

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI  
BELAJAR SISWA SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN**

---

**SKRIPSI**

---



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

Hafiz Nurrahman

2008260077

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2024**

**PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI  
BELAJAR SISWA SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN**

**Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
kelulusan Sarjana Kedokteran**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Oleh:

Hafiz Nurrahman

2008260077

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

**MEDAN**

**2024**

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN & PENGEMBANGAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEDOKTERAN



Jalan Gedung Arca No.53 Medan 20217 Telp. (061) 7350163 – 7333162 Ext.  
20 Fax. (061)7363488  
Website: [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Hafiz Nurrahman

NPM : 2008260077

Judul : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

DEWAN PENGUJI

Pembimbing

(Dr. dr. Elman Boy, M.Kes., Sp.KKLP., FIS-PH, FIS-CM, AIFO-K)

Penguji 1

(Dr. Yulia Fauziah, M.Sc)

Penguji 2

(Assoc. Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT)

Mengetahui,



Dekan FK UMSU

(dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K)

NIDN: 0106098201

Ketua Program Studi  
Pendidikan Dokter FK UMSU

(dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked)

NIDN: 0112098605

Ditetapkan di : Medan

Tanggal : 23 Juli 2024

## HALAMAN PERNYATAN ORISINILITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan benar

**Nama** : **Hafiz Nurrahman**  
**NPM** : **2008260077**  
**Judul Skripsi** : **PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP  
KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMA  
MUHAMMADIYAH 01 MEDAN**

Demikianlah pernyataan ini saya perbuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Medan, 22 Agustus 2024



(Hafiz Nurrahman)

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN". Alhamdulillah, bahwa penulis diberikan kesehatan dan kekuatan untuk menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan, arahan, bimbingan, dari perkuliahan hingga pada saat penyusunan skripsi ini. Ilmu, kesabaran yang diberikan semoga menjadi amal kebaikan baik di dunia maupun di akhirat. Tujuan penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Oleh sebab itu, saya menyampaikan terimakasih kepada :

1. dr. Siti Masliana Siregar, Sp. THT-KL (K), selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. dr. Desi Isnayanti, M.Pd.Ked, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kedokteran.
3. Dr. dr. Elman Boy, M. Kes., Sp.KKLP., FIS-PH, FIS-CM, AIFO-K selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga terselesaikan dengan baik.
4. dr. Yulia Fauziah, M.Sc yang telah bersedia menjadi dosen penguji yang memberikan banyak masukan, arahan hingga skripsi ini menjadi semakin baik.
5. Assoc.Prof. Dr. dr. Nurfadly, MKT yang telah bersedia menjadi dosen penguji dua serta memberikan banyak masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan karyawan yang terdapat di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang memberikan pengajaran dan ilmunya kepada penulis, semoga nantinya ilmu yang diterima menjadi modal yang baik kedepannya.
7. Ayahanda saya dr. Nofrizal, Ibunda Yefri Elinda, beserta saudara-saudara saya dan seluruh keluarga tercinta yang telah membantu, mendoakan dan memberi

support kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

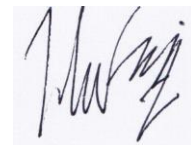
8. Bapak Abdullah Ihsan, S.Pd Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 01 Medan yang telah memberikan izin kepada saya untuk melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 01 Medan.
9. Bapak Muhammad Aidil Syukri yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing saya dalam melakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 01 Medan.
10. Muhammad Naufal Alghifari Daulay yang telah membantu dan memberi dukungan terhadap saya selama menyelesaikan penelitian ini.
11. Teman-teman serta sahabat baik saya yang berada di angkatan 2020 maupun di fakultas lain yang telah membantu saya dan juga selalu memberi dukungan terhadap saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kategori sempurna ,karna sesungguhnya kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Maka dari itu untuk kritik & saran terhadap penelitian ini saya harapkan.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan untuk pihak-pihak yang sudah membantu saya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua orang.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Medan, 22 Agustus 2024



(Hafiz Nurrahman)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Hafiz Nurrahman  
NPM : 2008260077  
Fakultas : Pendidikan Dokter

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas skripsi saya yang berjudul : "Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan"

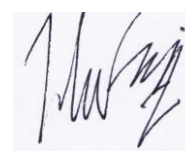
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 22 Agustus 2024

Yang Menyatakan,



(Hafiz Nurrahman)

## ABSTRAK

Tidur yang cukup sangat penting untuk fungsi kognitif dan kesejahteraan secara keseluruhan, terutama selama masa remaja, yang merupakan periode kritis bagi perkembangan akademik dan sosial. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada fokus, pemrosesan informasi, suasana hati, dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional cross-sectional, yang mengumpulkan data tentang kualitas tidur dan konsentrasi belajar secara bersamaan. Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa (76,15%) melaporkan kualitas tidur yang buruk. Ditemukan korelasi positif yang sedang antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar, menunjukkan bahwa kualitas tidur yang lebih baik terkait dengan peningkatan konsentrasi di kalangan siswa. Temuan ini menekankan prevalensi kualitas tidur yang buruk di antara siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan dan menekankan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar. Mempromosikan kebiasaan tidur yang sehat di kalangan remaja sangat penting untuk meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Konsentrasi Belajar, Siswa SMA, Desain Cross-Sectional, Prestasi Akademik



## ABSTRACT

*Adequate sleep is essential for cognitive function and overall well-being, particularly during adolescence, a critical period for academic and social development. Poor sleep quality can negatively impact focus, information processing, mood, and academic performance. This study aimed to analyze the influence of sleep quality on the learning concentration of high school students at SMA Muhammadiyah 01 in Medan City. A correlational cross-sectional design was employed, collecting data on sleep quality and study concentration simultaneously. The study revealed a significant majority of students (76.15%) reported poor sleep quality. A moderate, positive correlation was found between sleep quality and study concentration, indicating that better sleep quality is associated with improved concentration among students. These findings highlight the prevalence of poor sleep quality among students at SMA Muhammadiyah 01 Medan and underscore the significant relationship between sleep quality and study concentration. Promoting healthy sleep habits among adolescents is crucial to enhance academic performance and overall well-being.*

**Keywords:** *Sleep Quality, Study Concentration, High School Students, Cross-Sectional Design, Academic Performance*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	Error! Bookmark not defined.
<b>HALAMAN PERNYATAN ORISINILITAS</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I Contents</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB II PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
2.1 Latar Belakang Masalah .....	1
2.2 Rumusan Masalah .....	2
2.3 Tujuan Penelitian.....	2
2.3.1 Tujuan Umum .....	2
2.3.2 Tujuan Khusus.....	2
2.3.3 Manfaat Penelitian .....	2
<b>BAB III TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>3</b>
3.1 Konsep Tidur .....	3
3.1.1 Definisi Tidur .....	3
3.1.2 Fisiologi Tidur.....	3
3.1.3 Tahapan Tidur .....	4
3.1.4 Fungsi Tidur .....	4
3.1.5 Kualitas Tidur.....	5
3.1.6 Pola Tidur Normal.....	6
3.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur .....	6

3.2	Konsep Konsentrasi.....	7
3.2.1	Pengertian Konsentrasi.....	7
3.2.2	Aspek Konsentrasi.....	8
3.2.3	Manfaat Konsentrasi.....	8
3.2.4	Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Aspek Konsentrasi.....	9
3.2.5	Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar.....	10
3.2.6	Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar.....	11
3.3	Kerangka Teori.....	13
3.4	Kerangka Konsep.....	14
3.5	Hipotesis Penelitian.....	14
<b>BAB IV METODE PENELITIAN.....</b>		<b>15</b>
4.1	Definisi Operasional Variabel.....	15
4.2	Desain Penelitian.....	16
4.3	Populasi dan Sampel.....	16
4.3.1	Populasi.....	16
4.3.2	Sampel.....	16
4.4	Teknik Sampel.....	16
4.5	Kriteria Sampel.....	16
4.6	Variabel Penelitian.....	17
4.7	Teknik Pengumpulan Data.....	17
4.8	Prosedur Penelitian.....	17
4.9	Pengolahan dan Analisis Data.....	18
4.9.1	Pengolahan Data.....	18
4.9.2	Analisa Data.....	18
4.10	Alur Penelitian.....	19
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>20</b>
5.1	Hasil.....	20
5.1.1	Analisis Univariat.....	20
5.1.2	Analisis Bivariat.....	25
5.2	Pembahasan.....	25
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>28</b>

6.1 Kesimpulan .....	28
6.2 Saran .....	28
<b>DAFTAR PUSTAKA. ....</b>	<b>29</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	13
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep .....	14
Gambar 3. 1 Alur Penelitian.....	19

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X,XI SMA 01 Muhammadiyah .....	15
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur .....	20
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	20
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur.....	21
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Konsentrasi Belajar .....	21
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Efisiensi Tidur .....	21
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skor Latensi Tidur.....	22
Tabel 4. 7 Distribusi Sampel Berdasarkan Durasi Tidur .....	22
Tabel 4. 8 Distribusi Sampel Berdasarkan Efisiensi Tidur.....	23
Tabel 4. 9 Distribusi Sampel Berdasarkan Gangguan Tidur .....	23
Tabel 4. 10 Distribusi Sampel Berdasarkan Penggunaan Obat .....	24
Tabel 4. 11 Distribusi Sampel Berdasarkan Daytime Disfunction.....	24
Tabel 4. 12 Tabel Korelasi Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar.....	25

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Quesioner Pitburgh Sleep Quality (PSQI) .....	32
Lampiran 2 Kisi - Kisi Kuesioner PSQI.....	34
Lampiran 3 Angket Konsentrasi Belajar.....	36
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reabilitas Konsentrasi Belajar Siswa.....	38
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian di SMA Muhammadiyah 01 Medan .....	41
Lampiran 6 Surat EC.....	44
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	45
Lampiran 8 Surat Izin Selesai Penelitian .....	46
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	47
Lampiran 10 Artikel Publikasi .....	48

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia sedang mengalami bonus demografi yang terjadi pada tahun 2020-2030, bonus demografi bisa menjadi modal sebab usia produktif lebih besar dibandingkan usia non-produktif.<sup>1</sup> Bonus demografi juga bisa menjadi momentum emas bagi generasi muda untuk menata masa depan sekaligus memajukan bangsa Indonesia ke arah yang lebih baik. Namun apabila bonus demografi ini tidak dikelola dengan baik, maka usia produktif yang seharusnya menjadi keuntungan berubah menjadi beban bagi Indonesia.<sup>2</sup>

