

Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama

The Effect of Sleep Quality on Student Concentration in Drafting Thesis at the Faculty of Health Sciences Abulyatama University

Rana Ranika *1, Iskandar *2, Muhammad Iqbal *3
^{1,2,3}**Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama**
*Koresponding Penulis: ranarini562@gmail.com

Abstrak

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan daya tahan tubuh sehingga dapat berfungsi secara normal. Kebutuhan tidur seseorang dapat dilihat berdasarkan usia mereka. Umumnya kondisi kurang tidur sering dialami pada kalangan dewasa muda seperti mahasiswa. Kurang tidur dapat menurunkan daya ingat serta sulit untuk berkonsentrasi sehingga dapat menimbulkan dampak buruk bagi proses pembelajaran terutama pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasi serta desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yang menyusun tugas akhir sebanyak 101 orang. Teknik pengambilan sampel secara total *sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 101 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini telah dilaksanakan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama pada tanggal 12 Februari - 14 Maret tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 101 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 77 responden (76,2%) dan memiliki konsentrasi yang buruk sebanyak 68 responden (67,3%). Kemudian dari hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,000 ($p < 0.05$). Kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Diharapkan kepada responden agar dapat meningkatkan informasi tentang pentingnya kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan konsentrasi pada mahasiswa.

Kata Kunci: Mahasiswa, Kualitas Tidur, Konsentrasi

Abstract

Sleep is a basic physiological human need. Sleep is needed by everyone to maintain the body's immune system so that it can function normally. A person's sleep needs can be seen based on their age. Generally, sleep deprivation is often experienced among young adults such as students. Lack of sleep can reduce memory and make it difficult to concentrate so that it can have a negative impact on the learning process, especially on students in preparing a thesis. The purpose of this study was to determine the effect of sleep quality on student concentration in preparing a thesis at the Faculty of Health Sciences, Abulyatama University. This research is a quantitative study with descriptive correlation research type and cross sectional study design. The population in this study were all students of the Faculty of Health Sciences, Abulyatama University who compiled the final project as

many as 101 people. The sampling technique was total sampling so that the number of samples was 101 people. The data collection instrument used a questionnaire sheet. This research was conducted at the Faculty of Health Sciences, Abulyatama University on 12 February - 14 March 2024. The results showed that out of 101 respondents most of them had poor sleep quality as many as 77 respondents (76,2%) and had poor concentration as many as 68 respondents (67,3%). Then from the results of the chi-square statistical test obtained $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is an effect of sleep quality on the concentration of students in preparing a thesis at the Faculty of Health Sciences, Abulyatama University. It is expected that respondents can increase information about the importance of good sleep quality to improve concentration in students.

Keywords: *Student, Sleep Quality, Concentration*

PENDAHULUAN

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dapat dilihat dari bagaimana masyarakatnya memenuhi kebutuhan hidup, seperti terkait aspek kesehatan maupun pendidikan. Semakin baik tingkat kesehatan penduduk suatu negara maka akan memberikan dampak positif terhadap kualitas penduduk tersebut. Individu yang sehat akan memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas yang produktif dan konsumtif dengan baik dan optimal. Salah satu aktivitas yang harus dilakukan adalah tidur yang termasuk sebagai kebutuhan primer dalam kehidupan manusia (Tarwanto & Wartolah, 2019).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis atau kebutuhan paling dasar dari piramida manusia (Hidayat, 2019). Tidur akan mengalami proses penurunan atau hilangnya persepsi dan reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup kuat. Tidur dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan daya tahan tubuh sehingga dapat berfungsi secara normal. Hal ini dikarenakan pada kondisi tidur tubuh manusia melakukan proses pemulihan yang akan mengembalikan stamina tubuh pada kondisi yang optimal (Afandi, 2020).

Kebutuhan tidur seseorang dapat dilihat berdasarkan usia mereka. Umumnya kondisi kurang tidur sering dialami pada kalangan dewasa muda seperti mahasiswa. Mahasiswa lebih beresiko terhadap masalah tidur karena menghadapi tuntutan tugas akademik yang tinggi. Selain itu, mahasiswa juga sangat rentan mengalami kurangnya waktu tidur, karena adanya durasi panjang dan intensitas studi yang tinggi secara emosional serta pilihan gaya hidup yang buruk dalam kehidupan sehari-hari (Arifin, 2020).

