

Lampiran 1 Jurnal Penelitian

Pertama

Jurnal Ilmiah Wijaya Volume 11 Nomor 1, Januari-Juni 2019
Hal 55 - 65; website : www.jurnalwijaya.com; ISSN : 2301-4113

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN STIKES WIJAYA HUSADA BOGOR

Julianto Lala

STIKes Wijaya Husada Bogor
Email : wijayahusada@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu komponen kebutuhan dasar manusia. Bila kebutuhan ini terganggu dapat berpengaruh terhadap aktivitas, pekerjaan, dan status kesehatan. Kualitas tidur dapat dipengaruhi berbagai faktor salah satunya yaitu tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor. Desain penelitian yang digunakan adalah *Descriptif Analitik Kuantitatif* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa S1 Keperawatan yang berjumlah 290 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *Simple Random Sampling* menggunakan rumus slovin dengan jumlah sampel sebanyak 168 responden. Instrumen yang digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan *Hamilton Anxiety Rating Scale* lalu data dianalisis menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan dari 168 responden, diketahui 73 responden (43,5%) memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 51 responden (46,8%). Diperoleh nilai P value = 0,038 dengan nilai signifikan adalah $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2016. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR 2,492, artinya individu yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi berpeluang 2,492 atau 2 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan individu yang mengalami tingkat kecemasan rendah. Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor Tahun 2015. Saran dari peneliti diharapkan institusi dapat membuat kebijakan yang mampu mereduksi tingkat kecemasan mahasiswa menurut sehingga kualitas tidur mahasiswa dapat semakin baik.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS THROUGH SLEEP QUALITY OF WIJAYA HUSADA NURSING STUDENTS

ABSTRACT

Sleep quality is one of basic componen human needs. When the basic human need disturbed it will affect to activity, work, and health status. Sleep quality can be influenced by many factors such as anxiety level. This Research is aims to find the covrelation between anxiety level with sleep quality of Bachelor Nursing Student Program in STIKes Wijaya Husada Bogor. This Research is used Descriptif Analitik Kuantitatif design with approach Cross Sectional. The population studied is Bachelor Nursing student which amounts 290 person. To get sample is using technique Simple Random Sampling with formula Slovin which amount 168 respondent. The instrumen of this research is Pittsburgh Sleep Quality Index and Hamilton Anxiety Rating Scale, and then data analysis using chi square test. The result from this research show from 168 responden, there are 73 responden (43,5%) have sufficient anxiety level with bad sleep quality amount 51 responden (46,8%). Its obtained P value = 0,038 with value significance is $< 0,05$. It means H_0 is refused and H_a is accepted. And based on result, it can be concluded there is significant correlation between anxiety level with sleep quality of student S 1

Nursing Program in STIKes Wijaya Husada Bogor 2016. And the results obtained by analysis of the value OR 2.492, its mean a person who have a high anxiety level can get a bad sleep quality 2.492 or 2 times greater than a person who have a low anxiety level. There is a correlation between anxiety level with sleep quality of Bachelor Nursing Student Program in STIKes Wijaya Husada Bogor. It is expected to institutions can make sublety that can make anxiety level decline to the sleep quality student can be better.

Keywords : Anxiety Level, Sleep Quality, Student
DOI :

PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan salah satu komponen kebutuhan dasar manusia. Pada kelompok dewasa awal biasanya, seorang dewasa awal seharusnya memiliki total jam tidur per hari 7-8 jam untuk memperoleh fungsi kepanasan tidur. Akan tetapi, banyak kelompok dewasa awal yang kebutuhan tidurnya tidak terpenuhi secara maksimal.¹

Nahabo (2013) telah melakukan penelitian tentang tidur pada 100 mahasiswa program studi sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (FIK-UI). Salah satu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur pada mahasiswa menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil penelitiannya ini menunjukkan rerata mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (6,92%).²

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya lingkungan, rutinitas diet dan olahraga, gangguan kesehatan, dan kecemasan.³

Kecemasan adalah emosi yang paling sering dialami, berupa kekhawatiran atau rasa takut yang tidak dapat dihindari dari hal-hal yang berbahaya dan dapat menimbulkan gejala-gejala atau respon tubuh.

Pada tahun 2015 Riskia fenna melakukan penelitian tentang kecemasan pada 78 orang

mahasiswa Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. Tingkat kecemasan diukur dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil 15 mahasiswa (19,7%) tidak cemas, 42 mahasiswa (55,3%) cemas ringan, 13 mahasiswa (17,1%) cemas sedang, dan 6 mahasiswa (7,9%) cemas berat.⁴

Padaanya aktivitas dan banyaknya stressor yang harus dihadapi membuat mahasiswa cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, terdapat pula faktor yang lain yang menjadi stressor mahasiswa seperti ketahanan menghadapi ujian, kecemasan dalam menyelesaikan administrasi pendidikan, kecemasan menyelesaikan tugas, masalah hubungan pertemanan, masalah dengan keluarga, masalah akademik dan lain-lain.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok sosial yang tengah berada pada rentang usia dewasa awal. Pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan tidur secara penuh karena padatnya aktivitas yang dimiliki dan banyaknya stressor yang dihadapi sehingga

menyebabkan mahasiswa cenderung mengalami tidur yang tidak berkualitas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan kepada mahasiswa Tingkat I sampai Tingkat IV Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor terdapat 40 mahasiswa. Hasilnya didapatkan 10 (47,5%) dari 40 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang baik dengan tingkat kecemasan ringan, dan 21 (52,5%) dari 40 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk dengan tingkat kecemasan sedang 18 orang (45%) dan hanya 3 orang (7,5%) yang mengalami cemas berat.

Hal ini juga ditambahkan oleh keterangan mahasiswa yang mengatakan pernah merasa tidak segar saat bangun tidur yang ditandai dengan sulit beranjak dari tempat tidur, malas beraktivitas, mengantuk di kelas, mood swing, mudah marah, tidak bersemangat, merasa lelah dan lemas, pusing, dan tidak bergairah.

Berdasarkan studi pendahuluan tersebut peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor pada tahun 2018."

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian kuantitatif (analitik) dengan pendekatan korelasional dan metode Cross sectional.

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 14-30 November 2018 di STIKes Wijaya Husada Bogor. Populasi yang ditanyakan dalam penelitian ini adalah seluruh

Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor pada tahun 2018 yang berjumlah 290 orang.

Dengan menggunakan metode *accidental sampling*. Dan menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,018 < 0,05 sehingga H_0 ditolak.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Sampel

a. Jenis Kelamin

Menurut Stuart dan Larisa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan adalah jenis kelamin. Kecemasan dapat dipengaruhi oleh asam lemak bebas dalam tubuh. Pria mempunyai produksi asam lemak bebas lebih banyak dibanding wanita sehingga pria berkemungkinan mengalami kecemasan yang lebih tinggi daripada wanita.⁶



Berdasarkan diagram 1 menunjukkan bahwa dari 168 responden, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 123 responden (73,2%).

b. Usia

Menurut Stuart dan Larisa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat

kecermatan adalah usia. Semakin tua usia seorang individu maka semakin tinggi perkiraan seorang maka semakin banyak pengalaman hidup yang dimilikinya. Pengalaman hidup yang banyak itu dapat mengurangi kecermatan.⁸

Berdasarkan diagram 2 menunjukkan bahwa dari 168 responden sebagian besar responden bernilai 19 tahun sebanyak 54 responden (32,1%)

c. Program Diet

Menurut Josephine Collins salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah ritmikitas ibu dan olahraga yang seimbang. Diet yang seimbang dan olahraga yang teratur dapat memperbaiki kualitas tidur.¹¹



Berdasarkan diagram 3 menunjukkan bahwa dari 168 responden sebagian besar responden tidak mengikuti program diet sebanyak 159 responden (94,6%)

d. Masalah Kesehatan

Menurut Josephine Collins salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah gangguan kesehatan. Jika kondisi fisik seorang individu tidak nyaman atau tidak enak badan maka kualitas tidur juga akan terganggu.¹¹



Berdasarkan diagram 4 menunjukkan bahwa dari 168 responden sebagian besar responden tidak mengalami masalah kesehatan sebanyak 157 responden (93,5%)

2. Analisis Univariat dan Bivariat

Berikut ini gambaran responden berdasarkan kuesioner yang dibuat mengacu distribusi frekuensi dari

gambaran responden menurut tingkat kecemasan dari kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Tingkat I-IV STIKes Wijaya Husada Bogor.

Hasil penelitian ini dilakukan dengan cara analisis univariat yang di jelaskan sebagai berikut :

A. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor

Tabel 1 Tingkat Kecemasan

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|-----------|----------------|
| Tidak Cemas | 0 | 0 |
| Kecemasan Ringan | 43 | 25,6 |
| Kecemasan sedang | 73 | 43,4 |
| Kecemasan Berat | 52 | 31,0 |
| Panik | 0 | 0 |
| Total | 168 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 168 responden sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang yaitu 73 responden (43,3%).

B. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor

Tabel 2 Kualitas Tidur

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Baik | 59 | 35,1 |
| Buruk | 109 | 64,9 |
| Total | 168 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 168 responden sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 109 responden (64,9%).

C. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor

Tabel 3 Analisis Bivariat

| Tingkat Kecemasan | Kualitas Tidur | | | | | | Value | OR |
|-------------------|----------------|------|-------|------|-------|------|-------|------------------------|
| | Baik | | Buruk | | Total | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| Kecemasan Ringan | 21 | 37,2 | 31 | 39,3 | 43 | 25,6 | 0,038 | 2,492 (1,224-5,071) |
| Kecemasan Sedang | 22 | 37,2 | 51 | 66,8 | 73 | 43,4 | | |
| Kecemasan Berat | 15 | 25,6 | 37 | 46,8 | 52 | 30,9 | | |
| Total | 59 | 35,1 | 109 | 64,9 | 168 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang sebagian besar kualitas tidurnya buruk yaitu sebanyak 51 responden (46,8%).

