 responden sebagian besar yang mempunyai konsentrasi belajar baik yaitu sebanyak 27 (37,0) responden.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Adriani pada judul Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Sekolah Dasar Negeri Wirobarjan hasilnya yaitu responden yang mempunyai konsentrasi belajar yang baik sebanyak 29 (51,8%)

Dari teori dan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa konsentrasi belajar yang baik dipengaruhi oleh faktor lingkungan, suara, dan psikologis. Selanjutnya faktor tidak langsung dapat berupa pergaulan dan diajak mengobrol oleh kawan sebangkunya yang dapat menyebabkan konsentrasi belajar terganggu

2. Analisa Bivariat Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur dan keluhan-keluhan yang dirasakan setelah bangun tidur

Konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan di bidang studi

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.6 didapatkan pada 73 responden yang memiliki Kualitas Tidur Baik dengan Konsentrasi Belajar Baik yaitu sebanyak 27 (37,0 %) responden. Hasil uji statistik menggunakan *kendall tau* didapatkan nilai *p* value 0,002 artinya H_a diterima H_o ditolak,

dari nilai tersebut maka hasil penelitian ada hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019. Pada nilai OR (odds ratio)= 41.250 dapat di ketahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar akan berpeluang 41.5 kali lipat untuk memperoleh kualitas tidur yang baik.

Hal ini di dukung oleh penelitian sebelumnya dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Wirobarjan Yogyakarta, kualitas tidur dengan kategori baik , di dapatkan p – value < 0,0005 maka di simpulan ada hubungan yang positif antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian maka peneliti berasumsi bahwa Kualitas tidur baik akan mempengaruhi konsentrasi belajar yang baik pula. Sebaliknya kebiasaan tidur yang kurang baik akan mempengaruhi konsentrasi belajar.

F. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Keterbatasan – keterbatasan tersebut antara lain :

- a. Hasil penelitian ini hanya menggambarkan keadaan SDN Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor saja, sehingga hasil penelitian di tempat lain akan berbeda

- b. Peneliti ini tidak dilakukan dengan peneliti saja, melainkan peneliti membutuhkan orang lain untuk membantu peneliti dalam proses penelitian
- c. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan menggunakan data sekunder jika sumber data terjadi kesalahan, atau tidak relevan dapat mempengaruhi hasil penelitian

G. Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar. Dapat diketahui bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi konsentrasi belajar yang kurang baik pula. Begitupun sebaliknya, apabila kualitas tidur yang baik maka dapat memperoleh konsentrasi belajar yang baik pula. Kualitas tidur yang baik sangat banyak manfaatnya terutama untuk tubuh. Oleh karena itu diharapkan dapat mengontrol waktu tidur agar memperoleh kualitas tidur yang baik.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pemahaman seperti yang di uraikan sebelumnya maka dapat di ambil kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Di ketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada anak sekolah di SD Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor terdapat 27 (30,0 %) responden yang memiliki kualitas tidur baik
2. Di ketahui distribusi frekuensi konsentrasi belajar ada anak Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor 39 (52,7%) responden yang memiliki konsentrasi belajar baik
3. Di ketahui Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah SD Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019 dari 73 Responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan konsentrasi belajar baik sebanyak 39 (63,4 %) Responden

Hasil uji statistik data yang menggunakan uji *kendall tau* di dapatkan nilai $p \text{ value} = 0,002 \leq \alpha$ artinya H_a di terima dan H_o di tolak, dari nilai tersebut maka hasil penelitian ada Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor Tahun 2019

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat memberikan bahan referensi dan bahan bacaan mata kuliah keperawatan anak, kualitas tidur dan konsentrasi belajar, serta sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian tindak lanjut terhadap kualitas tidur