Arus globalisasi yang terus-menerus membombardir remaja bisa menjadi suatu permasalahan yang serius. Remaja dihadapkan pada kemudahan untuk mengakses berbagai informasi dengan menggunakan berbagai teknologi yang ada. Kemudahan akses teknologi ini mewajibkan remaja harus bijak dalam menggunakannya agar tidak jatuh ke dalam hal-hal yang negatif. Penggunaan teknologi seperti *smartphone* atau ponsel pintar sebelum tidur dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh sehingga dapat menyebabkan kesulitan tidur, yang kemudian juga akan berdampak pada konsentrasi belajar.<sup>3</sup>

Saat kelelahan, yang dipikirkan otak hanyalah keinginan untuk tidur, jadi tidur malam yang nyenyak sangat penting untuk memulihkan metabolisme tubuh. Masalah dengan fokus dan asupan informasi, mudah tersinggung, ketidakmampuan berkonsentrasi, kemurungan, dan depresi merupakan gejala kualitas tidur yang buruk atau tidak memadai.<sup>4,5</sup> Namun, tubuh juga akan bereaksi negatif jika terlalu banyak tidur. Menurunnya kebugaran jasmani akan mengakibatkan kurangnya motivasi dalam melakukan sesuatu karena rasa sakit dan kelambanan yang diakibatkannya.<sup>4,5</sup>

Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar merupakan topik yang relevan dan penting untuk diteliti. Pada masa remaja perubahan fisik dan psikologis terjadi secara signifikan, setiap individu memiliki kualitas tidur yang berbeda-beda.<sup>6</sup> Konsentrasi belajar bagi remaja merupakan hal yang sangat penting, karena ini merupakan periode kritis dalam perkembangan akademik dan sosial. Konsentrasi yang baik selama kegiatan pembelajaran akan membantu remaja dalam memahami pelajaran, meningkatkan kemampuan kognitif, mengingat berbagai informasi dan meraih prestasi akademik yang lebih baik.<sup>7</sup>



Kesulitan berkonsentrasi, berkurangnya refleks motorik, berkurangnya stamina, kecemasan, kesedihan, dan stres hanyalah beberapa masalah fisiologis dan psikologis yang dapat diakibatkan oleh kurang tidur.<sup>8</sup> Kebiasaan tidur larut malam bisa menyebabkan aktivitas di pagi hari mengalami keterlambatan sehingga waktu efektif dalam pembelajaran menjadi berkurang. Tidur yang cukup dan berkualitas dibutuhkan untuk konsolidasi memori, sehingga informasi yang dipelajari selama satu hari dapat diingat dengan lebih baik<sup>7</sup>. Pada penelitian sebelumnya hanya meneliti sejauh mana keterkaitan hubungan antar dalam penelitian ini, kami melihat dua faktor kualitas tidur dan konsentrasi belajar dan bagaimana pengaruhnya terhadap satu sama lain dan variabel lainnya masing-masing variabel terikat dan independen. Oleh karena itu, penelitian seperti ini diperlukan untuk mengetahui bagaimana tidur siswa memengaruhi kemampuan mereka untuk fokus di kelas.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah pengaruh kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada siswa/siswi SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan
2. Mengidentifikasi konsentrasi belajar pada siswa/siswi SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan
3. Menganalisis pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa/siswi SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan

### **1.3.3 Manfaat Penelitian**

1. Diharapkan penelitian ini dapat membantu memberikan informasi ilmiah tentang pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar pada remaja
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk bahan referensi terkait kualitas tidur dan konsentrasi belajar

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Tidur**

##### **2.1.1 Definisi Tidur**

Ketika kita tidur, kita tidak sadar, namun kita dapat dibangunkan dari tidur ini dengan masukan sensorik tertentu. Jumlah waktu yang dihabiskan anak-anak untuk tidur mempunyai pengaruh besar terhadap perkembangan mereka secara fisik dan mental, sel-sel tubuh mereka bekerja lebih baik dan menghasilkan lebih banyak hormon.<sup>9</sup> Salah satu kebutuhan dasar anak untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat adalah tidur. Banyak variabel, termasuk karakteristik internal anak dan lingkungan fisik, yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Kurang tidur dapat mengganggu pembelajaran, fokus, dan ingatan anak, serta menyebabkan masalah perilaku dan emosional serta kelelahan di siang hari. Kualitas tidur anak muda yang buruk ini mungkin dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan biasanya anak tersebut akan kesulitan memahami pelajaran yang disampaikan oleh gurunya.<sup>10</sup>

##### **2.1.2 Fisiologi Tidur**

Di mesencephalon dan bagian atas pons terdapat pusat yang mengontrol aktivitas dan tidur. Di lapisan paling atas batang otak terdapat *Reticular Activating System* (RAS). Rangsangan visual, pendengaran, nyeri, dan sentuhan semuanya dapat mencapai RAS, dan sistem juga dapat menerima sinyal emosional dan kognitif dari otak. Ada sel-sel spesifik di RAS yang mengatur kapan kita tidur dan kapan kita tetap terjaga. Pelepasan serum serotonin selama tidur mungkin disebabkan oleh sel-sel spesifik di pons dan batang otak tengah yang disebut *Bulbar Synchronizing Regional* (BSR), sedangkan keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik menentukan bangun tidur. Lebih jauh lagi, ketika seseorang sadar, neuron di RAS mengeluarkan katekolamin seperti norepinefrin. RAS dan BSR adalah mekanisme batang otak yang mengontrol perubahan atau siklus tidur.<sup>7</sup>

### 2.1.3 Tahapan Tidur

Tahapan Tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan Non-REM adalah dua jenis fase tidur utama:

#### 1. Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Selama tidur gerakan mata cepat (REM), merupakan bentuk tidur aktif, seseorang mungkin mengalami berbagai gejala, namun tidak terbatas pada : ereksi pada pria, peningkatan sekresi asam lambung, gerakan visual yang cepat, perubahan tekanan darah, peregangan otot, dan detak jantung serta pernapasan yang tidak menentu. Sistem saraf simpatis diyakini terlibat aktif dalam proses penyimpanan mental yang dimanfaatkan untuk pembelajaran, kemampuan beradaptasi psikologis, dan memori selama periode tidur rapid eye motion (REM).<sup>7,11</sup>

#### 2. Tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

Gelombang otak yang lebih lambat dan pernapasan yang lebih teratur merupakan ciri-ciri tidur non-REM. Fase tidur non-REM dikaitkan dengan mendengkur. Ada empat fase NREM yang berbeda: I, II, III, dan IV.

Pada tahap pertama, tahap tidur yang lebih dangkal, Anda mudah dibangunkan oleh suara-suara atau gangguan lainnya. Pada tahap tidur kedua yang lebih ringan, gerakan mata Anda melambat hingga merangkak. Pada tahap ketiga, yang lebih menantang untuk bangun, Anda memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri, yang dapat membuat Anda merasa bingung selama beberapa menit. Terakhir, pada tahap keempat, Anda akan memasuki tahap tidur terdalam. Aliran darah otak lamban, dan darah dialihkan ke otot.<sup>7</sup>

### 2.1.4 Fungsi Tidur

Meskipun peran sebenarnya dari tidur masih belum jelas, banyak yang percaya bahwa tidur membantu berbagai fungsi tubuh, termasuk mengatur hormon, mengurangi stres pada paru-paru, sistem kardiovaskular, dan sistem endokrin, serta menjaga stabilitas mental dan emosional. Dampak fisiologis tidur yang pertama adalah pada sistem saraf, yang diperkirakan mengembalikan respons normal dan keseimbangan di antara berbagai sistem saraf; yang kedua adalah tentang struktur tubuh. karena organ tubuh mengalami penurunan fungsi dan kesegaran saat tidur.<sup>12</sup>

Fungsi tidur meliputi konservasi energi, alokasi energi, dan perbaikan fungsi sel.

a. Konservasi Energi

Penggunaan energi saat tidur dapat berkurang sebanyak 5-25%

b. Alokasi Energi

Energi yang terbuang selama beraktivitas dapat dipulihkan kembali dengan tidur

c. Perbaikan Fungsi Sel Pertumbuhan

Perbaikan sel-sel yang penting dapat tercapai dengan tidur yang berkualitas

### 2.1.5 Kualitas Tidur

Tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya menentukan kualitas tidurnya. Kualitas tidur yang buruk ditandai dengan gejala seperti mengantuk, gelisah, mudah tersinggung, apatis, kemerahan pada konjungtiva, pembengkakan pada kelopak mata, nyeri pada mata, sakit kepala, dan menguap berlebihan. Merasa mengantuk, itulah mengapa tidur malam yang nyenyak sangat penting. Faktor-faktor berikut berkontribusi terhadap kualitas tidur secara keseluruhan :

1. Efisiensi tidur

Tuntutan seseorang dapat diperkirakan dengan melihat durasi tidurnya dan jumlah jam tidurnya. Dengan begitu, kita bisa menentukan apakah itu cukup atau tidak.

2. Latensi tidur

Durasi gelombang tidur seseorang berkorelasi dengan lamanya waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur.

3. Kualitas tidur subyektif

Kualitas tidur seseorang bersifat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti seberapa terganggunya perasaannya atau seberapa nyaman perasaannya terhadap dirinya sendiri.

4. Penggunaan obat-obatan

Obat-obatan, dalam bentuk obat tidur, dapat mengungkapkan tingkat keparahan penyakitnya. Sebab seseorang yang tidurnya sangat terganggu bisa mendapatkan manfaat dari obat tidur.

5. Durasi tidur

Waktu yang diperlukan untuk tidur dan waktu yang diperlukan untuk bangun adalah dua ukuran durasi tidur; terlalu sedikit tidur menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

#### 6. Gangguan tidur

Kualitas tidur Anda akan menurun karena masalah pergerakan, mendengkur, sering mengalami mimpi buruk, dan seringnya gangguan.