Menurut *National Sleep Foundation* dalam Haryono dkk (2019), pada usia 18 sampai 29 tahun terdapat 59% yang memiliki fase tidur yang buruk pada malam hari termasuk diantaranya mahasiswa. Negara Amerika Serikat diperkirakan memiliki 50-70 juta orang yang memiliki gangguan tidur dan terjaga sepanjang malam. Hasil analisa menetapkan bahwa diantara 74.571 orang, 35,3% dilaporkan memiliki waktu tidur < 7 jam selama periode 24 jam (Preisegolaviciute dkk, 2019). Kemudian penelitian Robotham dkk (2020), yang dilakukan di Jepang disebutkan 29% orang tidur dalam waktu < 6 jam, 23% merasa kekurangan jam tidur, 6% menggunakan obat tidur, 21% memiliki prevalensi sulit tidur dan 15% kondisi mengantuk parah pada siang harinya.

Berdasarkan penelitian Nifilda dkk (2019), di Indonesia menyebutkan bahwa orang tidur rata-rata larut malam dan bangun jam lima pagi keesokan harinya. Sebanyak 80% mengalami

gangguan tidur dimana gangguan tidur ringan dengan persentase yang paling tinggi yaitu 73,4%. Penelitian Rahmadi (2020), prevalensi tinggi terhadap tidur yang buruk di kalangan mahasiswa bervariasi dari 19,17% sampai 57,5%. Kemudian pada penelitian yang dilakukan Andriani (2021), menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa didapatkan 77% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan 66% mahasiswa memiliki daya konsentrasi yang buruk.

Menurut penelitian Mudhmainnah (2022), pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala rata-rata skor kualitas tidur mahasiswa yaitu 8,07 yang dikategorikan kedalam kualitas tidur buruk. Adapun faktor yang mempengaruhi durasi tidur dalam penelitian ini yaitu bergadang (42,4%), kecemasan (24,4%), motivasi (7,9%), kopi (4,4%), lingkungan (2,2%) dan rokok (1,8%). Kemudian berdasarkan penelitian Rasima (2022), dari total 56 siswa sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk 42 orang (75%).

Tidur yang buruk akan berdampak pada kemampuan aktivitas sehari-hari. Seseorang yang kurang tidur cenderung mengalami rasa cemas, depresi dan munculnya penyakit lain seperti penyakit kardiovaskular (Andina & Yuni, 2019). Menurut Hidayat (2019), kurang tidur dapat mengakibatkan seseorang rentan terhadap sakit, munculnya tanda penuaan dini, menurunkan daya ingat serta sulit untuk berkonsentrasi. Ada dua elemen penting yang harus diperhatikan untuk memenuhi kebutuhan tidur seseorang. Kedua elemen tersebut yaitu kualitas tidur dan jumlah tidur. Kualitas tidur yaitu kondisi yang dialami oleh seseorang untuk mendapatkan kebugaran ketika bangun dari tidur, sedangkan jumlah tidur adalah jumlah waktu tidur yang biasanya dibutuhkan oleh seseorang.

Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur dan juga tidak memiliki masalah dalam tidur. Kualitas tidur mencakup bagian tidur yang kuantitatif dan subyektif seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur serta gangguan tidur. Hal ini dikarenakan faktor hormonal terutama hormon melatonin dan serotonin yang berperan dalam tidur. Kadar hormon tersebut akan meningkat untuk menciptakan kondisi mengantuk dan akan menurun pada saat kondisi tidur sudah tercapai, hingga kadarnya sangat rendah pada saat bangun tidur. Pada kondisi adanya gangguan tidur atau menurunnya kualitas tidur, maka kadar melatonin dan serotonin akan meningkat dan menimbulkan gangguan fungsi kognitif yaitu penurunan konsentrasi (Andina & Yuni, 2019).

Konsentrasi merupakan usaha masing-masing individu untuk memfokuskan perhatian terhadap suatu objek, sehingga dapat dimengerti, dipahami, serta meminimalisir perhatian yang terpecahkan. Konsentrasi sangat berhubungan dengan memori (ingatan) yang berguna dalam proses mempertahankan dan memproses informasi agar dapat berhasil dalam belajar dan bernalar. Hal ini karena seseorang perlu mempertahankan informasi dan mengeluarkannya kembali jika diperlukan. Penurunan konsentrasi dapat menimbulkan dampak buruk bagi proses pembelajaran, daya ingat serta kesehatan emosional (Walgito, 2019).