2. Bagi Tempat Penelitian

Di harapkan penelitian ini bisa di jadikan sebagai panduan untuk dapat memberikan ilmu mengenai penting nya Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar. Sehingga dapat memberikan pengertian yang baik bagi seluruh siswa – siswi SD Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor tahun 2019 Tentang Kualitas Tidur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hidayat.2005 *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak I*, Salemba Medika Jakarta, Indonesia
2. Hirawan,A,2007.*Sukses Tidur Nyenyak* ,Salemba Medika, Jakarta, Indonesia
3. Lumbatobing, 2004, *Gangguan Tidur*. Falkutas Kedokteran Kedokteran Universitas Indonesia,Jakarta,Indonesia
4. Buysse,Dj et al.2008. *The Pitttsburgh Sleep Quality. Index (PSQI)*
5. Djamarah,S,.Bahri.2008.*Rahasia Sukses Belajar.Rineka Cipta, Jakarta Indonesia*
6. Nugroho,W. 2007.*Belajar Mengatasi Hambatan Belajar.Prestasi Pustaka, Surabaya.*
7. Azalia.2013.*Manfaat Tidur Bagi Anak Usia 5 -12 Tahun.*
8. <http://artikelkesehatananak.com.html>. Di akses pada tanggal 10 juni 2019
9. Gunarsa, Singgih D.2006. *Psikolog Perkembangan Anak Dan Remaja*.Jakarta : Gunung Mulia
10. Donna L.Wong.2004.Pedoman Klinis Keperawatan Pediatrik, edisi : 4. Jakarta : EGC

11. Mufarika.2007. *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Anak Usia Sekolah 6 -12 Tahun Di Kelurahan Gemuk RW 05 Gowongan KecUngaran Barat.kab Semarang .Stikes Ngudi Waluyo Semarang.*
12. Nase,Tonie.2007.*Faktor Yang Mempengaruhi Konsentarsi Belajar.*
13. Potter & Perry.2004. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta : EGC*
14. Sekartini,Rini.2006. *Gangguan Tidur Pada Anak Usia Bawah Tiga Tahun. Sari Pediatri, Vol.7 No. 4, Maret 2006 : 188- 193*
15. Wiliam, Mellisa C.2012. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*
16. Tarwoto, Wartonah. 2004. *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan. Jakarta : Salemba Medika*
17. Slameto.L.2003. *Belajar Dan Faktor – Faktor Yang Dapat Mempengaruhinya. PT Rineka Cipta. Jakarta. Indonesia*
18. Pittrsburgh Sleep Quality Index (PSQI) *quesionare.*
([Http://www.goodmedicine.org](http://www.goodmedicine.org). Di akses pada tanggal 01 agustus 2019)
19. Notoadmojo, soekidjo 2010 *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT rineka Cipta
20. Dharma, Kelana K. 2011. *Metodelogi Penelitian Keperawatan.* Jakarta : CV. Trans Info Media
21. Sugiyono.2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitiatif dan R & d.* Bandung Alfabeta.

22. *National Sleep Foundation, 2006. Sleep – Wake Cycle : “Its Physcology an Impact On Health”*. [Http://www.sleepfondation.org](http://www.sleepfondation.org) di akses pada tanggal 12 agustus 2019)

 **SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
WIJAYA HUSADA BOGOR**
Jl. Letjen Ibrahim Adje No. 180 RT. 006/008, Sindang Barang, Bogor Barat 16117
Ph. (0251) 8327396, 8327399, 0852 1670 1658 E-mail : wijayahusada@gmail.com

Nomor : 510/STIKES-WH/VIII/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Bogor, 21 Agustus 2019

Kepada :
Yth. Kepala Sekolah SDN Cinagara 01
di
Tempat

Dengan hormat

Sehubungan dengan pembuatan Skripsi mahasiswa STIKes Wijaya Husada Bogor, dengan ini Mahasiswa Tingkat Akhir STIKes Wijaya Husada Bogor mengajukan uji validitas, studi pendahuluan & penelitian di SDN Cinagara 01.

Nama mahasiswa dan judul Skripsi sebagai berikut :

Institusi	Nama Mahasiswa	Prodi	Judul Skripsi
SDN Cinagara 01	Indah Tania Sapitri	S1 Keperawatan	Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kec. Caringin Kab. Bogor

Demikian permohonan dari kami, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.


Ketua STIKes Wijaya Husada Bogor
dr. Pridady, Sp.PD-KGEH

 **PEMERINTAH KABUPATEN BOGOR**
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI CINAGARA 01
Alamat : Jl. Simpang Tiga Caringin RT 01/RD Desa Cinagara Kec. Caringin Kab. Bogor Pos. 16730

SURAT KETERANGAN
Nomor : 112/SD.15/IX/2019

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wijaya Husada Bogor, Nomor: 510/STIKES-WH/VIII/2019, hal : Izin Mengadakan penelitian, maka Kepala SDN Cinagara 01 dengan ini menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama	: Indah Tania Sapitri
NIM	: 201513024
Jurusan	: Keperawatan
Prodi	: Keperawatan
Jenjang	: S1

Benar telah mengadakan penelitian di SDN Cinagara 01 pada tanggal 19 s/d 22 September 2019 guna melengkapi data pada penyusunan Skripsi yang berjudul : **"Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kec Caringin"**.