PEMBAHASAN

A. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor

Kecemasan adalah respon yang timbul merupakan

individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.²⁷ Menurut teori yang dikemukakan oleh Stuart dan Sundert bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sedang akan memperlihatkan tanda-tanda perubahan respon fisiologis, kognitif, perubahan perilaku dan emosi seperti sering nafas pendek, tekanan darah naik, muka kering, gelisah, gerakan trematik-sentak, bicara banyak dan lebih cepat, serta perasaan tidak nyaman.

Berdasarkan hasil penelitian dari 168 responden, sebanyak 73 (43,7%) diantaranya mengalami tingkat kecemasan sedang. Hal ini dikarenakan mahasiswa cenderung mengalami emosi yang tidak karena berbagai faktor salah satunya yaitu beban tugas yg dimiliki, tuntutan administrasi serta masalah lingkungan yang dimiliki mahasiswa itu sendiri.

Selain itu, tingginya angka tingkat kecemasan di STIKes Wijaya Husada juga dipengaruhi oleh usia mahasiswa yaitu sebanyak 54 responden (32,1%) berusia 19 tahun dimana semakin bertambah usia seorang individu maka kecemasannya akan semakin tinggi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Watana Azyah yang berjudul Hubungan Tingkat

Kecemasan Menjelang Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter UNSYIAH Menjelang Akhir Ujian Blok Tahun 2013. Hasil penelitian diperoleh sebanyak 4 mahasiswa (4,3%) tidak mengalami kecemasan, 36 mahasiswa (80%) yang mengalami tingkat kecemasan ringan, 40 mahasiswa (44,0%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 10 mahasiswa (11,11%) mahasiswa mengalami cemas berat.²⁸

Menurut analisa peneliti, dari kutipan teori-teori tersebut adanya kemiripan dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan yaitu dari 168 responden yang memiliki kecemasan sedang yaitu 73 responden (43,5%). Hal ini sesuai dengan pernyataan pada kuisioner yang peneliti berikan kepada mahasiswa, bahwa sebanyak 8% yang menyatakan mudah terganggu, 7,3% mudah merasa kering, 9% merasa gelisah, 6,7% dengan daya ingat menurun, dan 7,9% menyatakan tidak senang.

B. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi SI Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor

Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain, antara lain prestasi terhadap jam waktu tidur, gangguan tidur, usia laten tidur, difungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur serta penggunaan obat tidur.⁴ Menurut Casey dan Mather (2009) Tanda – tanda *unsatisfactory sleep* kualitas dan kuantitas yang buruk dapat diamati dari perilakunya. Di antaranya adalah ketika bangun dipagi hari merasa kebal, tidak segar, sulit dibangunkan dan sulit memulai aktivitas. Selain itu, seseorang yang tidak cukup tidur, sepanjang hari akan mengalami kramak yang sangat, mengantap, jatuh tertidur ketika melakukan aktivitas, berkeinginan kuat untuk menambah istirahat tidur ketika akhir pekan dan terus menerus mengkonsumsi kopi atau stimulan lain agar tetap terjaga. Ketika malam hari hal yang dirasakan yaitu berkeinginan kuat untuk cepat memulai tidur, konsisten dalam membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk memulai tidur, bangun beberapa kali ketika sudah tertidur, bangun setelah dini hari dan tidak bisa memulai tidur lagi dan saat telah tertidur terjadi henti napas, terduduk ataupun mengorok.⁵

Berdasarkan hasil penelitian dari 168 responden, sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 109 responden (64,9%). Hal ini dikarenakan kegiatan mahasiswa yang cukup banyak di luar jam kampus selain itu juga kebiasaan mahasiswa yang tidur hingga larut malam menjadi salah satu faktor yang menyebabkan buruknya kualitas tidur. Hal ini juga didukung

oleh distribusi frekuensi masalah kesehatan mahasiswa sebanyak 11 responden (6,5%) mengalami masalah kesehatan dimana ketika kesehatan seorang individu terganggu maka individu tersebut akan mengalami gangguan tidur sehingga kualitas tidurnya menjadi buruk.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Albar, Rukyana yang berjudul Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan skripsi di STIKes Aisyiyah Yogyakarta pada tahun 2014. Diperoleh bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 56 responden (94,9%), dan sebagian kecil memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 3 responden (5,1%).⁶

Menurut analisis peneliti, dari kutipan test test tersebut adanya keterkaitan dengan hasil penelitian yaitu dari 168 responden dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 109 responden (64,9%). Hal ini sesuai dengan kesimpulan yang peneliti bagikan kepada responden yang menyatakan bahwa sebanyak 29% responden pernah merasa tidak segar saat bangun tidur dan kualitas tidurnya buruk ditandai dengan sebanyak 18% responden tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit walaupun sudah berniat untuk tidur, 14% menyatakan pernah terbangun di tengah malam, 17% responden merasa malas beraktivitas dan mengantuk.

di tulis, sehingga data tersebut sesuai dengan keaslian yang dituliskan.

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan di dalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada ukuran pengalaman hidup seseorang. Peristiwa atau situasi khusus dapat mempengaruhi terjadinya serangan kecemasan. Menurut Levine, Kalmach, ada beberapa faktor penyebab kecemasan, diantaranya yaitu : lingkungan, masa yang dilewati, dan kebiasaan-kebiasaan.¹

C. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor

Hasil penelitian menunjukkan hasil analisis bivariat dengan uji Chi square dari 168 responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 51 responden (46,8%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh nilai proba = 0,038 dengan nilai signifikan adalah < 0,05. Dari hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio 2,402, dengan interval kepercayaan 95% (1,244 - 5,071) yang artinya individu yang memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi memiliki peluang 2,492 kali lebih mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan individu yang mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini sesuai dengan Warana Azyah yang menjelaskan bahwa

semakin tinggi tingkat kecemasan individu maka akan semakin buruk kualitas tidurnya.²

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Alfar, Rabiyo yang berjudul Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama penyusunan laporan STIKes Azyah Yogyakarta pada tahun 2014. Diperoleh dari 59 responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu 0 responden (0,7%) dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 2 responden (3,0%) dan 4 responden (6,8%) dengan kualitas tidur yang buruk. Responden yang memiliki tingkat kecemasan berat yaitu 50 responden (44,7%) dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 1 responden (1,7%) dan 49 responden (83,1%) dengan kualitas tidur yang buruk. Responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan yaitu 7 responden (5,1%) dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 0 responden (0%) dan 7 responden (3,1%) dengan kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh nilai proba = 0,004 dengan nilai signifikan adalah < 0,05.³

Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dialami seseorang yang meliputi aspek kelentaran tidur, kemampuan untuk tetap tertidur dan mudahnya terbangun sehingga menghasilkan kepuasan dan istirahat.⁴

Menurut Josephine Collins faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

yaitu lingkungan, rutinitas dan olahraga, gangguan kesehatan dan kecemasan.¹⁴ Semakin tinggi tingkat kecemasan individu maka akan semakin buruk kualitas tidurnya.¹⁵

Kecemasan ini akan menyebabkan stress emosional yang dapat menyebabkan pelepasan epinephrin dan adrenalin melalui mekanisme berkekuatan - acuan diproses oleh juncu indra, diteruskan ke korteks serebri kemudian ke *system limbic* dan RAS (*Reticular Activating System*) lalu ke hipotalamus dan hipofisis. Kemudian kelenjar adrenalin mengsekresikan katekolamin dan terjadilah stimulus syaraf otonom yang menyebabkan penurunan kualitas tidur.¹⁶

Dari beberapa kutipan teori tersebut sesuai dengan yang peneliti lakukan di STIKes Wijaya Husada Bogor dengan jumlah 168 responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 51 responden (40,8). Hal ini membuktikan bahwa tingkat kecemasan yang buruk dapat membuat individu 2,492 kali mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan mahasiswa cenderung mengalami emosi yang ditukan karena berbagai faktor salah satunya yaitu beban tugas yang dimiliki, namun administrasi serta masalah lingkungan yang dimiliki mahasiswa ini sendiri. Selain itu jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat kecemasan. Jombang wanita cenderung lebih mudah stres dan cemas dikarenakan faktor hormon yang dimiliki. Selanjut menurut usia 40,7% responden yang berusia 19 tahun cenderung memiliki tingkat kecemasan sedang. Responden yang mengalami tingkat

kecemasan semakin rendah maka kualitas tidurnya akan semakin baik, dan responden yang mengalami tingkat kecemasan semakin tinggi maka kualitas tidurnya akan semakin buruk.¹⁷

SIMPULAN

1. Hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan sedang 73 responden (43,3%)
2. Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur mahasiswa yang buruk sebanyak 109 responden (64,9%).
3. Ada hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Wijaya Husada Bogor pada tahun 2016 nilai $p\text{-value} = 0,038$ dengan nilai signifikan adalah: 0,05 dan nilai (Odd Ratio) 2,492.