#### 7. Daytime disfunction

Mengantuk adalah akibat dari gangguan terhadap rutinitas rutin.<sup>7,13</sup>

### **2.1.6 Pola Tidur Normal**

Pentingnya menjaga jadwal tidur yang teratur melebihi pentingnya mendapatkan jumlah tidur tertentu. Jumlah rata-rata waktu tidur orang cenderung mengikuti pola yang dapat diprediksi sesuai dengan tahap perkembangan yang berbeda. Remaja (berusia antara 12 dan 18 tahun) membutuhkan tidur 8,5 jam per malam.<sup>14</sup> Karena mereka biasanya tidak tidur siang, orang dewasa muda yang sehat memerlukan tidur yang cukup untuk menjalani gaya hidup mereka yang sibuk. Tidur sepanjang malam biasanya memakan waktu sekitar 7 atau 8 jam, dengan siklus REM dan NREM yang terjadi masing-masing empat atau enam kali.<sup>15</sup> Orang yang kurang tidur REM mengalami kesulitan mengatur emosi, makan lebih banyak dari biasanya, dan sering bertindak hiperaktif keesokan harinya. Di sisi lain, keadaan tubuh yang kehilangan motivasi disebabkan oleh kurangnya NREM.<sup>7</sup>

### **2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Tidur**

Berapa banyak dan jenis tidur yang dibutuhkan seseorang merupakan dua variabel yang mempengaruhi permintaan ini. Seberapa baik seseorang dapat tertidur dan tetap tertidur, serta seberapa banyak tidur REM dan NREM yang mereka dapatkan setiap malam, merupakan indikator kualitas tidur mereka. Di sisi lain, kuantitas tidur mengacu pada jumlah keseluruhan waktu yang dihabiskan seseorang untuk tidur. Beberapa faktor, termasuk yang berhubungan dengan pikiran, tubuh, dan lingkungan, mempengaruhi jumlah dan kualitas tidur yang didapat seseorang.<sup>16</sup>

#### 1. Umur

Kebutuhan tidur menurun seiring bertambahnya usia, yang merupakan salah satu faktor terkait usia yang mempengaruhi kualitas tidur dan kebutuhan tidur seseorang. Segala usia memiliki kebutuhan tidur yang unik.

## 2. Penyakit

Penyakit menular termasuk penyakit yang mengganggu kebutuhan tidur. Tidur lebih penting bagi pasien dengan infeksi. Saat orang sedang sakit, seringkali mereka sulit tidur atau mungkin tidak bisa tidur sama sekali

## 3. Obat

Obat-obatan dapat meningkatkan kualitas tidur atau memiliki efek sebaliknya, tergantung pada bahannya.

## 4. Stress Psikologi

Ketegangan dalam pikiran dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Kegelisahan membuat mereka yang memiliki masalah kesehatan mental sulit mendapatkan tidur malam yang nyenyak.

## 5. Kelelahan

Jika Anda merasa lelah setelah seharian beraktivitas, tidur yang cukup penting untuk memulihkan keseimbangan energi tubuh. Setelah mengerahkan tenaga hingga kelelahan, periode tidur gelombang lambat diperpendek, sehingga orang tersebut dapat tertidur lebih cepat.

## 6. Stimulus dan alkohol

Karena bahan kimia dalam minuman beralkohol dapat merangsang sistem saraf pusat, minum terlalu banyak dapat mengganggu siklus tidur REM (rapid eye motion).

## 7. Lingkungan

Kemampuan tidur seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini mencakup hal-hal seperti suhu sejuk, kebersihan, suasana tenang, dan ruangan yang tidak terlalu terang. Lingkungan dapat menimbulkan dampak negatif jika tidak bersih, sangat panas, atau terlalu semrawut dan bising. apa yang dimaksud dengan tidur malam yang nyenyak.<sup>7</sup>

## **2.2 Konsep Konsentrasi**

### **2.2.1 Pengertian Konsentrasi**

Berkonsentrasi berarti mengarahkan energi mental seseorang pada satu tugas dan mengorbankan pikiran lain yang kurang penting. Kemampuan untuk fokus pada satu tugas dan mengabaikan detail yang tidak relevan disebut konsentrasi. Ketika seseorang sedang

berkonsentrasi, seluruh perhatiannya tertuju pada objek yang menjadi objek konsentrasinya. Untuk dapat belajar dengan baik, seseorang harus belajar memusatkan pikirannya pada suatu mata pelajaran tertentu dengan menghalangi pemikiran dan gagasan lain yang tidak berhubungan dengan materi tersebut. Modifikasi perilaku adalah proses di mana seseorang melakukan perubahan umum dalam cara dia berinteraksi dengan dunia di sekitarnya.<sup>11,17</sup>

### **2.2.2 Aspek Konsentrasi**

Konsentrasi diklasifikasikan berdasarkan beberapa aspek yang perlu diperhatikan:

#### **1. Perilaku kognitif**

Ketika orang bertindak dengan cara yang menunjukkan minat untuk mengembangkan kapasitas kognitifnya, mereka terlibat dalam perilaku kognitif. Pada tahap perkembangan ini, anak sudah mampu fokus pada satu tugas dalam satu waktu, yang ditandai dengan kesiapan mental untuk mengingat dan menerapkan materi yang telah dipelajari sebelumnya.

#### **2. Perilaku afektif**

Sikap dan tindakan seseorang disebut dengan perilaku afektif. Penerimaan, termasuk tingkat perhatian terhadap penjelasan atau pelajaran, kemampuan menanggapi apa yang telah diajarkan, keberanian, dan kemampuan mengungkapkan sudut pandang, mungkin menjadi ciri anak-anak yang memiliki konsentrasi belajar dalam perilaku ini.

#### **3. Tindakan psikomotor**

Ketika siswa dan guru mampu berkomunikasi secara efektif, tubuh mereka bergerak sebagai respons terhadap arahan guru, fenomena yang dikenal dengan aktivitas psikomotorik.

#### **4. Pelafalan bahasa**

Siswa yang mampu fokus pada tingkat ini adalah mereka yang terlibat secara verbal dan terkoordinasi secara fisik.<sup>7</sup>

### **2.2.3 Manfaat Konsentrasi**

Lima keuntungan konsentrasi yang dirinci di bawah ini sangat membantu siswa di kelas:

#### **1. Rasa percaya diri yang meningkat**

Aktivitas sehari-hari dapat dilakukan dengan sigap

2. Fokus yang meningkat  
Pikiran fokus semakin membaik dan menguat
3. Daya ingat yang meningkat  
Daya ingat semakin tajam dan akurat
4. Kemampuan yang baik dalam kontrol pikiran  
Lebih mudah dalam mengontrol sesuatu yang hanya fokus pada satu pikiran yang dijalani dan tidak memikirkan hal lain
5. Produktivitas yang meningkat  
Kinerja dan konsistensi dalam beraktivitas meningkat.<sup>7</sup>

#### **2.2.4 Hal-hal yang Harus Diperhatikan dalam Aspek Konsentrasi**

Hal yang perlu diperhatikan dalam aspek konsentrasi diantaranya yaitu :

1. Penyaringan Informasi  
Siswa perlu belajar bagaimana menyaring informasi yang diperolehnya dari kegiatan pembelajaran. Pada tahap ini, “penyaringan informasi” berarti membandingkan data yang dikumpulkan dengan apa yang sebenarnya dibutuhkan siswa; jika data tersebut memenuhi kebutuhannya, siswa akan menerimanya dan membuang sisanya.
2. Pemusatan Perhatian  
Kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi pada suatu tugas meningkat ketika mereka menikmati melakukannya. Dibutuhkan perhatian penuh untuk mengerjakan suatu tugas. Siswa akan lebih memperhatikan dan menyimpan informasi ketika mereka antusias terhadap materi pelajaran.
3. Pengolahan Informasi  
Data akan mengalami mekanisme pemrosesan yang lebih rumit setelah masyarakat menyaringnya untuk mendapatkan informasi yang mereka butuhkan. Pengetahuan baru yang dapat digunakan masyarakat akan dihasilkan dengan mengolah data ini. Untuk mengubah perilaku mereka sendiri, siswa akan mensintesis informasi baru dengan menyaringnya melalui berbagai sumber belajar.
4. Perencanaan Sistematis  
Salah satu cara untuk meningkatkan fokus adalah dengan menggunakan teknik pengarahan perhatian. Faktor-faktor dalam lingkungan fisik, mental, dan lingkungan



seseorang semuanya bekerja sama untuk memfasilitasi konsentrasi. Ketika siswa berada dalam kondisi kesehatan mental dan fisik yang baik serta lingkungan belajarnya optimal, mereka mampu lebih fokus pada materi yang ada.<sup>7</sup>

### **2.2.5 Faktor Pendukung Konsentrasi Belajar**

Baik variabel internal maupun lingkungan mempengaruhi sejauh mana fokus siswa. Hal-hal yang ada dalam diri seseorang, seperti jasmani dan rohani, dikenal sebagai unsur internal. Sebaliknya, unsur-unsur yang berada di luar diri seseorang atau lingkungan terdekatnya disebut dengan faktor eksternal. Suasana belajar, pencahayaan ruangan, dan kebisingan luar (misalnya kendaraan bermotor) merupakan contoh lingkungan fisik yang mungkin mempengaruhi konsentrasi belajar.<sup>7</sup>

#### **1. Faktor Internal**

faktor utama yang sangat menentukan adalah faktor internal seseorang tersebut benar-benar berkonsentrasi atau tidak. Faktor yang termasuk ke dalam faktor internal adalah :

##### **a) Faktor Jasmaniah**

Keadaan fisik seseorang, yang meliputi kesehatan dan kesejahteraannya secara umum, mengungkapkan komponen-komponen yang meliputi:

- 1) Orang dewasa muda harus tidur 8 sampai 9 jam setiap malam.
- 2) Sehat jasmani dan tidak terjangkit penyakit.
- 3) Tidak ada masalah pada salah satu panca indera.
- 4) Denyut jantungnya normal. Menjaga detak jantung tetap normal berdampak signifikan terhadap kemampuan seseorang untuk rileks dan fokus selama belajar.
- 5) Irama napas baik. Sama seperti detak jantung yang secara signifikan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk rileks dan fokus ketika belajar, laju pernapasan juga memiliki dampak yang signifikan.
- 6) Hindari kondisi yang mengganggu fungsi otak, seperti hiperaktif, epilepsi, atau sering kejang..