Menurut Rahmadi (2020), umumnya usia dewasa muda sering mengalami penurunan konsentrasi terutama pada mahasiswa. Jadwal kegiatan yang begitu padat menyebabkan mahasiswa tidak memiliki kebutuhan dan kualitas tidur yang cukup. Sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas mulai dari mempersiapkan kebutuhan kuliah pada pagi hari sampai menyelesaikan segala tugas-tugas perkuliahan pada malam hari. Kurangnya kualitas tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi penurunan konsentrasi ketika menjalankan proses pembelajaran.

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Salikunna (2022), dengan hasil analisis uji statistik yaitu $p\text{-value} = 0,001$ sehingga adanya hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Rahmadi (2020), juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa dengan hasil uji statistik $p=0,02 (< 0,05)$.

Berdasarkan survei dan pengambilan data awal di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama, jumlah seluruh mahasiswa yang menyusun tugas akhir pada tahun 2024 sebanyak 101 orang yang terbagi dalam Prodi S-1 Ilmu Keperawatan yaitu 38 orang, S-1 Kesehatan Masyarakat yaitu 47 orang, S-1 Kebidanan yaitu 8 orang dan S-1 Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) yaitu 8 orang.

Hasil wawancara peneliti kepada 10 mahasiswa, 7 orang dari mereka mengatakan bahwa kurangnya waktu tidur pada malam hari yaitu < 7 jam. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tugas akademik dan dalam waktu penyelesaian tugas akhir yaitu skripsi. Mereka menggunakan waktu tidur malam hari untuk menyelesaikan skripsi karena padatnya aktivitas yang dilakukan pada siang harinya. Mahasiswa mengakui bahwa mengalami masalah tidur seperti sering terbangun di malam hari serta mengalami insomnia yaitu sulit tidur akibat kebiasaan tidur yang buruk dari malam sebelumnya. Selain itu, mahasiswa juga mengakui mengalami dampak dari kualitas tidur buruk seperti mudah cemas, lelah, rentan sakit serta mengalami penurunan konsentrasi. Penurunan konsentrasi yang dialami mahasiswa akan mengakibatkan mahasiswa sering lupa atau tidak ingat apa yang sudah dikerjakan dan dipelajari dalam proses perkuliahan. Selain itu, mahasiswa tidak bisa fokus menjalankan proses belajar pada perkuliahan bahkan dalam melakukan penyusunan skripsi. Salah satunya yaitu tidak fokus ketika adanya arahan atau revisi dari dosen pembimbing serta sulit menyusun tugas akhir seperti memahami metode penelitian, mencari referensi, mengkaji jurnal orang lain, menyusun paragraf, serta mempelajari teori-teori dalam tugas akhir yaitu skripsi.

Kemudian 3 orang dari mereka mengatakan bahwa memiliki waktu tidur yang cukup yaitu selama 7-8 jam, tidak memiliki masalah tidur seperti insomnia sehingga memiliki kualitas tidur yang baik. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur maka akan memberikan pengaruh baik bagi ingat atau konsentrasi. Dengan adanya konsentrasi yang baik maka mahasiswa bisa fokus dalam kegiatan perkuliahan dan fokus dalam Menyusun tugas akhir yaitu skripsi. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yang dilakukan pada tanggal 12 Februari – 14 Maret tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasi serta desain *cross sectional study*. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama yang Menyusun tugas akhir pada tahun 2024 sebanyak 101 orang. Variabel independent yaitu kualitas tidur dan variabel dependen yaitu konsentrasi.

Instrumrn pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner yang terdiri dari:

1. Bagian A merupakan data demografi yang terdiri dari 9 pertanyaan meliputi: nomor responden, tanggal penelitian, umur, jenis kelamin, prodi, riwayat kesehatan < 1 tahun, pekerjaan selama kuliah dan alamat.
2. Bagian B merupakan variabel kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang diadopsi menurut Feriani (2020) sebanyak 18 pertanyaan untuk mengukur 7 bagian penilaian yaitu kualitas tidur subyektif, masa laten tidur, berapa lama waktu tidur, berapa lama waktu tidur efektif di tempat tidur, gangguan gangguan saat tidur, penggunaan obat obatan yang menyebabkan tidur dan gangguan konsentrasi pada waktu siang hari. Penilaian kuesioner PSQI dilakukan penjumlahan dengan kriteria penilaian jika skor ≤ 5 = baik dan jika skor 5-21 = buruk.
3. Bagian C merupakan variabel konsentrasi menggunakan lembar efek stroop yang diadopsi menurut Sinulingga (2018) untuk mengukur kecepatan waktu antara menamai warna dan membaca kata. Penilaian lembar efek stroop dilakukan penilaian jika 5-10 detik = sedang, 11-15 detik = kurang dan jika >15 detik = buruk.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 101 responden, diperoleh hasil sebagai berikut.