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi institusi pendidikan bagaimana tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk serta tingkat kecemasan dapat mengakibatkan proses pembelajaran yang kurang efektif sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi institusi pendidikan agar mampu membuat kebijakan

yang dapat mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa sehingga proses pembelajaran akan lebih efektif.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan untuk memberikan pendidikan kesehatan dan masukan bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang berorientasi pada masalah kualitas tidur dan cara mengurangi tingkat kecemasan sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arkinis. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : RinekaCipta
2. Ayub. 2011. *Panic Neurosis dan Gangguan Coma*. Tangerang : Jelajah Nusa
3. Krakau. 2007. *Sound Sleep Sound Mind : 7 Key To Sleeping Through The Night*. New Jersey : John Wiley and sons
4. Manarang, Nixon. 2016. *Terapi Reminiscece*. Jakarta : CV Trans Info Media
5. Mary, Wilfrid dan Anastasia Maritning. 2014. *Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta : EGC
6. Muryani, Anik. 2014. *Kebahasan Dasar Manasia*. Bogor. In Media
7. Mubarak, Wahid dan Nursil. 2007. *Ratu Asar Kebahasan Dasar Manasia*. Jakarta : EGC
8. Nalbaho, Lintang. 2013. *Hubungan Kualitas Tidur dan Daya Ingat pada Mahasiswa Program Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia*. Jakarta : Universitas Indonesia (Skripsi)
9. Raymon, W.Lam, Erix, UMichaluk, Richard, P.Swison.2004. *Assessment scales in Depression, Mania and Anxiety*. London : Taylor & Francis Group
10. Collins, Josephine. 2008. *Devotefikasi Hidup Anda*. Jakarta : Etnisi
11. Dwi, Annisa. 2014. *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stress, Kecemasan, dan Depresi pada Mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia*. Jakarta : Universitas Indonesia (Skripsi)
12. Fitri, Respati Anbarwati. 2014. *Konsep Kebahasan Dasar Manasia*. Yogyakarta : PustakaLitani
13. Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK UI
14. Hidayat, A.A. 2013. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
15. Hidayat, Aziz Alimul. 2006. *Pengantar Kebahasan Dasar Manasia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : SalembaMedika
16. Hidayat, Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
17. <http://ejournal.unswidya.ac.id/index.php/wijaya-ilmiah/id/4370>. Diakses pada tanggal 15 Februari 2017 pukul 13 WIB.
18. Rahmatingsih, Novitasari. 2013. *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2011 Program Studi Kevelokoran di Universitas Diponegoro* <http://ejournal.unidj.ac.id/4410/>. Diakses pada tanggal 26 Juli 2016 pukul 12.38.
19. Rabyana, Alfar. 2014. *Hubungan Antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa selama penyusunan skripsi di STIKes Aisyiah Yogyakarta*. http://opac.unswidya.ac.id/2151/NAASK_AHS/2520ALBAR%25201010201029.pdf. Diakses pada tanggal 19 Juni 2016 pukul 09:43.
20. Soekidjo Nototmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : RinekaCipta
21. Sopyuulis Dahlia. 2013. *Statistik Untuk Kevelokoran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
22. Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

23. Sugiyono. 2015. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
24. Suryandari Hendryani. 2015. *Metode Riset Kuantitatif*. Jakarta : Pustaka Setia Group
25. Syamsu, Yusop dan Juntika Nurhoni. 2011. *Teori Keperawatan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TEKANAN DARAH
DAN KEMAMPUAN KONSENTRASI BELAJAR
MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS RIAU**

Rika Diah Pitaloka¹, Ganyu Tri Utami², Riri Novayulinda³

Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Riau
Email : rikadiahlarwa@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between sleep quality with blood pressure and learning concentration ability of nursing student in University of Riau. This research was a descriptive correlation. Study was conducted in School of Nursing University of Riau Pekanbaru. Total sample were 100 people by using stratified random sampling technique with inclusion criteria. Measuring instruments used the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire (PSQI) and concentration questionnaire that has been tested for validity and reliability. The analysis used univariate and bivariate with the Kolmogorov-Smirnov test and Chi-Square test. The results showed that there was no relationship between sleep quality and blood pressure ($p=0.418$) on nursing students. There was a relationship between sleep quality and learning concentration ability ($p=0.002$) on nursing students. The result of this study recommends nursing students to improve their sleep quality and their learning concentration ability.

Keywords: Blood pressure, learning concentration, PSQI, sleep quality

PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar pada manusia merupakan unsur-unsur yang dibutuhkan dalam menjaga keseimbangan agar tubuh dapat berfungsi secara normal. Setiap manusia memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan manusia yang paling mendasar untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhan akan makanan, minuman, tempat tinggal, seks, udara, istirahat dan tidur, kebutuhan rasa aman dan perlindungan, kebutuhan rasa cinta, memiliki dan dimiliki, serta kebutuhan aktualisasi diri (Potter & Perry, 2005).

Tidur adalah salah satu kebutuhan fisiologis yang memiliki pengaruh terhadap kualitas dan keseimbangan hidup. Seseorang yang mengalami gangguan dalam siklus tidur, maka fungsi fisiologis tubuh yang lain juga dapat terganggu atau berubah. Kegagalan untuk mempertahankan siklus tidur-bangun individual yang normal dapat mempengaruhi kesehatan seseorang (Potter & Perry, 2005). Kualitas tidur yang buruk merupakan faktor resiko terjadinya masalah fisik dan psikologis.

Masalah fisik yang dapat ditimbulkan antara lain peningkatan kadar glukosa darah dan merupakan faktor resiko terjadinya gangguan kardiovaskular seperti peningkatan tekanan darah baik pada anak-anak, remaja, maupun dewasa (Redline dkk, 2007).

Javaheri, Iiser, Rosen & Redline (2008) melakukan sebuah penelitian untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan prehipertensi atau hipertensi pada remaja. Berdasarkan penelitian tersebut diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur yang buruk dengan prehipertensi pada remaja ($p<0,001$). Dimana dari hasil penelitian tersebut terdapat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Masalah psikologis yang dapat ditimbulkan antara lain penurunan konsentrasi belajar, stress, gangguan memori dan menurunnya prestasi akademik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Amalia (2014) yang meneliti mengenai gambaran gangguan konsentrasi belajar pada anak yang mengalami *sleep*

apnea. Penelitian tersebut menemukan adanya gangguan konsentrasi belajar pada anak yang mengalami *sleep apnea*.

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau (PSIK UR) saat ini menjalankan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK) dalam proses pembelajarannya. Kurikulum tersebut proses pembelajaran yang terdiri dari jadwal kuliah, *skill lab* dan kegiatan belajar mandiri pada sore dan malam hari. Jadwal kuliah dilaksanakan setiap hari Senin sampai Sabtu pada pukul 08.00-17.00 WIB. Mahasiswa PSIK UR juga memiliki jadwal non akademis seperti terlihat dalam salah satu kegiatan organisasi kemahasiswaan (HIMA, FSI-Alkautsa, dan BEM).

Jadwal perkuliahan yang kompleks dan aktivitas lain dalam kegiatan kuliah dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan. Kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan atau penuh stres dapat membuat seseorang sulit tidur (Potter & Perry, 2005). Kualitas tidur yang buruk juga bisa terjadi sebagai reaksi keadaan yang penuh tekanan seperti ketegangan seseorang terhadap sesuatu dan kecemasan dalam menjalani ujian. Kecemasan dapat meningkatkan norepinefrin melalui sistem saraf simpatik sehingga dapat menyebabkan tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) terganggu (Kozier, Erb, Berman & Synder, 2004).

Selain proses pembelajaran di kampus, dengan adanya faktor-faktor sosial seperti peralatan elektronik di kamar tidur antara lain televisi, akses internet dan gadget membuat mahasiswa terjaga di malam hari untuk bermain *game*, *browsing*, *chatting*, *serfing*, mendengarkan musik dan bermain telepon genggam (*handphone*). Peningkatan konsumsi kafein, dan pengaturin pola diet yang kurang baik juga dapat mempengaruhi tidur seseorang (Manalu, Babasari & Butar-butar, 2012).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa PSIK UR didapatkan 8 orang mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk mengungkapkan bahwa ia pernah

mengalami peningkatan tekanan darah dan tidak merasa segar setelah bangun di pagi hari karena tidak puas dengan tidurnya dan mengungkapkan tidak dapat mengikuti perkuliahan dengan baik karena mengantuk selama perkuliahan berlangsung. Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR*".

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR.

MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *descriptive correlation* untuk melihat hubungan antara 2 variabel pada situasi atau kelompok subjek. Penelitian dilakukan di Kampus PSIK UR Pekanbaru dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden. Pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu Mahasiswa PSIK UR yang tidak sedang mengambil cuti, mahasiswa yang tidak sedang menjalani ujian, bersedia menjadi responden dan mahasiswa yang sedang menjalani proses pembelajaran pada minggu ke dua blok.

Analisa data yang digunakan yaitu analisa univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan analisa bivariat menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan uji *Chi Square* untuk

melihat aspek-melihat hubungan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah sensometer digital, kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang sudah dibakukan oleh *Pittsburg University* dengan *Cronbach's Alpha 0,89*, oleh karena itu peneliti tidak melakukan uji validitas pada kuesioner PSQI ini. Konsentrasi belajar diukur dengan menggunakan kuesioner konsentrasi belajar yang disusun oleh peneliti sendiri berdasarkan tinjauan teoritis yang ada dan modifikasi dari Nanda (2012) yang terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas kepada 20 orang mahasiswa PSIK UR dan didapatkan *Cronbach's Alpha 0,766*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tanggal Maret 2015 sampai Mei 2015 dengan melibatkan 100 responden adalah sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 1
Distribusi frekuensi karakteristik responden

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase |
|-----------------------|-----------|------------|
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 18 | 18% |
| Perempuan | 82 | 82% |
| Umur | | |
| Remaja akhir 18-20 | 81 | 81% |
| Dewasa awal 20-23 | 19 | 19% |

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian adalah perempuan yaitu sebanyak 82 orang (82%) dan sebagian besar usia responden berada pada kelompok umur remaja akhir (18-20 tahun).