##### **b) Faktor Rohaniah**

Agar seseorang dapat fokus dengan baik, kondisi spiritualnya harus memenuhi kriteria tertentu, seperti :

- 1) Kehidupan di rumah biasanya agak damai

- 2) Pastikan Anda memiliki cukup keyakinan pada diri sendiri
- 3) Tetap tenang saat menghadapi tantangan
- 4) Jadilah orang baik, dengan atribut seperti konsistensi dan kesabaran
- 5) Mengurangi jumlah masalah besar
- 6) Melewati masa-masa sulit dengan semangat
- 7) Teruslah maju dengan semangat yang kuat
- 8) Jauhi berbagai penyakit mental, termasuk rasa khawatir, teror, dan serangan panik

Komponen jasmani dan rohani merupakan faktor internal yang sangat diperlukan untuk membantu konsentrasi belajar, sesuai konsep yang diberikan di atas. Tanpa adanya salah satu dari kondisi tersebut, kecil kemungkinan terjadinya pembelajaran terkonsentrasi.<sup>18</sup>

## 2. Faktor Eksternal

Lingkungan sekitar, termasuk udara, pencahayaan, manusia, suhu, dan fasilitas, semuanya mempunyai peran dalam memfasilitasi perhatian yang efektif. Suara-suara yang sangat keras sehingga mengganggu pendengaran dan ketenangan tidak boleh terdengar di area sekitar. misalnya, siaran radio dan televisi yang terlalu keras, kebisingan keramaian, kebisingan di lokasi gedung, dan kebisingan mesin dari mobil dan truk. Selain itu, kualitas udara harus prima, bebas dari polutan atau bau yang tidak sedap. Beberapa contoh bau tersebut antara lain bangkai dan kotoran hewan, sampah, urin, dan keringat. Selain itu, penting bagi masyarakat di wilayah tersebut untuk dapat menjaga suasana damai; suhu yang tepat untuk belajar dan aktivitas lain yang memerlukan fokus akan memastikan semua orang merasa nyaman. Selain itu, pencahayaan sekitar harus tepat—tidak terlalu terang, tidak terlalu redup, namun pas untuk mata. Selain itu, tersedia pula ruang dan perabotan yang cukup untuk memudahkan pembelajaran, antara lain ruangan yang tertata rapi, meja, kursi, dan perlengkapan lain yang diperlukan.<sup>18,19</sup>

### 2.2.6 Faktor Penghambat Konsentrasi Belajar

Hal yang membuat sulit fokus belajar. Gangguan belajar disebabkan oleh variabel penghambat tersebut. Variabel internal dan lingkungan mungkin berkontribusi terhadap penurunan konsentrasi. Berikut adalah beberapa alasan mengapa faktor-faktor ini penting :

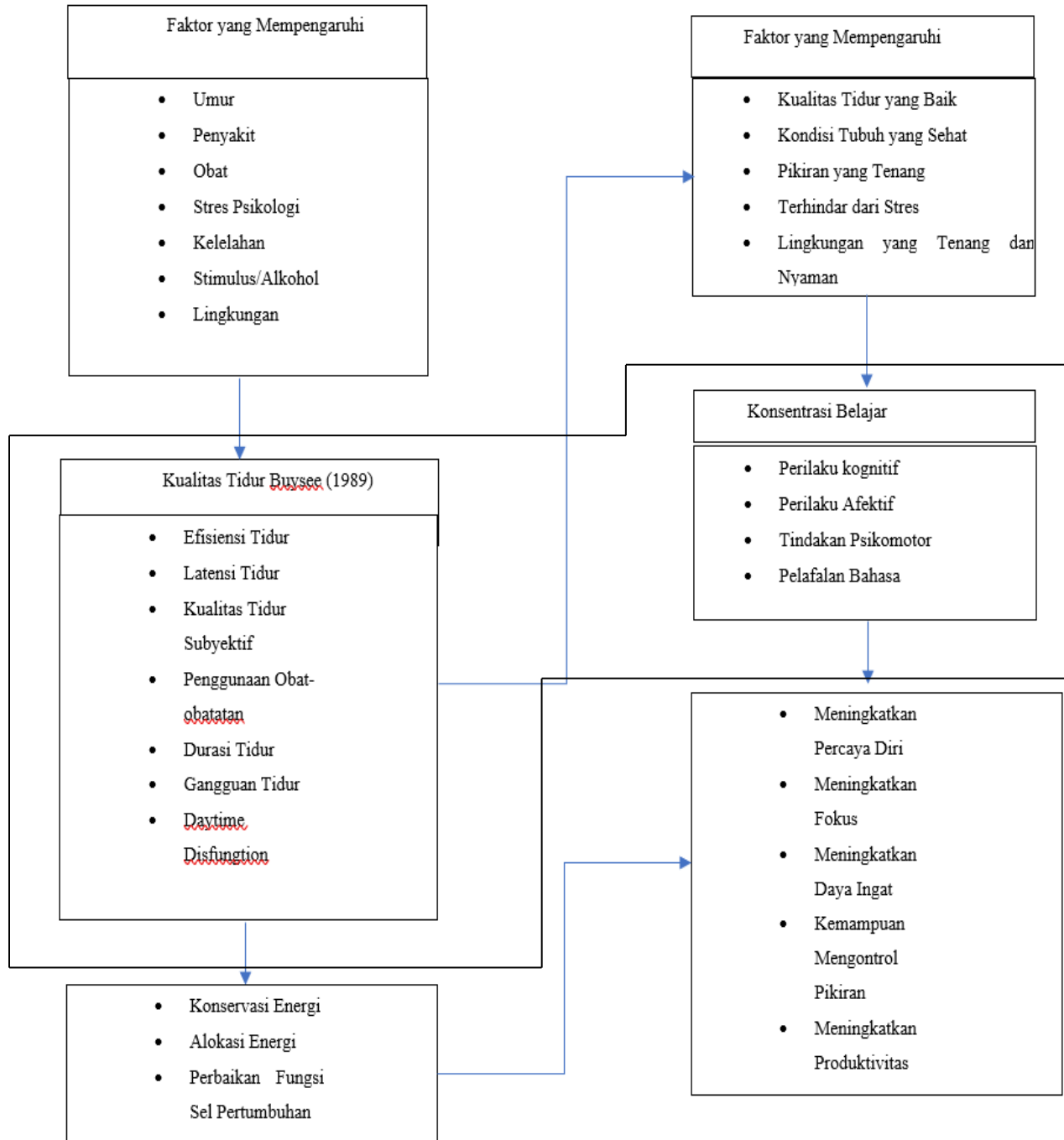
#### 1. Faktor Internal

Faktor yang timbul dari dalam diri individu disebut dengan faktor internal dan merupakan sumber fokus permasalahan. Ada dua jenis faktor internal: fisik dan spiritual. Faktor fisik: keadaan kesehatan fisik seseorang yang tidak normal atau tidak sehat, termasuk namun tidak terbatas pada: lesu, lapar, haus, gangguan sensorik, gangguan pencernaan, gangguan jantung, gangguan pernafasan, dan kondisi serupa. Keadaan emosional dan mental seseorang mungkin berkontribusi pada aspek spiritual yang menghambat fokus, seperti kegelisahan, kecemasan, depresi, ketidaksabaran, kegugupan, dan sejenisnya<sup>18,20</sup>

## 2. Faktor Eksternal

Hal-hal yang datang dari luar diri seseorang dan menimbulkan gangguan disebut kekuatan luar. Sebagai contoh, ruang belajar yang sempit dan tidak bersih, udara beracun, dan suhu udara yang panas dapat menyebabkan rasa tidak nyaman secara umum ketika mencoba fokus pada berbagai tugas. Upaya untuk mengurangi keparahan permasalahan ini sangatlah penting. Namun, hal yang paling penting adalah memastikan bahwa anak-anak dapat menjaga konsentrasi belajar mereka cukup tinggi agar dapat mengerjakan tugas dengan baik meskipun ada gangguan-gangguan tersebut

## 2.3 Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

## 2.4 Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

## 2.5 Hipotesis Penelitian

**Ha** : Terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan

**Ho** : Tidak terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan

**BAB III**  
**METODE PENELITIAN**

**3.1 Definisi Operasional Variabel**

Tabel 3. 1 Definisi Operasional Penelitian Pengaruh Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X,XI SMA 01 Muhammadiyah

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Independen: kualitas 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 bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk	1.EfisiensiTidur 2. Latensi Tidur 3.Kualitas Tidur Subyektif 4.Penggunaan Obat-obatan 5.Durasi Tidur 6.Gangguan Tidur 7.Daytime disfungsi	Menggunakan Quesioner Pittburgh Sleep Quality Indek (PSQI).	≤ 5 = Baik > 5 = Buruk	Ordinal
Variabel dependen: konsentrasi belajar	Konsentrasi belajar adalah usaha untuk memusatkan pikiran pada suatu pelajaran yang dipelajari dengan mengesampingkan gangguan lain yang tidak berhubungan dengan apa yang dipelajari	1.Perhatian yang fokus terhadap penjelasan guru 2. Berfikir yang fokus 3.Menjaga sikap untuk tetap fokus pada pelajaran	Kuesioner angket konsentrasi belajar siswa <sup>21</sup>	> 60 = Baik < 60 = Buruk	Ordinal

### 3.2 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian korelasional yang bertujuan mengetahui pengaruh dari variable independent dan dependen. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang artinya variable independent dan variable dependen diteliti secara bersama dalam satu waktu dan waktu yang digunakan adalah waktu yang sama saat melakukan penelitian. Variabel yang diteliti yaitu kualitas tidur dan konsentrasi belajar siswa Sekolah SMA 01 Muhammadiyah Medan.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi merupakan jumlah total dari suatu masalah yang akan diteliti berupa orang yang meliputi suatu kejadian, perilaku ataupun sesuatu yang akan dilakukan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X,XI SMA 01 Muhammadiyah, dengan siswa kelas X berjumlah 87 siswa dan siswa kelas XI berjumlah 104 siswa. Maka didapatkan jumlah populasi sebesar 191 siswa

#### 3.3.2 Sampel

Beberapa bagian dari populasi yang dapat dijangkau dapat dan dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian disebut sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian dari siswa kelas X,XI siswa SMA 01 Muhammadiyah Medan. Cara untuk menentukan besar sampel peneliti menggunakan rumus Slovin.

### 3.4 Teknik Sampel

Teknik sampling adalah cara yang dilakukan untuk mendapatkan sampel, untuk mendapatkan sample yang cocok dengan keseluruhan penelitian. Cara untuk mengambil sampel yang digunakan menggunakan *Simple Random Sampling*, artinya setiap subjek dalam penelitian memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih dan tidak terpilih sebagai sampel dalam penelitian.