1. Hasil Data Demografi

Berdasarkan hasil penelitian maka data demografi responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi Responden
di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama
(N=101)

No	Data Demografi	f	%
Umur			
1.	21 tahun	67	66,3
2.	22 tahun	20	19,8
3.	23 tahun	14	13,9
Total		101	100,0
Jenis Kelamin			
1.	Laki-laki	25	24,8
2.	Perempuan	76	75,2
Total		101	100,0
Prodi			
1.	S-1 Ilmu Keperawatan	38	37,6

2.	S-1 Kesehatan Masyarakat	47	46,5
3.	S-1 Kebidanan	8	7,9
4.	S-1 K3	8	7,9
	Total	101	100,0
Riwayat kesehatan			
1.	Ada	14	13,9
2.	Tidak ada	87	86,1
	Total	101	100,0
Pekerjaan			
1.	Bekerja	12	11,9
2.	Tidak bekerja	89	88,1
	Total	101	100,0
Alamat			
1.	Cot Irie	14	13,9
2.	Ulee Kareng	11	10,9
3.	Lam Ujong	18	17,8
4.	Pango	4	4,0
5.	Blang Bintang	11	10,9
6.	Darussalam	20	19,8
7.	Kuta Alam	8	7,9
8.	Kuta Baro	6	5,9
9.	Ceurih	2	2,0
10.	Batoh	3	3,0
11.	Jeulingke	3	3,0
12.	Pagar Air	1	1,0
	Total	101	100,0

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 101 responden, sebagian besar berusia 21 tahun sebanyak 67 responden (66,3%), jenis kelamin perempuan sebanyak 76 responden (75,2%), prodi S-1 Kesehatan Masyarakat 47 responden (46,5%), serta tidak memiliki riwayat kesehatan sebanyak 87 responden (86,1%). Kemudian sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 89 responden (88,1%) dan memiliki alamat di Darussalam sebanyak 20 responden (19,8%).

2. Hasil Analisa Univariat

Berdasarkan hasil penelitian maka hasil analisa univariat dapat dilihat pada tabel berikut:

a. Kualitas tidur

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama (N=101)

No	Kualitas Tidur	f	%
1.	Baik	24	23,8
2.	Buruk	77	76,2
	Total	101	100,0

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa dari 101 responden, sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 77 responden (76,2%).

b. Konsentrasi

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Konsentrasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama (N=101)

No	Konsentrasi	f	%
1.	Sedang	9	8,9
2.	Kurang	24	23,8
3.	Buruk	68	67,3
	Total	101	100,0

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 101 responden, sebagian besar memiliki konsentrasi yang buruk sebanyak 68 responden (67,3%).

3. Hasil Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian maka hasil analisa bivariat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4
Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama (N=101)

No	Konsentrasi	Kualitas Tidur						p-value
		Baik		Buruk		Total		
		f	%	f	%	f	%	
1.	Sedang	8	88,9	1	11,1	9	100,0	0,000
2.	Kurang	14	58,3	10	41,7	24	100,0	

3.	Buruk	2	2,9	66	97,1	68	100,0
	Total	24	100,0	77	100,0	101	100,0

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 68 responden yang konsentrasi buruk sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 66 responden (97,1%). Selanjutnya dari 24 responden yang konsentrasi kurang sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (58,3%). Kemudian dari 9 responden yang konsentrasi sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 responden (88,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,000 ($p < 0.05$) sehingga ada pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka pembahasan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Berdasarkan hasil penelitian peneliti sebanyak 101 responden pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama menunjukkan bahwa hasil analisa univariat sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 77 responden (76,2%) dan memiliki konsentrasi yang buruk sebanyak 68 responden (67,3%).