Tabel 2
Distribusi frekuensi kualitas tidur responden

| Kualitas tidur | Frekuensi | Persentase |
|----------------|-----------|------------|
| Baik | 28 | 28% |
| Buruk | 82 | 72% |
| Total | 100 | 100% |

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (82%).

Tabel 3
Distribusi frekuensi tekanan darah responden

| Tekanan darah | Frekuensi | Persentase |
|----------------|-----------|------------|
| Normal | 68 | 68% |
| Pre hipertensi | 26 | 26% |
| Hipertensi | 6 | 6% |
| Total | 100 | 100% |

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tekanan darah yang normal (68%).

Tabel 4
Distribusi frekuensi tekanan darah responden konsentrasi belajar

| Konsentrasi belajar | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|-----------|------------|
| Tinggi | 37 | 37% |
| Rendah | 63 | 63% |
| Total | 100 | 100% |

Tabel 4 menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat kemampuan konsentrasi belajar yang rendah (63%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 5
Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah

| Kualitas tidur | Tekanan darah | | | P value |
|----------------|---------------|----------------|------------|---------|
| | Normal | Pre hipertensi | Hipertensi | |
| Baik | 21 | 3 | 2 | 0,418 |
| Buruk | 45 | 23 | 4 | |
| Total | 66 | 26 | 6 | |

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan hasil *p* value 0,418 yang berarti tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah.

Tabel 6
Hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar

| Kualitas tidur | Kemampuan belajar | | P value |
|----------------|-------------------|--------|---------|
| | Tinggi | Rendah | |
| Baik | 17 | 11 | 0,002 |
| Buruk | 11 | 42 | |
| Total | 27 | 53 | |

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik didapatkan hasil *p* value 0,002 yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar.

PEMBAHASAN

I. Analisis Univariat (Karakteristik Mahasiswa PSIK UR)

a. Jenis kelamin

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa PSIK UR diperoleh hasil sebagian besar responden berjenis kelamin yaitu berjumlah 82 orang (82%), sedangkan untuk responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya 18 orang (18%). Siswanto (2014) yang mengungkapkan bahwa proporsi mahasiswa keperawatan PSIK UR mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu (86%). Profesi keperawatan yang didominasi oleh kaum perempuan dikarenakan sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lembut & berbelas kasih (Syahputra, 2009 dalam Siswanto, 2014).

b. Umur

Hasil penelitian diperoleh hasil bahwa umur responden terbanyak termasuk ke dalam kategori remaja akhir yaitu berusia 18-20 tahun dengan jumlah 81 responden (81%). Pada tahap usia remaja akhir ini, pemilihan pekerjaan merupakan cara mencapai tujuan hidup bagi remaja salah satunya adalah mengambil pilihan untuk menjadi mahasiswa (memasuki perguruan tinggi) untuk memilih jenis karier yang akan tersedia. Menurut Potter & Perry (2010), komponen penting pada identitas pribadi pada remaja akhir adalah persepsi kesehatan. Pada tahap ini

remaja juga memperhitungkan pemeliharaan kesehatan dan promosi kesehatan sebagai masalah penting.

c. Kualitas tidur mahasiswa PSIK UR

Dari hasil penelitian mengenai kualitas tidur didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (72%). Jika dilihat dari aktivitasnya, mahasiswa PSIK UR memiliki jadwal kuliah dari hari senin sampai Sabtu yang dimulai dari pukul 08.00 pagi sampai pukul 17.00 sore, pola tidur mahasiswa PSIK UR juga dikarakteristikkan dengan tidur yang kurang dari 8 jam dan seringnya mahasiswa menunda jam tidur untuk menyelesaikan tugas kuliah dengan baik. Kualitas tidur mahasiswa PSIK UR juga dapat dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti konsumsi kafein, penggunaan gadget, kondisi ruangan tidur responden dan suhu ruangan yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini.

Berdasarkan data kualitas tidur yang diperoleh dari kuesioner yang telah diisi oleh responden, didapatkan hasil mayoritas responden menilai bahwa kualitas tidurnya selama seminggu terakhir adalah buruk, responden juga kesulitan untuk mengawali tidur dimana responden menghabiskan waktu sekitar 15-60 menit di tempat tidur sampai akhirnya baru bisa tertidur. Mayoritas responden juga memiliki waktu jam tidur rata-rata kurang dari 7 jam selama seminggu terakhir, selain itu juga didapatkan data mayoritas responden mengalami terganggunya aktivitas responden di siang hari.

Kualitas tidur mahasiswa PSIK UR yang buruk dapat berpengaruh terhadap masalah kesehatan fisik dan gangguan psikis seperti proses berpikir, pengambilan keputusan dan performa kognitif. Hasil kuesioner PSQI komponen 7 mengenai *daytime dysfunction*, menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai masalah kecil sampai masalah besar yang sering terjadi selama seminggu terakhir.

Masalah yang dialami oleh responden tersebut jika tidak terselesaikan akan

menimbulkan kecemasan. Cemas dapat meningkatkan kadar darah norepinefrin melalui stimulasi sistem saraf simpatis yang dapat mengganggu pola tidur seseorang (Kuzier, Erb, Bernan, & Synder, 2004).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angkat (2009) pada remaja siswa di SMA Tunjung Moeewa yang mengungkapkan bahwa 76,7% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Manaba, Bebusari dan Batar Butar (2012) yang melakukan penelitian tentang kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau dari hasil penelitian tersebut didapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu (84%).

d. Tekanan darah mahasiswa PSIK UR

Dari hasil penelitian mengenai tekanan darah mahasiswa PSIK UR didapatkan hasil mayoritas mahasiswa yaitu berjumlah 68 mahasiswa memiliki tekanan darah yang normal (88%). Hal ini dapat disebabkan oleh karakteristik umur mahasiswa yang mayoritas berada pada kategori remaja akhir. Tekanan darah seseorang bervariasi sesuai dengan tingkat usia masing-masing.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa keseluruhan umur mahasiswa berada pada rentang remaja akhir (18-23 tahun). Pada remaja fungsi jantungnya lebih baik dari orang dewasa, serta remaja cenderung mempunyai aliran darah balik ke jantung dan resistensi perifer yang lebih rendah dibandingkan dengan orang dewasa (Zamani, William & Lili, 2007 dalam Albert, 2012).

Tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Jika dilihat dari karakteristik jenis kelamin mahasiswa, mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan (82%). Potter & Perry (2010) mengatakan bahwa laki-laki cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Angkat (2010),

yang didapatkan hasil mayoritas responden (90,2%) memiliki tekanan darah sistolik normal dan 71,4% responden memiliki tekanan darah diastolik normal.

e. Kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR

Dari hasil penelitian, diperoleh hasil sebanyak 63 responden mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang rendah (63%). Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2012) tentang studi kasus gambaran konsentrasi belajar anak yang mengalami *sleep apnea*. Responden dalam penelitian tersebut berjumlah 2 orang, dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa kedua responden mempunyai gangguan konsentrasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas gangguan konsentrasi belajar yang sering dialami oleh mahasiswa adalah tidak mampu fokus terhadap pelajaran sampai selesai, tidak mampu bersikap aktif dalam perkuliahan seperti bertanya dan menjawab pertanyaan dosen dengan baik, mudah terasik oleh kegaduhan saat belajar.

2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa PSIK UR

Hasil dari uji Kolmogorov-smirnov diperoleh $p=0,418$ ($p>0,05$) maka H_0 ditolak artinya tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah responden seperti jenis kelamin, keturunan, gaya hidup, kecemasan, stres, kebiasaan merokok dan usia yang tidak dapat dikontrol dalam penelitian ini. Variasi harian juga merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Tekanan darah seseorang lebih rendah atau mengalami penurunan saat tengah malam antara pukul 03.00-06.00, sedangkan di pagi hari atau saat bangun tidur, terjadi peningkatan tekanan darah (Potter & Perry, 2010).

Menurut Batsal, Kukfina, Merrit dan Yoon (2011) dalam penelitiannya yang

berjudul *association between sleep disorder, sleep duration, quality of sleep and hypertension* mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak berhubungan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah. Bila terdapat perubahan atau ketidakstabilan, biasanya diakibatkan oleh sugesti hormon stres kortisol yang memicu peningkatan tekanan darah.

Palagini dkk, (2013), mengungkapkan bahwa faktor kunci yang lain yang berpengaruh dalam hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah adalah jenis kelamin dan obesitas. Dimana, laki-laki cenderung mempunyai resiko hipertensi dibandingkan dengan perempuan. Jumlah responden laki-laki yang mempunyai tekanan darah diatas normal dalam penelitian ini adalah 11%. *Horlaland Health Study (HHS)* dalam Palagini, dkk (2013) menjelaskan bahwa durasi tidur yang kurang dari 5 jam mempunyai hubungan yang signifikan dengan terjadinya peningkatan tekanan darah. Berdasarkan data dari kuesioner komponen 3 dalam penelitian ini mengenai durasi tidur responden, mayoritas responden memiliki rata-rata jam tidur selama seminggu terakhir berada pada rentang 5-6 jam per malam.

Berg dkk, (2007) dengan judul penelitian *Sleep duration and hypertension are not associated in the elderly* melaporkan bahwa hubungan antara kualitas tidur yang buruk yang dapat menyebabkan hipertensi masih belum jelas mekanisme biologisnya. Namun, ada hipotesis yang mengatakan bahwa durasi tidur yang pendek menyebabkan perubahan metabolik yang dihubungkan dengan peningkatan *Body Mass Index* (BMI) dan elevasi tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Angkat (2009) yang menyimpulkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada remaja siswa di SMA Tanjung Meruwa ($p=0,314$).

Hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Jawaheri, Isser, Rossen dan Radline (2008) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang

buruk dapat mempengaruhi proses homeostasis yang dapat memicu terjadinya peningkatan tekanan darah baik pada anak-anak, remaja, dewasa, maupun lansia. Hasil yang berbeda dari penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti karakteristik jenis kelamin responden. Pada penelitian ini, sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan (82%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Jawaheri, Isser, Rossen dan Radline (2008) mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki (51,7%).

Hasil penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Albert (2012) tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa fakultas kedokteran universitas Sumatera Utara. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh $p=0,035$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah. Manda, Bebasari dan Hitar butar (2012) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah diastolik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau dengan p value 0,05.

b. Hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR

Hasil uji analisa data uji *chi square* didapatkan $p=0,002$ ($p<0,05$) maka H_0 gagal ditolak artinya, ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR. Dilihat dari uji statistik, mayoritas mahasiswa PSIK UR memiliki kualitas tidur yang buruk dengan tingkat konsentrasi belajar yang rendah. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan iritabilitas dan kurangnya tingkat kewaspadaan yang dapat menyebabkan tingkat konsentrasi mahasiswa menurun.

Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dapat berupa kondisi fisiologis seperti kualitas tidur yang

baik. Kualitas tidur yang buruk juga sering menimbulkan manifestasi klinis seperti mengantuk dan *fatigue* yang dapat menurunkan energi seseorang ketika menjalani aktivitas di siang hari, mengantuk dan *fatigue* juga dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan berpikir dengan jelas. Berdasarkan survey yang dilakukan di *Great Britain Sleep* ditemukan bahwa orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk mengalami kesulitan dalam mempertahankan perhatian dan merespon suatu stimulus (Kyle, 2012).

Berdasarkan data dari kuisioner PSQI pada komponen 7 tentang *daytime dysfunction* yang telah diisi oleh responden, ditemukan hasil bahwa responden dengan kualitas tidur yang buruk terganggu aktivitasnya di siang hari. Hal ini tentu saja dapat mempengaruhi aktivitas belajar responden yang dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2012) dalam penelitiannya yang berjudul studi kasus mengenai gambaran gangguan konsentrasi belajar anak yang mengalami *sleep apnea*. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan adanya gangguan konsentrasi belajar anak yang mengalami *sleep apnea*. Cuccio, Ferrara & Gemuto (2006) dalam penelitian yang berjudul *Sleep loss, learning capacity and academic performance* menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk mempengaruhi proses pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi seseorang.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh William dan Cyntia (2013) dengan judul penelitian hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa-mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Medan yang menyimpulkan tidak hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi mahasiswa dan mahasiswa FK USU dengan *p* value 0,575

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (82%), seluruh responden berada pada rentang usia remaja akhir (18-25 tahun), dari hasil penilaian kualitas tidur diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai kualitas tidur yang buruk (72%) dan dari hasil pengukuran tekanan diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai tekanan darah normal (68%) sedangkan dari hasil penilaian kemampuan konsentrasi belajar diperoleh hasil sebagian besar responden mempunyai tingkat konsentrasi belajar yang rendah (63%).

Hasil uji statistik hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan tidak ada hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah mahasiswa PSIK UR dengan *p* value 0,418 ($p > 0,05$), dan didapatkan adanya hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK UR menggunakan uji *Chi Square* diperoleh *p* value 0,002 ($p < 0,05$).

Saran

Bagi mahasiswa diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai *evidence* dan diharapkan dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik dan memperbaiki kualitas tidur yang buruk.

Bagi perkembangan ilmu pengetahuan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi praktisi keperawatan untuk meningkatkan perhatian terhadap kualitas tidur dan dapat digunakan untuk mengembangkan peran perawat sebagai pendidik, konselor dan pemberi informasi mengenai kualitas tidur.

Bagi PSIK UR diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai informasi tentang kualitas tidur.

Bagi peneliti berikutnya diharapkan mengembangkan hasil penelitian ini dengan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa PSIK UR.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Universitas Riau melalui Lembaga Penelitian Universitas Riau serta Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk dapat mempublikasikan skripsi ini.

¹Bika Diah Pituloka: Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²Ganyu Tri Utami, M.Kep: Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³Riri Novayrinda, M.Ng: Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Anak Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

Alberti. (2009). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Sumatera utara tahun mami 2009*. Diperoleh tanggal 25 mei 2015 dari <http://repository.usu.id>

Amalia, D. (2014). *Studi kasus mengenai gambaran gangguan konsentrasi belajar pada anak usia 6 sampai 13 tahun yang mengalami sleep apnea*. Diperoleh tanggal 15 November dari http://scholar.google.com/scholar?q=gangguan+konsentrasi+belajar+anak+yang+mengalami+sleep+apnea&btnG=&hl=id&as_sdr=0,5

Angkat, D. (2010). *Hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja usia 15-17 tahun di SMA negeri 1 Tanjungpinang*. Diperoleh tanggal 20 Mei 2015 dari <http://library.usu.ac.id/download/0c/bedah-desinta%20angkat12.pdf>

Bunisi, P., Kuklina, E. V., Merrit, R. K., & Yoon, P. W. (2011). *Association*

between sleep disorder, sleep duration, quality of sleep and hypertension. Diperoleh tanggal 15 Mei 2015 dari digitaljournals.division-for-heart-and-sense-and-stroke.org/index.php/sdn/med/article/download/700/699

Berg, J. E. V. D., Tulen, J. H. M., Neven, A. K., Hofman, A., Miedema, H. M. E., Witteman, J. C. M., & Tiemeier, H. (2017). *Sleep duration and hypertension are not associated in elderly*. Diperoleh tanggal 21 Mei 2015 dari <http://hyper.ahajournals.org>

Curcio, G., Ferrara, M., & Gemero, L. D. (2006). *Sleep loss, learning capacity, and academic performance*. Diperoleh tanggal 25 mei 2015 dari <http://www.elsevier.com/locate/smrv>

Gangwisch, d.k. (2006). *Short sleep duration as a risk factor for hypertension: analyze of the first national health and nutrition examination survey*. Diperoleh tanggal 20 Mei 2015 dari <http://www.sleepandhypertension/digitaljournal.org/index.php%20article/download/700699>

Javaheri, S., Iaser, S. S., Rosen, L. C., & Redline, S. (2008). *Sleep quality and elevated blood pressure in adolescent*. Diperoleh tanggal 15 November 2014 dari <http://circ.ahajournals.org/content/118/10/1034.full>

Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2004). *Fundamental of nursing: concept, process, and practice*. New Jersey: Prentice-Hall

Kyle, S. (2012). *Sleepiness, fatigue and impaired concentration*. Diperoleh tanggal 22 Mei 2015 dari <https://www.sleepio.com/articles/insomnia/sleepiness-fatigue-and-impaired-concentration>

Lima, P. F., Medeiros, A. L. D., Rolim, A. A. M., Junior, S. A. D., Almendes, K. M., & Araujo, J.E. (2009). *Change of sleep habits of medical students*

- according to class starting time: a longitudinal study. Diperoleh tanggal 20 Mei 2015 dari www.researchgate.net/publication/257652998_Changes_in_sleep_habits_of_medical_students_according_to_class_starting_time_A_longitudinal_study
- Manah, A. R. N., Betusari, E., Hutu bitar, W. R. (2012). *Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas era angkatan 2012*. Diperoleh tanggal 19 Mei 2015 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2481120075>
- Medeiros, A. L. D., Mendes, D. B. F., Lima, P. F., & Araujo, J. F. (2011). *The relationship between sleep-wake cycle and academic performance in medical students*. Diperoleh tanggal 27 November 2014 dari http://www.scholar.google.co.id/scholar?q=the+relationship+between+sleep+wake+cycle+and+academic+performance+in+medical+students&hl=id&as_sdt
- Ninda, D.O. (2014). *Hubungan gangguan tidur terhadap konsentrasi belajar*. Diperoleh tanggal 10 Desember <http://www.Hubungan-gangguan-tidur-terhadap-konsentrasi-belajar-Intarns.sdt>
- Nilagini, L., Beano, R. M., Gemignani, A., Baglioni, C., Ghisloni, L., & Riemann D. (2013). *Sleep loss and hypertension: A systematic review*. Diperoleh tanggal 18 Mei 2015 dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23173590>
- Potter, P. A., & Perry, A. G.(2005). *Kepernawatan dasar: konsep, proses, dan praktik*, Edisi 4. Jakarta: EGC
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika
- Raffine, S., Isler, A. S., Rissen, C. L., Johnson, N. L., Kirchner, H. L., Emancipant, J., Kibler, A. M. (2007). *Association between metabolic syndrome and sleep disordered breathing in adolescents*. Diperoleh tanggal 18 Desember dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1794215>..
- Sirwanu, S. (2014). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan motivasi mahasiswa S1 keperawatan untuk melanjutkan profesi ners*. Skripsi, PSIK UR. Tidak dipublikasikan
- William, & Cyntia, M. (2013). *Hubungan antara kualitas tidur dan konsentrasi pada mahasiswa-mahasiswa angkatan 2009 fakultas kedokteran USU Medan*. Diperoleh tanggal 21 Mei 2015 dari <http://www.repository.usu.ac.id/handle/123456789/35223>

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KONSENTRASI BELAJAR PADA MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO

Zalud Arifin¹⁾, Elidawati²⁾

¹⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. Latjan, Sempadi Riasan
Kas. 7 PO. BOX 229 Purwokerto 53181

Email : zaludarifin27@gmail.com

²⁾Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Jl. Latjan, Sempadi Riasan
Kas. 7 PO. BOX 229 Purwokerto 53181

Email : elidawati@ukim.uin.ac.id

Submitted : 17-04-2020, Reviewer:19-04-2020, Accepted: 19-04-2020

ABSTRAK

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar. Mahasiswa keperawatan memiliki beban akademik yang berat sehingga dapat mengganggu kualitas tidur. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester I, III, V, & VII yang masih aktif. Jumlah sampel 90 responden dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen ini menggunakan lembar kuisioner, dan di analisis dengan statistik uji *Chi-square*. Menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 26 (28,9%), dan rata-rata umur responden 19,64 tahun dengan minimum 18 tahun dan maksimum 22 tahun. Secara statistik terdapat hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar dengan *p-value* = 0,000. Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Kata kunci: Konsentrasi Belajar, Kualitas Tidur, Mahasiswa Keperawatan.