### 3.5 Kriteria Sampel

1. Kriteria inklusi
  - a. Siswa yang bersedia menjadi responden di kelas X,XI SMA 01 Muhammadiyah Medan
  - b. Siswa yang kooperatif dalam penelitian.

## 2. Kriteria eksklusi

- a. Siswa SMA 01 Muhammadiyah Medan yang sedang sakit
- b. Siswa kelas SMA 01 Muhammadiyah Medan yang tidak hadir pada saat penelitian.

### 3.6 Variabel Penelitian

Variabel di penelitian ini ada dua variabel antara lain :

#### 1. Variabel Independen

Variabel independen atau variabel (bebas) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur

#### 2. Variabel Dependen

Variabel dependen atau variabel (terikat) dalam penelitian ini adalah konsentrasi belajar

### 3.7 Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner yaitu, *Questioner Pittsburgh Sleep QualityIndex* (PSQI) dan kuesioner angket konsentrasi belajar siswa.

### 3.8 Prosedur Penelitian

#### 1. Penyiapan Kuesioner

Penyiapan kuesioner dilakukan dengan mengambil atau menggunakan kuesioner dari penelitian terkait sebelumnya yaitu menggunakan *Questioner Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner angket konsentrasi belajar yang didapatkan dari peneliti sebelumnya yaitu Marta Vergina Tarigan tahun 2021 diprint sesuai dengan jumlah sampel yang akan terlibat tanpa dilakukan perubahan.<sup>21</sup>

#### 2. Melaksanakan penelitian sesuai prosedur

Peneliti akan menjelaskan bagaimana cara mengisi kuesioner, selanjutnya responden akan mengisi kuesioner lalu kuesioner akan dikumpulkan.

#### 3. Menganalisis hasil kuesioner

Setelah dikumpulkan, kuesioner akan dianalisis dan dinilai terlebih dahulu secara manual. Tiap kuesioner akan dibagi ke dalam kelompok yang cocok dengan kriteria dan mana yang tidak cocok dengan kriteria.



### **3.9 Pengolahan dan Analisis Data**

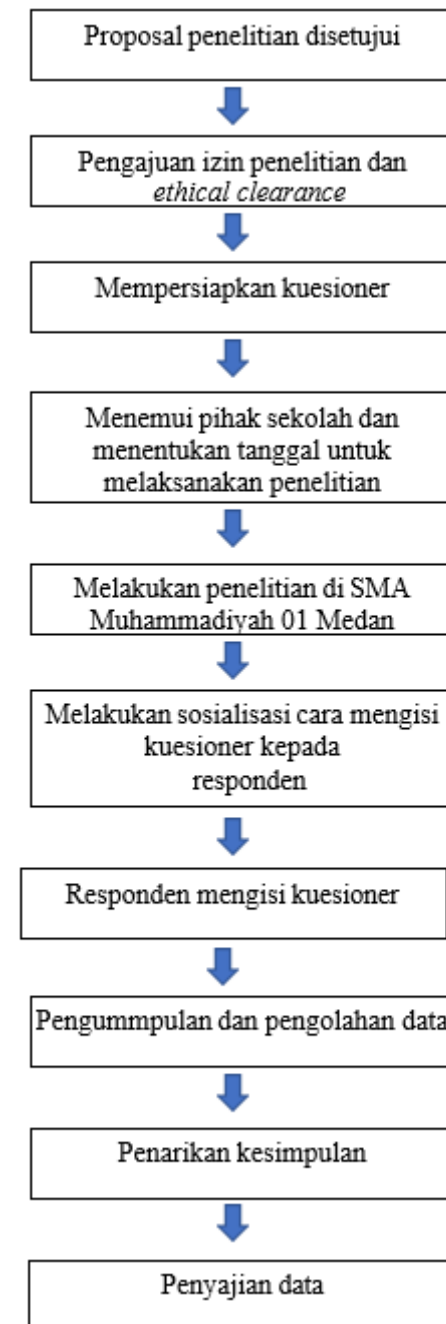
#### **3.9.1 Pengolahan Data**

- *Editting* : Melakukan pengecekan dan perbaiki isi dari kuesioner
- *Coding* : Mengubah data ke dalam bentuk angka agar mudah diolah ke dalam aplikasi SPSS
- *Scoring* : Memberikan skor pada pertanyaan yang terdapat pada kuesioner
- *Data Entry* : Mengolah data dengan menggunakan program komputer
- *Tabulating* : Memasukkan data ke dalam tabel

#### **3.9.2 Analisa Data**

Menggunakan uji *Correlation Spearman* untuk mengetahui pengaruh, kekuatan, dan arah hubungan variabel. Data dianalisis menggunakan program komputer yaitu SPSS.

### 3.10 Alur Penelitian



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil

Studi penelitian ini dilakukan pada Siswa SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan dengan persetujuan dari komisi etik berdasarkan Nomor 1195/KEPK/FKUMSU/2024. Penelitian ini menggunakan penelitian dengan menerapkan metode penelitian *cross-sectional study*. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu, data dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner angket konsentrasi belajar siswa yang akan dikumpulkan dalam satu waktu (*point time apparatus*) pengambilan sampel. Sampel yang menjadi bagian dari penelitian ini sebanyak 130 siswa.

#### 4.1.1 Analisis Univariat

##### 4.1.1.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
16 Tahun	82	63.08%
17 Tahun	48	36.92%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.1 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan umur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian pada umur 16 tahun memiliki jumlah terbanyak yaitu dengan jumlah 82 (63.8%) sampel, dan sampel dengan umur 17 tahun memiliki jumlah 48 (36.92%)

##### 4.1.1.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	77	59.23%
Perempuan	53	40.77%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.2 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan jenis kelamin laki-laki memiliki jumlah terbanyak yaitu 77 (59.23%)

sampel, dan untuk jenis kelamin perempuan memiliki jumlah yaitu 53 (40.77%) sampel.

#### 4.1.1.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	31	23.85%
Buruk	99	76.15%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.3 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan jenis kualitas tidur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan kualitas tidur baik memiliki jumlah 31 (23.85%) sampel, dan untuk kualitas tidur buruk memiliki jumlah terbanyak yaitu 99 (76.15%) sampel.

#### 4.1.1.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Konsentrasi Belajar

Konsentrasi Belajar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	33	25%
Buruk	97	75%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.4 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan jenis konsentrasi belajar, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan konsentrasi belajar baik memiliki jumlah 33 (25%) sampel, dan untuk konsentrasi belajar buruk memiliki jumlah terbanyak yaitu 97 (75%) sampel.

#### 4.1.1.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur Subyektif

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Efisiensi Tidur

Efisiensi Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	17	13.07%
Baik	45	34.62%
Kurang	68	52.31%
Sangat Kurang	0	0.00%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.5 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan efisiensi tidur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan efisiensi tidur sangat baik memiliki jumlah 17

(13.07%) sampel, untuk efisiensi tidur baik memiliki jumlah 45 (34.62%) sampel, untuk efisiensi tidur kurang memiliki jumlah terbanyak yaitu 68 (52.31%) sampel, untuk efisiensi tidur sangat kurang memiliki jumlah 0 (0.00%) sampel.

#### 4.1.1.6 Distribusi Sampel Berdasarkan Latensi Tidur

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Skor Latensi Tidur

Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0 (Sangat Baik)	31	24%
1-2 (Cukup Baik)	31	24%
3-4 (Agak Buruk)	68	52%
5-6 (Sangat Buruk)	0	0.00%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.6 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan latensi tidur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan skor latensi tidur 0 (Sangat Baik) memiliki jumlah 31 (24%) sampel, untuk skor latensi tidur 1-2 (Cukup Baik) memiliki jumlah 31 (24%) sampel, untuk skor latensi tidur 3-4 (Agak Buruk) memiliki jumlah terbanyak yaitu 68 (52%) sampel, untuk skor latensi tidur 5-6 (Sangat Buruk) memiliki jumlah 0 (0.00%) sampel.

#### 4.1.1.7 Distribusi Sampel Berdasarkan Durasi Tidur

Tabel 4. 7 Distribusi Sampel Berdasarkan Durasi Tidur

Durasi (Jam)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
> 7 Jam	25	19.23%
6-7 Jam	75	57.69%
5-6 Jam	30	23.08%
< 5 Jam	0	0.00%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.7 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan durasi tidur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan durasi tidur >7 jam memiliki jumlah 25 (19.23%) sampel, untuk durasi tidur 6-7 jam memiliki jumlah terbanyak yaitu 75 (57.69%) sampel, untuk durasi tidur 5-6 jam memiliki jumlah 30 (23.08%) sampel, untuk durasi tidur <5 jam memiliki jumlah 0 (0.00%) sampel.

#### 4.1.1.8 Distribusi Sampel Berdasarkan Efisiensi Tidur

Tabel 4. 8 Distribusi Sampel Berdasarkan Efisiensi Tidur

<b>Efisiensi (%)</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
> 85%	58	44.61%
75-84%	12	9.23%
65-74%	17	13.08%
< 65%	43	33.08%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.8 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan efisiensi tidur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan efisiensi tidur >85% memiliki jumlah terbanyak yaitu 58 (44.61%) sampel, untuk efisiensi tidur 75-84% memiliki jumlah 12 (9.23%) sampel, untuk efisiensi tidur 65-74% memiliki jumlah 17 (13.08%) sampel, untuk efisiensi tidur <65% memiliki jumlah 43 (33.08%) sampel.

#### 4.1.1.9 Distribusi Sampel Berdasarkan Gangguan Tidur

Tabel 4. 9 Distribusi Sampel Berdasarkan Gangguan Tidur

<b>Skor</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
0 (Sangat Baik)	20	15.38%
1-9 (Cukup Baik)	80	61.54%
10-18 (Agak Buruk)	30	23.08%
19-27 (Sangat Buruk)	0	0.00%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.9 terdapat distribusi sampel berdasarkan gangguan tidur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan skor gangguan tidur 0 (sangat baik) memiliki jumlah 20 (15.38%) sampel, untuk skor gangguan tidur 1-9 (cukup baik) memiliki jumlah terbanyak yaitu 80 (61.54%) sampel, untuk skor gangguan tidur 10-18 (agak buruk) memiliki jumlah 30 (23.08%) sampel, untuk skor gangguan tidur 19-27 (sangat buruk) memiliki jumlah 0 (0.00%) sampel.