Hasil penelitian analisa bivariat menunjukkan bahwa dari 68 responden yang konsentrasi buruk sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 66 responden (97,1%). Selanjutnya dari 24 responden yang konsentrasi kurang sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (58,3%). Kemudian dari 9 responden yang konsentrasi sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 8 responden (88,9%). Adapun hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,000 ($p < 0.05$) sehingga ada pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.

Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salikunna (2022) yang berjudul “Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako” menunjukkan bahwa hasil uji analisis *Koefisien Kotegensi* yaitu ada hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi dengan nilai *p-value* 0,001 ($<0,05$). Penelitian lainnya dilakukan oleh Liliany (2018) yang berjudul “Hubungan kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKDW”

didapatkan ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi ($p\text{-value} = 0,014$). Kemudian penelitian lainnya dilakukan oleh Caesarridha (2021) yang berjudul “Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Palembang” didapatkan ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar pada mahasiswa ($p\text{-value} = 0,000$).

Menurut Rahayu & Hartanto (2019), tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang tidak sadar karena perseptual individu terhadap lingkungan yang menurun, pada kondisi demikian keadaan seseorang dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup. Tidur dapat berfungsi untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskular, endokrin, dan lain-lain. Oleh karena itu, pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur dikatakan baik jika tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur dan juga tidak memiliki masalah dalam tidur. Kualitas tidur mencakup bagian tidur yang kuantitatif dan subyektif seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur serta gangguan tidur.

Tidur termasuk suatu aktivitas penting untuk pemeliharaan fungsi tubuh. Selain itu, selama tidur, tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbarui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan sehingga dapat menurunkan konsentrasi pada seseorang (Tarwanto & Wartonah, 2019).

Menurut Lumbantobing (2019), konsentrasi (pemusatan perhatian) merupakan suatu perhatian seseorang yang hanya ditujukan pada satu objek, dengan sifat agak tetap, kukuh, kuat dan tidak mudah memindahkan perhatiannya pada objek lain. Konsentrasi besar pengaruhnya terhadap proses pembelajaran. Seseorang yang memiliki konsentrasi baik akan mudah menerima pembelajaran kedalam memori otak dan dapat dikeluarkan pada saat dibutuhkan. Selain itu, seseorang yang mempunyai konsentrasi akan menimbulkan semangat yang besar dalam belajar sehingga mempermudah untuk mencapai tujuan pembelajaran. Konsentrasi yang baik akan meningkatkan kemampuan berfikir kritis dalam proses belajar. Kemampuan berfikir

kritis dapat meningkatkan kemampuan kognitif seperti mengaplikasi, analisis dan evaluasi pembelajaran.

Dampak negatif apabila tidak mempunyai konsentrasi belajar, maka akan menimbulkan proses belajar yang tidak optimal. Hal tersebut akan membuang waktu, tenaga dan biaya. Selain itu, konsentrasi akan menyebabkan pemahaman terhadap proses pembelajaran yang berkurang, tidak memperhatikan materi yang disampaikan, sikap tidak peduli terhadap situasi belajar dan tidak memperhatikan tugas yang diberikan. Dampak tersebut memberikan pengaruh buruk bagi kehidupan seseorang. Oleh karena itu, pentingnya menjaga konsentrasi dengan baik sebagai untuk menjalankan aktivitas keseharian (Slameto, 2018).

Mahasiswa merupakan seseorang yang berusia dewasa dan sering mengalami masalah dalam tidur. Hal ini dikarenakan pada usia dewasa tersebut mahasiswa dituntut untuk menunjukkan peranannya dalam kehidupan nyata. Mahasiswa sebagai orang yang intelek, jenius, dan jeli harus bisa menjalankan hidupnya secara proporsional, anak serta harapan masyarakat. Mahasiswa sebagai seorang yang hidup di kampus yang dikenal bebas berekspresi, beraksi, berdiskusi, berspekulasi dan berorasi, harus bisa menunjukkan perilaku yang bermoral dalam setiap tindak tanduknya tanpa terkontaminasi dan terpengaruh oleh kondisi lingkungan (Silallagan, 2019).

Mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Jadwal kegiatan yang begitu padat menyebabkan mahasiswa tidak memiliki kebutuhan dan kualitas tidur yang cukup. Sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas mulai dari mempersiapkan kebutuhan kuliah pada pagi hari sampai menyelesaikan segala tugas-tugas perkuliahan pada malam hari. Kurangnya kualitas tidur pada mahasiswa dapat mempengaruhi penurunan konsentrasi ketika menjalankan proses pembelajaran (Rahmadi, 2020).