ABSTRACT

Poor sleep quality could result in a decreased concentration of learning. Nursing students had a heavy academic burden so that it could disrupt sleep quality. To figure out the correlation between sleep quality and learning concentration of nursing students in Universitas Muhammadiyah Purwokerto. This research used a quantitative descriptive method using the *cross-sectional* method. The populations in this study were the active students of the Nursing department in the semester I, III, V, and VII. The samples were 90 respondents. They were taken by using a *proportionate stratified random sampling* technique. Questionnaire sheets were used as the research instruments. The data then were analyzed using *Chi-square test* statistics. The results showed that there were 26 respondents (28,9%) who were mostly aged 20 years, were, and the average age of respondents was 19.64 years with a minimum of 18 years and a maximum of 22 years. There was statistically a correlation between sleep quality and concentration of learning with *p-value* = 0,000. There is a correlation between sleep quality and learning concentration of Nursing students in Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Keywords: Learning concentration, sleep quality, nursing students

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan (Mubarakat al, 2015). Tidur merupakan keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi terhadap lingkungan menurun atau hilang, namun individu dapat dibangunkan kembali dengan rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008). Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh dua faktor yaitu jam tidur (kuantitas tidur) dan kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur dapat 2 dinilai dari beberapa aspek seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tertidur, frekuensi terbangun, dan beberapa aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulan tidur (Nifida et al, 2016).

Karangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat kepatihan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (sleep deprivation) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Konsentrasi yang baik dapat memperoleh hasil prestasi belajar yang memuaskan (Sobur, 2006).

Faktor yang menghambat dalam belajar salah satunya adalah yang berhubungan dengan jamannya misalnya faktor kesehatan yang

sangat mempengaruhi diri anak dan prestasi belajar, sebab anak yang sakit atau lemah karena kurang tidur akan sukar belajar. Menurut hasil survei sebuah studi tidur di Inggris didapat bahwa orang yang kurang tidur cenderung 3 kali lebih besar menderita gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan mood, produktivitas, dan lain-lain (Murpaing, dkk, 2013).

Konsentrasi belajar merupakan kemampuan memusatkan perhatian yang erat kaitannya dengan memori (ingatan) (Santrock, 2008). Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang anak untuk mengingat, merencanakan, melanjutkan, dan mengembangkan materi pelajaran yang diperoleh di sekolah. Kemampuan untuk mengingat, merencanakan, dan mengembangkan materi pelajaran yang baik memungkinkan anak memperoleh prestasi yang optimal (Hakim, 2005).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Keperawatan UMP.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Penelitian ini hanya melakukan observasi dan pengukuran variabel pada saat tertentu saja. Pengukuran variabel tidak terbatas harus tepat pada satu waktu bersamaan, namun mempunyai makna bahwa setiap subjek hanya dikenai satu kali pengukuran, tanpa dikenai tindak

lanjut atau pengulangan pengukuran (Suryono, 2011).

Teknik pengambilan sampel adalah *probability sampling* dengan menggunakan *proportional stratified random sampling*. Menurut Sugiyono (2013), *proportional stratified random sampling* adalah teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional.

Dalam penelitian keperawatan, kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut dapat menentukan bisa atau tidaknya sampel digunakan (Hidayat 2014). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, Kriteria inklusi antara lain : Mahasiswa yang masih aktif, Bersedia menjadi responden, Kriteria eksklusi antara lain : Mahasiswa yang tidak aktif, Mahasiswa yang sedang praktik, Mahasiswa yang sedang cuti

Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini yaitu 90 mahasiswa yang memenuhi syarat penelitian. Tempat penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner dan teknik pengumpulan data dengan cara pengisian kuisioner yang di dilakukan sendiri oleh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 90 responden menunjukkan sebagian

besar responden berusia 20 tahun sebanyak 26 dengan persentase (28,9%), rata-rata umur responden adalah 19,64 tahun dengan minimum 18 tahun dan maksimum 22 tahun. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 62 orang (68,9%) dan laki-laki sebanyak 28 orang (31,1%) responden, seperti yang dapat dilihat di Tabel 4.1

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis kelamin

| Kategori | F | % |
|----------------------|-----|------|
| Umur | | |
| 18-19 | 26 | 28,9 |
| 20-21 | 28 | 31,1 |
| 22-23 | 36 | 39,9 |
| 24-25 | 10 | 11,1 |
| Jumlah | 100 | 100 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 28 | 31,1 |
| Perempuan | 62 | 68,9 |
| Jumlah | 90 | 100 |

Sumber: Hasil Penelitian 2020

2. Gambaran Kualitas Tidur

a. Kualitas Tidur Mahasiswa

Tabel 4.2 Distribusi Kualitas Tidur Mahasiswa

| Kualitas Tidur | F | % |
|----------------|----|------|
| Baik | 40 | 44,4 |
| Buruk | 50 | 55,6 |

Sumber: Hasil Penelitian 2020

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa sebanyak 40 orang (44,4%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 50 orang (55,6%) memiliki kualitas yang buruk.

b. Kualitas Tidur Subyektif

Tabel 4.3 Distribusi Kualitas Tidur Subyektif

| Kategori | f | % |
|-------------|----|-------|
| Sangat Baik | 11 | 12,7% |
| Cukup Baik | 62 | 68,9% |
| Kurang Baik | 17 | 18,9% |
| Jumlah | 90 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.3 kualitas tidur subyektif didapatkan bahwa sebanyak 11 orang (12,7%) sangat baik, 62 orang (68,9%) cukup baik, dan 17 orang (18,9%) kurang baik.

c. Latensi Tidur (kesulitan memulai tidur)

Tabel 4.4 Distribusi Latensi Tidur (kesulitan memulai tidur)

| Waktu | f | % |
|------------|----|-------|
| < 5 menit | 24 | 26,7% |
| 5-30 menit | 50 | 55,6% |
| > 30 menit | 15 | 16,7% |
| Jumlah | 90 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.4 latensi tidur terlihat bahwa 24 orang (26,7%) memiliki latensi tidur yang sangat baik yaitu ≤ 5 menit, 50 orang (55,6%) memiliki latensi tidur 16-30 menit, 15 orang (16,7%) memiliki latensi tidur 31-60 menit, dan 1 orang (1,1%) memiliki latensi tidur yang buruk yaitu > 60 menit.

d. Lama Tidur

Tabel 4.5 Distribusi Lama Tidur

| Waktu | f | % |
|---------|----|-------|
| < 5 jam | 2 | 2,2% |
| 5-7 jam | 47 | 52,2% |
| > 7 jam | 41 | 45,6% |
| Jumlah | 90 | 100% |

Berdasarkan tabel 4.5 lama tidur mahasiswa diperoleh hasil bahwa

sebanyak 15 orang (16,7%) yang memiliki lama tidur yaitu > 7 jam, 28 orang (28,9%) memiliki lama tidur 6-7 jam, 47 orang (52,2%) memiliki lama tidur 5-6 jam dan 2 orang (2,2%) memiliki lama tidur < 5 jam.

e. Efisiensi Tidur

Tabel 4.6 Distribusi Efisiensi Tidur

| Kategori | f | % |
|----------|----|-------|
| > 85% | 10 | 11,1% |
| 75-84% | 2 | 2,2% |
| 65-74% | 1 | 1,1% |
| < 65% | 77 | 85,6% |
| Jumlah | 90 | 100% |

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.6 efisiensi tidur merupakan perbandingan lama tidur yang sebenarnya dengan lama berada di tempat tidur. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 77 orang (85,6%) memiliki efisiensi tidur yang baik yaitu $> 85\%$, 10 orang (11,1%) memiliki efisiensi tidur 75-84%, 2 orang (2,2%) memiliki efisiensi tidur 65-74%, dan 1 orang (1,1%) memiliki efisiensi tidur $< 65\%$.

f. Gangguan Tidur Malam Hari

Tabel 4.7 Distribusi Gangguan Tidur Malam Hari

| Gangguan Tidur | f | % |
|-----------------|----|------|
| Tidak terganggu | 90 | 100% |
| Terganggu | 0 | 0% |
| Jumlah | 90 | 100% |

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel 4.7 gangguan tidur malam hari, dapat dilihat bahwa

hanya 7 orang (7,8%) yang tidak pernah mengalami gangguan tidur di malam hari. Sebanyak 67 orang (74,4%) mengalami gangguan tidur sekali seminggu, 16 orang (17,8%) mengalami gangguan tidur 2 kali seminggu.

g. Penggunaan Obat Tidur
Tabel 4.8 Distribusi Penggunaan Obat Tidur

| Kategori Obat Tidur | f | % |
|---------------------|----|------|
| Tidak pernah | 7 | 7,8 |
| 1 kali seminggu | 67 | 74,4 |
| 2 kali seminggu | 16 | 17,8 |
| Jumlah | 80 | 100 |

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.8 penggunaan obat tidur, didapatkan hasil bahwa 79 orang (87,8%) tidak pernah mengonsumsi obat tidur, 7 orang (7,8%) mengonsumsi obat tidur 1 kali seminggu, 4 orang (4,4%) mengonsumsi obat tidur 1-2 kali seminggu untuk membantu tidurnya.

h. Gangguan Aktifitas di Siang Hari

Tabel 4.9 Distribusi Gangguan Aktifitas di Siang Hari

| Kategori Aktifitas | f | % |
|--------------------|----|------|
| Tidak pernah | 6 | 6,7 |
| 1 kali seminggu | 54 | 60,0 |
| 2 kali seminggu | 20 | 22,2 |
| Jumlah | 80 | 100 |

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.9 gangguan aktifitas di siang hari diperoleh hasil bahwa 6 orang (6,7%) yang tidak pernah mengalami adanya gangguan aktifitas, 54 orang (60,0%) mengalami adanya gangguan aktifitas

sekali seminggu, 29 orang (32,2%) mengalami adanya gangguan aktifitas 2 kali seminggu, 1 orang (1,1%) mengalami adanya gangguan aktifitas lebih dari 3 kali seminggu. Hampir semua responden mengeluh mengantuk dan lemas pada siang hari akibat kurang tidur sehingga mengganggu aktifitasnya.