Demikian Surat Keterangan diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cinagara, 28 September 2019
Kepala Sekolah,

IR. EMUDHAKENI S.Pd
NIP. 195904081979122010

LEMBAR PERSETUJUAN(*INFORM CONCENT*)

Saya yang bertandatangan di bawah ini :
Inisial responden :
No. Responden :

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian mahasiswa S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor atas nama Indah Tania Sapitridengan judul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01 Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor”.

Demikian surat persetujuan ini saya tandatangani dengan sukarela, tanpa paksaan dari pihak manapun.

Bogor, Agustus 2019
Responden

(.....)

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh sleep quality index (PSQI)

Petunjuk

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama seminggu lalu. Jawaban diri anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari – hari atau malam – malam yang anda lalui seminggu lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan

A. Jawablah pertanyaan berikut ini pada kolom yang sudah di sediakan

Selama 1 bulan yang lalu

1. Kapan (jam berapa) biasanya anda tertidur pada malam hari ?
2. Berapa lama (dalam menit) anda perlukan untuk dapat tertidur tiap malam ?
3. Kapan (jam berapa) biasanya anda bangun pada pagi hari ?
4. Berapa jam lama tidur anda yang sebenarnya tiap malam ?

(hal ini berbeda dengan jumlah yang anda habiskan di tempat tidur)

B. Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang kamu anggap paling sesuai

N o	Pertanyaan	Tidak pernah	1x semingg u	2 x seminggu	≥3x seminggu
5	Selama seminggu yang				

	lalu, seberapa sering anda mengalami a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun di malan hari untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman saat tidur di malam hari				
	e. Batuk atau mendengkur keras saat tidur di malam hari				

	f. Merasa kedinginan saat tidur di malam hari g. Merasa terlalu kepanasan saat tidur di malam hari h. Mengalami mimpi buruk saat tidur di malam hari i. Merasa kesakitan saat tidur di malam hari (missal kram,				
	pegal,nyeri)				
	j. Hal lain yang membuat tidur anda terganggu di malam hari, tolong jelaskan				

	 Berapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena alasan tersebut ?				
6	Selama seminggu yang lalu seberapa sering anda mengosumsi obat yang bisa menyebabkan rasa kantuk ? (di resepkan oleh dokter atau obat bebas)				
7	Selama seminggu yang lalu, seberapa sering anda mengalami kesulitan tetap segar dan tidak mengantuk dalam melaksanakan aktivitas				

No	Pertanyaan	Sangat baik	Baik	Kurang	Sangat kurang
9	Bagaimana kualitas tidur anda selama 1 bulan yang lalu				
	Bagaimana kualitas tidur anda selama 1 minggu yang lalu				

KUESIONER KONSENTRASI BELAJAR

Di bawah ini ada pertanyaan untuk mengetahui konsentrasi anda dalam mempelajari pelajaran yang di berikan oleh guru anda. Di mohon untuk memberikan tanda cek (v) pada alternatif jawaban yang tersedia

Tp : tidak pernah

Js : jarang sekali

KK : Kadang – kadang

SR : Sering

SL : Selalu

No	Indikator	Kriteria				
		TP	JS	KK	SR	SL
1	Walaupun hari sudah siang saya berusaha memperhatikan dengan sungguh – sungguh ketika guru sedang menjelaskan pelajaran					
2	Saya suka dengan cara mengajar guru tersebut dan cepat paham dengan					

	pelajaran yang di berikan					
3	Saya belajar dengan keadaan tidak tenang karena sedang mengantuk					
4	Saya merasa tidak nyaman belajar ketika ruangan kelas tidak bersih					
5	Saya sulit berkonsentrasi karena keadaan kelas yang berisik					
6	Saya sering mengeluh mengantuk karena kurang tidur					
7	Apabila saya sedang sakit saya tidak dapat berkonsentrasi pada saat di kelas					
8	Setelah bermain pada jam istirahat saya tidak dapat paham kembali dengan apa yang di					