#### 4.1.1.10 Distribusi Sampel Berdasarkan Penggunaan Obat

Tabel 4. 10 Distribusi Sampel Berdasarkan Penggunaan Obat

Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Pernah	79	60.77%
1x Seminggu	51	39.23%
2x Seminggu	0	0.00%
>3x Seminggu	0	0.00%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.10 terdapat distribusi sampel berdasarkan penggunaan obat, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan interval tidak pernah memiliki jumlah terbanyak yaitu 79 (60.77%) sampel, untuk interval 1x seminggu memiliki jumlah 51 (39.23%) sampel, untuk interval 2x seminggu memiliki jumlah 0 (0.00%) sampel, dan untuk interval 3x seminggu memiliki jumlah 0 (0.00%) sampel.

#### 4.1.1.11 Distribusi Sampel Berdasarkan *Daytime Disfunction*

Tabel 4. 11 Distribusi Sampel Berdasarkan *Daytime Disfunction*

Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)
0 (Sangat Baik)	11	8.46%
1-2 (Cukup Baik)	51	39.23%
3-4 (Agak Buruk)	68	52.31%
5-6 (Sangat Buruk)	0	0.00%
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100%</b>

Pada tabel 4.11 terdapat distribusi sampel berdasarkan *daytime disfunction*, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan skor 0 (sangat baik) memiliki jumlah 11 (8.46%), untuk skor 1-2 (cukup baik) memiliki jumlah 51 (39.23%) sampel, untuk skor 3-4 (agak buruk) memiliki jumlah terbanyak yaitu 68 (52.31%) sampel, dan untuk skor 5-6 (sangat buruk) memiliki jumlah 0 (0.00%) sampel.

## 4.1.2 Analisis Bivariat

### 4.1.2.1 Analisis Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan

Tabel 4. 12 Tabel Korelasi Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar

Kualitas Tidur	Konsentrasi Belajar						P-Value	R-Value
	Baik		Buruk		Total			
	N	%	N	%	N	%		
Baik	20	48.8%	21	51.2%	41	100%	.000	.365
Buruk	13	14.6%	76	85.4%	89	100%		

Pada tabel 4.12 didapatkan hasil konsentrasi belajar baik dengan kualitas tidur baik berjumlah 20 (48.8%) dari total 41 sampel, sedangkan hasil konsentrasi belajar buruk dengan kualitas tidur baik berjumlah 21 (51.2%) dari total 41 sampel. Untuk hasil konsentrasi belajar baik dengan kualitas tidur buruk berjumlah 13 (14.6%) dari total 89 sampel, hasil konsentrasi belajar buruk dengan kualitas tidur buruk berjumlah 76 (85.4%) dari total 89 sampel. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Spearman correlation* menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ( $<0.05$ ) yang mengindikasikan adanya pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 di Kota Medan. Untuk nilai *Spearman correlation* didapatkan hasil 0.365 (0.26-0.50) maka didapatkan hasil bahwa variabel kualitas tidur dan konsentrasi belajar memiliki korelasi cukup. Nilai R didapatkan positif sehingga arah hubungan kedua variabel adalah searah

## 4.2 Pembahasan

Pada tabel 4.1 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan umur, didapatkan bahwa dari sampel penelitian pada umur 16 tahun memiliki jumlah terbanyak yaitu dengan jumlah 82 (63.8%) sampel, dan sampel dengan umur 17 tahun memiliki jumlah 48 (36.92%).

Pada tabel 4.2 terdapat distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa dari sampel penelitian dengan jenis kelamin laki-laki memiliki jumlah terbanyak yaitu 77 (59.23%) sampel, dan untuk jenis kelamin perempuan memiliki jumlah yaitu 53 (40.77%) sampel.

Distribusi frekuensi berbagai jenis kualitas tidur ditunjukkan pada tabel 4.3. Diketahui



bahwa dari sampel penelitian, 31 sampel (23,85%) memiliki kualitas tidur yang tinggi, sedangkan 99 sampel (76,15%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian awal Djamililleil dkk. memberikan kepercayaan pada temuan penelitian ini. Persentase siswa dengan kualitas tidur buruk terbesar tercatat pada tahun 2020 sebesar 69,7 persen. Hal ini diperkuat dengan temuan Arisandi (2017) yang menemukan bahwa 65% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lebih rendah selama masa kuliah dan universitas. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh sejumlah faktor lingkungan yang menghambat produksi melatonin sehingga menyebabkan gangguan tidur.<sup>22</sup>

Distribusi frekuensi berbagai jenis konsentrasi pembelajaran dapat dilihat pada tabel 4.4. Sebanyak 33 sampel atau 25% dari jumlah seluruhnya ditetapkan mempunyai konsentrasi belajar baik, sedangkan jumlah terbesar yaitu 97 sampel atau 75% dari jumlah seluruhnya ditetapkan mempunyai konsentrasi belajar kurang baik. Konsisten dengan penelitian Rahmadi pada tahun 2017, yang juga menemukan bahwa siswa mengalami kesulitan untuk fokus pada pembelajaran mereka sendiri (58,8%), temuan saat ini masih cukup meyakinkan. Yang lebih memprihatinkan adalah fakta bahwa 77% siswa menunjukkan konsentrasi belajar yang rendah, menurut penelitian yang dilakukan Sastrawan pada tahun 2017.<sup>22</sup>

Nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) yang terungkap dari uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 Kota Medan dipengaruhi oleh kualitas tidurnya. Terdapat hubungan yang cukup antara variabel kualitas tidur dan konsentrasi belajar, ditunjukkan dengan nilai korelasi Spearman sebesar 0,365 (0,26-0,50). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmadi tahun 2017 yang menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat perhatian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang ( $p=0,02 < 0,05$ ). Hal ini dikuatkan oleh penelitian tahun 2020 yang dilakukan oleh Djamililleil et al. pada wisuda mahasiswa kedokteran angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang. Terdapat korelasi antara kualitas tidur dan perhatian pada penelitian ( $p=0,034$ ).<sup>22</sup>

Kekuatan konsentrasi seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak keadaan internal dan eksternal.<sup>22</sup> Kondisi lingkungan sekitar, rangsangan dari sumber luar, kebisingan latar

belakang, dan permasalahan sejenisnya merupakan contoh variabel eksternal. Usia, kesehatan mental, dan kesehatan fisik semuanya dianggap sebagai masalah internal. Jika seseorang dapat memusatkan perhatiannya ketika belajar, maka ia akan menikmati proses belajar dan merasa bahwa materi pelajarannya mudah untuk dipahami. Seseorang yang memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang kuat tidak akan mudah membiarkan pikirannya melayang pada hal-hal yang tidak relevan. Pembelajaran seseorang mempengaruhi prestasi baik dan negatifnya, oleh karena itu penting bagi siswa untuk fokus dengan baik agar dapat memaksimalkan hasilnya.<sup>22</sup>

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

- Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur siswa/siswi SMA Muhammadiyah 01 Medan buruk.
- Dari temuan ini dapat disimpulkan konsentrasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan buruk.
- Terdapat pengaruh antara kualitas tidur dan konsentrasi belajar dengan kolerasi cukup dan arah hubungan kedua variabel adalah searah

#### **5.2 Saran**

Dengan ukuran sampel yang lebih besar, penelitian di masa depan dapat menyelidiki aspek-aspek yang memiliki dampak lebih beragam terhadap konsentrasi pembelajaran, sehingga menghasilkan temuan yang lebih bervariasi dan pemahaman yang lebih baik tentang mekanisme yang berperan.

### DAFTAR PUSTAKA.

1. Sekar Arum L, Amira Zahrani, Duha NA. Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*. 2023;2(1):59-72. doi:10.62108/asrj.v2i1.5812
2. Rahmat ST. Peran Keluarga Sebagai Basis Pembentukan Karakter Anak dalam Menyongsong Era Bonus Demografi. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*. 2019;2(1):1-20.
3. Supartini Y, Martiana PD, Sulastri T. Dampak Kecanduan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jurnal Keperawatan*. 2021;6(1):69-85. doi:10.32668/jkep.v6i1.463
4. Zulfa NA, Mujazi M. *HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SDN KEMBANGAN UTARA 06 PAGI*.
5. Gunarsa SD, Wibowo S. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2021;9(1):43-52.
6. Ramadhanti AA. Pengaruh Coping Strategy, Loneliness, dan Kualitas Tidur terhadap Gejala Depresi Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Published online 2021.
7. Feriani DA. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun. *Diss Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. Published online 2020. doi:10.1128/AEM.70.2.837-844.2004
8. Kii YI. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sma Setia Budi Malang Pada Masa Pandemi Covid 19. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Trubhuwana Tunggadewi*. Published online 2023.
9. Andriani L. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Penderita Asma di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kamar. Published online 2021.
10. Trisusanto E, Kusumo P, Pratama A. Perancangan Lunar Smart Lamp untuk Memperbaiki Kualitas Tidur Dewasa Tingkat Awal. *Singularity: Jurnal Desain dan Industri Kreatif*. 2020;01(01):13-18. doi:10.31326/jsing.v1i1.742
11. Rohmah WK, Yunita DPS. Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*.

- 2020;4(3):649-659.
12. Handayani D, Hadi DR, Isbaniah F, Burhan E, Agustin H. Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Respirologi Indonesia*. 2020;40(2):119-129.
  13. DEWI KS. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Pasien DM Tipe-2 dimasa Pandemi COVID-19. Published online 2022.
  14. Putri F. Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia di Desa Wunut Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Journal of Economic Perspectives*. 2022;2(1):1-4.  
<http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm> - 2008 - Coaching d'équipe.pdf - <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203> - <http://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/> - <https://doi.org/10.1080/23322039.2017>
  15. Nurhafni N. Penyuluhan Kualitas Tidur yang Baik untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2023;2(3):801-807.
  16. Jepisa T, Wati L. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*. Published online 2022:159-166.
  17. Arifin Z, Wati E. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*. 2020;5(3):650. doi:10.32883/hcj.v5i3.797
  18. Muhtazah F, Nugrahini S, Kahanjak DN. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Medica Palangka Raya: Jurnal Riset Mahasiswa*. 2023;1(1):1-8. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/medica>
  19. Billah M, Hamid A, Gufron. Strategi Kepala Madrasah Dalam Meningkatkan Muhafazdoh Santri Dimadrasah Diniyah Mu ' allimin Zainul Hasanain Genggong Probolinggo. 2024;7(1):870-876.
  20. Gustiawati I, Murwani A. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar

- Siswa Kelas VII dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*. 2020;8(2):107. doi:10.32922/jkp.v8i2.187
21. Vergina M. Pengaruh Minat terhadap Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Kewirausahaan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Tambang. *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. Published online 2021.
  22. Djamalilleil SF, Rosmaini R, Dewi NP. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*. 2020;3(1):43-50. doi:10.33854/heme.v3i1.339

## Lampiran 1 Quesioner Pitburgh Sleep Quality (PSQI)

### KUESIONER KUALITAS TIDUR

#### Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Pukul berapa biasanya anda mulai tidur malam?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur dimalam hari?