3. Gambaran Konsentrasi Belajar

a. Frekuensi Konsentrasi Belajar

Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Konsentrasi Belajar

| Kategori Belajar | f | % |
|------------------|----|------|
| Baik | 14 | 15,6 |
| Cukup | 44 | 49,8 |
| Kurang | 22 | 24,6 |
| Jumlah | 80 | 100 |

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.10 menunjukkan bahwa konsentrasi belajar yang dimiliki mahasiswa sebanyak 32 orang (35,6%) memiliki kategori baik, 44 orang (49,8%) memiliki kategori cukup, dan 44 orang (49,8%) memiliki kategori kurang.

4. Gambaran Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa

a. Tabel 4.11 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa

| Kategori Belajar | Kategori Tidur | | | | Total | f | % |
|------------------|----------------|-------|--------|-------|-------|------|---|
| | Baik | Cukup | Kurang | Total | | | |
| Baik | 1 | 13 | 0 | 14 | 14 | 15,6 | |
| Cukup | 1 | 22 | 21 | 44 | 44 | 49,8 | |
| Kurang | 0 | 12 | 22 | 34 | 34 | 38,6 | |
| Total | 2 | 37 | 23 | 62 | 62 | 70,0 | |

Sumber: Data Primer 2018

Berdasarkan data diatas yang diperoleh sebanyak 27 orang (30,1%) memiliki kualitas tidur baik disertai dengan konsentrasi belajar yang baik, 5 orang (5,6%) memiliki kualitas tidur baik disertai dengan konsentrasi belajar cukup, dan 8 orang (8,9%) memiliki kualitas tidur baik disertai dengan konsentrasi belajar kurang. Sebaliknya, 5 orang (5,6%) memiliki kualitas tidur buruk disertai dengan konsentrasi belajar baik, 9 orang (10,1%) memiliki kualitas tidur buruk disertai dengan konsentrasi belajar cukup, dan sebanyak 36 orang (40,7%) memiliki kualitas tidur buruk disertai konsentrasi belajar kurang.

Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi-square, diperoleh nilai p sebesar 0,000. Seperti yang telah dijelaskan bahwa dikatakan ada hubungan jika nilai $p < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima atau ada hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

PENDAHULUAN

1. Karakteristik responden

Penelitian yang dilakukan terhadap 90 responden, didapatkan hasil bahwa responden berusia 20 tahun sebanyak 26 dengan persentase (28,9), rata-rata umur responden adalah 19,64 tahun, dengan minimum 18 tahun dan maksimum 22 tahun. Lalu jenis kelamin didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 62 orang (68,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 28 orang (31,1%). Hal ini menunjukkan bahwa minat perempuan dalam pendidikan keperawatan memang jauh lebih besar dari pada laki-laki. Profesi keperawatan yang didominasi kaum wanita disebabkan karena sikap dasar wanita yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, tertata, lemah lembut, berkelas kasih, dan gemar bersosialisasi. Kaum wanita dianggap memiliki nilai ketuhanan dan sifat caring terhadap orang lain (Ganarsa, 2008).

2. Gambaran Kualitas Tidur

Penelitian yang telah dilakukan terhadap 90 responden, didapatkan hasil bahwa sebanyak 40 orang (44,4%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 50 orang (55,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh tugas-tugas kuliah yang banyak dan jadwal kuliah yang padat akan menyebarkan mahasiswa kekurangan waktu untuk tidur. Jika di hubungkan dengan teori remaja usia 12-18 tahun memerlukan waktu tidur 8-9 jam per hari. Saat seseorang mencapai tahap dewasa, mereka cenderung memerlukan waktu tidur 7-8 jam per hari. Sedangkan lansia cenderung memerlukan waktu 6-7 jam per hari

dengan tidur siang yang lebih sering pada siang hari. Waktu untuk tidur pada orang dewasa kebanyakan bervariasi dari tiap orang ke orang, dan umumnya berkisar antara 5-11 jam (Bobotham, 2011).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sufyya (2015) menyebutkan bahwa remaja yang tidurnya kurang dari 7-8 jam dapat menyebabkan kualitas tidurnya menjadi buruk dan jika tidurnya lebih dari 7-8 jam maka kualitas tidurnya baik.

A. Gambaran Konsentrasi Belajar

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa konsentrasi belajar yang dimiliki mahasiswa sebanyak 32 orang (35,6%) memiliki kategori baik, 14 orang (15,0%) memiliki kategori cukup, dan 44 orang (48,8%) memiliki kategori kurang. Tingkat konsentrasi belajar mahasiswa yang mengalami kualitas tidur sebagian besar dalam kategori kurang. Gangguan konsentrasi dapat disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri sendiri berupa minat belajar yang rendah atau kondisi kesehatan yang sedang buruk (Olivia, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2015) di Universitas "Aisyiyah" Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki konsentrasi belajar kurang (90,9%). Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan

kualitas belajar menurun karena orang tersebut tidak memiliki cukup energi untuk melakukan aktivitas. Salah satu manfaat tidur adalah untuk mengembalikan energi agar ketika bangun di pagi hari badan terasa segar kembali, namun jika seseorang kurang tidur mereka akan sulit untuk fokus terhadap suatu hal yang dikerjakannya. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu yaitu seperti keadaan ruangan, peralatan pendukung pembelajaran, dan suasana yang kondusif (Olivia, 2010). Menurut Peterson (2004) seseorang akan merasa lebih berkonsentrasi jika belajar dalam lingkungan yang tenang dan nyaman.

Penelitian yang dilakukan oleh Melawati (2014) menyebutkan bahwa kebisingan dapat mempengaruhi konsentrasi, hal tersebut disebabkan karena tempo yang bising akan mempengaruhi seseorang sulit berfikir sehingga konsentrasi menjadi pudar.

4. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang dimiliki mahasiswa sebanyak 27 orang (30,0%) memiliki kualitas tidur baik disertai dengan konsentrasi belajar yang baik, 5 orang (5,6%) memiliki kualitas tidur baik disertai dengan konsentrasi

belajar cukup, dan 8 orang (8,9%) memiliki kualitas tidur baik disertai dengan konsentrasi belajar kurang. Sebaliknya, 5 orang (5,6%) memiliki kualitas tidur buruk disertai dengan konsentrasi belajar baik, 9 orang (10,0%) memiliki kualitas tidur buruk disertai dengan konsentrasi belajar cukup, dan sebanyak 36 orang (40,0%) memiliki kualitas tidur buruk disertai konsentrasi belajar kurang. Lalu dijelaskan bahwa ada hubungan antara dua variabel jika nilai $p < 0,05$. Sedangkan analisa bivariat yang telah dilakukan dengan menggunakan Uji Chi-square pada penelitian ini menunjukkan hasil analisa uji Chi Square didapatkan $p \text{ value} = 0,000$ ($p \text{ value} \leq 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Citir Mayemi (2010) yang memperoleh hasil terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar siswa dengan nilai $p=0,004$.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Ulmadiin (2011), bahwa tidur merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terbantu dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan

cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi.

Hal ini juga didukung oleh teori yang dikemukakan Mas (2002), bahwa proses tidur menghasilkan tenaga yang kuat biasa. Tidur memulihkan, memajukan dan memberi energi tubuh dan otak. Seperti juga hidup manusia yang seharusnya dilewati dengan tidur, berpengaruh besar terhadap dua pertiga lainnya, dalam hal kewaspadaan, suasana hati, persepsi, daya ingat, daya pikir/konsentrasi, kecekatan reaksi dan lainnya.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian Taiwan dan Ruth (2014) yang berjudul *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Ogun State, South West, Nigeria*, menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi proses pembelajaran seperti terganggunya konsentrasi seseorang. Selain itu, Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Rika, dkk (2015), yang menyatakan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas riau, dengan hasil analisa uji Chi Square didapatkan $p \text{ value} = 0,002$ ($p \text{ value} \leq 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan studi literature, maka peneliti berpendapat bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar, hal ini dikarenakan tidur mempengaruhi kinerja otak

sehingga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang. Karena seseorang yang kurang tidur akan memiliki masalah pada kecerdasan otaknya. Hal ini dikarenakan konsentrasi menurun dan membuat sistem kerja otak menjadi tumpul dan sulit untuk digunakan dalam berpikir.