	jelaskan oleh guru					
9	Saya sulit paham dengan pelajaran yang di berikan oleh guru apabila saya sedang kecapean					
10	Saya mengatasi rasa mengantuk di kelas dengan pergi mencuci muka di toilet					
11	Saya termasuk siswa yang lamban sehingga susah paham dengan materi ajar yang di berikan oleh guru karena guru menjelaskan terlalu cepat					
12	Konsentrasi belajar saya hilang ketika di ajak berbicara oleh teman sebangku saya					
13	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik apabila tidur saya					

	cukup					
14	Semangat belajar saya menurun ketika saya sedang dalam keadaan mengantuk					
15	Saya dapat menangkap pelajaran dengan baik ketika malam hari tidak banyak melakukan kegiatan hanya untuk tidur					

LAMPIRAN OUTPUT SPSS

UJI NORMALITAS

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	konsentrasi_bela jar ^a		Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kualitas_tidur

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.339 ^a	.115	.103	.476

a. Predictors: (Constant), konsentrasi_belajar

b. Dependent Variable: kualitas_tidur

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.092	1	2.092	9.241	.003 ^a
	Residual	16.072	71	.226		
	Total	18.164	72			

a. Predictors: (Constant), konsentrasi_belajar

b. Dependent Variable: kualitas_tidur

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	konsentrasi_belajar ^a		Enter

a. All requested variables entered.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	.968	.173		5.602	.000
	konsentrasi_belajar	.339	.112	.339	3.040	.003

a. Dependent Variable: kualitas_tidur

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.31	1.65	1.47	.170	73
Residual	-.647	.692	.000	.472	73
Std. Predicted Value	-.927	1.064	.000	1.000	73
Std. Residual	-1.360	1.455	.000	.993	73

a. Dependent Variable: kualitas_tidur

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	konsentrasi_belajar ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
Normal Parameters ^{a, b}	N	73
	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.47246984
Most Extreme Differences	Absolute	.277
	Positive	.277
	Negative	-.238
	Kolmogorov-Smirnov Z	2.365
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

ANALISA UNIVARIAT

Statistics

		kualitas_tidur	konsentrasi_belajar
N	Valid	73	73
	Missing	1	1

Frequency Table

kualitas_tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kualitas tidur baik	39	52.7	53.4	53.4
	kualitas tidur buruk	34	45.9	46.6	100.0
	Total	73	98.6	100.0	
Missing	System	1	1.4		
	Total	74	100.0		

konsentrasi_belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	konsentrasi belajar baik	39	52.7	53.4	53.4
	konsentrasi belajar buruk	34	45.9	46.6	100.0
	Total	73	98.6	100.0	
Missing	System	1	1.4		
	Total	74	100.0		

ANALISA BIVARIAT

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
kualitas_tidur * konsentrasi_belajar	73	98.6%	1	1.4%	74	100.0%

kualitas_tidur * konsentrasi_belajar Crosstabulation

	konsentrasi_belajar
--	---------------------

			konsentrasi belajar baik	konsentrasi belajar buruk
kualitas_tidur	kualitas tidur baik	Count	27	12
		Expected Count	20.8	18.2
		% within kualitas_tidur	69.2%	30.8%
		% within konsentrasi_belajar	69.2%	35.3%
		% of Total	37.0%	16.4%
	kualitas tidur buruk	Count	12	22
		Expected Count	18.2	15.8
		% within kualitas_tidur	35.3%	64.7%
		% within konsentrasi_belajar	30.8%	64.7%
		% of Total	16.4%	30.1%
	Total	Count	39	34
		Expected Count	39.0	34.0
		% within kualitas_tidur	53.4%	46.6%
		% within konsentrasi_belajar	100.0%	100.0%
		% of Total	53.4%	46.6%

kualitas_tidur * konsentrasi_belajar Crosstabulation

	Total

kualitas_tidur	kualitas tidur baik	Count	39
		Expected Count	39.0
		% within kualitas_tidur	100.0%
		% within konsentrasi_belajar	53.4%
		% of Total	53.4%
	kualitas tidur buruk	Count	34
		Expected Count	34.0
		% within kualitas_tidur	100.0%
		% within konsentrasi_belajar	46.6%
		% of Total	46.6%
Total		Count	73
		Expected Count	73.0
		% within kualitas_tidur	100.0%
		% within konsentrasi_belajar	100.0%
		% of Total	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	Exact Sig. (2-sided)
McNemar Test		1.000 ^a
N of Valid Cases	73	

a. Binomial distribution used.