5.	Seberapa sering masalah masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x Seminggu (1)	2x Seminggu (2)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak Berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernafas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan di malam hari				
g.	Kepanasan di malam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain.....				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat				

	tidur				
7.	Selama sebulan terakhir,seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat Baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selamabulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				



**Lampiran 2 Kisi - Kisi Kuesioner PSQI**

No	Komponen	No.Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	≤15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	> 7 jam 6-7 jam 5-6 jam < 5jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100%  *Durasi Tidur (no.4) *Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu	0 1

			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			>3x Seminggu	3
		8	Tidak Antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

- 0 = Sangat Baik
- 1 = Cukup Baik
- 2 = Agak Buruk
- 3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik :  $\leq 5$
- Buruk :  $> 5$

### Lampiran 3 Angket Konsentrasi Belajar

#### ANGKET KONSENTRASI SISWA

##### A. Petunjuk Angket

- a. Angket ini diberikan untuk keperluan penelitian semata dan tidak akan mempengaruhi nilai anda.
- b. Berilah tanda checklist (√) pada kolom yang tersedia pada salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai menurut anda.
- c. Atas ketersediaan dan kerjasama saudara untuk mengisi angket ini, saya ucapkan terimakasih.

##### B. Identitas Responden

Nama :

Hari/Tanggal :

##### C. Keterangan Kategori Jawaban

Alternatif jawaban yang tersedia memiliki 5 (lima) kemungkinan dengan skala:

SL = Selalu

SR = Sering

KD= Kadang-kadang

JR = Jarang

TP = Tidak pernah

No	PERNYATAAN	ALTERNATIF JAWABAN				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya menjawab langsung pertanyaan diberikan guru					
2.	Saya menjelaskan kembali materi yang diajarkan guru					
3.	Saya menerima materi yang diajarkan guru dengan baik					
4.	Saya mampu menangkap pelajaran yang diberikan guru dengan jelas					
5.	Saya mampu memecahkan permasalahan yang ada pada soal-soal latihan.					
6.	Saya memperhatikan guru yang sedang menjelaskan materi didepan kelas					
7.	Saya tidak melakukan aktifitas lain diluar kegiatan belajar					
8.	Saya tetap memperhatikan guru ketika terjadi keributan diluar kelas					
9.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru					
10.	Saya mengajukan pertanyaan apabila ada materi yang tidak dipahami					
11.	Saya menyampaikan pendapat lain tentang materi yang disampaikan					
12.	Saya mencatat hal-hal penting yang disampaikan oleh guru					
13.	Saya duduk tenang ketika pelajaran sedang berlangsung					
14.	Saya mengangkat tangan ketika akan menjawab pertanyaan yang disampaikan oleh guru					
15.	Saya mengangguk kepala saat mengerti penjelasan yang disampaikan guru					
16.	Saya menyampaikan pendapat dengan bahasa yang mudah dimengerti					
17.	Saya tidak terbata-bata ketika menjawab suatu pertanyaan.					

### Lampiran 4 Uji Validitas dan Reabilitas Konsentrasi Belajar Siswa

#### Uji Validitas Angket Konsentrasi Belajar Siswa

No Item	r hitung	r table	Kesimpulan	Ket
1	0,517	0,361	Valid	Digunakan
2	0,747	0,361	Valid	Digunakan
3	0,696	0,361	Valid	Digunakan
4	0,765	0,361	Valid	Digunakan
5	0,680	0,361	Valid	Digunakan
6	0,751	0,361	Valid	Digunakan
7	0,700	0,361	Valid	Digunakan
8	0,466	0,361	Valid	Digunakan
9	0,724	0,361	Valid	Digunakan
10	0,586	0,361	Valid	Digunakan
11	0,489	0,361	Valid	Digunakan
12	0,659	0,361	Valid	Digunakan
13	0,714	0,361	Valid	Digunakan
14	0,796	0,361	Valid	Digunakan
15	0,559	0,361	Valid	Digunakan
16	0,723	0,361	Valid	Digunakan
17	0,353	0,361	Tidak Valid	Dibuang

### Uji Reabilitas Angket Konsentrasi Belajar Siswa

No	Angket	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Konsentrasi Belajar	17	0,905	Reliabel

### Lampiran 5 Data Statistik SPSS

#### Correlations

		Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Konsentra si Belajar
rho	Spearman's Correlation Coefficient	1.000	.365**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	130
	Konsentrasi Belajar	.365**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	130

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) \* Angket Konsentrasi Belajar  
Crosstabulation**

		Angket Konsentrasi Belajar		Total	
		Baik	Buruk		
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	Baik	Count	20	21	41
		Expected Count	10.4	30.6	41.0
		% within Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	48.8%	51.2%	100.0%
		% within Angket Konsentrasi Belajar	60.6%	21.6%	31.5%
		% of Total	15.4%	16.2%	31.5%
	Buruk	Count	13	76	89
		Expected Count	22.6	66.4	89.0
		% within Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	14.6%	85.4%	100.0%
		% within Angket Konsentrasi Belajar	39.4%	78.4%	68.5%
		% of Total	10.0%	58.5%	68.5%
Total	Count	33	97	130	
	Expected Count	33.0	97.0	130.0	
	% within Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	25.4%	74.6%	100.0%	
	% within Angket Konsentrasi Belajar	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	25.4%	74.6%	100.0%	

**Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian di SMA Muhammadiyah 01 Medan**










## Lampiran 6 Surat EC



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

**KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK**  
 DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL  
**"ETHICAL APPROVAL"**  
 No : 1195/KEPK/FKUMSU/2024

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :  
 The Research protocol proposed by

Peneliti Utama : Hafiz Nurrahman  
*Principal in investigator*

Nama Institusi : Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
*Name of the Institution* Faculty of Medicine University of Muhammadiyah of Sumatera Utara


Dengan Judul  
*Title*

**"PENGARUH KUALITAS TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA SMA MUHAMMADIYAH 01 MEDAN"**  
**"THE INFLUENCE OF SLEEP QUALITY ON LEARNING CONCENTRATION OF SMA MUHAMMADIYAH 01 STUDENTS MEDAN"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah  
 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Resiko, 5) Bujukan / Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan  
 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator  
 setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable  
 Assesment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion / Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016  
 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicator of each standard*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 25 Mei 2024 sampai dengan tanggal 25 Mei 2025  
*The declaration of ethics applies during the periode Mei 25, 2024 until Mei 25, 2025*



Medan, 25 Mei 2024  
Ketua

Assoc.Prof.Dr.dr.Nurfadly,MKT

## Lampiran 7 Surat Izin Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH

# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA

## FAKULTAS KEDOKTERAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022  
 Jl. Gedung Arca No. 53 Medan, 20217 Telp. (061) - 7350163, 7333162, Fax. (061) - 7363488  
<https://fk.umsu.ac.id> [fk@umsu.ac.id](mailto:fk@umsu.ac.id) [f umsumedan](#) [i umsumedan](#) [t umsumedan](#) [u umsumedan](#)

Nomor : 668/II.3.AU/UMSU-08/F/2024  
 Lamp. : -  
 Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Medan, 20 Dzulkaidah 1445 H  
 28 Mei 2024 M

Kepada : Yth. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 01 Medan  
 di  
 Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, dalam rangka penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FK UMSU) Medan, maka kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan informasi, data dan fasilitas seperlunya kepada mahasiswa kami yang akan mengadakan penelitian sebagai berikut :

N a m a : Hafiz Nurrahman  
 NPM : 2008260077  
 Semester : VIII ( Delapan )  
 Fakultas : Kedokteran  
 Jurusan : Pendidikan Dokter  
 Judul : Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA Muhammadiyah 01 Medan

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih. Semoga amal kebaikan kita diridhai oleh Allah SWT. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



**dr. Siti Masliana Siregar, Sp.THT-KL(K)**  
 NIDN : 0106098201

Tembusan :

1. Wakil Rektor I UMSU
2. Ketua Skripsi FK UMSU
3. Peringgal



## Lampiran 8 Surat Izin Selesai Penelitian



MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH  
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA MEDAN  
**SMA MUHAMMADIYAH 1 MEDAN**

Alamat : Jalan Utama No. 170 Medan      Telepon : 061-7365218  
NPSN : 10210909      Akreditasi : A  
NSS : 304076001043      Website : WWW.Smamsamedan.sch.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN  
Nomor : 193/KET/III.4-AU/ F/2024

Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 1 Medan Kecamatan Medan Area Kelurahan Kotamatsum II Propinsi Sumatera Utara, maka dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Hafiz Nurrahman  
NPM : 2008260077  
Jurusan : Pendidikan Dokter

Berdasarkan surat Direktur Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Nomor : 668/II.3.AU/UMSU-08/F/2024 tanggal 28 Mei 2024 perihal mohon izin Penelitian, maka dengan ini benar nama tersebut diatas telah melaksanakan Riset di SMA Muhammadiyah 1 Medan dengan judul "**Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan**".

Demikianlah surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.

*Nashruun minallah wa fathun qorib.*

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Medan, 15 Dzulhijjah 1445 H  
22 Juni 2024 M  
Ka. SMA Muhammadiyah 1 Medan

**Abdullah Ihsan, S.Pd**  
NKTAM : 1.019.866

## Lampiran 10 Artikel Publikasi

### THE INFLUENCE OF SLEEP QUALITY ON LEARNING CONCENTRATION OF MUHAMMADIYAH 01 MEDAN HIGH SCHOOL STUDENTS

Elman Boy<sup>1</sup>, Hafiz Nurrahman<sup>2</sup>, Yulia Fauziyah<sup>3</sup>, Nurfadly<sup>4</sup>

- 1) Department of Public Health, Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatera
- 2) Undergraduate students of the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatera
- 3) Department of Physiology, Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatera
- 4) Department of Parasitology, Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of North Sumatera

#### Abstract

Adequate sleep is essential for cognitive function and overall well-being, particularly during adolescence, a critical period for academic and social development. Poor sleep quality can negatively impact focus, information processing, mood, and academic performance. This study aimed to analyze the influence of sleep quality on the learning concentration of high school students at SMA Muhammadiyah 01 in Medan City. A correlational cross-sectional design was employed, collecting data on sleep quality and study concentration simultaneously. The study revealed a significant majority of students (76.15%) reported poor sleep quality. A moderate, positive correlation was found between sleep quality and study concentration, indicating that better sleep quality is associated with improved concentration among students. These findings highlight the prevalence of poor sleep quality among students at SMA Muhammadiyah 01 Medan and underscore the significant relationship between sleep quality and study concentration. Promoting healthy sleep habits among adolescents is crucial to enhance academic performance and overall well-being.