Menurut Orem dalam Christensen (2020), asuhan keperawatan dilakukan untuk membantu individu dalam memenuhi kebutuhan hidup, memelihara kesehatan, dan mencapai kesejahteraan. Dalam penelitian ini, *self care* efektif untuk diterapkan pada mahasiswa dengan gangguan kualitas tidur karena memiliki *deficit self care* yaitu adanya keterbatasan waktu untuk melakukan aktivitas kampus yang begitu padat terutama bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi di semester akhir. Terjadinya *deficit self care* menyebabkan menurunkan kualitas tidur sehingga menyebabkan terjadinya penurunan konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian maka perlunya kebutuhan akan terapi *self care* (terapeutik

self care demand) untuk menuntut peran perawat sebagai *nursing agency* dalam memenuhi terapeutik *self care demand*.

Peneliti berasumsi bahwa dalam penelitian ini, hasil dari jawaban kuesioner sebagian besar mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami masalah gangguan tidur. Mahasiswa umumnya memiliki kualitas tidur yang tidak baik selama satu bulan terakhir. Hal ini dikarenakan padatnya aktivitas perkuliahan serta adanya kegiatan tambahan dalam menyusun skripsi pada tingkat akhir. Responden umumnya mengalami masalah kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang kurang yaitu < 7 jam perhari. Responden juga mengalami gangguan masalah tidur seperti tidak bisa tidur lebih > 30 menit, sering terbangun pada malam hari serta merasakan kepanasan. Masalah lainnya yaitu responden mengalami penurunan fungsi tubuh pada siang harinya karena memiliki kualitas tidur yang buruk. Namun keseluruhan dari responden tidak pernah mengkonsumsi obat tidur sebagai penunjang kebutuhan tidurnya. Gangguan tidur pada mahasiswa dalam menyusun skripsi juga disebabkan oleh faktor status kesehatan seperti memiliki riwayat penyakit gastritis, dispepsia dan asma sehingga menyebabkan mahasiswa sulit untuk tidur. Selain itu, adanya mahasiswa yang bekerja di malam hari sehingga kurang memiliki waktu tidur. Dampak dari masalah diatas yaitu adanya masalah kualitas tidur pada mahasiswa sehingga dapat menurunkan konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Hasil penelitian terhadap konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki waktu berkonsentrasi menamai warna pada kata efek stroop yaitu 30-50 detik. Hal ini menunjukkan bahwa konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi masih dalam kategori buruk. Penurunan konsentrasi ini disebabkan karena adanya penurunan kualitas tidur pada mahasiswa. Konsentrasi termasuk suatu pusat perhatian dan fokus yang penting untuk mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan adanya konsentrasi maka mahasiswa dapat mempelajari, mengingat dan mengevaluasi skripsi dengan baik sehingga mendapatkan nilai yang maksimal. Selain itu, mahasiswa membutuhkan konsentrasi untuk menguasai skripsi yang merupakan suatu tugas pada semester akhir. Dalam penelitian ini, maka mahasiswa dianjurkan memperbaiki kualitas tidur yang baik. Hal ini dikarenakan pada saat tidur otak akan menyaring informasi dan mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan pemulihan fungsi kognitif yang dapat meningkatkan konsentrasi pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p-value* = 0,000 ($p < 0.05$) sehingga ada pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. (2018). *Anatomi dan Fisiologi pada Tubuh Manusia*. Yogyakarta: Uwais Inspirasi Indonesia, Yogyakarta.
- Ahyar, H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group, Jakarta.
- Andina & Yuni. (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Pustaka Baru, Yogyakarta.
- Andriani. (2021). *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru*. Jurnal SCI 4(01). Diakses 7 Februari 2023. <http://ojs.stikesprima-jambi.ac.id/index.php/sc/article/viewFile/85/83>
- Ansori, M. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Airlangga University Press, Jakarta.
- Arifin, Z., E. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. Jurnal Human Care Vol 5 No 3. Diakses 5 Februari 2023. https://perpustakaan-fikes.ump.ac.id/index.php?p=show_detail&id=15113
- Budiono & Sumirah. (2019). *Konsep Dasar Keperawatan*. Bumi Medika, Bandung.
- Christensen. P. (2020). *Proses Keperawatan: Aplikasi Model Konseptual*. EGC, Jakarta.
- Feriani, D. A. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun*. STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun Vol 1, No 5. Diakses 15 Februari 2023. <http://eprints.ums.ac.id/103436/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Gunarsa. (2018). *Psikologi Praktis: Anak Remaja dan Keluarga*. BPK Gunung Mulia, Jakarta.
- Hardani, Dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Grup, Yogyakarta.
- Haryono A, Rindiarti A, Arianti A, Pawitri A, Ushuluddin A, Setiawati A, Reza A, Wawolumaja CW, Sekartini R. (2019). *Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama*. Jurnal Sari Pediatri Vol 2 No 3. Diakses 5 Februari 2023. <https://saripediatri.org/index.php/sari-pediatri/article/view/585>
- Hidayat, A, A. (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Salemba Medika, Jakarta.