Directional Measures

	Value
Nominal by Interval Eta kualitas_tidur Dependent	.339
konsentrasi_belajar Dependent	.339

Symmetric Measures

	Value	Asymp. Std. Error ^a
Ordinal by Ordinal Kendall's tau-b	.339	.110
Spearman Correlation	.339	.110
Interval by Interval Pearson's R	.339	.110
Measure of Agreement Kappa	.339	.110
N of Valid Cases	73	

a. Not assuming the null hypothesis.

Symmetric Measures

		Approx. T ^b	Approx. Sig.
Ordinal by Ordinal	Kendall's tau-b	3.071	.002
	Spearman Correlation	3.040	.003 ^c
Interval by Interval	Pearson's R	3.040	.003 ^c
Measure of Agreement	Kappa	2.900	.004

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for kualitas_tidur (kualitas tidur baik / kualitas tidur buruk)	4.125	1.551	10.973
For cohort konsentrasi_belajar = konsentrasi belajar baik	1.962	1.189	3.237

For cohort	.476	.279	.810
konsentrasi_belajar = konsentrasi belajar buruk			
N of Valid Cases	73		

TABULASI MANUAL KUESIONER KUALITAS TIDUR

No Respon den	1	2	3	4	5	5 a	5 b	5 c	5 d	5 e	5 f	5 g	5 i	5 j	6	7	8	9	1 0
1	1	2	0	3	1	2	1	4	1	3	2	1	0	3	0	1	0	0	2
2	2	1	3	1	0	2	1	3	2	0	0	1	0	3	0	0	1	1	3
3	1	3	2	1	2	3	1	2	0	1	2	3	2	1	0	2	3	2	2
4	1	2	3	1	3	1	2	1	1	2	0	1	3	2	1	3	2	3	1
5	3	1	0	3	2	1	0	2	1	3	2	1	2	1	0	1	3	2	2
6	1	2	3	2	1	3	3	1	2	1	0	2	2	1	0	2	3	2	1
7	0	1	2	1	2	3	1	3	0	1	2	1	2	2	1	1	2	3	3
8	1	2	1	2	0	0	1	2	1	2	3	2	3	3	0	2	3	3	2
9	2	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	2	3	1	0	2	3	2	3
10	2	1	2	3	1	2	1	2	0	1	2	2	3	1	0	1	2	2	2
11																			3
11	1	2	1	2	3	1	0	1	2	3	2	1	1	2	1	2	3	1	2
12	1	3	1	2	1	2	0	1	0	1	2	1	3	1	0	2	1	3	1
13	3	2	1	2	1	3	1	3	0	0	1	3	1	2	0	1	1	3	1
14	1	2	0	2	2	1	1	1	2	1	3	0	0	2	0	2	3	2	2
15	0	1	1	2	1	3	1	3	1	2	1	2	1	3	0	1	3	2	3
16	1	2	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	0	1	3	2	3
17	0	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	1	0	0	2	2	1	1
18	0	2	1	2	1	2	0	1	0	2	1	2	1	2	0	2	3	1	1
19	2	1	2	1	2	1	0	2	0	2	3	1	2	3	0	1	3	2	1
20	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	2	2	1	0	1	2	1	1
21	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	2	0	0	2	2	3	3
22	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	0	0	1	0	2	3	3	2
23	0	1	0	1	0	0	1	2	3	1	2	1	1	1	0	2	1	2	1
24	0	1	2	1	0	2	1	0	0	1	2	1	2	1	0	2	2	2	2
25	1	3	2	1	1	0	0	0	2	1	1	2	1	1	0	1	3	2	1
26	0	1	1	1	0	0	1	1	2	1	2	3	1	2	0	1	2	2	1
27	1	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	2	1	0	3	2	3	2
28	0	1	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	0	1	3	3	1
29	1	2	1	2	3	1	2	1	1	1	2	3	2	1	0	2	1	2	2
30	1	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	1	2	3	0	1	3	2	1
31	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	0	2	2	3	2
32	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	3	3	4	0	2	2	2	1
43	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	0	3	3	3	3