**Keywords:** *Sleep Quality, Study Concentration, High School Students, Cross-Sectional Design, Academic Performanc*

## INTRODUCTION

Indonesia is currently experiencing a demographic bonus, a period between 2020 and 2030 where the number of working-age individuals exceeds those who are not. This demographic bonus can be a valuable asset, as a larger productive population can drive economic growth. It presents a golden opportunity for young people to shape the future of Indonesia. However, if not managed effectively, this advantage could become a burden.

The rapid advancement of technology and the ease of access to information through smartphones and the internet pose challenges for teenagers. While these tools offer convenience, they can also disrupt sleep patterns, leading to problems with concentration and academic performance.

Sleep is crucial for both physical and mental well-being. A good night's sleep is essential for restoring the body's energy and promoting cognitive function. Lack of sleep can lead to various problems, including difficulty concentrating, irritability, and mood swings. While too little sleep is detrimental, excessive sleep can also have negative effects, leading to decreased physical fitness and motivation.

This study focuses on the relationship between sleep quality and study concentration in teenagers, a critical period for academic and social development. Good concentration during learning is essential for understanding lessons, improving cognitive abilities, and achieving academic success. Poor sleep habits can lead to difficulty concentrating, reduced reflexes, and decreased stamina, ultimately impacting academic performance.

Previous research has explored the relationship between sleep quality and study concentration, but this study aims to delve deeper into how these factors influence each other and how they are affected by other variables. Understanding the impact of sleep on student focus is crucial for developing strategies to promote healthy sleep habits and improve academic outcomes.

## METHODS

This study employed a correlational design to investigate the influence of sleep quality on study concentration among students at SMA 01 Muhammadiyah Medan. A cross-sectional approach was used, meaning that data on both sleep quality and study concentration were collected at the same time.

### Participants

**Population:** The study population included all students in grades 10 and 11 at SMA 01 Muhammadiyah Medan, totaling 130 students.

**Sample:** A sample of students from grades 10 and 11 was selected using a simple random sampling technique, ensuring that each student had an equal chance of being included in the study. The sample size was determined using the Slovin formula.

### Sampling Criteria

Students in grades 10 and 11 at SMA 01 Muhammadiyah Medan. Students who were willing to participate in the study. Students who were cooperative during the research process.

The Exclusion Criteria is students who were currently ill, students who were absent during the research data collection.

## Variables

There are two variables, the first one is independent variable (Sleep quality) and the second one is dependent variable (Study concentration)

## Data Collection

Primary data was collected using questionnaires:

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): This questionnaire assessed sleep quality.

Study Concentration Questionnaire: This questionnaire assessed study concentration.

## Data Analysis

Data was analyzed using the Spearman Correlation test to determine the influence, strength, and direction of the relationship between sleep quality and study concentration. The analysis was conducted using the SPSS statistical software.

## Procedure

Questionnaire Preparation: The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and study concentration questionnaires were used, adapted from previous research.

Data Collection: Researchers explained how to complete the questionnaires to the participants. Participants then filled out the questionnaires, which were subsequently collected.

Data Processing: The collected questionnaires were manually reviewed and categorized based on the inclusion and exclusion criteria.

Data Analysis: The data was processed and analyzed using SPSS, employing the Spearman Correlation test.

## RESULTS

This cross-sectional study, conducted on 130 high school students at Muhammadiyah 01 in Medan City, investigated the relationship between sleep quality and study concentration. The study received ethical approval from the ethics commission (Number 1195/KEPK/FKUMSU/2024). Data was collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and a study concentration questionnaire.

The majority of participants were 16 years old (63.8%), followed by 17 years old (36.92%). Males constituted the larger portion of the sample (59.23%), with females representing 40.77%. A significant majority of participants (76.15%) reported poor sleep quality, while only 23.85% reported good sleep quality. The majority of participants (52.31%) had poor sleep efficiency, followed by those with good sleep efficiency (34.62%). Very good sleep efficiency was reported by 13.07% of participants. The largest group of participants (52%) had a sleep latency score of 3-4 (somewhat bad), indicating difficulty falling asleep. The majority of participants (57.69%) reported sleeping for 6-7 hours, followed by those sleeping for 5-6 hours (23.08%). Only 19.23% of participants reported sleeping for more than 7 hours. The majority of participants (61.54%) reported a sleep disorder score of 1-9 (fairly good), indicating some sleep disturbances. The majority of participants (60.77%) reported never using sleep medications, while 39.23% reported using them at least once a week. The majority of participants (52.31%) reported a daytime dysfunction score of 3-4 (rather bad), indicating significant daytime sleepiness.



Of the 41 participants with good sleep quality, 48.8% also had good study concentration, while 51.2% had poor study concentration. Only 14.6% of the 89 participants with poor sleep quality had good study concentration, while 85.4% had poor study concentration. The Spearman correlation test revealed a significant positive correlation ( $p$ -value  $< 0.05$ ) between sleep quality and study concentration, with a correlation coefficient of 0.365 (moderate strength). This indicates that better sleep quality was associated with better study concentration among the participant.

## DISCUSSION

The study's findings highlight a significant relationship between sleep quality and study concentration among high school students at SMA Muhammadiyah 01 in Medan City. The demographic analysis revealed that the majority of participants were 16 years old, followed by 17 years old, with a slightly higher proportion of male participants. Importantly, a substantial majority of students (76.15%) reported poor sleep quality, aligning with previous research by Djamililleil et al. (2020) and Arisandi (2017) which indicated a prevalence of poor sleep quality among students. This finding suggests a potential trend of declining sleep quality during adolescence, potentially influenced by environmental factors that disrupt melatonin production and contribute to sleep disorders.

Similarly, the study found that a significant majority of students (75%) reported poor study concentration, echoing the findings of Rahmadi (2017) and Sastrawan (2017). This underscores the concerning trend of low learning concentration among students, potentially

linked to poor sleep quality.

Statistical analysis using the Spearman correlation test revealed a significant positive correlation ( $p$ -value  $< 0.05$ ) between sleep quality and study concentration, confirming the influence of sleep quality on academic performance. This finding is consistent with previous research by Rahmadi (2017) and Djamililleil et al. (2020) which also demonstrated a relationship between sleep quality and attention levels in students.

The ability to concentrate is influenced by a complex interplay of internal and external factors. While external factors such as environmental conditions, noise, and distractions can impact concentration, internal factors like age, mental health, and physical health also play a crucial role. Effective concentration during study enhances the learning process, making the subject matter easier to understand and preventing distractions. Strong learning concentration abilities are essential for academic success, as they enable students to maximize their learning potential and achieve better results.

## CONCLUSION

1. From these findings it can be concluded that the sleep quality of students at SMA Muhammadiyah 01 Medan is poor.
2. From these findings it can be concluded that the study concentration of students at SMA Muhammadiyah 01 Medan is poor.
3. There is an influence between sleep quality and study concentration with sufficient correlation and the direction of the relationship between the two variables is in the same

direction.

## REFERENCE

- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Billah, M., Hamid, A., & Gufron. (2024). Strategi Kepala Madrasah Dalam Meningkatkan Muhafazdoh Santri Dimadrasah Diniyah Mu'allimin Zainul Hasanain Genggong Probolinggo, 7(1), 870–876.
- Dewi, K. S. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Pasien DM Tipe-2 dimasa Pandemi COVID-19.
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang Angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Feriani, D. A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X TKJ 2 dan XI TKJ 1 di SMK Negeri 1 Jiwon Kabupaten Madiun. *Diss Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. <https://doi.org/10.1128/AE.M.70.2.837-844.2004>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(2), 107. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.187>
- Handayani, D., Hadi, D. R., Isbaniah, F., Burhan, E., & Agustin, H. (2020). Hubungan Antara Sleep Hygiene dengan Kualitass Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 40(2), 119–129.
- Jepisa, T., & Wati, L. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Mandira Cendikia*, 159–166.
- Kii, Y. I. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Di Sma Setia Budi Malang Pada Masa Pandemi Covid 19. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Trubhuwana Tunggadewi*.
- Muhtazah, F., Nugrahini, S., & Kahanjak, D. N. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Medica Palangka Raya: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1), 1–8. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/medica>
- Nurhafni, N. (2023). Penyuluhan Kualitas Tidur yang Baik untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Mahasiswa di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 801–807.

- Putri, F. (2022). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia di Desa Wunut Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. <http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon - 2008 - Coaching d'équipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017>
- Ramadhanti, A. A. (2021). Pengaruh Coping Strategy, Loneliness, dan Kualitas Tidur terhadap Gejala Depresi Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Rahmat, S. T. (2019). Peran Keluarga Sebagai Basis Pembentukan Karakter Anak dalam Menyongsong Era Bonus Demografi. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 1–20.
- Rohmah, W. K., & Yunita, D. P. S. (2020). Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 649–659.
- Sekar Arum, L., Amira Zahrani, & Duha, N. A. (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*, 2(1), 59–72. <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>
- Supartini, Y., Martiana, P. D., & Sulastri, T. (2021). Dampak Kecanduan Smartphone terhadap Kualitas Tidur Siswa SMP. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 69–85. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i1.463>
- Trisusanto, E., Kusumo, P., & Pratama, A. (2020). Perancangan Lunar Smart Lamp untuk Memperbaiki Kualitas Tidur Dewasa Tingkat Awal. *Singularity: Jurnal Desain dan Industri Kreatif*, 01(01), 13–18. <https://doi.org/10.31326/jsing.v1i1.742>
- Vergina, M. (2021). Pengaruh Minat terhadap Konsentrasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Kewirausahaan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Tambang. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Zulfa, N. A., & Mujazi, M. (n.d.). HUBUNGAN POLA TIDUR TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR PESERTA DIDIK DI SDN KEMBANGAN UTARA 06