- Kasiati, & Rosmalawati, N, D. (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia I*. Pusdik SDM Kesehatan, Jakarta.
- Liliany, C. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UKDW*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta Vol 3 No 2. Diakses 15 Februari 2023. <https://katalog.ukdw.ac.id>
- Lumbantobing, S. (2019). *Neurologi Klinik Pemeriksaan Fisik dan Mental*. Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Masturoh, I., & N. Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Mudhmainnah, N. (2022). *Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala*. Idea Nursing Journal Vol. XIII No. 1. Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Diakses 10 Februari 2023. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/18589>
- Nifilda, H, Nadjmir, & Hardisman. (2019). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas*. Jurnal Kesehatan Andalas Vol 5 No 1. Diakses 8 Februari 2023. <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/477>
- Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. Jakarta.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Kemenkes RI, Jakarta. Diakses 15 Februari 2023. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Preisegolaviciute E, Leskauskas D, Adomaitiene V. (2019). *Associations of Quality of Sleep with Lifestyle Factors and Profile of Studies Amongst students*. Medicina. Diakses 5 Februari 2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20966622/>
- Rahayu, S., & Harnanto, A, M. (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia II*. Pusdik SDM Kesehatan, Jakarta.
- Rahmadi, F, M. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Sebelum Mengikuti Ujian*. Jurnal Kedokteran Vol 2 No 1. Diakses 7 Februari 2023. <http://repository.um-palembang.ac.id/id/eprint/539/>
- Rasima. (2022). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Prodi D-III Keperawatan Tapaktuan Poltekkes Kemenkes Aceh*. Jurnal Kesehatan Ilmiah Nasuwakes Vol. 11 No. 3. Diakses 10 Februari 2023. <https://www.nasuwakes.poltekkesaceh.ac.id/gudang/file/pdf/jurnal-pdf-ss2nMT45IsCyO2W8.pdf>
- Riyanto, A. (2019). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.

- Robotham, D., Chakkalackal, I., Cyhlarova, E. Robotham. (2020). *The Impact of Sleep on Health and Wellbeing, Mental Health Foundation Update: A Report From the Mental Health Foundation*. Diakses 7 Februari 2023. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/sleep-matters-impact-sleep-health-and-wellbeing>
- Salikunna, N, A. (2022). *Hubungan antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako*. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 8 No. 3. Diakses 13 Februari 2023. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/htj/article/view/525>
- Sardiman, A, M. (2020) *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*. Rajawali Pers, Jakarta.
- Satyanegara. (2019). *Ilmu Bedah Saraf*. PT Gramedia Pustaka Umum, Jakarta.
- Sayodih, N. (2018). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Siallagan, D.F. (2019). *Fungsi dan Peranan Mahasiswa*. UNIB, Bengkulu.
- Sinulingga, H, A. (2018). *Hubungan Kuantitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa Stambuk Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara*. Jurnal Kedokteran Vol 4 No 1. Diakses 15 Februari 2023. <http://repository.umsu.ac.id/bitstream/123456789/429/1/>
- Slameto. (2018). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Suparno. (2019). *Membangun Kompetensi Belajar*. PT Grasindo, Jakarta.
- Suryabrata, S. 2017. *Metode Penelitian*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Tarwanto & Wartonah. (2019). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Viranisa, R.S. (2022). *Hubungan antara Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19 di Provinsi Jawa Tengah*. Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Vol 7 No 2. Diakses 15 Februari 2023. <http://eprints.ums.ac.id/103436/>
- Walgito, B. (2019). *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Wibowo, A & Hamirin. (2019). *Menjadi Guru Berkarakter*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.