Menurut Potter & Perry (2010), seseorang yang kurang cukup menjadi tidur jenis REM maka esok harinya akan menunjukkan kecenderungan untuk hiperaktif, kurang dapat mengendalikan diri dan emosinya, nafsu makan bertambah. Tidur NREM yang kurang cukup akan mengakibatkan esok harinya keadaan fisik menjadi kurang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berusia 20 tahun sebanyak 28,9% rata-rata umur responden 19,64 tahun. Sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 60,9%.
2. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 50 orang (55,0%).
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara kualitas tidur dengan konsentrasi belajar mahasiswa dengan menggunakan uji Chi-square, diperoleh hasil nilai (p value = 0,000) yang menunjukkan bahwa ada

hubungan antara dua variabel tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

- 1) Ns. Sri Suparti, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto;
- 2) Ns. Efidewati, S.Kep., M.Kep. yang telah memberikan berbagai informasi dan bimbingan yang sangat bermanfaat sehingga skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
- 3) Ns. Dedy Purwati, S.Kep., M.Sc., Ph.D selaku Penguji 1 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
- 4) Ns. Desiy Sri Hardini, M.Kep., Sp. Kep.An selaku penguji 2 yang telah memberikan berbagai pertanyaan untuk menguji kelayakan sebagai sarjana Ilmu Keperawatan.
- 5) Kedua orang tua dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan do'a dalam penyusunan skripsi penelitian ini.

REFERENSI

- Astadi (2008). Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebunhan Dasar Klien. Jakarta: Salemba Medika.
- Gunara, S. D. (2008). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Hakim, T.(2005). Belajar Secara Aktif. Jakarta: Pustaka Swara.
- Hidayat, A. A. 2014. Metodologi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika
- Niilda H, Nadmir, Hardisman. 2016. Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *J Kes Andalas*. 5(1):243-8.
- Marpaung, P.M. 2013. Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Vol 1, No 1, hal 543-549*
- Moss, J.B. (2002). Power Sleep : Kiat-Kiat Sehat untuk Mencapai Kondisi dan Prestasi Puncak. Bandung : Kaifa.
- Melawati, L. (2014). Pengaruh Kebiasaan Lama Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar yang di Nilai Secara Subjektif pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Medan Belawan. *Skripsi Strata Satu, Universitas Sumatra Utara*.
- Mubirak, wibit Iqbal, Et. all (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan. Danar. Jakarta: Salemba medika.
- Olivia, P. (2010). Mendampingi Anak Belajar: Beban dan Anak Dari Stress dan Depresi Belajar. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Diakses pada tanggal 30 Desember 2019.
- Peterzen, L. (2004). Bagaimana Memotivasi Anak Belajar. Jakarta: Gramedia
- Potter dan Perry. (2010). *Fundamental Keperawatan* Jilid 1 Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika.
- Putri, A.A (2015). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar dan Indeks Prestasi Mahasiswa Program DIII Kebidanan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Rika Diah, dkk. (2015). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah dan kemampuan konsentrasi belajar mahasiswa PSIK Universitas Bina. *Vol. 2, No 2, Rina*.
- Robotham, D , Chakkalackal, L. , Cyhanova, E. 2011. *The impact of sleep on health and wellbeing. Mental Health Foundation*. (<http://www.bowditchsleep.org> Diakses pada 04 Januari 2020]
- Santrock. (2008). *Perkembangan Masa Hidup*

- (Terjemahan Dina Anggraeni). Jakarta: Erlangga.
- Suryono. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Purwokerto: UPT. Percetakan dan Penelitian Universitas Jenderal Soedirman.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhar A. *Patologi umum*. Bandung: Pustaka Setia; 2006.
- Suliyana, I. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar pada Remaja di Yogyakarta*. *Theses pada tanggal 21 September 2019*. <https://ojs.uns.ac.id/>
- Taiwo M. William. (2014). *Sleep As A Determinant Of Academic Performance Of University Students In Oyo State, South West, Nigeria*. Vol. 10, No 13. *Journal European Scientific*.
- Utami, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*. *Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.

Lampiran 2 Jadwal Penelitian Karya Tulis Ilmiah

| No | Kegiatan | Maret | | | | April | | | | Mei | | | | Juni | | | |
|----|---------------------------|-------|---|---|---|-------|---|---|---|-----|---|---|---|------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Penyusunan Proposal KTI | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Studi Pendahuluan | | | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Sidang Proposal | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | |
| 4 | Revisi Proposal | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | |
| 5 | Pengumpulan Data (Jurnal) | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| 6 | Analisa Data | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | | | | | |
| 7 | Penyusunan KTI | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | |
| 8 | Sidang KTI | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| 9 | Revisi KTI | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |
| 10 | Yudisium | | | | | | | | | | | | | | | | ■ |

Lampiran 3 Lembar Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

| | | |
|---|--|---|
|  | POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG |  |
| | JURUSAN KEPERAWATAN LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR/KARYA TULIS ILMIAH | |

Nama Mahasiswa : Popy Putri Senjaya

NIM : P17320118026

Nama Pembimbing : H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom

Judul KTI : Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan
(*Literature Review*)

| NO | HARI/ TANGGAL | TOPIK BIMBINGAN | REKOMENDASI | TANDA TANGAN MAHASISWA | TANDA TANGAN PEMBIMBING |
|----|--------------------------------|---|---|---|---|
| 1. | Kamis, 4 Maret 2021 | Menentukan judul penelitian dan Metode penelitian | <ol style="list-style-type: none"> Judul yang diajukan dapat diteruskan untuk penelitian. Dalam metode penelitian apabila <i>literatur review</i> maka judul, latar belakang, dan tujuan harus disesuaikan ke bab 2, dan bab 3. |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| 2. | Senin, 8 Maret 2021 | Mendiskusikan isi proposal pada Bab 1 dan Bab 2 | <ol style="list-style-type: none"> Pada proposal KTI belum ada abstrak, lihat pedoman penulisan untuk memastikan. Pada latar belakang, data prevalensi penyakit mulai tingkat dunia dan Indonesia. Tujuan khusus penulisannya dilengkapi dengan populasi penelitian dan tempat bila bukan <i>literatur review</i>. Pada akhir bab 2 adakah kerangka teori sebelum kerangka konsep, atau langsung kerangka konsep. Bila langsung kerangka konsep dibuat sesuai jenis penelitian, bila deskriptif (gambaran) sederhana saja, dua kotak kanan kiri tanpa panah karena hanya satu variabel. |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|--|---|---|---|
| 3. | Jumat, 12 Maret 2021 | Memperbaiki isi proposal dari Bab 1 dan Bab 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada bab 1 terkait tujuan khusus disesuaikan dengan tujuan umum. 2. Pada bab 1 terkait kemanfaatan penelitian harap diperbaiki lagi |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| 4. | Kamis, 18 Maret 2021 | Memperbaiki isi proposal pada Bab 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Pada langkah langkah <i>literatur review</i> harus membaca tulisan mulai dari struktur yaitu abstrak, isi, kemudian evaluasi dan buat ringkasan. 2. Metode pengumpulan data mencakup kriteria inklusi eksklusi, kata kunci, populasi, serta mengerucutkan sesuai tujuan khusus. |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| i5. | Selasa, 23 Maret 2021 | Memperbaiki isi proposal pada Bab 2 dan Bab 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Kerangka konsep yang dibuat diperbaiki kembali. 2. Pada kriteria inklusi tahun jurnal yang diperlukan seharusnya di antara tahun 2015-2021. |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| 6. | Kamis, 25 Maret 2021 | Pengeditan seluruh isi proposal beserta tanda tangan dari pembimbing untuk lembar pengesahan | Lengkapi proposal dari mulai halaman depan sampai format untuk lembar bimbingan. |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| 7 | Senin, 12 April 2021 | Memperbaiki isi proposal KTI | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengganti struktur kata pada judul 2. Pada Bab 1 tujuan penelitian, tujuan khusus dihapus 3. Pada Bab 3 menambah format hasil penelusuran penelitian |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |

| | | | | | |
|----|------------------------------|---|---|---|---|
| 8 | Jum'at, 23 April 2021 | Konsultasi terkait isi KTI dari Bab 1-Bab 3 | Bab 1-Bab 3 sudah cukup, lanjutkan Bab 4 dengan mencari jurnal penelitian yang dapat menjawab tujuan penelitian |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| 9 | Sabtu, 1 Mei 2021 | Konsultasi terkait Bab 4 | Dalam pembahasan Bab 4 hubungkan dengan teori yang sudah dibuat pada Bab 2, lanjutkan Bab 5 |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| 10 | Kamis, 20 Mei 2021 | Konsultasi terkait Bab 4 dan Bab 5 | Bab 4 sudah sesuai dengan teori yang ada pada Bab 2, Bab 5 sesuaikan dengan manfaat dan tujuan dari penelitian |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| 11 | Kamis, 10 Juni 2021 | Pengeditan seluruh isi KTI | Lengkapi isi KTI dari mulai halaman depan sampai format untuk lembar bimbingan |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |
| 12 | Rabu, 16 Juni 2021 | Penyetujuan untuk Ujian Sidang KTI | KTI sudah disetujui untuk Ujian Sidang KTI |  (Popy Putri Senjaya) |  (H. Kuslan Sunandar, SKM., M.Kep., Sp.Kom) |

Lampiran 4

RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS DIRI

Nama : Popy Putri Senjaya
TTL : Bandung, 21 Mei 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Sirnapikir No.65 RT 02/RW 02 Desa.
Banjaran Kec. Banjaran Kab.Bandung
Agama : Islam
Phone Number : 089695258187
E-mail : pputrisenjaya@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

2005-2006 : TK Miftahul Jannah Tangerang
TK Annisa Banjaran
2006-2012 : SD Negeri 4 Banjaran
2012-2015 : MTs. Persis 31 Banjaran
2015-2018 : SMK Bhakti Kencana Soreang
2018-2020 : Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
Jurusan Keperawatan Bandung

C. RIWAYAT ORGANISASI

2013-2015 : Anggota Color Guard Marching Band
2016-2017 : Bendahara OSIS
2015-2018 : Anggota Palang Merah Remaja (PMR)
2018-2020 : Anggota Satuan Tugas (Satgas) Poltekkes
Kemenkes Bandung