44	2	2	2	0	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	0	1	3	3	2
45	1	1	2	1	1	2	0	1	2	2	2	2	2	3	0	2	3	2	1
46	2	2	3	2	2	1	0	2	1	1	2	2	3	2	0	1	2	2	2
47	1	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	0	2	2	2	1
48	2	3	3	1	2	0	2	2	1	3	2	2	3	1	0	3	2	2	2
49	1	3	2	2	3	0	1	1	1	1	3	2	2	2	0	2	2	2	3
50	2	2	3	2	3	1	2	2	1	2	3	3	3	1	0	3	3	1	2
51	1	2	2	2	2	2	1	1	1	3	2	3	2	2	0	1	3	2	2
52	0	1	3	1	3	1	2	0	1	3	3	3	3	1	0	2	3	1	1
53	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	0	3	3	2	1
54	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	3	2	3	2	0	1	3	1	1
55	0	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1
56	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	0	3	2	1	1
57	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	1	2	0	1	1	2	3
58	2	2	3	2	2	1	2	0	2	2	2	3	2	2	0	3	2	2	1
59	2	2	2	3	3	1	2	2	3	1	2	3	1	3	0	2	2	1	2
60	1	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	1	2	0	2	2	2	2
61	2	1	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	1	3	0	2	2	2	1
62	1	1	2	3	2	2	1	1	2	0	2	3	1	2	0	2	2	3	2
63	2	2	2	2	3	2	2	1	2	0	3	3	2	3	0	2	1	3	2
64	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	0	3	1	3	1
65	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	1	3	2
66	2	2	1	3	2	1	0	0	1	2	3	3	3	1	0	3	2	3	2
67	1	1	2	3	1	3	0	1	1	2	3	2	2	2	0	3	1	2	3
68	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	0	2	2	1	2
69	1	2	2	1	1	0	2	2	1	3	2	2	2	3	0	3	2	2	2
70	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	0	1	2	1	3
71	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	0	2	3	2	4
72	2	1	1	2	0	2	1	2	1	2	3	2	2	3	0	1	2	3	4
73	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	3	2	0	2	2	3	4

Keterangan :

1= 1 x seminggu

2= 2 x seminggu

3= 3 x seminggu

TABULASI MANUAL KUESIONER KUALITAS TIDUR

kuesioner Konsentrasi Belajar																
pertanyaa n																
no respon den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	TOT AL SKO R
1	3	4	1	2	2	0	2	2	1	0	2	0	2	3	4	28
2	2	3	3	1	0	2	1	1	2	2	3	3	4	4	4	35
3	1	0	2	1	3	2	1	3	2	1	0	2	3	4	3	28
4	1	2	1	1	3	3	2	2	1	0	2	1	3	4	2	28
5	1	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	3	4	0	3	27
6	1	2	3	1	2	3	4	1	2	1	3	2	3	4	3	28
7	4	2	3	1	2	2	2	1	0	1	2	3	1	3	2	36
8	2	3	1	2	1	3	1	2	3	1	0	1	2	3	3	28
9	1	2	3	1	2	1	0	2	4	1	2	4	2	4	4	29
10	3	2	4	4	2	2	4	2	1	4	2	2	2	4	3	41
11	2	1	2	1	2	1	2	3	3	1	3	1	4	4	4	34
12	0	1	1	2	3	3	2	3	1	0	2	2	3	4	2	41
13	2	1	3	2	1	2	3	1	2	3	4	2	4	4	4	38
14	3	2	4	2	3	3	4	2	1	2	3	1	2	1	2	49
15	3	4	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	1	2	38
16	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
17	1	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	4	34
18	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	72
19	2	2	2	1	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	26
20	1	2	1	2	3	1	3	1	2	3	1	3	1	3	4	31
21	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	26
22	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	1	40

23	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	42
24	1	2	4	2	2	0	1	1	3	1	2	1	2	2	2	40
25	1	2	1	2	0	2	0	2	3	2	1	3	1	3	4	27
26	4	2	3	1	3	4	2	3	4	3	2	4	2	3	4	44
27	1	2	3	1	3	4	3	3	2	3	4	4	2	4	4	52
28	2	3	1	3	1	3	4	4	4	2	4	2	2	4	2	41
29	1	2	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	4	4	4	44
30	2	2	2	2	3	1	0	0	2	3	1	3	2	3	1	44
31	4	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	4	2	3	0	34
32	2	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	4	2	2	36
33	3	3	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	3	3	36
34	4	1	2	3	2	2	3	1	3	1	3	1	3	2	3	34
35	3	3	3	2	2	1	0	3	2	3	1	2	3	2	3	33
36	1	2	3	1	2	1	3	4	1	2	3	3	1	2	4	33
37	3	2	1	0	2	1	3	4	2	3	1	2	4	3	2	33
38	1	2	1	2	3	4	4	4	2	4	2	1	3	1	3	37
39	1	2	3	1	2	1	1	0	2	1	3	0	2	1	4	37
40	3	2	1	3	1	3	0	3	3	4	2	3	2	4	2	36
41	2	3	0	3	2	1	3	1	3	1	3	1	3	2	1	29
42	2	2	2	1	3	4	2	1	0	3	2	1	2	2	4	31
43	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	25
44	1	2	3	1	2	1	3	4	2	1	3	1	3	1	3	31
45	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	3	1	3	1	3	50
46	1	3	4	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	0	2	30
47	2	3	2	2	2	2	1	1	1	0	1	4	2	3	3	29
48	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	41
49	1	4	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	34
50	2	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	35
51	3	2	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	2	3	1	35
52	2	1	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	1	1	2	31
53	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	44
54	3	3	4	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	1	33
55	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	36
56	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	34

57	3	0	2	3	2	3	3	0	1	3	3	3	3	3	3	35
58	1	1	3	2	1	2	3	0	2	1	1	2	3	2	2	26
59	2	2	2	1	2	3	3	1	1	3	2	2	3	3	3	33
60	2	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	37
61	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	44
62	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	32
63	3	3	2	1	2	3	1	3	3	2	3	2	1	3	3	35
64	4	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	4	3	37
65	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	35
66	4	2	2	3	2	1	2	1	1	3	2	3	3	4	4	37
67	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	36
68	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	4	35
69	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	4	38
70	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	34
71	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	3	38
72	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	36
73	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	3	3	1	1	3	33

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : Indah Tania Sapitri

NIM : 201513024

PROGRAM STUDI : S1 Keperawatan

PEMBIMBING : NURLITA BINTARI K.SST M.Kes

JUDUL PENELITIAN : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar
Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Cinagara 01
Kecamatan Caringin Kabupaten Bogor

No	Hari / Tanggal Konsultasi	Materi Konsultasi	Catatan / keterangan	Paraf Pembimbing
1	15 Mei 2019	Pengajuan judul	Belum acc	
2	25 mei 2019	Pengajual judul	Acc judul	
3	10 juni 2019	Pengajuan Bab I	Revisi Bab 1	
4	24 juni 2019	Revisi Bab 1	Revisi Bab I Bawa Bab II	

5	05 Juli 2019	Revisi Bab I Dan Bab II	Revisi Bab I Dan Bab II	
6	08 Juli 2019	Revisi Bab I dan Bab 2	Acc Bab I Revisi Bab 2 Dan Bawa Bab III	
7	17 juli 2019	Revisi Bab II Dan III	Revisi Bab II Dan III	
8	05 Agustus 2019	Revisi Bab II Dan III	Revisi BAB II dan III	
9	07- Agustus 2019	Acc Bab 2 Dan Bab III	ACC Bab II dan Bab II	
10	Rabu 5 September	Revisi Prpoposal	Revisi proposal	
11	Kamis 12 september	Revisi Bab I – III	ACC Proposal	

12	Jumat 20 september	BAB IV – BAB V	Revisi BAB IV DAN V	
13	Senin 23 September 2019	Revisi Bab IV dan V	ACC BAB IV DAN V	
14	21 Oktober 2019	Revisi Skripsi	ACC Skripsi	
15	22 Oktober 2019	Konsul jurnal	Perbaiki Jurnal	
16	24 Oktober 2019	Konsul Jurnal	Acc Jurnal	

\

DOKUMENTASI UJI VALIDITAS



DOKUMENTASI PENELITIAN



